

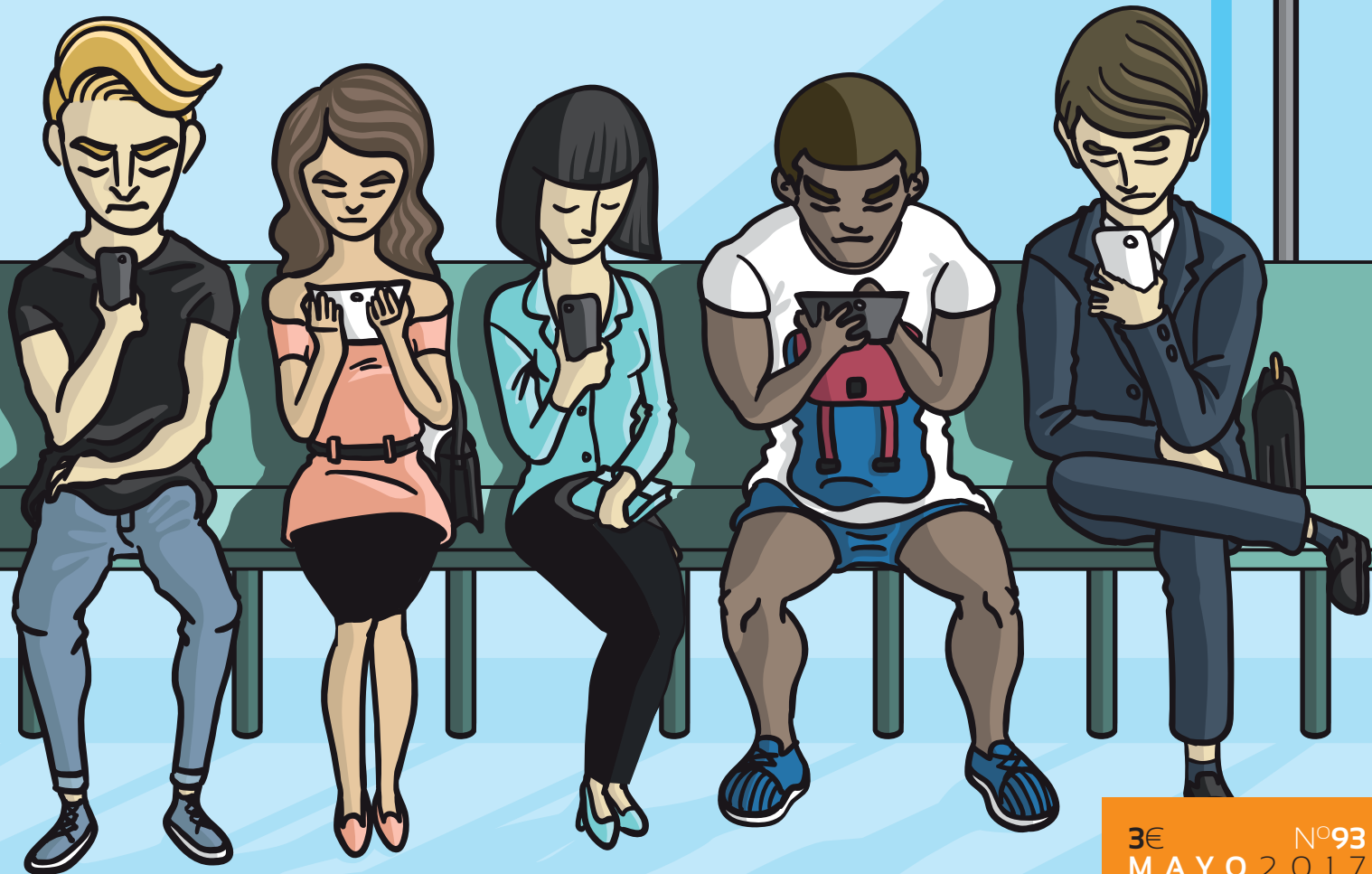
PROYECTO

HOMBRE

XIX JORNADAS DE LA ASOCIACIÓN PROYECTO HOMBRE

SUMERGID@S EN EL MUNDO DIGITAL

Un nuevo reto



3€ Nº93
MAYO 2017

Revista de la Asociación
Proyecto Hombre

PROYECTO HOMBRE

PRESIDENTE DE LA REVISTA

Manuel Muiños

COMITÉ CIENTÍFICO

Luigi Cancrini
Médico psiquiatra
Roma, Italia

Domingo Comas
Sociólogo y Presidente de
Fundación Atenea
Madrid

Javier Elzo
Sociólogo, Investigador
del Instituto Deusto de
drogodependencias
Bilbao

Georges Estievenart
Director de Honor del Observatorio
Europeo de las Drogas y
Toxicomanías
Lisboa, Portugal

Jaume Funes
Psicólogo Periodista y escritor
Barcelona

Baltasar Garzón
Magistrado, Juez
Madrid

Elena Goti
Consultora Dianova Internacional
Barcelona

Alain Labrousse
Presidente del Laboratorio de
Geopolítica de las Drogas
Francia

Emiliano Martín González
Psicólogo Responsable del Menor
y la Familia
Ayuntamiento de Madrid

Luis Rojas Marcos
Psiquiatra. Profesor de la
Universidad de Nueva York, USA

Santiago de Torres
Médico y ex-Director General PNSD
Madrid

Nora D Volkow
Directora National Institute on Drug
Abuse (NIDA), USA

CONSEJO DE REDACCIÓN

Manuel Muiños
Elena Presencio
Oriol Esculiés
Begoña del Pueyo
Ubaldo Cuesta
Olatz González

EDICIÓN

PROYECTO HOMBRE
Olatz González

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Doblehache Comunicación

DELEGACIONES Y CORRESPONSALES

AMÉRICA

Argentina
Martín Gomá
Fundación Belén Escobar

Chile
Juan Palacios
CICAD-OEI

Colombia
Gabriel Mejía
Fundador de Hogares Claret

Margarita M^a Sánchez
Presidenta de la RIOD

Guatemala
Sergio Rolardo Valle Leoni
Pte. Red Guatemalteca de
Organizaciones que trabajan en
Drogodependencias

México
Presidente CCTT México

USA
Anthony Gelormino
Presidente Federación Mundial
de Comunidades Terapéuticas

EUROPA

Rowdy Yates
Presidente de la EFTC

ESPAÑA

Alicante
Rubén Guillén

Almería
Jesús Soria

Asturias
Ernesto Lois

Baleares
Lino F. Salas

Burgos
Almudena Abajo Cruces

Cádiz
Julia Bellido

Canarias
Esther Brito y María Padrón

Cantabria
Eloisa Velarde

Castellón
Miguel A. Pérez

Castilla-La Mancha
Begoña Rubio

Cataluña
Jordi Feu

Córdoba
Lázaro Castro

Extremadura
Raquel Molano

Galicia
Amalia Calvo

Granada
M^a José Martínez

Huelva
Víctor Rodríguez

Jaén
Pedro Pedrero

La Rioja
Vanessa Gordo

León
Jorge Rubio

Madrid
Mercedes Rodríguez

Málaga
Belén Pardo

Murcia
Javier Pérez

Navarra
Marisa Aristu

Salamanca
Rosa Barrios

Sevilla
Ana Bastos

Valencia
Elvira Miragaya

Valladolid
Begoña Rodríguez

CUOTA ANUAL DE SUSCRIPCIÓN ESPAÑA

10 €

CUOTA ANUAL DE SUSCRIPCIÓN EXTRANJERO

Europa: 30 €
América: 40 €

EDITA

Asociación Proyecto Hombre

IMPRIME

Industrias Gráficas Afanías
www.afanias.org

DEPÓSITO LEGAL

M-41802-1991

I.S.S.N.

1136-3177

Permitida la reproducción citando
procedencia

OFICINA DE ADMINISTRACIÓN Y DIFUSIÓN

Responsable:

Olatz González

C/ Sánchez Díaz, 2

28027 Madrid

comunicacion@proyectohombre.es

Tel: 91 357 01 04

www.proyectohombre.es

902 88 55 55

Los artículos firmados sólo reflejan
el pensamiento de sus autores

► PUEDES SOLICITAR LA SUSCRIPCIÓN ANUAL
A LA REVISTA PROYECTO DESDE FUERA
DE ESPAÑA A TRAVÉS DE NUESTRA WEB:
www.proyectohombre.es
en la sección Publicaciones / Revista

Revista financiada por:



02 > Editorial

Pedro Pedrero Lanero

04 > Conferencia

- Oportunidades y riesgos para la salud y el bienestar en la vida digital
Jorge Flores Fernández

10 > Mesas redondas

- Apuestas y juego online
Mariano Chóliz Montañés
- Consideración crítica del potencial adictivo de las redes sociales en línea
Francisco Javier Carbonell Sánchez
- ¿Son las tecnologías saludables para la salud mental?
Ana Estévez Gutiérrez
- IS4K: prevención y soporte en red para una Internet mejor
Cristina Gutiérrez Borge

24 > Mesas de experiencias

Mesa 1 • Prevención

- Ludens: programa de prevención de adicción al juego
Mariano Chóliz Montañés
- Cibermanagers/Cibermentores aprendizaje entre iguales al servicio de la ciudadanía digital
Arrate Emaldi Pereira
- Aula virtual APH: espacio de conocimiento e interacción para la prevención del consumo de drogas y otras adicciones
Yoana Granero Salas

Mesa 2 • Intervención

- Intervención integral desde un programa especializado en situaciones de acoso y *ciberbullying*
Alberto Bravo Gómez
- Tratamiento de la adicción a videojuegos
Juan Lázaro Mateo
- Intervención con adolescentes con abuso de TIC y sus familias
Pablo Llama Sierra

Mesa 3 • Avances, herramientas e investigaciones

- Videojuegos como herramienta para desarrollar competencia socio-emocional
Elia González Guajardo-Fajardo
Alejandro Gañán Durán
- Estudio adolescentes y abuso de las tecnologías de la información y la comunicación en la provincia de Cádiz
Ana Lucrecia Aranda Martín
- eDucare: plataforma digital para dinamizar la prevención
Juan Carlos Melero
Hilario Garrudo Hernández

50 > Talleres

- Enredad@s: prevención de riesgos y uso seguro de las TIC
Cristina Navas Palencia
Almudena Gutiérrez Alonso
- Privacidad, redes sociales, comunidades de riesgo online, *ciberbullying*, *sexting* y *grooming*: conceptos, riesgos y abordaje en los menores de edad
David Cortejoso Mozo
- Acoso escolar y ciberacoso
Begoña Izquierdo Solana
- CAPACITIC, Programa de capacitación para madres y padres como instructores en el uso de TIC
Ramón Miguel Ariza Guerrero
Miguel Ángel Márquez Gutiérrez

64 > Entidades colaboradoras



» Editorial





Un año y la Asociación Proyecto Hombre presenta de nuevo sus Jornadas. En esta ocasión, en su decimonovena edición, el tema escogido ha sido: “Sumergid@s en el mundo digital: un nuevo reto”. El objetivo es mejorar las prácticas de las personas que trabajan en el ámbito de la prevención y la intervención con jóvenes, así como tener un espacio donde profundizar en el impacto que el uso de las tecnologías causa en nuestro entorno. Para Proyecto Hombre era también primordial no solo abordar los riesgos que este uso pueda conllevar, sino que además pretendemos reflexionar y compartir las oportunidades que el mundo digital nos puede proporcionar.

Hace unos días, un chico de unos 15 años, al oírme usar en una conversación el término “nuevas tecnologías” me dijo algo así como “nuevas para ti... yo llevo toda la vida con ellas”. Y esa afirmación me plantea cuestiones sobre cómo nos acercamos a este mundo con la mentalidad de la persona novata que va con una dosis importante de recelo, intentando ver dónde está el truco y anteponiendo los peligros.

No pretendemos ser ingenuos, las tecnologías plantean nuevos retos que debemos afrontar; sin embargo, conviene que equilibremos la mirada y nos acerquemos también desde la oportunidad que suponen como herramienta educativa y de gestión del conocimiento.

Es desde esta perspectiva de equilibrio desde donde hemos enfocado las jornadas, y durante estos días vamos a tener la oportunidad de movernos entre los problemas (que los hay) y las ventajas (que también están presentes). Por eso, en este espacio compartirán espacio reflexiones sobre cyberbullyng, apuestas on-line y adicciones tecnológicas, con iniciativas de uso responsable y empoderamiento para padres y madres.

Centrándonos en el diseño, pretendemos unir la parte más teórica con el trabajo de campo a nivel más práctico. Contaremos con personas del ámbito de la investigación y con aquellas que están trabajando en el día a día haciendo un conjunto donde la reflexión y la realidad hacen una mezcla enriquecedora. Es por ello que en esta búsqueda se han organizado unas jornadas donde conviven las conferencias, los talleres en los que profundizar sobre distintas intervenciones y las mesas de experiencias en las que podemos ver cómo se trabaja de manera práctica sobre diferentes realidades.

En definitiva, buscamos un espacio donde compartir, indagar, cuestionar y llevarnos experiencias en nuestra mochila para que la intervención en los ámbitos en los que nos movemos sea más rica y más eficaz, que es a fin de cuentas de lo que se trata.

Como hemos dicho en otras ocasiones, desde Proyecto Hombre solo procuramos el espacio y el marco de trabajo. El resto lo dejamos en vuestras manos, así que os animamos a participar y a convertir las Jornadas de Proyecto Hombre en vuestras jornadas. Con esa intención están preparadas.

Un abrazo y a disfrutar.

Pedro Pedrero Lanero

Director-presidente de Proyecto Hombre Jaén y presidente de la Comisión Nacional de Formación de la Asociación Proyecto Hombre

> Conferencia



OPORTUNIDADES Y RIESGOS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR EN LA VIDA DIGITAL

Jorge Flores Fernández

Fundador y Director
de PantallasAmigas

Vivimos en conexión permanente. El cambio ha sido tan rápido como profundo. Afrontamos constantemente nuevas realidades en todos los ámbitos, sin haber asimilado las anteriores, sin margen para la reflexión, la adaptación o el aprendizaje. Este devenir frenético compromete en ocasiones el bienestar y la salud. Tomar conciencia primero y potenciar el desarrollo de las habilidades para la vida digital después son dos cuestiones clave.

1. OPORTUNIDADES Y RETOS PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES CONECTADOS

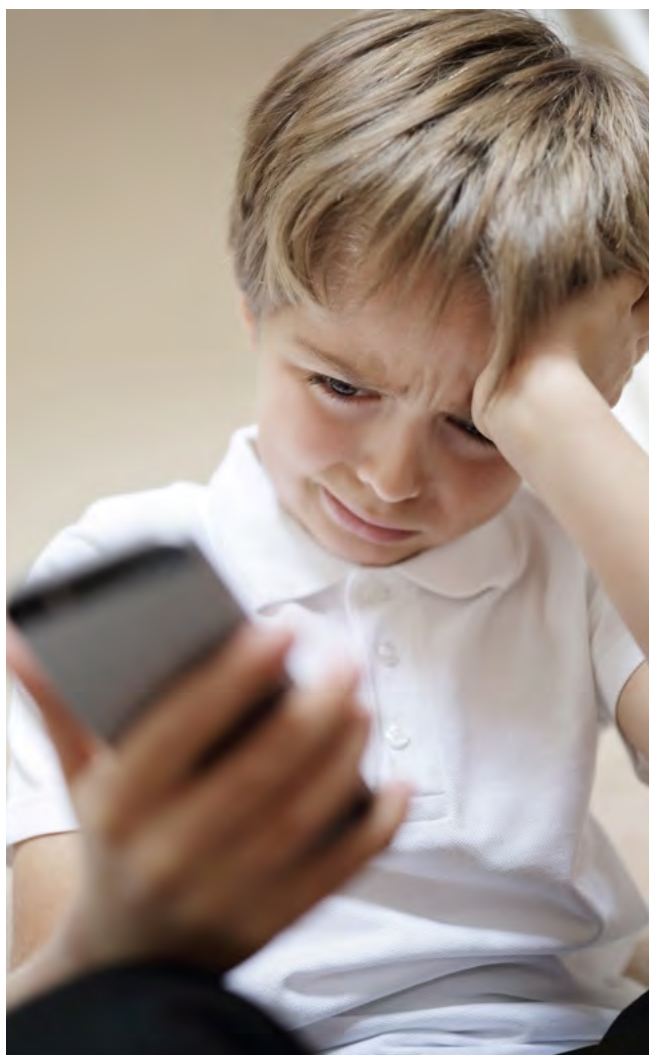
1.1. SITUANDO EL PAPEL A JUGAR EN RELACIÓN A LAS PERSONAS MENORES Y LAS TECNOLOGÍAS DE INTERNET

En 2004 nace PantallasAmigas con un lema referente a su misión respecto a las tecnologías de Internet y niñas, niños y adolescentes: **"Por un uso seguro y saludable"**. En ese propósito se pueden leer varias claves:

- Uso: utilización con matices de esporádica y unidireccional.
- Seguro: búsqueda de la reducción de los riesgos y daños, atendiendo a una inquietud social que empezaba a crecer.
- Saludable: más allá de la ausencia de enfermedad, se apunta al verdadero concepto de salud como pleno bienestar físico, mental y social.

Cinco años más tarde, en 2009, acompañando al slogan principal, y cuando ya consideramos que la población podría comenzar a ser receptiva al concepto, completamos la expresión de nuestra misión con un segundo lema: **“Por una ciudadanía digital responsable”**. Sin duda, la ciudadanía es por definición activa y responsable, si bien optamos por destacar de forma expresa este segundo aspecto. Hablar de ciudadanía y de responsabilidad supone poner el acento en la dimensión social, en los valores y en la ética. Abordar el concepto de ciudadanía significa también destacar el compromiso con la comunidad, la corresponsabilidad activa y proactiva. Internet, en especial para la personas menores de edad, había comenzado a dejar de ser algo que se utilizaba para pasar a ser un “lugar” o contexto vital y de socialización tan importante como los tres habituales (la familia, el hogar y la comunidad) y al mismo tiempo transversal a ellos.

De esta forma PantallasAmigas completa el compromiso para la promoción y defensa de los derechos de la infancia puesto que la CDN (Convención de los Derechos de la Niñez) podría distribuir su articulado en tres grandes propósitos: protección, promoción y participación. Los derechos de niñas y niños llaman también a darles voz y a velar por su mejor desarrollo, también en y por medio de Internet.



1.2. OPORTUNIDADES PARA LA INFANCIA ONLINE

Citar las ventajas y oportunidades que nos ofrece Internet se vuelve a estas alturas un ejercicio de obviedad, más aún con la Red y las aplicaciones que nos dan servicio a través de ella accesibles desde nuestro *smartphone* y con un ancho de banda creciente a precios más asequibles. La forma de abordar esta lista de oportunidades podría ser tradicional y resumida: acceso sencillo a contenidos y servicios más abundantes y de mayor calidad con fines de ocio, información, educación, entretenimiento o la cultura. Nada más y nada menos. También deben tomarse en cuenta que las facilidades de comunicación que ofrece Internet son una gran ventaja para su socialización, desarrollo y seguridad. Por último, es necesario observar que estos beneficios son aún más significativos en aquellos casos en los que puede darse una situación de vulnerabilidad o de desigualdad de oportunidades. Como segunda derivada podríamos incluir el efecto que sobre las y los menores tiene estar en una sociedad con acceso a la Red en la que las personas a cargo de su educación y bienestar cuentan, a su vez, con más recursos a su alcance.

Desde otro punto de vista, podemos pensar que Internet permite un mayor desarrollo de la autonomía en tanto que las personas adultas dejan de ejercer en cierta medida como facilitadoras. También es claro que se desarrolla una mayor y más temprana capacidad para la elaboración de mensajes audiovisuales y, en general, para la creación y proyección de contenidos y opiniones. Las competencias digitales, como es obvio, crecen con la inmersión en Internet y con sus herramientas para la creación y proyección de contenidos y opiniones.

Si reflexionamos sobre la anterior lista, se puede ver que estas ventajas no son diferentes a las que disfrutamos las personas adultas. El matiz radica en el grado y consecuencias efectivas en cada caso. Así, el desarrollo de la autonomía y una concepción más diversa del mundo pueden dejar un mayor poso en las edades tempranas. Por otro lado, la facultad de tener voz propia en asuntos generales, de forma individual o agrupada, es una posibilidad que con Internet ha dado un salto cualitativo y cuantitativo relevante, afectando muy positivamente a niñas, niños y adolescentes cuya opinión y presencia pasaba más desapercibida.

**“LA BÚSQUEDA
COMPULSIVA DE LAS
DEMÁS PERSONAS
COMO EXCUSA
INCONSCIENTE PARA
EVITAR PENSARNOS
A NOSOTROS MISMOS.
VIVIR HACIA FUERA
COMO UN PRETEXTO
PARA NO VIVIR HACIA
DENTRO”.**



1.3. RIESGOS EN LA VIDA DIGITAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

De forma general, las situaciones en que una persona menor de edad puede sufrir daño en relación con Internet son las siguientes:

Exposición a contenidos (y en ocasiones servicios) considerados nocivos, sean legales o no incluso para personas adultas.

Riesgos ocasionados por otras personas, conocidas o no, que de forma voluntaria y más o menos directa, producen daño a la víctima:

- Ciberacoso sexual a menores o *grooming*, cuando una persona adulta pretende abusar de una menor.
- Ciberacoso entre iguales o *ciberbullying*: referido a los entornos escolares.
- Ciberacoso o *cyberstalking*: cuando el acoso no es con la finalidad de abuso sexual ni en el ámbito escolar.
- Ciberviolencia de género, que suele manifestarse mediante estrategias de control limitadoras, especialmente en la adolescencia.
- *Revenge-porn* o porno vengativo y revelación de imágenes íntimas.
- Sextorsión, chantaje a partir de la posesión en una imagen íntima y puede tener finalidades económicas, sexuales...
- Suplantación de identidad, que como en el caso de la sextorsión, además de un daño en último término, también se trata en ocasiones de una acción realizada con otra finalidad ulterior.

Pérdida económica, como es el abuso online de juegos de apuestas y azar, las estafas, robos y engaños o las compras desmesuradas integradas en las aplicaciones.

Comisión de delitos, cuando de forma voluntaria o no, por desconocimiento, casualidad o negligencia, pueden cometerse acciones con severos castigos de la Ley.

Uso abusivo, con importantes consecuencias tanto **físicas** (problemas visuales y osteomusculares, sedentarismo, obesidad, falta de descanso...) como **psicosociales** (ansiedad, tecnoestrés, nomofobia –no mobile pone phobia-, síndrome FoMO –Fear of Missing Out-, distanciamiento y deformación de la realidad, déficit de desarrollo de habilidades interpersonales y de comunicación...).

Pérdida de privacidad

Menor control de la reputación y la imagen personal online, que cada vez son más complejas y distribuidas.

Hay que indicar que el *sexting*, tal como se concibe en su origen de forma privada y consentida, no es un daño en sí mismo, sino una práctica de riesgo porque de la misma, en algunas ocasiones y debido a la intervención de otras personas, se pueden desprender graves consecuencias para quien lo protagoniza.

Además de este censo de potenciales problemas, que son quizás los más evidentes y mencionados con mayor frecuencia, es importante destacar otras situaciones nocivas de las que muchas personas, tanto adultas como menores, venimos siendo partícipes y víctimas sin apenas reparar en ellas:

- El ejercicio inconsciente de una libertad limitada por una vida cada vez más apoyada en las tecnologías, sus herramientas y posibilidades, pero también y cada vez más, en sus sugerencias. Lo que aparece en nuestras pantallas se acomoda a nuestros gustos como una pretendida ayuda. Esto nos puede impedir cambiarlos o conocer diferentes opciones. De igual forma, esta adaptación automática a nuestras necesidades puede estar sujeta a intereses comerciales o algoritmos intencionados y poco transparentes.
- El acotado tiempo dedicado al ejercicio de la abstracción y la imaginación porque siempre existe un centro de atención al que nos podemos dirigir: la pantalla y lo que en ella encontramos en todo momento. En este caso hay que destacar que existen estudios que demuestran que el aburrimiento es necesario para el desarrollo de la creatividad.
- La búsqueda compulsiva de las demás personas como excusa inconsciente para evitar pensarnos a nosotros mismos. Vivir hacia fuera como un pretexto para no vivir hacia dentro.

Es importante, por lo tanto, ser conscientes de ello para actuar en consecuencia. Debemos fomentar una actitud crítica entre las nuevas generaciones frente a estas situaciones. Se debe evitar que sea algo que nos ocurra y que se convierta en algo que se acepta, modula o evita de manera activa. Lo peor, no darse cuenta.

2. SALUD Y EL BIENESTAR DIGITAL DESDE EL ENFASIS EN LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

Desde PantallasAmigas asumimos cinco principios básicos que guían nuestras actuaciones:

- Utilización de estrategias de comunicación educativa (de necesaria base audiovisual)
- Promoción de valores universales (respeto, cooperación, tolerancia...)
- Transversalidad con los diferentes aspectos educativos (igualdad, inclusión, diversidad...)
- Innovación (procesos, medios, canales y agentes)
- Desarrollo de habilidades para la vida (cognitivas, sociales y para la gestión de las emociones)

Entre ellos, merece una especial atención lo relativo a las habilidades para la vida porque, aunque las habilidades no han cambiado, la vida sí.

2.1. HABILIDADES PARA LA VIDA

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó una iniciativa internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas (*Life Skills Education in Schools*). El propósito era difundir a escala mundial la formación en un conjunto de destrezas consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños y adolescentes. La educación con enfoque en habilidades para la vida se centra en la formación en destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. La educación en habilidades para la vida persigue mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz, intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas. Aunque hay diversas formas de clasificarlas, la propuesta de la OMS cuenta con un gran reconocimiento por su gran flexibilidad y aplicabilidad. Así, podemos identificar las diez principales habilidades para la vida:

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Manejo de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Gestión de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

2.2. HABILIDADES PARA LA VIDA DIGITAL VS HABILIDADES DIGITALES PARA LA VIDA

Se trata de desarrollar habilidades para la vida digital y no habilidades digitales para la vida. Es preciso reforzar el enfoque de habilidades para la vida, pero para una vida, la digital, que no es la que venía siendo.

Cuando se abordan las nuevas competencias que deben atesorarse en nuestra realidad cotidiana relacionada con un mundo en red y con la Red con frecuencia se habla de cuestiones como la alfabetización digital y mediática. Son habituales los discursos centrados en la necesidad de aprender conocimientos, procedimientos y actitudes focalizadas en lo digital. Es un claro ejemplo el de la adolescencia y la privacidad, donde a la hora

de fomentar la privacidad en las redes sociales se ha recurrido a enseñar a configurar las opciones relacionadas y a hablar de una potencial huella digital que pudiera afectar en un futuro proceso de selección de personal de una oferta de trabajo. Ninguna de ambas cuestiones parece que sea lo principal. Es cuestionable pensar que sea común que alguien en edad adolescente pueda imaginarse en un proceso de selección. Por otro lado, lo capital no es que sepa cómo activar las opciones de configuración de privacidad de su red social sino, en primer lugar, que desee hacerlo. Serán las habilidades para la vida las que le permitan llegar al convencimiento de que es ventajoso mantener informaciones privadas y también serán esas mismas habilidades las que le faculten para encontrar la manera de hacerlo y verificar si lo ha realizado correctamente.

En definitiva, es preciso no dejarse llevar por lo accesorio, por aquello que está en la capa más visible y sencilla y que por presentarse de una nueva manera capta nuestra atención. En esta sociedad digital e interrelacionada es igual de necesaria, o incluso mayor, la educación en habilidades para la vida sin obviar que esa vida de la que hablamos no es igual que la que existía en el año 2000, antes de la popularización de Internet, ni la que teníamos en 2010, antes del boom de las redes sociales y de que el acceso a la Red desde el móvil y desde cualquier lugar fuera algo generalizado. Así, es preciso primero analizar nuestra vida actual y observar qué habilidades para la vida son ahora más necesarias o importantes que antes. Se trata de preparar una receta con los



XIX Jornadas de la Asociación Proyecto Hombre

mismos ingredientes pero con diferente cantidad de cada uno de ellos. Es una fórmula diferente porque los elementos tienen distinto peso específico.

2.3. CARACTERÍSTICAS DE LA NUEVA VIDA DIGITAL

Es posible hacer un pequeño análisis de cómo es nuestra vida actual tomando en cuenta los cambios que la reciente sociedad digital interconectada ha supuesto. Ello nos va a permitir identificar qué habilidades para la vida sería conveniente reforzar de manera especial.

“Serán las habilidades para la vida las que le permitan llegar al convencimiento de que es ventajoso mantener informaciones privadas y también serán esas mismas habilidades las que le faculten para encontrar la manera de hacerlo y verificar si lo ha realizado correctamente”.



MAYOR VARIEDAD Y POSIBILIDADES DE ELECCIÓN

Sin duda, la Red nos ha permitido elegir entre muchas más fuentes de información. También nos permite acceder a distintos prestadores de servicios e incluso nuevos servicios. Por último, nos da la libertad de elegir entre un mayor número de personas con las que relacionarnos. Esto sugiere que quizás el pensamiento crítico tenga una mayor importancia por la cantidad de ocasiones en las que podemos tener la necesidad de recurrir a él.

CAMBIO PERMANENTE

Vivimos en constante evolución con unos cambios cada vez más rotundos y frecuentes, posibilitados por los avances ligados a Internet y sus implicaciones sociales, económicas y tecnológicas. Puede pensarse que es importante potenciar el pensamiento creativo, como una ventaja para sacar mayor provecho de las novedades, así como saber manejar la tensión que en ocasiones pueden generar los nuevos escenarios y los cambios.

RELACIONES ABUNDANTES, CON HETEROGENEIDAD DE CÓDIGOS

Herramientas nuevas y cambiantes, generaciones distintas, capacidades diferentes, culturas diversas... confluyendo online de manera incesante. Es precisa una alta capacidad de empatía ante tanta variedad o, además, gran parte de las interacciones humanas se dan mediando una pantalla. Afrontar de forma adecuada las abundantes relaciones interpersonales que se producen, aunque no sean cara a cara, es también un factor clave.

RETOS Y RIESGOS

Como se ha analizado anteriormente, con las grandes oportunidades llegan también los grandes retos. La Red es un contexto adecuado por su potencia y características para ocasionar daño y, en consecuencia, para sufrirlo. Al margen de la empatía, la gestión de las emociones y el manejo del estrés son habilidades fundamentales, más aún cuando surgen situaciones de manera tan repentina y frecuente. La capacidad de manejar de forma adecuada los problemas y, en su caso, el desarrollo positivo en forma de resiliencia son también capitales.

ACELERADA

Las posibilidades que nos ha proporcionado Internet en movilidad han supuesto también un aumento en la frecuencia de nuestras acciones y relaciones. Todo se puede hacer antes, casi ya. Existe presión social para vivir en conexión permanente, presión que en ocasiones se hace crónica y se convierte en impulso inconsciente pudiendo llegar a comportamientos compulsivos. Es preciso tomar conciencia, es importante tener un buen conocimiento de uno mismo. También es vital contar con capacidad de asertividad que permita afrontar un contexto que no siempre encaja con las necesidades o preferencias personales. Es preciso ser capaz de gestionar las emociones, de nuevo, y adoptar un pensamiento reflexivo como antídoto a un contexto que exige respuestas aceleradas.

En conclusión, una nueva realidad a afrontar con las viejas capacidades. Ahora la clave radica en tomar plena conciencia de cómo se desarrolla nuestra vida digital y qué exigencias nos demanda para, en consecuencia, regular el énfasis puesto en el desarrollo de cada una de nuestras habilidades para la vida.

➤ Mesas redondas



1

APUESTAS Y JUEGO ONLINE

2

CONSIDERACIÓN CRÍTICA
DEL POTENCIAL ADICTIVO DE LAS REDES
SOCIALES EN LÍNEA

3

¿SON LAS TECNOLOGÍAS SALUDABLES
PARA LA SALUD MENTAL?

4

IS4K: PREVENCIÓN Y SOPORTE
EN RED PARA UNA INTERNET MEJOR

1

APUESTAS Y JUEGO ONLINE

Mariano Chóliz Montañés

Profesor Universidad de Valencia.
Director Unidad de Investigación:
Adicción al juego y adicciones
tecnológicas

En general, se ha demostrado que el juego online es más adictivo que el mismo tipo de juego en su modalidad presencial, además de presentar una prevalencia hasta diez veces superior en los criterios de juego patológico del DSM-IV. Esto se debe, principalmente, tanto a variables **estructurales**, es decir, al funcionamiento de los propios juegos, como **ambientales**, es decir, las condiciones en las que se presentan. A continuación desarrollamos algunas de las principales variables que afectan a la adicción.

1. VARIABLES ESTRUCTURALES

El desarrollo de las TIC y la aplicación de Internet en los juegos de azar hacen que estos adquieran unas características que potencian el efecto adictivo que ya de por sí tiene el juego. Algunas de las más relevantes son las siguientes:

- **Inmediatez de la recompensa**, aunque mejor sería decir, de la contingencia, puesto que lo relevante es la rapidez con la que se sabe si se ha conseguido un premio, o no. Internet favorece el que se lleve a cabo el juego de forma inmediata, sin esperar a que se establezcan las condiciones físicas para implementar el juego, lo cual redundaría en que la apuesta va seguida rápidamente del resultado, que es una de las principales variables -si no la más- que afectan a la repetición de la conducta que, en este caso, es volver a apostar.
- **Velocidad de las apuestas**. La rapidez no solamente se produce en la obtención del premio (o del no-premio), sino que la siguiente apuesta puede realizarse inmediatamente, incluso sobre la anterior que se había perdido. Esto es especialmente relevante en apuestas por Internet y póquer online. En este caso, los factores emocionales y, principalmente, la impulsividad, suelen jugar malas pasadas, pero hay que tener en cuenta que, al mismo tiempo, estos tipos de juego y la rapidez con la que se llevan a cabo favorecen las respuestas impulsivas no premeditadas.

- **Elevada probabilidad de ganar**. Por lo general el porcentaje de premios en los juegos online es más elevado que en la modalidad presencial (aunque siempre es inferior a lo que se recauda, recuérdese), de manera que es más probable obtener premio (**refuerzo positivo**) mediante el juego online que con el presencial. Esto se da incluso en las modalidades de juego que son similares entre sí. Así, mientras que las tragaperras de los bares suelen tener un retorno de 70-75%, las slot online devuelven aproximadamente el 96%. Lo mismo ocurre con las apuestas deportivas.

Esto nos lleva a tener en cuenta que cuando un adolescente asegura que gana con el juego hemos de creerle. Es probable, incluso, que en su cuenta particular le consten beneficios. Lo que es seguro es que, si sigue jugando, lo más probable es que a medio plazo tenga pérdidas. Y se convierte en certeza cuanto más dinero y más tiempo lleve jugando. La esperanza matemática siempre es favorable a quien gestiona el juego. O dicho de otro modo: siempre es desfavorable para el jugador.

- **Sesgo del experto**. En muchos de los juegos online se favorece la impresión de que existen estrategias que permiten ganar. Ya hemos visto que eso es radicalmente falso en los juegos de contrapartida pero, incluso en los que se juega contra otros jugadores y la banca se lleva un porcentaje de lo jugado (póquer online y apuestas cruzadas, por ejemplo), las estrategias tampoco suele ser muy eficaces, ya que se juega contra profesionales, que tienen recursos monetarios y software que son superiores a los del jugador corriente, por muy espabilado que se crea uno. El sesgo del experto, en este caso, favorece la asunción de riesgos ante una percepción de superioridad mal entendida. Por la misma razón se justifican las pérdidas como una racha de mala suerte cuando, en realidad, lo que ocurre es que su probabilidad de ganar es menor que la de los profesionales. Es preciso convencer a los adolescentes que por mucho que se piensen que tienen estrategias o que tienen software para "pescar pececitos" (que es como llaman a los jugadores ocasionales que creen que pueden ganar dinero con el póquer online), las herramientas que tienen los verdaderos profesionales no suelen estar a su alcance. Además, y ésta es una variable crucial que hay que insistir, se encuentran en el filo de la navaja, en el sentido de que es muy probable que pierdan el control en algún momento y dejen de utilizar las estrategias que supuestamente les estaban reportando beneficios contra algunos jugadores. En ese caso, el terreno a la adicción queda expedito.

2. VARIABLES AMBIENTALES

Además de las propias características del juego, las condiciones en las cuales se lleva a cabo pueden favorecer el desarrollo de pautas de juego inapropiadas (excesivo, impulsivo, irreflexivo, etcétera), que tendrán como consecuencia en algunos casos la aparición de problemas con el juego, entre ellos, la adicción. Algunas de las características más relevantes son las siguientes.



- **Intimidad.** El juego a través de Internet permite llevar la actividad de forma aislada, lo cual permite al jugador hacerlo de forma apartada, incontrolada y presuntamente anónima, que son tres condiciones realmente apetecidas por parte del jugador patológico.

Con independencia de cómo se haya iniciado en el juego, el adicto es un jugador, en esencia, solitario. Una de sus características clínicas es, precisamente, que oculta y engaña respecto al grado de implicación en esta actividad, de manera que la posibilidad que le ofrece el juego online de jugar sin que nadie pueda saberlo, agrava su problema. Por el mismo motivo, desea que nadie interfiera ni controle su conducta sino que, más bien al contrario, le dejen actuar solo hasta que consiga recuperar las pérdidas aunque, al mismo tiempo, siente vergüenza y culpabilidad por las consecuencias de su comportamiento, de manera que jugar de manera pretendidamente anónima (nuestro paso por Internet siempre deja rastro) ayuda a aliviar esas emociones negativas y, por lo tanto, favorece su conducta excesiva; incluso es un instigador de las posteriores recaídas.

- **Comodidad** de jugar en un entorno agradable y seguro. Los dispositivos móviles conectados a Internet permiten que el jugador pueda jugar donde quiera, cuando quiera y en las condiciones que desee, lo cual favorece que se juegue con más frecuencia de lo que lo haría si el entorno o las circunstancias no fuera tan placenteras.
- Facilidad para el **consumo de sustancias** que dificultan el control o directamente desinhiben la conducta, ya que puede jugar en la intimidad o en circunstancias en las que el consumo resulte fácil.

El efecto de estas tres características (intimidad, comodidad y facilidad para el consumo de sustancias) sobre el juego excesivo se podría mitigar de alguna manera mediante regulaciones apropiadas, como por ejemplo permitir el juego online solamente en salas de juego o locales habilitados para ello y con la preceptiva licencia. No se trata de una medida tan alejada de la realidad, puesto que en algunos estados de EEUU el juego online solo se puede llevar a cabo en casinos, aunque en este caso la medida está pensada más para la protección del casino que del jugador patológico.

- **Disponibilidad.** La legalización del juego online ha hecho que en la actualidad se disponga en España de una amplia oferta de juegos a través de Internet. Cualquier tipo de juego presencial tiene su modalidad online, además de que están apareciendo juegos nuevos exclusivos de Internet que en algunos casos están muy relacionados con la industria de videojuegos y con la moneda virtual. Todo esto hace que exista una gama de juegos muy amplia; probablemente sea en la actualidad de las mayores del mundo. Las dos únicas modalidades de juego online que no se legalizaron inicialmente con la Ley 13/2011, que son las apuestas cruzadas y las tragaperras online, fueron autorizadas en junio de 2015, a pesar de los informes en contra de algunos miembros del Consejo Asesor de Juego Responsable. Entre los principales argumentos, se esgrimió que las tragaperras son el juego más adictivo, de manera que su versión online todavía tendría mayores riesgos en lo que se refiere a la adicción. El tiempo nos dio la razón y solo en el tercer trimestre de 2016, un año después de su autorización, los españoles gastaron en este juego la cantidad de 350 millones de euros. Seguro que ya hay personas que tienen un serio problema con estos juegos.

La disponibilidad no solamente se manifiesta por la amplia oferta de juegos en el mercado, sino porque pueden apostarse desde diferentes entornos, ya que han aumentado exponencialmente los salones de juego, se han instalado máquinas en bares y cualquiera de los juegos se pueden realizar desde ordenadores y dispositivos como *tablets* o teléfonos móviles desde cualquier lugar y en cualquier momento.

- **Accesibilidad.** Pero no solo existe una enorme oferta de juegos con los que se puede apostar desde múltiples dispositivos; además, la forma de jugar es sencilla, con pocas limitaciones -que de cualquier forma son fáciles de sortear- y bastante intuitiva para quienes, como los jóvenes, están acostumbrados a la utilización de las nuevas tecnologías. De cualquier manera, la usabilidad es uno de los aspectos sobre los que más se incide en todo lo que tiene que ver con Internet, de forma que cada vez es más sencillo e inmediato jugar online. Además, las fórmulas de pago por Internet (tarjetas, cuentas bancarias, etc.) favorecen el consumo abusivo y representan una de las dificultades principales de control del gasto en comparación con el juego presencial, en el que habitualmente hay que disponer de dinero en metálico.
- **Publicidad.** En España el tema de la publicidad y el juego online es una cuestión controvertida por varios motivos. Cuando se legalizaron los bingos, casinos y tragaperras a través del Real Decreto Ley 16/1977 se prohibió la publicidad de estos juegos en razón de su peligrosidad. Décadas después se mantiene esta prohibición pero, sin embargo, el juego online se publicita y promociona en España incluso desde antes de ser legalizado, lo cual además de ser una contradicción no deja de ser contrario a derecho, ya que las motivaciones del legislador para prohibir la publicidad de estos juegos fue su potencial peligrosidad y se da la circunstancia de que cualquier modalidad de juego presencial tiene su versión a través de Internet, que además es potencialmente más adictivo. Con lo cual, si el legislador preconstitucional ya tuvo en cuenta los riesgos del juego a la hora de limitar su publicidad y promoción, no se entiende que treinta y cuatro años después, sabiendo lo que se sabe sobre los riesgos de adicción del juego y en una sociedad supuestamente más madura democráticamente, se le otorgue patente de corso al juego online, permitiendo una actividad de promoción que a todas luces incita a un consumo excesivo de una conducta potencialmente adictiva.

Todo esto se ha hecho, además, en ausencia de un reglamento de publicidad sobre el juego online, hasta el punto de que el Estado ha dejado en manos de la propia industria su propio código de autorregulación a través de la *Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial* (una entidad denominada Autocontrol) que, con independencia de su utilidad y sin poner en duda su credibilidad, no puede sustituir la actividad del legislador, ni el gobierno cesar en su responsabilidad de proteger a los ciudadanos, mediante la regulación de una actividad que puede provocar adicción.

El juego online, además, se transmite por canales y condiciones que afectan a las escasas reglas que impone la Ley General de Publicidad para restringir su exposición a

“NO SE ENTIENDE QUE TREINTA Y CUATRO AÑOS DESPUÉS, SABIENDO LO QUE SE SABE SOBRE LOS RIESGOS DE ADICCIÓN DEL JUEGO Y EN UNA SOCIEDAD SUPUESTAMENTE MÁS MADURA DEMOCRÁTICAMENTE, SE LE OTORQUE PATENTE DE CORSO AL JUEGO ONLINE”.

los menores de edad, ya que se publicita en medios escritos sin ningún tipo de limitación en espacios determinados, sin respetar las franjas de protección infantil en la radio al retransmitir partidos de fútbol y, sobre todo, a través de Internet con anuncios, banners, etcétera.

Todo esto, en lo que se refiere a horarios y formatos publicitarios. Pero existe otro aspecto fundamental de la publicidad que afecta principalmente al juego online y que es necesario tener en cuenta, en la medida que incita a un consumo adictivo, que son los sesgos que induce la publicidad. Estos son, entre otros, el sesgo del experto y la confianza en la marca, que son dos de los heurísticos responsables de conductas de riesgo y mantenimiento de la adicción. Profundizaremos más detenidamente sobre esta cuestión y sobre algunas de las técnicas promocionales en el siguiente apartado.

Finalmente, la importancia que las empresas del juego le otorgan a la publicidad y promoción se evidencia por el hecho de que en 2015 los gastos de las empresas de juego online en promoción fueron de 134 millones de euros, mientras que su aportación por el Impuesto sobre Actividad de Juego no llegó a 80 millones, lo que da cuenta de la desproporción entre lo que dedican a publicidad y gastos promocionales con lo que aportan a las arcas públicas, que es mucho menos de lo que tributa cualquier otro juego presencial. Todo eso con el agravante de que están radicadas en paraísos fiscales y de que los gastos de operación son mucho menores. Esto hace que devuelvan proporcionalmente más dinero al jugador (la ONCE, en términos generales devuelve el 45%, mientras que el juego online ronda el 95%) lo cual, lejos de ser un beneficio, es un riesgo para adicción, puesto que, efectivamente, los jugadores proporcionalmente ganan más que con otros tipos de juego. Pero a la larga, siempre pierden.

Al igual que en las tres primeras condiciones ambientales (intimidación, comodidad y consumo de sustancias), el resto de variables (disponibilidad, accesibilidad y publicidad) pueden modificarse mediante las adecuadas políticas de juego que regulen esta actividad teniendo como principal objetivo la salud de los ciudadanos y previniendo la aparición de trastornos como la adicción al juego. Solo hace falta la voluntad política de llevarlo a cabo. Conocimientos sobre cómo hacerlo, la ciencia aporta de sobra.

2

CONSIDERACIÓN CRÍTICA DEL POTENCIAL ADICTIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LÍNEA

Francisco Javier Carbonell
Sánchez

Catedrático de la Universitat Ramon
Llull en la Facultat de Psicologia
Ciències de l'Educació i de l'Esport
Blanquerna



En los últimos años, la literatura psicopatológica ha sido testigo de un aumento de las posibles adicciones conductuales: estudio, bronceado, cirugía estética, hablar, tango argentino y Harry Potter entre otros. Entre las adicciones conductuales, las adicciones tecnológicas y las redes sociales en línea (SNS) han sido un importante foco de estudio. Si bien pueden existir similitudes entre el uso excesivo de los SNS y la adicción, la patologización de las nuevas formas de comunicación mediadas por ordenador debe ser atendida con ojo crítico para evitar la asignación errónea de atención y recursos. Por lo tanto, en este artículo vamos a considerar críticamente la candidatura de los medios sociales a esta categoría psicopatológica mediante el uso de dos tipos de estudios: los estudios correlacionales y

los estudios de casos clínicos. Para una actualización sobre el tema pueden consultarse las revisiones de de Kuss y Griffiths (2011) interact with real-life friends, and meet other people based on shared interests. They are seen as a 'global consumer phenomenon' with an exponential rise in usage within the last few years. Anecdotal case study evidence suggests that 'addiction' to social networks on the Internet may be a potential mental health problem for some users. However, the contemporary scientific literature addressing the addictive qualities of social networks on the Internet is scarce. Therefore, this literature review is intended to provide empirical and conceptual insight into the emerging phenomenon of addiction to SNSs by: (I, Ryan, Chester, Reece y Xenos (2014) y Carbonell y Panova (2016).

LOS ESTUDIOS CORRELACIONALES

En los estudios correlacionales sobre este tema, el primer paso es considerar Facebook un comportamiento adictivo, luego las herramientas de cribado identifican a los "adictos" utilizando sofisticadas herramientas estadísticas, después de lo cual los investigadores estiman la prevalencia del "trastorno". Los estudios de cribado y correlación en SNS utilizan una variedad de escalas adaptadas de escalas de adicción a Internet, criterios de dependencia del DSM-IV-TR, criterios de juego patológico u otros criterios de adicción conductual. Las muestras de los estudios son principalmente estudiantes universitarios de una variedad de países (es decir, China, Alemania, Grecia, Noruega, Perú, Turquía y EEUU).

Una vez que en estos estudios se establece la "adicción a Facebook", se correlaciona con una variedad de medidas de personalidad (por ejemplo, bienestar, depresión y ansiedad social). Más o menos claramente, los estudios correlacionales apoyan la existencia de una adicción a Facebook.

Pasemos ahora a criticar estos estudios. No se han publicado estudios longitudinales para verificar la estabilidad del trastorno de adicción al SNS, los instrumentos de cribado no son válidos para el diagnóstico y hay una gran probabilidad de falsos positivos. Se observa falta de consistencia en la metodología, las definiciones, la medición, las puntuaciones de corte y los criterios diagnósticos entre los estudios (Carbonell & Panova, 2016; Haagsma, Caplan, Peters, & Pieterse, 2013).

No es posible establecer el número de falsos positivos en estos estudios, pero la ausencia de demanda de tratamiento sugiere que podría ser alto. En palabras de Maraz (2015): "si obtienes un resultado positivo en una prueba de adicción, todavía tienes una buena oportunidad de no ser adicto". Las pruebas utilizadas para categorizar la adicción a Facebook y para establecer datos epidemiológicos serían mejor consideradas como pruebas de cribado porque los métodos utilizados para identificar el patrón oro y el punto de corte son puramente estadísticos y carecen de criterios externos para evaluar la prueba en comparación con muestras clínicas. Otra razón para explicar el alto número de falsos positivos es que muchos estudiantes universitarios se pueden considerar a sí mismos, bajo la influencia de los medios y la sociedad, adictos a las redes sociales.

"UNA VEZ QUE EN ESTOS ESTUDIOS SE ESTABLECE LA "ADICCIÓN A FACEBOOK", SE CORRELACIONA CON UNA VARIEDAD DE MEDIDAS DE PERSONALIDAD (POR EJEMPLO, BIENESTAR, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD SOCIAL). MÁS O MENOS CLARAMENTE, LOS ESTUDIOS CORRELACIONALES APOYAN LA EXISTENCIA DE UNA ADICCIÓN A FACEBOOK".



ESTUDIOS DE CASOS

Hemos localizado solo un informe de caso sobre la adicción a Facebook: una mujer turca que había estado pasando aproximadamente 5 horas al día revisando su página web de Facebook (Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010). La mujer se había suscrito a Facebook ocho meses antes y ya tenía más de 400 amigos. Durante los últimos siete meses había dejado varias de sus actividades, permanecía en casa la mayor parte del día para revisar su Facebook y perdió su trabajo como camarera porque abandonó repetidamente su puesto de trabajo para consultar Internet. Después de la consulta, rechazó cualquier otra ayuda psicoterapéutica o farmacoterapéutica. Los autores no proporcionan información sobre otros trastornos mentales o de la personalidad.

Se podría concluir que, aunque es solo uno, este estudio de caso es indicativo del potencial de adicción de Facebook. Sin embargo, considerando la falta de información contextual y pruebas clínicas, argumentamos que la evidencia es insuficiente para llegar a esta conclusión. En ese mismo sentido, es importante preguntarse por qué hay tan pocos estudios de casos clínicos y estudios con muestras clínicas. En nuestra opinión se debe a que la adicción al SNS no es un trastorno como tal, una explicación alternativa sería que no hay programas de tratamiento disponibles y apropiados.



“Los quinientos años disponibles para la adaptación a la imprenta se han reducido a cincuenta para la adaptación a la computadora personal y de cinco a diez para la adaptación a SNS como Facebook o Instagram”.

quinientos años disponibles para la adaptación a la imprenta se han reducido a cincuenta para la adaptación a la computadora personal y de cinco a diez para la adaptación a SNS como Facebook o Instagram. Por lo tanto, el uso del SNS puede estar prematuramente patologizado porque sus efectos y el papel que juega en la vida y el desarrollo de las personas aún no se entienden completamente.

ADAPTACIÓN SOCIAL Y CONTEXTO

Al discutir la posibilidad de la adicción a las SNS, tenemos que tener en cuenta que la tecnología evoluciona constantemente, dejando poco tiempo para integrar cualquier dispositivo de comunicación particular en la vida cotidiana. Esto puede conducir a la mala interpretación de ciertas fases de adaptación, como el efecto novedad, debido a la limitada perspectiva que tenemos actualmente sobre los efectos a largo plazo del uso de SNS. Los

REFLEXIÓN FINAL

El panorama de la comunicación y la tecnología está en constante evolución y en la actualidad lo está haciendo en la dirección de una mayor interacción mediada por ordenador. Aunque nadie puede estar seguro de lo que nos depara el futuro, si aceptamos la suposición razonable de que los SNS son una parte permanente de nuestra cultura, podemos comenzar a definir y gestionar más claramente el papel de estas comunicaciones (Carbonell & Panova, 2016). Podemos resumir nuestra posición sobre el uso del SNS y la adicción, diciendo que las SNS proporcionan una herramienta nueva, conveniente y estimulante para facilitar la necesidad humana fundamental de comunicación y aumentar el capital social y, aunque su uso excesivo puede provocar ciertas consecuencias negativas, no es una adicción. Creemos que es necesario distinguir las condiciones psicopatológicas graves del efecto novedad, modas transitorias para no menoscabar la gravedad de los trastornos mentales.

BIBLIOGRAFÍA

- Carbonell, X., & Panova, T. (2016). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25, 48-57.
- Haagsma, M. C., Caplan, S. E., Peters, O., & Pieterse, M. E. (2013). A cognitive-behavioral model of problematic online gaming in adolescents aged 12–22 years. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 202–209.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). PO2-232 - Social network addiction: A new clinical disorder? *European Psychiatry*, 25(Supplement 1), 855.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.
- Maraz, A., Király, O., & Demetrovics, Z. (2015). The diagnostic pitfalls of surveys: If you score positive on a test of addiction, you still have a good chance not to be addicted. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 151–154.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148.

3

¿SON LAS TECNOLOGÍAS SALUDABLES PARA LA SALUD MENTAL?

Ana Estévez Gutiérrez

Profesora Titular del Departamento
de Personalidad, Evaluación
y Tratamientos Psicológicos.
Universidad de Deusto



Uno siempre está solo, pero a veces está más solo.

(Idea Vilariño)

¿LA ADICCIÓN ES ÚNICAMENTE A SUSTANCIAS?

Hasta este momento, únicamente hablábamos de conductas adictivas cuando se trataba de sustancias químicas. Sin embargo, otras actividades son susceptibles de generar comportamientos problemáticos similares al de las drogas. Cualquier conducta que nos resulte placentera podría ser susceptible de convertirse en adictiva (Echeburúa y Corral, 1994).

¿CUÁLES PODEMOS CONSIDERAR COMO ADICCIONES SIN SUSTANCIAS?

Son muchos los comportamientos que podrían considerarse como adicciones sin sustancia, por ejemplo, jugar con apuesta, compra compulsiva, uso abusivo de internet, redes sociales, videojuegos o dependencias relacionales, entre otras (Griffiths, 2000; 2005). Sin embargo, actualmente el juego con apuesta es la única conducta que es considerada como adicción comportamental. El resto de los comportamientos mencionados no son propiamente adicciones pero su abuso puede ser problemático y comparten aspectos con las adicciones (APA, 2013).

¿QUÉ CONSECUENCIAS NEGATIVAS PODRÍAN TENER LAS ADICCIONES SIN SUSTANCIA?

Son muchas las consecuencias que podrían tener el abuso de determinadas conductas, por ejemplo: fracaso escolar, ansiedad, tristeza, irritabilidad, cambio del estado de ánimo, aislamiento de relaciones sociales, pérdida económica, problemas de conducta, etc.

¿SON SALUDABLES LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA LA SALUD MENTAL?

Aunque aparentemente se trata de conductas diferentes, hay aspectos que podrían ser comunes a todas ellas. Uno de los aspectos más importantes es que podría hacerse un uso abusivo de estas conductas porque generan alivio de situaciones desagradables y sirven como medio para desconectar del malestar emocional que sufre la persona (Jáuregui, Estévez y Urbiola, 2016). Asimismo, a medida que su uso es mayor también aumentan los síntomas de tristeza y de ansiedad.

El uso de las nuevas tecnologías está muy generalizado y parte de su éxito podría estar relacionado con aspectos nucleares de las personas. Todos cuando nacemos necesitamos de otros para sobrevivir. Para crecer en la infancia necesitamos que otros nos alimenten física y emocionalmente (Estévez, 2013). Cuando se cubren esas necesidades, los niños y las niñas crecen psicológicamente (Young y Klosko, 1994). Sin embargo, cuando no se satisfacen o se viven experiencias traumáticas, aparecen graves problemas que pueden afectar toda la vida.

La seguridad básica es una de las necesidades más importantes. La necesidad de sentirnos seguros es una cuestión de vida o muerte. Otra de las necesidades básicas es la relación con los demás. De las demás personas necesitamos amor, atención, empatía, respeto, cariño, comprensión y una guía que nos ayude a manejarnos en el mundo.

En la relación con los otros, necesitamos establecer intimidad. Esto suele producirse con la familia, con la pareja y con las amistades, que son con quienes establecemos los vínculos emocionales más cercanos. Se trata de un sentimiento de pertenencia, de encajar en la sociedad.

En tercer lugar, se encuentra la autonomía que se trata de la habilidad de separarnos de nuestros padres y de funcionar con independencia en el mundo. Es la capacidad de comportarse como un individuo con una identidad propia, teniendo una vida propia con objetivos personales, sin depender del soporte o dirección de nuestros padres. Esto es, sentirse lo suficiente seguro o segura para aventurarse al mundo.

En cuarto lugar, es necesaria la autoestima para desarrollarse y crecer. La autoestima es un sentimiento interno de que somos personas dignas en nuestras vidas en el ámbito personal, social y laboral. Por último, la autoexpresión es la libertad de expresar nuestras necesidades, sentimientos, incluyendo la ira, y actuar espontáneamente sin una inhibición desmesurada (Young y Klosko, 1994).

El uso de las nuevas tecnologías es tan popular y generalizado porque podría servir para alimentar todas esas necesidades básicas que tenemos los seres humanos. Podrían servir como elemento de estar en relación con los otros en todo momento y no encontrarnos solos ya que podemos fácilmente estar en contacto con otros o recibir "me gustas" constantemente. Asimismo, permiten que tengamos más libertad que en la comunicación cara a cara para poder comunicar lo que queramos y podamos recibir atención en todo momento. Es difícil igualar una tecnología que nos facilita estar acompañados, sentirnos valorados, escuchados sin la dificultad de otro tipo de comunicación. Estas podrían ser algunas de las razones por las que todos nosotros hemos sucumbido tanto a estas técnicas.

El debate se abre desde el punto de vista de que esta tecnología no ayuda a la mejora de la tolerancia a la frustración,

“ACTUALMENTE EL JUEGO CON APUESTA ES LA ÚNICA CONDUCTA QUE ES CONSIDERADA COMO ADICCIÓN COMPORTAMENTAL. EL RESTO DE LOS COMPORTAMIENTOS MENCIONADOS NO SON PROPIAMENTE ADICCIONES PERO SU ABUSO PUEDE SER PROBLEMÁTICO Y COMPARTEN ASPECTOS CON LAS ADICCIONES”.

a ser capaces de controlar los impulsos ya que se puede obtener todo lo que queramos inmediatamente y que, protegidos desde el anonimato, hay muchas conductas de riesgo y exposición que podrían dañarnos.

Los entornos virtuales, además, sobre todo para jóvenes y adolescentes dificultarían que pudieran distinguir entre la realidad y el mundo de fantasía lo que podría generar importantes problemas en la relación con otros, haciendo una transferencia del mundo de la realidad al de la fantasía y viceversa.

Unido a esto, es importante reflexionar sobre la dificultad para conectar con nosotros mismos y las implicaciones que esto tiene si la conexión es a través de esa red y no de otras.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-V*. Arlington, VA: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.
- Estévez, A. (2013). La infancia es para toda la vida. En Martínez-Pampliega, A. e Iriarte, L. (editoras). *Avances en terapia de Pareja y Familia en contexto clínico y comunitario*. Madrid: Editorial CCS.
- Griffiths, M.D. (2000). Internet addiction - Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Jáuregui, P., Urbiola, I. y Estévez, A. (2016). Metacognition in pathological gambling and its relationship with anxious and depressive symptomatology. *Journal of Gambling Studies*. Publicación avanzada en línea. doi: 10.1007/s10899-015-9552-z.
- Young, J.E. & Klosko, J.S. (1993, 1994). *Reinventing your life*. New York: Plume.

4

IS4K: PREVENCIÓN Y SOPORTE EN RED PARA UNA INTERNET MEJOR

Let's open up positive experiences for our kids, early on. Give them the right skills and tools, and prepare them for an increasingly digital world. That's the philosophy that led to our Strategy on a Better Internet for Children.

Neelie KROES, Vice-President of the European Commission (2014)



PREPARADOS, LISTOS... ¡SELFIE!

Hoy en día, niños y adolescentes tienen una vida digital y sienten que este mundo online es realmente "su" sitio, en el que se relacionan, crean, investigan... siendo el poder de realizar y compartir imágenes y vídeos una de las herramientas con mayor influencia en la vida de los jóvenes. No en vano, dispositivos móviles, videojuegos en línea o juguetes conectados, o los primeros *wearables* hacen las delicias de estos usuarios intensivos (FOSI, 2016). Por poner solo algunos ejemplos, uno de cada tres usuarios de Internet en España son niños (*Better Internet for Kids*, 2016), de los que el 95,2% navega habitualmente y tres de cada cuatro está registrado en una red social antes de los 14 años (ONTSI, 2016).

Los adultos se sitúan en una posición de barrera a través de la que ven pasar este tren a toda velocidad con, en ocasiones, cierta perplejidad e incluso pudor, por la falta de conocimientos o de vivencias similares. Lo que sí deducen es que sus hijos o alumnos se enfrentan a riesgos en el mundo online, y en menor medida son conscientes de que los chavales muestran conductas proclives a provocar o promover estas situaciones para sí mismos o para otros. Así, un reciente estudio

Cristina Gutiérrez Borge

Técnico Internet Segura for Kids
de INCIBE, Instituto Nacional de
Ciberseguridad

IS4K, EL CENTRO DE SEGURIDAD PARA MENORES EN INTERNET

Coincidiendo con el Día de la Internet Segura, en febrero de 2017 comenzó su andadura el Centro de Seguridad en Internet, Internet Segura for Kids (www.is4k.es), para la promoción del uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías entre los menores y sus entornos de referencia, como son el familiar y educativo, principalmente.

Esta iniciativa forma parte del conjunto de actuaciones que el Ministerio de Energía, Turismo y Agenda Digital está desplegando desde 2016 hasta 2018, en línea con la Estrategia Europea para una Internet mejor para los menores (European Strategy for a Better Internet for Children, BIK), la Estrategia de Ciberseguridad Nacional y la Agenda Digital para España. IS4K está promovido por la Secretaría de Estado para la Sociedad de la Información y Agenda Digital (SESIAD) y coordina y opera sus principales servicios a través del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), que cuenta con una dilatada trayectoria en la operación de programas de ciberseguridad y confianza digital, con un ejemplo claro en la Oficina de Seguridad del Internauta (OSI) que trabaja informando, formando y ayudando a los ciudadanos españoles en materia de uso seguro y responsable de Internet.

Volviendo a la estrategia europea, ésta se pone en práctica a través de una Red europea de Centros de Seguridad en Internet (Safer Internet Centres, SIC). Este modelo interconectado implica que exista al menos un centro en cada uno de los estados asociados, a los que se une el SIC español. Estos centros además se integran en las redes INSAFE, de centros de sensibilización y líneas de ayuda, así como de la Asociación Internacional de Hotlines (INHOPe), dedicada a la eliminación de contenido ilegal en línea.

Así las cosas, Internet Segura for Kids (IS4K) está dirigido a menores, jóvenes, familias, educadores y profesionales del ámbito del menor, y entre las principales líneas de actuación y tareas a realizar destacan las siguientes:

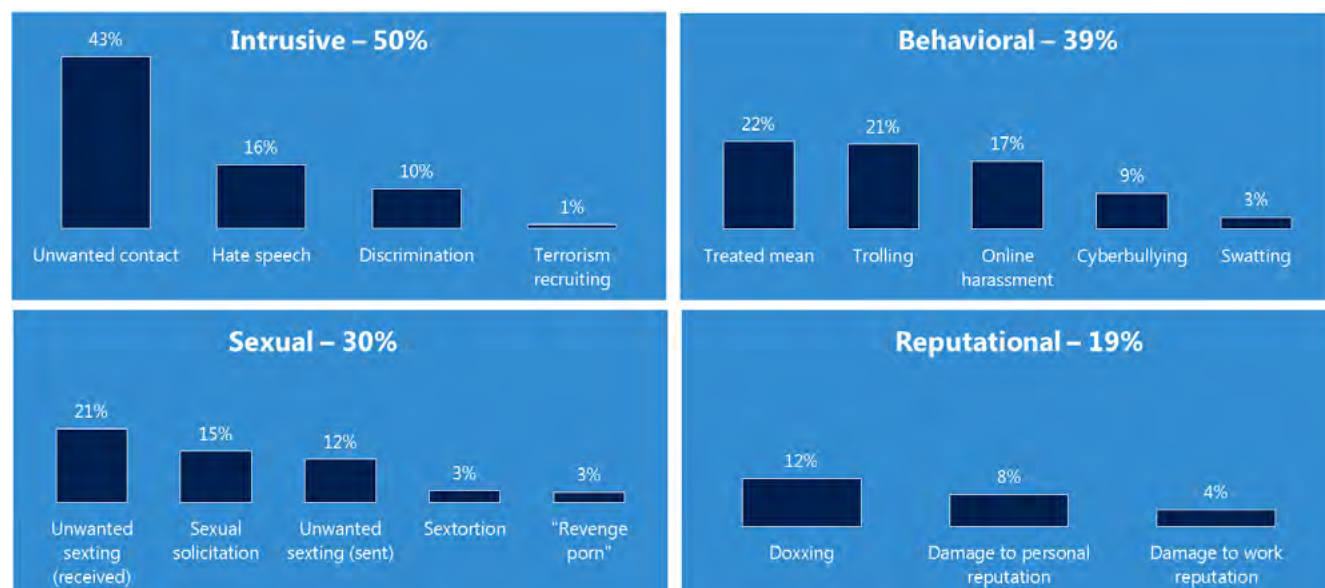
- Sensibilizar y formar a estos colectivos a través del desarrollo de campañas, iniciativas y programas de ámbito nacional.
- Ofrecer un servicio de línea de ayuda con el que asesorar y asistir a menores, familias, educadores y profesionales del ámbito del menor sobre cómo hacer frente a los riesgos de Internet: contenidos perjudiciales, contactos dañinos y conductas inapropiadas.
- Reducir la disponibilidad de contenido criminal en Internet, principalmente de abuso sexual infantil, dando soporte a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Para ello, la estrategia de IS4K – en línea con la filosofía de la estrategia europea y nacional – apunta a la acción coordinada y la responsabilidad compartida, contando con todas las instituciones públicas y privadas con algún tipo de atribución, competencia o interés en la materia.

realizado en 14 países muestra que el 65% de los consultados dicen haber sido víctimas de un riesgo online, con mayor proporción entre los que declaran contactos no solicitados (43%), contenido inapropiado (22%), sexting (21%) o acoso online (17%), mientras que el 58% entre 13 y 18 años afirma haber tenido contacto cara a cara con el agresor (Microsoft, 2017).

Tomando como referencia estudios cercanos, al consultar a chavales entre 9 y 15 años, un 15% afirma haber subido fotos o vídeos para perjudicar a alguien; un 13% se había sentido mal por lo que otros subieron a la red. Por su parte, entre un 40% y un 55% de los escolares están implicados de algún modo en agresiones, bien tomando el papel de víctimas, bien de agresores, o incluso

Ilustración 1. Percepción sobre los riesgos más comunes que sufren los internautas



observadores. Y es igualmente preocupante que entre el 3% y el 10% de los jóvenes sufre victimización grave (datos proporcionados por el proyecto EnREDando segur@s).

El estudio de estas fuentes se ve completado con aquella información que se recaba sobre el terreno, bien a través de las actividades e iniciativas de carácter preventivo que llevamos a cabo a través de la realización de jornadas de formación para padres, educadores y alumnos y, de forma destacada, a través de las consultas recibidas a través de la línea de ayuda.

En este sentido, como muestran los datos recopilados en el último trimestre de 2016 por la Red INSAFE, red formada por 31 líneas de ayuda de países europeos, estos riesgos están muy presentes. Así, los usuarios de la red europea de líneas de ayuda declaran con mayor frecuencia ser víctimas del *ciberbullying* o acoso cibernético (el 18% del total), con las relaciones en línea en segundo lugar, siendo el foco de más del 12% de las llamadas. Junto a estos riesgos aparecen los problemas asociados a configuraciones técnicas y a privacidad e identidad digital, el *sexting* (tomar fotos o vídeos en actitud provocativa), la recepción de mensajes obscenos o contactos no deseados, o el uso excesivo, entre otros.



Ilustración 2. Motivo de las consultas recibidas en la red de helplines de INSAFE



Fuente: INSAFE Statistics for Helplines, 2017

A su vez hay que considerar la heterogeneidad de los elementos disponibles (móvil, webcam, salas de chat, redes sociales, etcétera), que trae aparejado modos inéditos de comportamientos, como las conductas autolesivas, las adicciones, el afán de demostrar las habilidades de *hackeo* ante un estímulo suficiente o, en casos más extremos, el reclutamiento de jóvenes para causas terroristas.

En general el ciudadano percibe que Internet es, después de todo, un espacio cívico, pero con desafíos concretos sobre seguridad y privacidad, tanto en el momento actual como en el futuro. Como es de suponer, la alarma social se acrecienta cuando estos riesgos son bastante desconocidos para los educadores, los padres y las madres, que han crecido en un contexto no digital, a pesar del gran impacto social que tienen.

Como indica el coordinador de Helplines de la red INSAFE, Karl Hopwood: *los jóvenes saben la teoría en lo que respecta a cómo mantenerse a salvo cuando están en línea, pero si esto se traduce en cambiar sus comportamientos es más difícil.*

Más aún, los expertos señalan la importancia de atender al aspecto psicosocial del riesgo frente al de la incidencia o frecuencia del mismo, de tal forma que se analice desde la perspectiva del comportamiento y el propio proceso cognitivo que se estimula en el menor en su relación con el mundo online (Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. 2015).

A la vista de este escenario, ¿cómo planteamos la actuación para que sea efectiva? La respuesta es sencilla: la respuesta debe ser en red.

UNA RED DE AYUDA AL MENOR EN INTERNET

Desde la perspectiva de Internet Segura for Kids, la familia es el apoyo más cercano de niños y adolescentes ante los riesgos en el uso de las tecnologías. Por ello, es crucial que los padres y profesores conozcan este entorno, fomenten la confianza con los hijos y les den pautas para un uso responsable y seguro. Por tanto, en primer lugar está la alfabetización digital en el entorno familiar.

¿Qué mensajes se deben trasladar a los hijos para prevenir estos riesgos? No negar una realidad que existe, informarse y estar pendiente del uso de estas tecnologías por el menor y su actividad en entornos como las redes sociales. El diálogo es fundamental en esta prevención, acordando entre padres e hijos unas normas de uso y límites claros al utilizar el *smartphone*, o cualquier otro dispositivo. Menores y adultos deben conocer la importancia de la privacidad, y persuadir de la participación en conductas como el *sexting*: ni creándolo, ni reenviándolo, ni fomentándolo. Y finalmente, es fundamental generar un clima de confianza en casa, de tal forma que ante una situación incómoda para niños o adolescentes, siempre puedan contar con el apoyo de su familia.

El entorno educativo es igualmente fundamental a la hora de construir una experiencia digital que aproveche plenamente todas las posibilidades de aprendizaje y desarrollo. Por ello, tratamos de proporcionar recursos para educar sobre privacidad, identidad digital y reputación, *ciberbullying*, etc., a través de propuestas para trabajar en tutorías específicas, unidades didácticas, o

XIX Jornadas de la Asociación Proyecto Hombre

guías para coordinadores TIC. Es decir, proporcionando apoyo experto para incidir en la adaptación de la enseñanza al nuevo contexto tecnológico, proporcionando formación al profesorado en competencias digitales y transversales y promoviendo la actualización de los protocolos y planes de actuación adaptados a la realidad escolar de cada centro y que trabajen efectivamente la relación escuela e Internet como espacio de respeto y de desarrollo personal. Así, nos acercamos a los centros educativos con programas como las jornadas escolares (<https://www.is4k.es/programas/programa-de-jornadas-escolares>) y los Cibercooperantes (<https://www.is4k.es/programas/cibercooperantes>) para formar a padres, madres, profesores y alumnos en competencias digitales y uso responsable y adecuado de Internet y las nuevas tecnologías.

Y en todo caso, padres, educadores y resto de colectivos que trabajan en primera línea sobre la relación entre menores e Internet no están solos en esta tarea. Existen diversas entidades y organismos públicos para la protección de la infancia, algunas de las cuales aportamos nuestros diferentes enfoques en las Jornadas del Proyecto Hombre.

Y de forma específica, desde febrero, en España se cuenta con el Centro de Seguridad en Internet, Internet Segura for Kids, como plataforma que proporciona recursos de formación, información e iniciativas de concienciación para padres, madres y educadores, fácilmente accesible a través del portal www.is4k.es. Como servicio específico, el centro dispone de la Línea de Ayuda (<https://www.is4k.es/formulario-de-ayuda>) interconectada con la Red INSAFE a nivel europeo, que proporciona asistencia y apoyo en línea y que a su vez está al día de las tendencias de riesgo y de las propuestas de actuación coordinada que surgen para cada caso.

La red que debemos tejer para construir una Internet mejor debe reunir, por tanto, a todos los interesados: los jóvenes y sus padres, así como los gobiernos, la industria, el mundo académico y la sociedad civil. Es por ello imprescindible dar continuidad e impulsar iniciativas que se vienen desarrollando en los últimos años, destacando precedentes como el grupo de trabajo público-privado para la coordinación de acciones relacionadas con la

“Es crucial que los padres y profesores conozcan este entorno, fomenten la confianza con los hijos y les den pautas para un uso responsable y seguro. Por tanto, en primer lugar está la alfabetización digital en el entorno familiar”.

protección de los menores en Internet, con la participación activa de diversos Ministerios y organismos públicos, así como de actores privados, tanto de la industria como del tercer sector.

En la misma línea, la Secretaría de Estado para la Sociedad de la Información y la Agenda Digital y sus entidades dependientes han formado parte del grupo de expertos que ha participado en las subcomisiones de estudio en el Congreso de los Diputados y en el Senado, como herramientas para establecer de forma consensuada una estrategia nacional de carácter integral que permita afrontar la protección y educación de nuestros menores en la Red, y la prevención de delitos cometidos a través de redes sociales.

Esta experiencia, por tanto, demuestra la capacidad para trabajar de forma coordinada y sumar las distintas actuaciones público-privadas en este ámbito, si bien es igualmente crucial asegurar su continuidad y continuo enriquecimiento, persiguiendo mejorar la eficacia de las mismas y evitando duplicidades económicas o materiales innecesarias.

Con el objetivo último de lograr no solo una internet más segura, sino una internet mejor, en la que el implicado obtenga los conocimientos, las habilidades, la resiliencia y el soporte necesario para aprovechar las oportunidades y minimizar los riesgos.

BIBLIOGRAFÍA

- KROES, N. (2014) Creating a better internet for kids. Nota de prensa sobre el Día de Internet Segura. Comisión Europea. Disponible en: http://europa.eu/rapid/press-release_SPEECH-14-122_en.htm
- FOSI (Family Online Safety Institute) and the Future of Privacy Forum (2016) white paper on 'Kids and the Connected Home: Privacy in the Age of Connected Dolls, Talking Dinosaurs, and Battling Robots' Disponible en: <https://www.fosi.org/policy-research/kids-connected-home-privacy-age-connected-dolls-talking-dinosaurs-and-battling-robots/>
- ONTSI (diciembre 2016). Indicadores sobre uso de las TIC por menores en España (oleada enero-junio 2016). Disponible en: <http://www.ontsi.red.es/ontsi/es/content/ciberseguridad-y-confianza-en-los-hogares-espaa%3B10les-noviembre-2016>.
- The Microsoft research on digital activity. Disponible en: <https://blogs.microsoft.com/on-the-issues/2017/02/07/microsoft-releases-digital-civility-index-challenges-people-empathetic-online/#sm.00012uantwx2rehsxz81qskvt9vx9>
- Fundación Aliados II (2013) Jornada sobre seguridad TIC para familias' del proyecto EnREDando segur@s, impulsado por la Consejería de Fomento de Castilla-La Mancha a través del Centro de Apoyo Tecnológico a Emprendedores con la colaboración de Fundetec. Disponible en: http://www.bilib.es/fileadmin/user_upload/guia-bilib-enredando-seguros-padres.pdf
- Garmendia, M. Jiménez, E., Casado, M.A. y Mascheroni, G. (2016). Net Children Go Mobile: Riesgos y oportunidades en internet y el uso de dispositivos móviles entre menores españoles (2010-2015). Madrid: Red.es/Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Mascheroni, G., & Cuman, A., (2014). Net Children Go Mobile: Final Report (with country fact sheets). Deliverables D6.4 and D5.2. Milano: Educatt.
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2015). Internet Addiction in Psychotherapy. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Alliance to Better Protect Minors Online (2017) "A Safer Internet for Minors" Statement of Purpose. Disponible en: https://ec.europa.eu/digital-single-market/sites/digital-agenda/files/ceo_coalition_statement.pdf
- Artículo en el Blog de IS4K (2016) El alumnado ya es digital, ¿y nuestro plan de convivencia? Disponible en: <https://www.is4k.es/blog/el-alumnado-ya-es-digital-y-nuestro-plan-de-convivencia>
- Artículo en el Blog de IS4K (2016) Predica con el ejemplo: hacen lo que ven, no lo que se les dice. Disponible en: <https://www.is4k.es/blog/predica-con-el-ejemplo-hacen-lo-que-ven-no-lo-que-se-les-dice>

› Mesas de experiencias



mesa 1

PREVENCIÓN

- 1.1. LUDENS: PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIÓN AL JUEGO
- 1.2. CIBERMANAGERS/CIBERMENTORES APRENDIZAJE ENTRE IGUALES AL SERVICIO DE LA CIUDADANÍA DIGITAL
- 1.3. AULA VIRTUAL APH: ESPACIO DE CONOCIMIENTO E INTERACCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS Y OTRAS ADICCIONES

mesa 2

INTERVENCIÓN

- 2.1. INTERVENCIÓN INTEGRAL DESDE UN PROGRAMA ESPECIALIZADO EN SITUACIONES DE ACOSO Y CIBERBULLYING
- 2.2. TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS
- 2.3. INTERVENCIÓN CON ADOLESCENTES CON ABUSO DE TIC Y SUS FAMILIAS

mesa 3

AVANCES, HERRAMIENTAS E INVESTIGACIONES

- 3.1. VIDEOJUEGOS COMO HERRAMIENTA PARA DESARROLLAR COMPETENCIA SOCIO-EMOCIONAL
- 3.2. ESTUDIO ADOLESCENTES Y ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN LA PROVINCIA DE CÁDIZ
- 3.3. EDUCARE: PLATAFORMA DIGITAL PARA DINAMIZAR LA PREVENCIÓN

MESA

1

> PREVENCIÓN

1.1.

LUDENS: PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIÓN AL JUEGO

Mariano Chóliz Montañés

Profesor Universidad de Valencia.
Director Unidad de Investigación:
Adicción al juego y adicciones
tecnológicas



El programa de prevención Ludens está diseñado para ser implementado en pequeños grupos, si bien el entorno ideal es el aula y, más concretamente, las clases de tutorías del sistema educativo. La aplicación preferente es para adolescentes de entre 15 y 20 años, preferiblemente en bachiller y ciclos formativos, si bien también puede aplicarse en 4º de la ESO y a estudiantes universitarios.

Los objetivos de Ludens son los de **informar**, **sensibilizar** y recomendar **pautas de acción** para prevenir la adicción al juego de azar. Estas son las tres dimensiones que todo programa de prevención debe tener, ya que la información es necesaria, pero por sí sola no es suficiente. Es preciso trabajar sobre las actitudes ante el problema de la adicción, interiorizando los problemas que se pueden llegar a tener y facilitando una disposición adecuada para jugar, en el caso de que se llegue a hacerlo. Finalmente, es preciso saber a qué jugar y cómo hacerlo para prevenir la adicción sabiendo que, de cualquier manera, el juego de azar no es necesario para la vida; en muchas ocasiones ni siquiera es conveniente y, más bien al contrario, tenemos formas alternativas de pasar el tiempo y gastar el dinero que son más útiles y beneficiosas que las apuestas.

Ludens consta de tres sesiones. Se recomienda que las dos primeras se implementen en dos semanas sucesivas, mientras que la tercera serviría de refuerzo de lo tratado y seguimiento para ver si se consolidan cambios respecto al juego. Esta última se aconseja que se realice entre 3 y 6 meses después, pero puede hacerse antes si la organización de las actividades escolares (o la duración del propio curso) así lo exige.



Además de las tres dimensiones: informar, sensibilizar y dar pautas, Ludens dispone de un protocolo de evaluación en el que se registran los aspectos esenciales de la adicción al juego, como son: a) el patrón de uso (frecuencia de juego); b) los tipos de juegos con los que se apuesta; c) la motivación para jugar; d) las condiciones ambientales y lugares en los que se lleva a cabo y e) la evaluación de la adicción al juego. Los ítems de este protocolo están desarrollados específicamente para este programa de prevención, mientras que para la evaluación de la adicción al juego se eligió el NODS, que es el test diagnóstico con mejores propiedades psicométricas para una encuesta de este tipo.

El protocolo de evaluación se administra en dos ocasiones. Inicialmente en la primera sesión, inmediatamente después de informar qué es el juego de azar y los tipos de juegos que existen en España. En este caso el objetivo es tener una impresión del estado de la cuestión en el grupo al que se va a administrar el programa de prevención. El segundo momento es en la sesión de seguimiento, con el objetivo de valorar si se han producido cambios en el patrón de juego, así como de la utilidad del programa.

Se dispone de material audiovisual, que consta de diapositivas con información esquematizada y vídeos insertados que servirán de apoyo en la exposición. Se especifican las ideas clave que es necesario transmitir.

El material audiovisual consta de ejemplos, generalmente testimonios, de duración breve (en torno a dos minutos), que ilustran lo que se acaba de explicar en las diapositivas informativas y que sirven para sensibilizar sobre el problema de la adicción al

juego. Siempre resulta ilustrativo ver hasta dónde se puede llegar con el juego y las repercusiones que este puede tener, si se ven y comentan testimonios y realidades de personas afectadas.

El técnico de prevención que administre el programa puede hacerlo con la metodología que considere apropiada, pero se recomienda incitar a la participación activa del alumnado lanzando preguntas del tipo: *¿Sabéis la diferencia entre juego de azar y juego de habilidad?*, para introducir el tema del azar; o bien *¿quién de vosotros ha jugado alguna vez a algún juego de azar?*, cuando se expliquen los diferentes juegos legales en España. Los alumnos se encuentran de esa forma más motivados para atender y sensibilizarse con el problema y suelen emerger cuestiones relevantes sobre el juego y la adicción al juego.

“Los objetivos de Ludens son los de informar, sensibilizar y recomendar pautas de acción para prevenir la adicción al juego de azar”.

También hay que tener presente que habrá adolescentes que no jueguen, en cuyo caso es conveniente hacerles ver que tampoco pierden nada si no juegan (precisamente eso es lo que conseguirán: no perder dinero) y que, en el caso de que alguna vez apuesten, lo hagan siguiendo unas recomendaciones que se comentan y describen al hablar del juego responsable, al final de la segunda sesión.

Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta es el hecho de que quienes jueguen intentarán justificarlo diciendo que realmente ganan dinero. Eso suele ocurrir en el caso de las apuestas y del póquer. No hay que negarlo a priori porque, efectivamente, puede ser cierto. En ese caso hay que incidir en varias cuestiones. Primero, que ningún juego se convierte en adictivo si previamente no se gana dinero, de manera que todos los juegos están diseñados para que se reparta y haya personas que consigan ganar inicialmente más de lo que han apostado, porque la base del beneficio de las casas que organizan el juego estriba en incrementar el volumen de las apuestas. Hay que recalcar que todos los adictos al juego comienzan ganando dinero con las apuestas. En segundo lugar, que estos juegos nuevos reparten más dinero que otros, como las loterías, aunque siempre menos de lo que recaudan. De manera que aunque se gane al principio, lo que es seguro es que a la larga se pierde, porque el juego está organizado para obtener beneficios económicos por parte de quien lo gestiona y a costa de los que

apuestan. En tercer lugar, todos tendemos a recordar cuando nos va bien en algo (es un sesgo cognitivo que nos mantiene la autoestima), sobre todo si hace un tiempo que ha pasado, en cuyo caso se minimizan los efectos negativos, de manera que, si se juega en exceso (y, por lo tanto la probabilidad de perder es mayor) recordamos mucho mejor las ganancias que las pérdidas, aunque el balance global sea negativo. Por último, que hay juegos que disponen de estrategias para llevar a cabo el juego y estas mismas tienden a sobrestimar la capacidad que se tiene de obtener beneficios con ellas, lo cual nos impulsa a cometer riesgos que no asumiríamos si no pensáramos que tenemos más habilidad que los demás para jugar. Y al final, el asumir los riesgos conduce a llevar a cabo un patrón de juego excesivo y ello a las inevitables pérdidas.

En cualquier caso, siempre hay que resaltar que el juego en sí mismo es una actividad adictiva y que, por lo tanto, siempre estamos en riesgo por el solo hecho de jugar; mucho más si se hace en exceso. No obstante, no todos los juegos son iguales, sino que hay juegos que son más adictivos que otros. A pesar de esto, el jugador patológico suele jugar a varios de ellos y eso, evidentemente, agrava el problema.

Se trata, en definitiva, de un programa de prevención universal, pero que puede usarse como prevención selectiva, debido a que hay grupos de riesgo o especialmente vulnerables sobre los que es preciso intervenir más específicamente.



MESA

1

PREVENCIÓN

1.2.

CIBERMANAGERS/ CIBERMENTORES APRENDIZAJE ENTRE IGUALES AL SERVICIO DE LA CIUDADANÍA DIGITAL

Arrate Emaldi Pereira

Responsable del Departamento
de Psicología y Educación
y Servicio de Atención a Víctimas
de PantallasAmigas



Lanzado por primera vez en enero de 2010, Cibermanagers es un programa pionero creado y desarrollado por PantallasAmigas. Desde entonces, adaptado a diferentes contextos, miles de adolescentes y jóvenes han participado de este proyecto en diferentes partes de la geografía española y Latinoamérica. En la Comunidad de Madrid ha adquirido el nombre específico de Cibermentores.

Es una realidad incontestable que la sociedad adulta actual se encuentra colapsada por el avance de las tecnologías digitales, especialmente Internet, y su rápida adopción por menores desde edades cada vez más tempranas.

Se produce una nueva **ruptura entre personas adultas y menores que va más allá de la generacional y de la digital**. Se trata de una nueva forma de vivir y entender el día a día.

En este contexto se dan dos elementos preocupantes:

1. La exposición de los y las menores de edad a los riesgos de las tecnologías derivadas del rápido avance de las mismas y de la falta de cualificación (y dedicación) de las personas adultas para la educación en el uso seguro y responsable de las mismas. No podemos, por lo tanto, protegerles ni educarles para un uso seguro.
2. La inexistencia de un conocimiento real de cómo perciben su experiencia vital en las Tecnologías de la Información y la Comunicación y sobre cómo establecen sus formas de relación con terceros. Somos incapaces por lo tanto de entender su vida digital y, menos aún, influir positivamente en ella.

Por otro lado, no existen los recursos necesarios para llegar en número suficiente, a profesionales que puedan alcanzar en un tiempo razonable a cubrir las demandas de educación y formación en este sentido a menores y a otras personas adultas: docentes, padres y madres...



Así, año tras año, hay menores y adultos que, habiéndolo necesitado, no han contado con la capacitación suficiente al mismo tiempo que se van incorporando nuevos destinatarios de este tipo de formación.

Con la finalidad de aportar soluciones a estos retos surgió el Programa Cibermanagers. Basado en la metodología de Aprendizaje-Servicio solidario, convierte a las y los propios adolescentes en agentes de cambio, tanto en el ámbito escolar como social, considerándolos, así, parte de la solución y no el origen o las víctimas del problema.

Alumnado del último ciclo de secundaria es formado y tutorizado por el equipo de PantallasAmigas en cuestiones clave en materia de uso seguro y saludable de Internet y en metodologías adecuadas para que estos puedan dar, a su vez, apoyo y formación tanto al alumnado menor como a personas adultas y, al mismo tiempo, promover la ciudadanía digital y la ciberconvivencia positiva, trabajando activamente y de manera preventiva en contra del *ciberbullying*, siempre desde un enfoque de educación para la igualdad.

Son múltiples los beneficios que aporta el programa Cibermanagers a todos los agentes implicados (alumnado participante, centro educativo y sociedad) y que han quedado constatados a lo largo de estos años de experiencia: sensibilización, implicación como agentes participativos, desarrollo de competencias profesionales, emocionales, sociales y cognitivas, además del fomento de valores como respeto, igualdad, solidaridad, cooperación y empatía...

Respecto a la metodología a seguir, se incluye un esquema de las diferentes etapas por la que atraviesa el proyecto para poder preparar al alumnado en una labor tan importante como es convertirse en agentes de cambio:

- **FASE 1. Formación General al alumnado** à Se distribuye en dos sesiones diferentes.
 - 1.1. Se forman de manera general a los grupos participantes.
 - 1.2. Se explica el proyecto cibermanagers a los grupos participantes.
- **FASE 2. Formación específica al grupo de cibermanagers** à Se distribuye en cuatro sesiones diferentes.
 - 2.1. Creación de grupos de trabajo y asignación de tareas
 - 2.2. Trabajo en equipo bajo supervisión profesional
 - 2.3. Presentación del trabajo realizado y corrección del mismo
 - 2.4. Ensayo general
- **FASE 3. Puesta en escena. Trabajamos con el grupo de cibermanagers y los grupos de alumnado más joven.** à Se distribuye en dos sesiones.
 - 3.1 Sesión teórica
 - 3.2. Sesión práctica
- **FASE 4. Evaluación del trabajo.** Se trabaja con el grupo de cibermanagers.

Así, la idea final es formar al alumnado en el uso seguro y saludable de Internet para que den un servicio a la comunidad, a la vez que adquieren ciertos valores, conocimientos y competencias para su desarrollo. Inicialmente es mucho más sencillo para ellos comenzar a ofrecer estos servicios en su propio centro educativo (con alumnado de menor edad y padres y madres). Sería deseable que además se pudiera extender fuera del mismo (otros públicos, otros servicios, otros centros educativos).

Concluyendo, **CIBERMANAGERS** tiene como objetivo formar al alumnado en el uso seguro y saludable de Internet, la ciudadanía digital y la ciberconvivencia para que den un servicio a la comunidad trabajando activamente en contra del *ciberbullying*, a la vez que suman valores, conocimientos y competencias para su desarrollo y mejora de la convivencia, convirtiéndose en personas responsables, autónomas e implicadas.

“CIBERMANAGERS TIENE COMO OBJETIVO FORMAR AL ALUMNADO EN EL USO SEGURO Y SALUDABLE DE INTERNET, LA CIUDADANÍA DIGITAL Y LA CIBERCONVIVENCIA PARA QUE DEN UN SERVICIO A LA COMUNIDAD TRABAJANDO ACTIVAMENTE EN CONTRA DEL CIBERBULLYING”.

MESA

1



PREVENCIÓN

1.3.

AULA VIRTUAL APH: ESPACIO DE CONOCIMIENTO E INTERACCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS Y OTRAS ADICCIONES

*Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo.*

Benjamín Franklin

Yoana Granero Salas

Comisión Nacional de Prevención
y Directora del Centro de Formación
de la Asociación Proyecto Hombre

MODELO DE PREVENCIÓN DE PROYECTO HOMBRE

La **prevención en Proyecto Hombre** surge para dar respuesta a una demanda social de aquellas familias que se encuentran con un consumo creciente de sus hijos e hijas. Desde esta perspectiva, en la Asociación, buscamos anticiparnos a estas conductas problemáticas o de riesgo, y dar respuesta con el diseño y puesta en marcha de programas de prevención (programa universal en el ámbito escolar y familiar en 5° y 6° de Primaria "Entre Todos", programa universal en el ámbito escolar y familiar entre los jóvenes de Educación Secundaria "Juego de LLaves", programa de prevención selectiva en el ámbito familiar "A Tiempo", programa de prevención selectiva en centros educativos y prelaborales "Rompecabezas") y la creación de una **Red de Prevención propia de Proyecto Hombre**.

Para llevar a cabo este trabajo, en **1999 se crea la Comisión Nacional de Prevención** de la Asociación Proyecto Hombre, compuesta por diferentes profesionales del territorio nacional que han venido actuando en base a los siguientes criterios básicos y funciones:

- El **diseño de Programas** habrá de partir de un modelo contrastado, es decir, fundamentado teóricamente, experimentado y evaluado.
- En la **elaboración, revisión y evaluación de programas**, habrán de participar expertos de la comunidad (docentes universitarios, profesionales de la administración pública y agentes sociales) junto con profesionales de Proyecto Hombre.
- Todos los programas tendrán que ser evaluados por personal experto externo antes de su aplicación definitiva.
- **Trasladar la experiencia acumulada de años** de tratamiento a los programas de prevención.
- La **formación como aspecto prioritario** a garantizar tanto para el personal técnico de Proyecto Hombre como a aquellos agentes externos que aplican en el terreno los programas de prevención (tutores, profesores, etc.).
- **Establecer líneas de trabajo en los diferentes niveles** de prevención y prestar asesoramiento para llevar a cabo los mismos.
- **Orientación y asesoramiento** a centros de Proyecto Hombre en la implantación de programas de prevención, y a la Asociación Proyecto Hombre en cuestiones relacionadas con campañas institucionales, revistas, jornadas, etc.

Algunos aspectos innovadores de los Programas de Prevención de Proyecto Hombre son:

- Acompañamiento del técnico/a en prevención: Para facilitar la inclusión y aplicación de los diferentes Programas en los diferentes ámbitos de actuación Proyecto Hombre ha generado la figura del "Supervisor/a Técnico/a en Prevención" que constituye el elemento de contacto entre los centros de Proyecto Hombre y la institución con la que se establezca coordinación (centros educativos, ayuntamientos, empresas, etc.)
- Formación de agentes preventivos y socializadores: Buena parte del éxito de los programas viene determinado por el papel de los agentes preventivos y socializadores (profesorado, técnicos/as, educadores/as, referentes educativos, instituciones...). La formación de dichos agentes pasa a ser, por consiguiente, un elemento de esencial importancia en la implantación de nuestros programas, formación que se puede realizar de forma presencial o a través del Aula Virtual (www.proyectohombre.es).
- Trabajo en red: Los equipos de Prevención planifican y coordinan su trabajo con las instituciones, recursos o agentes sociales que intervienen o pueden intervenir en los procesos de prevención de drogodependencias.
- Intervención con la unidad familiar: Los Programa de Prevención incluyen el trabajo con las familias de manera individualizada y/o grupal.

Para cumplir con la misión y objetivos en materia de prevención de adicciones, en 2008 la Comisión Nacional de Prevención de Proyecto Hombre lidera la creación y puesta en marcha del Aula Virtual de la Asociación.

AULA VIRTUAL WWW.PROYECTOHOME.ES

Es una iniciativa dirigida a aquellas personas interesadas en adquirir formación en materia de prevención de adicciones, a padres/madres con hijos/as adolescente, así como al profesorado y al personal técnico que aplica los programas de prevención.

Pretende complementar la respuesta presencial de nuestros/as técnicos/as en prevención, y/o dar respuesta en aquellos casos donde no existe oportunidad de dar respuesta in situ, ampliando de esta manera la red de agentes preventivos y el alcance de nuestras acciones y tiene como objetivos:

- **Informar, sensibilizar y concienciar** a los líderes sociales comunitarios y a la población en general sobre la importancia de su modelo de comportamiento en referencia a la educación para la salud.
- **Formar a profesionales en el ámbito de la prevención de adicciones.**
- **Facilitar herramientas** y recursos a todas aquellas personas que actúen como agentes preventivos
- **Facilitar la inclusión y aplicación de los Programas de Prevención de la Asociación Proyecto Hombre.**
- **Facilitar al personal técnico en prevención de los centros de Proyecto Hombre herramientas para la supervisión y el seguimiento de la aplicación de los Programas de Prevención.**
- **Facilitar el intercambio de información** entre los diferentes agentes preventivos que ponen en marcha los programas de prevención.



En la actualidad, cuenta con los siguientes cursos y espacios abiertos:

- Curso **"Prevención de drogodependencias y otras adicciones: conceptos y habilidades para el trabajo con menores"**, aborda la prevención de drogodependencias y otras conductas adictivas; conceptos básicos sobre droga; la adolescencia; áreas y metodología de trabajo y habilidades para abordar la prevención de drogodependencias y otras conductas de riesgo
- Curso **"Intervención con menores"** en el que se trabaja la intervención con menores con conductas de riesgo; menores y consumo de sustancias; conductas de riesgo relacionadas con internet y las TIC; habilidades para el trabajo con menores; así como áreas de trabajo a desarrollar con menores y técnicas para trabajar con menores y jóvenes
- Curso **"Prevención de drogodependencias y otras adicciones: estrategias para el trabajo con familias."** aborda la prevención de drogodependencias y otras adicciones; conceptos básicos; la prevención familiar; la adolescencia; el consumo de drogas y otras conductas de riesgo; las herramientas educativas en la familia y, por último, autoestima y gestión emocional.



- Espacio formativo abierto **“Escuela de Familias en la Red: ¿Qué hacer si mi hijo adolescente consume drogas?,** está dirigido principalmente a familias con adolescentes, que desean recibir información sobre drogas, comportamientos de riesgo y las formas de intervención para evitar o retrasar el consumo y tiene como objetivo general fomentar, desde el ámbito familiar, valores, recursos y estrategias que favorezcan la prevención de conductas de riesgo.
- Espacio formativo abierto **“Prevención del Consumo de Alcohol y otras Sustancias Adictivas en el Ámbito Laboral”,** está dirigido principalmente a técnicos en Prevención de Riesgos Laborales así como a los directivos de los distintos departamentos con personal a su cargo y en general a todas aquellas personas que deseen recibir información y formación sobre el abordaje de las drogodependencias en el ámbito laboral y tiene como objetivo conocer el abordaje de las drogodependencias en el ámbito laboral

Aula Virtual destaca, además de por sus cursos y espacios abiertos, como el soporte donde está ubicado **nuestro programa de prevención universal escolar y familiar “Juego de Llaves”:**

“Juego de LLaves” es un programa de prevención de situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas u otras sustancias, que pretende evitar y/o retrasar su uso, así como otros comportamientos adictivos, entre los jóvenes de Educación Secundaria. Para lograrlo, el programa ofrece un conjunto de herramientas dirigidas al profesorado, alumnado y a las familias.

Juego de Llaves destaca por la incorporación del enfoque de género; el abordaje de la prevención de otras conductas de riesgo como el abuso o uso indebido de las TIC’s, relaciones afectivo-sexuales y violencia entre iguales; incorpora las Tecnologías de la Información y comunicación (TIC’S) al desarrollo de los contenidos y actividades y presta una especial atención a las familias.

ALCANCE E IMPACTO DE LA PROPUESTA

En cuanto a los datos de participación destacamos como durante en 2016 el alcance de la propuesta ha llegado a 2.132 participantes (cursos, espacios formativos abiertos y programa de prevención “Juego de LLaves”). Destacar el 8,86 de nota media en el índice de satisfacción general de los/las participantes.

Supone pues, una experiencia de **incorporación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación** exitosa por su alcance y novedosa por la compaginación y desarrollo de contenidos y actividades de formación propiamente dichas y la aplicación de programas y recursos de prevención.

“Para cumplir con la misión y objetivos en materia de prevención de adicciones, en 2008 la Comisión Nacional de Prevención de Proyecto Hombre lidera la creación y puesta en marcha del **Aula Virtual de la Asociación”.**

BIBLIOGRAFÍA

- Comisión Nacional de Prevención Asociación Proyecto Hombre (2016): Documento referencia Comisión Nacional de Prevención APH.
- Centro de Formación Asociación Proyecto Hombre (2016): Informe anual centro de Formación.
- Comisión Nacional de Formación Asociación Proyecto Hombre (2015). Documento de referencia teórica y funcional para la definición del modelo de intervención de Proyecto Hombre en el ámbito de las adicciones.

MESA

2

INTERVENCIÓN

2.1.

INTERVENCIÓN INTEGRAL DESDE UN PROGRAMA ESPECIALIZADO EN SITUACIONES DE ACOSO Y CIBERBULLYING

Alberto Bravo Gómez

Coordinador Técnico Regional del Programa de Prevención en Acoso Escolar y *Ciberbullying* de la JCCM, #TUCUENTAS. AMFORMAD

Superar el abuso no ocurre solo. Se hace paso a paso y positivamente. Que hoy sea el día en que comienzas a moverte hacia delante.

Assunta Harris

Acoso, intimidación, humillaciones, aislamiento social, marginación y un largo etcétera de conductas violentas forman parte del día a día en las aulas de nuestros centros educativos.

Las encuestas indican que la mitad de los niños y niñas en edad escolar son intimidados en un momento determinado a lo largo de su vida escolar y por lo menos un diez por ciento sufre algún tipo de maltrato con regularidad.

Y aunque, tal vez, este tipo de actitudes entre iguales ha existido siempre, nunca se le ha dado la importancia que realmente tienen. Es quizás en el transcurso de los últimos años cuando la violencia en las aulas se hace más explícita, las consecuencias más tangibles y la sociedad más consciente.

Los profesionales que intervenimos en situaciones de acoso y ciberacoso tenemos una fuerte convicción de que en una situación de acoso escolar o ciberacoso hay más de una víctima. Por supuesto que la persona receptora de la agresión es la víctima principal, No obstante, los estudios demuestran que tanto el/los agresores, como los espectadores de las situaciones de violencia desarrollarán, de uno u otro modo, una serie de consecuencias. Por lo tanto, para abordar dichas situaciones se requiere una intervención integral tanto con víctima, agresor y testigos. La intervención en acoso escolar y ciberacoso arranca desde la prevención primaria para lo cual un equipo de educadores accede a las aulas a fin de concienciar, hacer visible y crear sensibilidad a los protagonistas de la misma de la gravedad de dichas situaciones.

Realizar estas acciones desde las propias aulas favorece la consecución de objetivos ya que es el escenario donde se gesta y hace visible dichas situaciones de acoso y se puede prevenir y atenuar la gravedad de las mismas afrontándolas en los primeros estadios. Asimismo, es importante realizar esa labor de prevención con los profesores ya que son las figuras de referencia adultas y de autoridad dentro de las aulas y no siempre están preparados o formados para detectar los indicadores relacionados con el acoso o ciberacoso. Igualmente, para completar de forma integral las acciones preventivas, se realizan en paralelo sesiones con los padres para concienciarles, sensibilizarles e implicarles en dicha problemática en las situaciones que así lo requieran. Las principales acciones de prevención que se realizan dentro del centro escolar son: impartición de charlas a los alumnos, pautas para detectar indicadores de acoso o ciberacoso a padres y profesores, talleres temáticos al respecto. Dicha tarea de prevención se complementa con acciones tales como la participación en foros y jornadas fuera del centro escolar, desarrollar contenidos de prevención a través de las redes sociales, material gráfico y merchandising temático repartido en los escenarios de riesgo para la aparición del acoso y ciberacoso. Señalar que las situaciones de acoso se pueden producir en cualquier escenario en el que los menores compartan tiempo, manifestándose tanto en centros escolares privados, públicos y concertados indistintamente y afecta a niños de todas las condiciones sociales y económicas, residiendo en ciudades grandes o en pueblos.

XIX Jornadas de la Asociación Proyecto Hombre

La intervención se completa con sesiones terapéuticas especializadas e individualizadas tanto con las víctimas y sus familias por un lado, así como con el/los agresores por otro.

Acciones y tareas de intervención

INTERVENCIÓN CON VÍCTIMAS

- Facilitar expresión/recepción emocional
- Reestructuración cognitiva
- Entrenamiento en habilidades sociales
- Ruptura de los procesos de victimización
- Autoestima

INTERVENCIÓN CON AGRESORES

- Ruptura del consenso implícito rígido del acoso
- Creación de conflicto interno respecto al uso de violencia
- Entrenamiento en estrategias de autocontrol
- Manejo de la ira
- Autoestima
- Análisis de los elementos que provocan la situación de violencia

Al inicio de la intervención en situaciones de acoso escolar y ciberacoso es importante detectar todas las variables que influyen en la aparición o mantenimiento de la situación violenta, proporcionar apoyo y los recursos necesarios a los/las agresores/as y los /las víctimas así como fomentar la implicación de su entorno familiar, centro educativo, grupo de iguales) para obtener una intervención integral.

Hablaremos de agresor/a al referirnos a aquel sujeto que desarrolla una serie de conductas vinculadas a la agresión provocando daños a una tercera persona.

Y será especialmente importante aclarar que por víctimas entenderemos no solo a aquella persona que recibe de forma directa la agresión, sino que incluiremos a todos aquellos que están siendo testigos de la misma.

En la intervención terapéutica es muy importante la entrevista inicial a fin de recoger información acerca del potencial participante referente a su situación personal, social y /o familiar, recoger información acerca del estado emocional que presentan en el momento de la recepción del caso, realizar un análisis funcional de aquellas situaciones conflictivas que servirán como base para las futuras modificaciones. Además es importante contar con el informe de derivación del profesional que lo realiza, ya que facilita la ampliación de información, valoración de gravedad y personas implicadas, entre otras cosas.

“Es quizás en el transcurso de los últimos años cuando la violencia en las aulas se hace más explícita, las consecuencias más tangibles y la sociedad más consciente”.





Ciberacoso. En los procesos de acoso anteriormente descritos, el acoso o situación de maltrato finaliza una vez el menor abandona el escenario y se aleja de los protagonistas que ejercen dichas conductas. Las situaciones se complican cuando entra en juego esta forma de ciberacoso el cual incluye todos los componentes anteriormente descritos pero prolongando los mismos más allá del contexto físico en el cual se produce el acoso convencional.

Respecto a la edad de riesgo, a diferencia del acoso tradicional que sitúa la misma en la adolescencia (13 a 16 años principalmente), en los casos de ciberacoso se viene evidenciando una disminución en la edad de riesgo ya que el acceso a las nuevas tecnologías, dispositivos móviles, uso de redes sociales, etc. se está produciendo cada vez a edades más tempranas (9 años). Si atendemos al perfil de personalidad, madurez, conciencia de riesgo, impulsividad, etc. correspondiente a dicho momento evolutivo de los menores, podremos entender como estamos dotando a los niños a edades tempranas de herramientas adultas con una gran potencialidad (móvil, internet, etc.) pero que usadas de forma errónea se vuelven una herramienta de agresión y acoso cuyas consecuencias pueden ser desastrosas ya que presentan una serie de particulares que hacen de esta forma de maltrato una de las más perjudiciales y dañinas en los menores en la actualidad entre las cuales podemos destacar: falta de percepción directa del daño producido, presunción de anonimato, sensación de impunidad, enfrentamiento directo evitable, los débiles también abusan; falta de conocimiento de las consecuencias legales y morales, adopción de roles ficticios en Internet, posibilidad de usar intermediarios desde cualquier sitio, a cualquier hora, instantáneo, impulsivo... solo hay que apretar el botón.

Por lo tanto, la intervención profesional con los menores que sufren este tipo de acoso debe sumar a la terapia psicológica basada en intervención sobre la autoestima del menor, sentimiento de indefensión aprendida, percepción del riesgo, entrenamiento

en asertividad y resolución de conflictos, sentimiento de culpa, etc. una serie de acciones orientadas tanto a la potencial víctima como a la familia para afrontar dichas situaciones de *ciberbullying*:

- Pedir ayuda
- No responder a provocaciones
- Cuanto más sepan de ti, más vulnerable eres
- No abrir correos de desconocidos
- Activar antivirus
- Bloquear remitentes no deseados
- Guardar siempre los mensajes como prueba

Respecto a las familias del menor:

- Observar cambio de hábitos en el menor
- Cambios en el estado de ánimo al mirar el móvil
- Si recibe llamadas o mensajes que le ponen nervioso
- Se asusta fácilmente si le decimos que tiene una llamada o mensaje
- Se altera si entramos en su habitación, sin avisar

La solución a dicha forma de acoso no pasa por evitar el acceso de los menores a las tecnologías, sino por educarles en un uso responsable de las mismas, el cual, unido a una supervisión, interés y participación como adultos en la experiencia digital de los niños nos abrirá nuevas líneas de comunicación y mayor comprensión, ya no solo respecto de los usos dañinos de los avances tecnológicos, sino de los numerosos beneficios que les esperan a los menores si usan las tecnologías con responsabilidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Arroyave Sierra, P. (2012). Factores de Vulnerabilidad y Riesgo Asociados al Bullying, Ces Psicología, Vol. 5.
- Polo del Río, M. León del Barco, B. Gonzalo Delgado, M (2013) Perfiles de la Dinámica del Bullying y Clima de Convivencia en el aula, Apuntes de Psicología, Vol. 31.
- Robin Kowalski, S. El acoso escolar en la era digital. Editorial Descleé de Brouwer, S.A, (2008).

MESA

2

INTERVENCIÓN

2.2.

TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS

Juan Lázaro Mateo

Técnico de Investigación en la Unidad de Investigación de Adicción al Juego y Adicciones Tecnológicas. Universidad de Valencia. Facultad de Psicología

Mariano Chóliz Montañés

Profesor Universidad de Valencia. Director Unidad de Investigación: Adicción al juego y adicciones tecnológicas

En el presente artículo se resume la metodología de tratamiento cognitivo-conductual para la adicción a los videojuegos en línea, desarrollada (Chóliz y Marco, 2012) y utilizada (Marco y Chóliz, 2013 y 2014) en nuestra unidad de investigación, tras haber obtenido un diagnóstico de dependencia en la evaluación del paciente.

FASE 1. MOTIVACIÓN Y VALORACIÓN PSICOSOCIAL

Objetivos: Que el paciente admita que tiene un problema y tome la decisión de reducir el uso o abandonarlo por completo, así como que desarrolle el deseo de comprometerse con la terapia.

TÉCNICAS

Realización de *Autorregistros* por parte del paciente para ayudarle a tomar conciencia de la magnitud del problema, siento también de utilidad para la evaluación.

Información y psicoeducación del paciente sobre el uso saludable de los videojuegos, así como del uso adictivo y sus consecuencias a nivel psicológico y social. Es importante que como mínimo se le transmitan ciertas ideas básicas para favorecer la motivación al cambio, como son, por ejemplo, que la dependencia de los juegos en red suele ser adquirida por condicionamiento

operante y del mismo modo se puede revertir ese condicionamiento adquirido. Explicarle cómo se condiciona la conducta mediante estímulos externos e internos. También que el proceso adictivo sigue un curso similar en todas las adicciones, explicándole los conceptos de tolerancia, síndrome de abstinencia, dificultad para parar, problemas sociales, etc. Explicarle en qué va a consistir la terapia y tranquilizarlo diciéndole que, a pesar de que la adicción a videojuegos en red es un problema relativamente nuevo, la psicoterapia lleva décadas interviniendo en problemas de adicción.

Otra de las técnicas utilizadas en la fase motivacional es el *Análisis funcional* (Kanfer y Phillips, 1970; Haynes y O'Brien, 1990), mediante el cual se estudian las condiciones que favorecen la aparición y mantenimiento de la conducta. Se analizan las conductas cognitivas, motoras y fisiológicas del paciente mediante la ecuación funcional básica de *Estímulo-Organismo-Respuesta-Contingencia-Consecuencia* (Kanfer y Saslow, 1969).

La *entrevista motivacional* es una de las piedras angulares de la primera fase. La motivación para el cambio en el adicto al juego suele ser inferior a los adictos a otras conductas o a las drogas. Por ello se utilizan todas las técnicas motivacionales eficaces, como la *escucha reflexiva*, el *análisis de ventajas e inconvenientes* del cambio, el énfasis en la autoeficacia del paciente, el *feedback personalizado* de su conducta o el *uso de frases motivadoras*.

Otra herramienta fundamental es el *contrato conductual*, en el que se explican las condiciones de la intervención y se especifican: las tareas que va a realizar cada uno de los participantes (paciente, familiares o coterapeutas y terapeuta), las consecuencias positivas o negativas del cumplimiento o incumplimiento de las tareas asignadas y la previsión de las fases en las que va a discurrir el proceso terapéutico.



FASE 2. SUPERACIÓN DEL DESEO Y DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Objetivos: Abstinencia de los videojuegos. Superación del deseo de jugar o conectarse. Reducción del malestar.

TÉCNICAS

En primer lugar, es necesario alejar del paciente los estímulos que provocan el síndrome de abstinencia, mediante un exhaustivo *control de estímulos*. Se le retira el ordenador y los videojuegos. El paciente debe darse de baja en aquellas plataformas de juego en red en las que tenga una cuenta de usuario, avisando a los amigos y compañeros de juego que estará "ausente" durante un tiempo, pero que volverá en unas semanas, evitando así resistencias por parte del paciente.

Simultáneamente se comienza a preparar y desarrollar un *entrenamiento en conductas alternativas incompatibles* con el juego. Se trata de fomentar aficiones en el paciente que sean placenteras y saludables, en función de sus gustos e intereses.

Se realiza un entrenamiento del paciente en diferentes *técnicas para superar el síndrome de abstinencia*, en función de las necesidades observadas por el terapeuta, como por ejemplo, la detención del pensamiento, técnicas de relajación, entrenamiento en discusión de ideas irracionales o entrenamiento en habilidades sociales.

FASE 3. CAMBIOS CONDUCTUALES Y ACTITUDINALES

Objetivos: Descondicionamiento de situaciones que inducen conectarse a internet. Adquisición de estilo de vida saludable. Habilidades sociales y de relación interpersonal.

TÉCNICAS

Descondicionamiento de la conducta adictiva mediante *extinción*, mediante la *exposición gradual con prevención de respuesta*. Se presentan los EC (ordenador, videojuegos, plataforma online, etc.), en ausencia de la conducta (juego en red). Se programa por fases, por ejemplo, primero se le expone a los EC en presencia

de coterapeutas y terapeuta, luego solo terapeuta, solo con el coterapeuta, después solo el paciente, más tarde juega en presencia de terapeuta y coterapeutas, posteriormente solo con tiempo acotado, etc.

Otra técnica para conseguir el descondicionamiento de la conducta adictiva es el *contracondicionamiento*, mediante el cual se asocia el EC con otros estímulos que provoquen una respuesta contraria a la abstinencia condicionada.

También se entrena al paciente en estrategias de autocontrol como: el autorregistro (utilizado también en la fase motivacional, es útil durante todo el tratamiento), la programación de actividades, el uso de tarjetas recordatorias, el análisis de ventajas e inconvenientes, las autoinstrucciones, la demora forzada, el enfriamiento emocional, técnicas de distracción (orientación atencional a sucesos externos, ocupación de la mente en una actividad absorbente, actividad física, etc.), ensayo en imaginación y también el entrenamiento en parar de jugar.

FASE 4. CONSOLIDACIÓN DEL CAMBIO Y PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Objetivos: Mantenimiento de la abstinencia. Mantenimiento de las conductas alternativas saludables. Prevención de recaídas.

TÉCNICAS

A diferencia del tratamiento de las drogodependencias, que ha de ser más restrictivo, en el tratamiento de las adicciones tecnológicas se fomenta de un *patrón adecuado de consumo*, no pretendiendo la abstinencia absoluta, ya que su uso controlado no es en sí mismo perjudicial ni tóxico.

Promoción de un estilo de vida adaptativo, mediante el refuerzo de las habilidades sociales entrenadas durante la terapia y el entrenamiento en resolución de problemas.

Por último se realiza un *entrenamiento en prevención de recaídas*, explicando al paciente que estas forman parte del proceso de cambio en las adicciones, así como sus causas y consecuencias psicológicas. Se entrena al paciente mediante *role-playing*, en la identificación de las situaciones de riesgo, la valoración de las estrategias para evitar la recaída y estrategias de afrontamiento.



BIBLIOGRAFÍA

- Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a internet y a redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.
- Kanfer, F. H. y Phillips, J. (1970): *Learning foundations of behavior therapy*, Nueva York, Wiley.
- Kanfer, F. H. y Saslow, G. (1969): «Behavioral diagnosis», en C. M. Franks (ed.), *Behavior therapy: Appraisal and status*, Nueva York, McGraw-Hill.
- Marco, C. y Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Vol. 13, num. 1, pp. 125-141.
- Marco, C. y Chóliz, M. (2014). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Anales de psicología*. Vol. 30, num. 1, pp. 46-55.
- O'Neill, R. E., Horner, R. H., Albin, R. W., Storey, K., y Sprague, J. R. (1990). *Functional Analysis of Problem Behavior: A Practical Assessment Guide*. Sycamore IL: Sycamore Publishing Company.

MESA

2

INTERVENCIÓN

2.3.

INTERVENCIÓN CON ADOLESCENTES CON ABUSO DE TIC Y SUS FAMILIAS

Pablo Llama Sierra

Psicólogo del Programa de Adolescentes
y Familias, Proyecto Hombre Madrid



No es sencillo abordar el tema del mal uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Entre otras cosas porque no está claro qué comprenden y qué no y a qué hacen referencia estos términos. Asimismo, sigue sin haber consenso sobre en qué consiste la adicción a las nuevas tecnologías y si el término adicción es adecuado en muchos casos. Empecemos por aclarar de qué hablamos cuando nos referimos a las nuevas tecnologías.

Según Labrador y Villadangos (2009) las TIC consisten en una variada gama de instrumentos, herramientas, canales y soportes dedicados esencialmente al uso, manejo, presentación, comunicación, almacenamiento y recuperación de información, tanto analógica como digital. Dentro de ellas encontramos internet, los *smartphones* y los videojuegos. Estos dos autores destacaban

en 2009 una serie de características de las nuevas tecnologías que las hacen determinantes en la vida de las personas:

- Exigen atención y dedicación casi en exclusiva.
- Exigen periodos importantes diarios de tiempo de dedicación.
- Se han introducido en casi todos los hogares e incluso nos acompañan todo el día.
- Facilitan el acceso a la información.
- Facilitan el trabajo.
- Facilitan la comunicación entre personas.
- Facilitan conocer mejor nuestro entorno próximo.
- Facilitan conocer entornos remotos y a veces inaccesibles.
- Permiten una información actualizada, inmediata.
- Facilitan el entretenimiento y disfrute del ocio.

A día de hoy es indudable que la influencia de las nuevas tecnologías en nuestras vidas ha sido fundamental. Parece que este cambio producido no debe ser tan malo cuando casi todas las personas desean contar con estas nuevas tecnologías en su vida cotidiana. No obstante, es lógico que todos estos cambios también conlleven una serie de problemas nuevos asociados. Entre ellos el abuso o la adicción a estas tecnologías. Lo que define una conducta adictiva no es tanto la frecuencia con que se realiza, sino la pérdida de control por parte del sujeto, el establecimiento de una relación de dependencia, la tolerancia y la interferencia grave en la vida cotidiana (Echeburúa y Corral, 1994). Estas características son fundamentales ya que, por una parte permiten discriminar la presencia de una adicción de la mera alta frecuencia de un comportamiento determinado y, por otra, impiden caer en el error de patologizar la vida cotidiana. Ello nos permitiría por ejemplo diferenciar entre el abuso del móvil, del gusto por las nuevas tecnologías o el deseo de establecer relaciones sociales virtuales de la adicción a internet (Becoña 2006; Bofarull y Castells, 2002).

Es patente que los problemas asociados al uso inadecuado de las tecnologías de la información y la comunicación están generando alarma social. En la población adolescente esta alarma es especialmente más marcada debido a las características que acompañan a esta etapa evolutiva y al hecho de que los adolescentes por su edad sean los más acostumbrados a manejar las nuevas tecnologías. Son los "nativos" de la nueva era. La preocupación por el uso de las nuevas tecnologías ocurre en parte por la falta de criterios sobre lo que es normal o no. Algunas de estas conductas han empezado a considerarse adictivas por su capacidad grave de interferencia en la vida cotidiana. En muchos casos se tiende a potenciar las voces catastrofistas en torno a las consecuencias del uso de las nuevas tecnologías en jóvenes. Desgraciadamente hay mucha tendencia a augurar un futuro catastrófico cuando todavía no hay un suficiente conocimiento científico y técnico. Pero también es verdad que en algunas circunstancias, que afectan sobre todo a adolescentes, la tecnología puede convertirse en un fin y no en un medio. Si la tecnología se transforma en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la última puede enmascarar necesidades

más poderosas. Asimismo las redes sociales de Internet pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarse o a distorsionar el mundo real (Becoña 2006).

Por todo ello, se entiende que la tecnología desarrollada para facilitarnos la vida también puede complicárnosla. Las propias características que hacen que las tecnologías de la información y la comunicación sean muy atractivas para la población en general y para los adolescentes en particular pueden incitar a un consumo abusivo o inapropiado de las mismas. Chóliz, Marco y Chóliz (2016) resumían en una lista los síntomas más significativos en las adicciones tecnológicas:

- Pérdida de control.
- Aumento significativo de la frecuencia y del tiempo.
- Malestar clínicamente significativo.
- Empleo de un tiempo excesivo.
- Interferencia con otras actividades.
- Utilización de la tecnología por parte de la persona a pesar de conocer que le perjudica.

Actualmente ya existen múltiples estudios que han encontrado que algunas personas llegan a desarrollar problemas con una sintomatología parecida a la de otros trastornos adictivos en relación al uso de las nuevas tecnologías. Pero las adicciones sin sustancia se diferencian en algunos aspectos de las adicciones químicas. En las adicciones químicas normalmente con una dosis se controla el síndrome de abstinencia mientras que en un adicto a internet puede pasarse horas, o incluso

“LO QUE DEFINE UNA CONDUCTA ADICTIVA NO ES TANTO LA FRECUENCIA CON QUE SE REALIZA, SINO LA PÉRDIDA DE CONTROL POR PARTE DEL SUJETO, EL ESTABLECIMIENTO DE UNA RELACIÓN DE DEPENDENCIA, LA TOLERANCIA Y LA INTERFERENCIA GRAVE EN LA VIDA COTIDIANA”.





presentaban una constelación de conductas de riesgo. Entre ellas cada vez aparece de manera más frecuente el abuso de las tecnologías de la información y la comunicación. Debido a ello y con la experiencia que nos avala en la intervención con adolescentes y sus familias generamos un programa específico de intervención en abuso de TIC. La idea es que sea una pieza más que sume al programa general del Programa de Adolescentes y Familias y que nos permita adecuarnos de manera más eficaz a las nuevas problemáticas que se suman a lo que tradicionalmente nos encontrábamos. En Proyecto Hombre Madrid estimamos que en torno al 4% de los jóvenes que acuden a nuestro programa abusan exclusivamente de las TIC, con una demostrada repercusión en el área familiar, escolar y social. En otros casos se dan abuso de TIC con menor repercusión y muchas veces con comorbilidad con el abuso de sustancias.

Nuestro programa aborda la problemática de estos jóvenes de una manera integral. Por ello contamos con la familia dentro del proceso siempre que sea posible. Entendemos que puede y debe ser una fuente de recursos y parte de la solución. En la mayoría de los casos son ellos, los progenitores, quienes demandan atención al detectar en primer lugar el problema. Esto, junto con la poca motivación que existe en ocasiones en los jóvenes hace que su papel sea determinante ya que acelera el proceso y consolida de manera más firme los cambios logrados.

En Proyecto Hombre Madrid huimos de las voces catastrofistas que auguran un futuro negro de chicas y chicos absorbidos por la tecnología y estamos convencidos de que los adolescentes tienen la riqueza potencial suficiente como para dejar de ser conceptualizados como un problema y ser vistos como lo que realmente son: fuentes de riqueza.

días jugando o enganchado a la red sin que ello ponga fin a su abstinencia. Por otro lado, a nivel de tratamiento la motivación al cambio es mayor en las adicciones sin sustancia que en las adicciones químicas.

Desde hace varios años llegan a Proyecto Hombre Madrid padres y madres preocupados por comportamientos abusivos de sus hijos relacionados con las nuevas tecnologías. En algunos casos videojuegos online, en otros el uso del *smartphone* y en otros el uso de Internet. El tiempo ha hecho que el perfil haya cambiado. Llevamos más de 20 años trabajando con adolescentes y sus familias y al principio de ese tiempo estuvimos manteniendo que la conducta problema más preocupante era el consumo de sustancias. En este tiempo la experiencia nos ha ido diciendo que no solo no era el consumo de sustancias el problema más grave que presentaba el adolescente, sino que ni tan siquiera era la principal conducta de riesgo en algunos casos. Las familias presentaban un problema de relación enorme y los adolescentes

“En Proyecto Hombre Madrid estimamos que en torno al 4% de los jóvenes que acuden a nuestro programa abusan exclusivamente de las TIC, con una demostrada repercusión en el área familiar, escolar y social”.

BIBLIOGRAFÍA

- Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. La Coruña. Nova Galicia Edicions.
- Bofarull, I. Castells, P. (2002). *Enganchados a las pantallas*. Barcelona: Planeta.
- Chóliz, M., Marco, C. y Chóliz, C. (2016). ADITEC. *Evaluación y prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos*. Madrid: TEA Ediciones
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994) Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clinica y salud*.5, 251-258.
- Echeburúa, E. Labrador, F.J. y Becoña, E. (2009) *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Ediciones PIRAMIDE

MESA

3

> AVANCES, HERRAMIENTAS E INVESTIGACIONES

3.1.

VIDEOJUEGOS COMO HERRAMIENTA PARA DESARROLLAR COMPETENCIA SOCIO-EMOCIONAL

Elia González Guajardo-Fajardo
Educatora Social

Alejandro Gañán Durán
Psicólogo. Asociación SIAD



Aquellos espacios (de aprendizaje) olvidados están ahí acompañándonos, con nosotros, al lado; pero la mirada del adulto los ahuyenta; cuando buscamos, estos se escapan: ¿están ahí?, ¿los vemos? (...).

Clara Eslava

Recen, delante de nuestra aturdida mirada, las primeras generaciones de **nativos digitales** (Prensky, 2001) de la historia del ser humano. Niños y niñas que tienen incorporadas las nuevas tecnologías (TIC) a su *modus vivendi*. Homínidos con cerebros que se adaptan a las nuevas formas de estructurar y acceder a la información desde la más tierna infancia. Los nuevos entornos digitales ya han sido conquistados por *Youtubers* que cuentan con millones de seguidores y cargan las redes de mensajes estereotipados y accesibles para la población juvenil. Hasta ahora, estos espacios no han sido investidos de la necesaria pedagogía que requieren. Nos acompañan, pero nuestra mirada les ahuyenta.

La llegada de las TIC al ámbito educativo, supone una ventana abierta por donde está entrando mucho aire fresco. Al amparo de estos nuevos tiempos, tanto el ámbito privado como las administraciones públicas están comenzando a apoyar el desarrollo de herramientas digitales para el trabajo en el aula

y fuera de ella. Los entornos de aprendizaje digitales se están incorporando a la vida escolar, con las vicisitudes propias de este contexto, tanto por las dificultades con los medios como por los prejuicios del sistema educativo, inherentes a los cambios profundos en las metodologías educativas.

Vistos desde los centros educativos, los **videojuegos y las aplicaciones lúdicas** han tenido muy mala prensa. En muchos casos han sido vividos como unos poderosos enemigos que robaban la atención y los pensamientos de nuestros alumnos, tanto en clase como, por supuesto, en casa. Pero de un tiempo a esta parte, aumentan exponencialmente experiencias de una corriente conocida como *Gamificación*, en la que se utilizan mecánicas lúdicas para el abordaje de contenidos formales y para promover el aprendizaje activo. Cada día son más los profes que apuestan por la **creación de ambientes de aprendizaje motivadores**, huyendo de las clases magistrales y convirtiéndose en coordinadores de la creación conjunta del conocimiento.



“EN NUESTRO PAÍS, YA HACE TIEMPO QUE SE INVESTIGA EL USO DE VIDEOJUEGOS COMERCIALES EN LA PRÁCTICA EDUCATIVA, COMPROBANDO CÓMO ESTOS SE PUEDEN CONVERTIR EN UN MOTOR PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE”.

En nuestro país, ya hace tiempo que se investiga el uso de videojuegos comerciales en la práctica educativa, comprobando cómo estos se pueden convertir en un motor para mejorar la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Grupo F9-2002; Gros y Garrido -2008-; Lacasa -2011-). Sin embargo, aunque los videojuegos comerciales motivan desde el primer momento, al software creado específicamente para entornos educativos siempre se le ha visto venir de lejos. Analizando algunos de estos productos, se puede concluir que se ha puesto más interés en la transmisión de contenidos (el *fast food educativo* de Etherington, 2008: mismos objetivos para todos los alumnos y metodologías tradicionales), que en la usabilidad, diversión del usuario o inmersión de este en el guión argumental del juego (que puede ser considerado como *Cocina de autor* -Grané i Oro 2015-, en el que “no nos centramos en el contenido sino en la creación del conocimiento, donde los procesos se personalizan y los resultados pueden ser diferentes, las disciplinas tradicionales se complementan con competencias transversales, los proyectos de aprendizaje son colaborativos y contruidos por el propio alumnado y la tecnología es un eje imprescindible”).

Uno de los tipos de videojuegos comerciales clásicos son las **aventuras gráficas**, en las que (ambientadas en guiones muy diversos) el jugador dirige a un personaje por una serie de escenarios, mientras busca elementos interactivos y cumple misiones. Fernández Vara (2009) describe algunas características que reúnen las aventuras gráficas, diferenciándose de otros tipos de juegos: a) la narrativa está integrada en el juego, b) el jugador controla al personaje principal, c) lo fundamental es resolver retos/ puzzles de diversa tipología y, d) el juego incita a explorar los escenarios y experimentar con las posibilidades.

www.aislados.es (Gañán, González y Gordon, 2014) es una plataforma para el desarrollo de competencia socio-emocional, a través de la adquisición de **Habilidades para la vida**. Está basada en una aventura gráfica online **gratuita**, financiada por el **Plan Nacional sobre Drogas** y comparte guion y objetivos con el juego de rol del mismo nombre, desarrollado años antes (www.asociacionsiad.com). Las habilidades que proponemos abordar están divididas en 7 bloques (asertividad, relaciones interpersonales, toma de decisiones, autoestima, inteligencia emocional, adicciones y resolución de conflictos), cada uno de los cuales tiene cuatro sesiones para trabajar en el aula.



Al igual que otras aventuras gráficas educativas y que los Juegos de Rol, nuestra propuesta descansa en los principios pedagógicos del **aprendizaje experiencial** (Kolb, 1981). Según esta teoría, aprendemos cuando hacemos, y para que haya un aprendizaje efectivo serían necesarios 4 pasos:

1. Vivencia de una experiencia
2. Observación reflexiva sobre la vivencia
3. Generalización de principios y conceptos (conceptualización abstracta) que nos servirán de guía para futuras acciones
4. Práctica de las conclusiones obtenidas (experimentación activa)

En nuestro caso, el alumnado vive la experiencia manejando al personaje principal de la aventura gráfica. Los tres pasos restantes son dirigidos por los educadores en las sesiones en el aula.

Algunas de las características propias de la **experiencia como jugador** que Aislados utiliza para aumentar la motivación e interés del alumnado, se centran en la búsqueda de equilibrio entre la parte lúdica y educativa. Se pretende inocular cierta sensación de libertad, a la vez que se acercan al alumno y al jugador, intentando que los límites entre estos dos roles sean lo más difusos posibles.

Otras características de una partida de www.aislados.es son la versatilidad de los elementos interactivos (que ofrecen un alto grado de imprevisibilidad) o la visibilidad y el **feedback** inmediato de los progresos que se obtienen durante la aventura

(además de contar con una barra de puntuaciones generales, tiene como innovación una ficha de habilidades, extraída de los juegos de rol en la que el jugador, podrá ir comprobando como varía su perfil en función de las decisiones que toma dentro de la aventura).



Los Personajes no Jugadores (PNJ) que aparecen en nuestro videojuego han sido diseñados como modelos de comportamiento muy polarizados, de modo que mientras el jugador avanza por la aventura y los conoce más a fondo, puede ir diseminando algunos de los componentes verbales, actitudinales y emocionales de cada forma de ser y estar en el mundo. Además, cada mensaje verbal de los PNJ va siempre acompañado de un icono indicativo del estado emocional que tiene en ese momento. Intentamos que los alumnos sean conscientes de cómo nuestros pensamientos suelen dirigir nuestras emociones y, para ello, proponemos pruebas en las que el jugador debe reflexionar sobre esta relación causal.



Pero si bien la narrativa de Aislados posee sentido pleno, es decir, todas nuestras acciones están integradas dentro de la historia, tal vez el potencial de aprendizaje constructivo más exclusivo de los entornos digitales, se encuentre justamente en la intrascendencia y la posibilidad de errar en todas estas acciones. La *didáctica del error* es la base psicológica de los *serious games*, entornos lúdicos para el entrenamiento de acciones que, en la vida real, podrían conllevar consecuencias peligrosas o penalizaciones sociales.

Para utilizar Aislados como educador en espacios de aprendizaje (formal o informal) el primer paso es registrarse en la web. Así, podemos acceder a la guía didáctica gratuita (que puede guiar nuestra intervención) y obtener un feedback del rastro que dejen nuestros alumnos a su paso por el videojuego. Esta información puede servirnos para priorizar contenidos. En ningún caso AISLADOS pretende evaluar un estilo general de comportamiento ni ofrecer un informe sobre las habilidades

de los menores. Solamente obtenemos información sobre las respuestas en un videojuego, las cuales no son significativas para sacar conclusiones o hacer generalizaciones sobre su estilo general de comportamiento ya que el tipo de respuestas de los jugadores en entornos digitales pueden obedecer a múltiples circunstancias. El jugador se encuentra en una situación virtual simulada y no se expone a las consecuencias, por lo que no podemos inferir que sus respuestas sean representativas.

Para trabajar en el aula, recordaremos determinadas situaciones del videojuego, analizando cómo las respondieron cada uno. Así generaremos los contenidos conceptuales (objetivos didácticos de cada sesión), que se entrenarán y pulirán, siguiendo la propuesta teórica del aprendizaje experiencial. Las sesiones están diseñadas para ser planteadas en intervenciones de 45 minutos y en el aula, puede organizarse de diferentes maneras:

- **Programa entero:** respetando el orden cronológico de las sesiones: tras el paso de todos los jugadores por una prueba, el profesor plantea cada sesión de trabajo.
- **Por bloques de contenidos:** agrupando las sesiones según el contenido pedagógico al que pertenecen, para trabajar solamente las que nos interesen (por ejemplo, las 4 sesiones de Asertividad). Para ello, debemos tener en cuenta que los jugadores hayan superado la prueba del videojuego que versa sobre cada contenido.
- **Sesiones sueltas:** Aislados también incorpora un diseño de grupo único con medidas pre y post tratamiento para la evaluación de la adquisición de contenidos, así como documentación para familias y profesionales sobre los bloques de contenidos que proponemos.

BIBLIOGRAFÍA

- Català, A. Feixa, C. Gros, B. Martínez, J.J. Lacasa, P., Lamazán, M. Martínez, Rut. Méndez, L. Mocholí, J.A. Moreno, I, Vilella, X. Bernat, A. Camas, M., Cárdenas, J.J. (2008). *Videojuegos y aprendizaje*. Barcelona. Grao.
- De la Torre, S. (2004). *Aprender de los errores. El tratamiento didáctico de los errores como estrategia innovadora*. Buenos Aires. Magisterio del Río de la Plata.
- Eslava, Clara (2016). *Espacios olvidados, entornos de aprendizaje*. Aula de Infantil nº 98.
- Etherington, M. (2008). *E-learning pedagogy in the primary school classroom: the McDonaldization of education*. En *Australian Journal of Teacher Education*, Vol. 33. (nº 5), pp. 29-54.
- Fernandez Vara, C. (2012). Los juegos de aventuras gráficas y conversacionales como base para el aprendizaje. *Revista de Estudios de Juventud*, nº 98, 8, 101-117. Madrid. INJUVE.
- Gañán, A. González, E. y Gordon, B. (2013) *Aislados. Juego de Rol para el desarrollo de Habilidades para la vida*. Madrid. Asociación SIAD y Plan Nacional sobre Drogas.
- Grané i Oró, M. (2015). Las tecnologías pueden cambiar la escuela del siglo XXI. *Revista Comunicación y Pedagogía especial Gamificación nº 281 (pp. 11-15)*. Barcelona. C&P.
- Kolb, A. (1981). *Learning styles and disciplinary differences*. The Modern American College. San Francisco. Jossey-Bass.
- Lacasa, P. (2011). *Los videojuegos. Aprender en mundos reales y virtuales*. Madrid: Morata.
- Perez Latorre, O. (2013). Capítulo 9 de *Homo Videoludens 2.0. De Pacman a la gamification*. Col.lecció Transmedia XXI. Laboratori de Mitjans Interactius. Universitat de Barcelona. Barcelona.
- Prensky, M. (2001) *Digital Game-Based Learning*. McGraw-Hill.

MESA

3

➤ AVANCES, HERRAMIENTAS E INVESTIGACIONES

3.2.

ESTUDIO ADOLESCENTES Y ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN LA PROVINCIA DE CÁDIZ

Ana Lucrecia Aranda Martín

Responsable del Programa de Prevención Escolar-Familiar y Laboral de Proyecto Hombre provincia de Cádiz

“El punto de partida de esta investigación es la realidad de un número de jóvenes, cada vez más creciente, que llegan a Proyecto Hombre provincia de Cádiz con situaciones de abuso y mal uso de las TIC, especialmente del móvil”.

Si algo ha caracterizado y diferenciado a Proyecto Hombre en la provincia de Cádiz ha sido la búsqueda continua del rigor metodológico que recogiese las grandes transformaciones a las que venimos asistiendo en nuestro campo desde hace tiempo, y la continua adaptación a las nuevas realidades que en el mundo de las adicciones accedían a nuestro centro.

Cuando en 1991 se inició Proyecto Hombre en la provincia de Cádiz, el perfil que se atendía era de un varón de unos 30 años, politoxicómano, siendo la sustancia principal de consumo la heroína. En la actualidad, el mayor grupo de personas que atendemos son adultos consumidores de cocaína y alcohol y, sobre todo, menores y adolescentes de 13 a 21 años con consumos problemáticos de cannabis y alcohol, con problemas de comportamiento, TDH y uso problemático de las TIC.

El punto de partida de esta investigación es la realidad de un número de jóvenes, cada vez más creciente, que llegan a Proyecto Hombre provincia de Cádiz con situaciones de abuso y mal uso de las TIC, especialmente del móvil.

El estudio *Adolescentes y abuso de las tecnologías de la información y la comunicación en la provincia de Cádiz* del año 2016 ha sido posible gracias a la profesionalidad e implicación del Profesor Doctor Víctor Marí (UCA), director de la Investigación, y la socióloga Beatriz Bonete, coordinadora del trabajo de campo.

PARTE CUANTITATIVA DEL ESTUDIO

Se han realizado 323 encuestas a chicas y chicos con edades comprendidas entre los 12 y 18 años de la provincia de Cádiz.

ESTRUCTURA DEL CUESTIONARIO

El cuestionario administrado se ha estructurado a partir de la agrupación de las preguntas en 5 bloques temáticos: Amigos/os y tiempo libre; Familia; Consumo, tecnologías y comunicación; Consumo y ocio; Sociodemográficos.

MUESTRA

La muestra está compuesta de alumnas y alumnos de 12 centros educativos de la provincia de Cádiz. Los centros han sido elegidos de forma que representen proporcionalmente al total del alumnado a nivel provincial en función de la variable territorial.

DESTACAMOS DE LOS DATOS ARROJADOS

1. Amigos/os y tiempo libre:

- La actividad más realizada por los adolescentes entre semana es la de chatear con los amigos (19'4%) y la menos frecuente ir al cine (0'9%).
- La actividad más realizada los fines de semana por los adolescentes es la de salir con los amigos (40%) y la menos la de ir al cine (0'9%).
- Aproximadamente el 60% de los adolescentes afirman conocer a sus amigos por la relación que establecen en los centros educativos.

2. Familia:

- Cerca del 60% de las familias llevan algún tipo de control sobre el consumo de TIC. Predomina el control del gasto que se tiene desde el móvil, seguido del control de tiempo de duración y en último lugar el control de las páginas a las que acceden las descargas o las cuentas de las redes sociales.
- A la hora de pagar la factura de móvil, los padres son los encargados de los gastos en un 70% de los casos.
- Respecto a la relación del adolescente con su familia, estos afirman recurrir al engaño por la imagen que transmiten de pasar demasiado tiempo conectados.

3. Consumo, tecnologías y comunicación:

- El 70% de los adolescentes afirma haber tenido su primer móvil a los 12 años y a los 14 años el 90% ya dispone de él.
- El 86% de los adolescentes tiene un móvil Smartphone.
- El 84% reconoce tener acceso a internet desde su móvil y las aplicaciones más usadas son Whatsapp 86,3%, Instagram 58,9% y YouTube 48,4%.
- El 87% de los adolescentes afirma que la principal actividad al usar el móvil es la de comunicarse por chat, seguido de las redes sociales 29'4%, escuchar música 22'4%. Hablar por teléfono se posiciona en cuarto lugar 22'1%.
- El 41% de los adolescentes se conecta a internet desde ordenadores de mesa y en su habitación.

DIFERENCIAS ENTRE CHICOS Y CHICAS

- Al analizar los patrones de consumo de los adolescentes, se observa que los chicos son más consumidores de tecnología que las chicas puesto que destacan en afirmaciones como la pertenencia de los últimos modelos de móvil o la impulsividad de compra de tecnología.
- A los chicos les gusta estar informados de las últimas novedades en tecnología en mayor medida que a las chicas.
- También son ellos a los que les gusta estar más informados de las últimas novedades tecnológicas y los que recomiendan a los compañeros/as aplicaciones que conocen.

HORARIOS DE CONEXIÓN

En cuanto a los horarios de conexión, son las horas de la tarde y las de después de cenar, los períodos donde los jóvenes se conectan más tiempo a sus dispositivos (principalmente a los móviles, y ordenadores).

Por la tarde, pasan 1 hora y media aproximadamente delante de los ordenadores, lo que puede explicarse por los deberes escolares. La conexión al móvil de casi 2 horas por la tarde deja entrever la



utilización en paralelo de varios dispositivos: lo que se denomina *multitasking* (simultaneidad de actividades); como por ejemplo, consultar el dispositivo móvil a la vez que están trabajando con ordenadores portátiles o de sobremesa.

El móvil *smartphone* lo utilizan en total casi 5 horas al día.

4. Consumo y ocio:

- El 86'9% de los adolescentes utiliza Instagram para ver fotos mientras que el 43,6% declara subirlas.
- Un 40'1% afirma tener problemas para desconectar el móvil, usándolo este cuando hacen los deberes.
- Un 40'4% afirma perder horas de sueño por el uso del móvil.
- En un 60% afirman que usan varios dispositivos simultáneamente. (*Multitasking*).

PARTE CUALITATIVA DEL ESTUDIO

El análisis cualitativo nos va a permitir llegar a otros niveles de la realidad social. En este sentido, el primer paso va a consistir en escuchar el relato de los propios adolescentes que se han incorporado al programa que Proyecto Hombre provincia de Cádiz ha puesto en marcha para este tipo de situaciones, complementado con la experiencia de algunas de las familias y de la visión más técnica de los/as profesionales que los tratan.

DESTACAMOS DE LOS DATOS ARROJADOS

- Los motivos que los padres dan para la compra prematura del primer móvil son de diverso tipo. Pocas veces reconocen que esta compra llega como resultado de la presión insistente del adolescente.
- En los adolescentes aparece con frecuencia la idea de que ellos, en contacto con el móvil y con el resto de las tecnologías, tienen la sensación de que no pasa el tiempo.



- El aburrimiento es un elemento disparador para el consumo de tecnologías.
- El adolescente no tiene conciencia de problema, la iniciativa para hacer terapia parte del entorno.
- Los videojuegos se convierten en muchas ocasiones en un refugio en el que compensar las malas experiencias o las dificultades para relacionarse que se manifiestan en el espacio real.
- La mayor preocupación de los padres es la escasa habilidad de sus hijos para relacionarse y el aislamiento en el que se encuentran sus.
- Las madres y los padres han identificado en sus hijos una relación de dependencia con el móvil y en general con las tecnologías de modo que, cuando se les retira el objeto, la reacción suele ser de agresividad, de chantaje emocional o directamente de manipulación

¿QUÉ DICEN LOS ADOLESCENTES?

"Me hago fotografías... desde que tengo la camiseta puesta. ... una vez que voy al instituto, otra vez que llego del instituto, otra vez que me voy a comer, otra vez cuando me acuesto, otra vez que me ducho..."

"Más que nada un hábito. Yo lo veo como que me he acostumbrado a coger el teléfono a todas esas horas y no ponerme un horario".

¿QUÉ DICEN LOS PADRES Y LAS MADRES?

"Él necesitaba la aprobación de los demás. Él necesitaba que los demás le digan qué guapo eres, qué bien estás, que es chulo, que es guay... Necesitaba mucho todo eso. Que es otra cosa que yo le digo, vamos a ver, que tú tienes que ser consciente de lo que tú vales".

¿QUÉ DICEN LAS TERAPEUTAS?

"Identificamos como familias de riesgo aquellas de corte permisivo, que no ven necesario el establecimiento de límites claros ni de pautas y horarios de consumo en sus hijos e hijas".

El estudio que se ha realizado ha tenido desde sus primeros orígenes el objetivo de poder ayudarnos a reflexionar sobre una nueva realidad con múltiples miradas que suponen un reto para que, profesionales de la educación, padres, adolescentes y sociedad en general seamos capaces de establecer nuevas reglas que permitan lograr el equilibrio con estas tecnologías que forman parte del ámbito familiar, relacional, educativo, laboral... en nuestro día a día.

De todos los datos arrojados consideramos relevante y a destacar, la temprana autonomía que le damos a nuestros hijos para que se manejen según sus criterios en el mundo tecnológico, (el 70% de los adolescentes afirma haber tenido su primer móvil a los 12 años y a los 14 años el 90% ya dispone de él). Unido esto a la poca conciencia de peligro de los padres, que en sus prioridades de control, están las económicas por encima del tiempo empleado y de las páginas y redes sociales que utilizan.

Destacar de las pautas de consumo de los adolescentes la dedicación excesiva a estas tecnologías, sobre todo por la tarde, lo que está incidiendo directamente en las relaciones familiares, originando nuevas situaciones de conflicto, y en un progresivo aislamiento de la persona.

Las tecnologías seguirán avanzando, cada vez más atrayentes, más necesarias, más presentes en todas las parcelas de nuestra vida y de toda esa maraña de caminos tecnológicos que nos llevan a infinidad de destinos, debemos rescatar el concepto de PERSONA como individuo empoderado, dueño de su propio destino, capaz de decidir cómo, por qué y cuándo usarlas. Es ahí, como educadores que acompañamos a personas en formación y crecimiento, donde tenemos que volcar toda nuestra energía y buen hacer, para potenciar todos aquellos factores de protección que van a lograr que esta persona se enfrente a esta nueva realidad en igualdad de condiciones.

Debemos favorecer que la persona tenga desarrollado al máximo un buen concepto y autoestima de ella misma, correctas habilidades para gestionar las relaciones con los demás, aficiones y deportes para una buena gestión del tiempo libre que evite el aburrimiento, que sea capaz de tolerar la frustración y asuma sus responsabilidades, que tenga un entorno que sea capaz de aportarle seguridad, normas y límites claros y donde todo esto no esté reñido con afectividad y sentido de pertenencia.

En definitiva, la nueva realidad que se ha implantado nos brinda la oportunidad de seguir desarrollando el sentido común, el cual debe imperar a la hora de abordar el uso de las TIC en menores, adolescentes y adultos de nuestra sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Estudio "Adolescentes y abuso de las tecnologías de la información y la comunicación en la provincia de Cádiz" año 2016. Disponible en: www.proyectohombreprovinciacadiz.org

MESA

3

> AVANCES, HERRAMIENTAS E INVESTIGACIONES

3.3.

eDucare: PLATAFORMA DIGITAL PARA DINAMIZAR LA PREVENCIÓN

No, el conocimiento ya no está en los libros de texto, que de hecho, deberían desaparecer lo antes posible y dejar que los niños entendiesen que los contenidos viven distribuidos por toda la red y hay que aprender a extraerlos como parte del proceso educativo.

Enrique Dans

“Otra educación es posible si se usa internet para abrir los muros de la escuela a la realidad social”.

Juan Carlos Melero
Director de Edex

Hilario Garrudo Hernández
Colaborador Fundación Edex

DIGITALIZACIÓN DEL SISTEMA EDUCATIVO

En 2009, el Ministerio de Educación puso en marcha la iniciativa **Escuela 2.0**¹. Pretendía de este modo dar un impulso a la digitalización de la educación, entendiendo que el sistema educativo no podía permanecer ajeno a los cambios que la generalización de internet estaba produciendo en todos los *ámbitos y sectores* sociales. Cambios que, por ejemplo, hacían que mientras niñas, niños y adolescentes utilizaban con normalidad en su vida cotidiana dispositivos tecnológicos de diversa naturaleza para acceder a contenidos *transmedia* (Scolari, 2013), cuando llegaban a la escuela convirtiéndose en “alumnado” recuperaban los medios tradicionales: pupitre, pizarra, profesorado omnisciente, contenidos prefijados, disciplinas académicas separadas y aisladas entre sí, metodologías unidireccionales, etc.

La pretensión de este plan no era sustituir recursos convencionales (libro de texto, cuaderno, bolígrafo, etc.) por otros más actualizados (tableta o portátil, pizarra digital, internet, etc.). Esta transformación se daba por hecha, sin que por sí misma supusiera grandes cambios pedagógicos. No se trataba de una mera modernización tecnológica (que era necesaria), sino de aprovechar el potencial disruptivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para interesar al alumnado (los bautizados por Prensky en 2001 como “nativos digitales”, concepto cada vez más discutido como se muestra en Lluna y Pedreira, 2016) por otra forma de entender la educación.

Aun habiéndose ralentizado este proceso de digitalización como consecuencia de la irrupción de la crisis que aún hoy lastra buena parte de las posibilidades económicas de nuestro país; aun siendo objeto de críticas por parte de sectores educativos que consideran que se limita a llenar las aulas de “cacharrería”, cada vez hay más experiencias que muestran que otra educación es posible si se usa internet para **abrir los muros de la escuela a la realidad social**.

1. <http://www.ite.educacion.es/escuela-20>
2. <http://www.ite.educacion.es/es/recursos>
3. <http://educare.edex.es/>
4. <http://www.cuentosparaconversar.com/>
5. <http://laaventuradelavida.net/>
6. <http://www.ordago.net/>
7. <http://www.habilidadesparalavida.net/>



DIGITALIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN ESCOLAR

¿Cómo interpela este proceso irreversible de digitalización a la prevención escolar del abuso de drogas? Si hiciéramos un listado de los materiales didácticos en los que se apoyan los programas de prevención dirigidos a las distintas etapas de nuestro sistema educativo, encontraríamos que, en la mayor parte de los casos, continúan poniendo en manos del profesorado y el alumnado herramientas didácticas convencionales: guías y cuadernos de trabajo impresos, folletos diversos, vídeos, etc. Entretanto, los llamados contenidos troncales empiezan a beneficiarse de la aparición progresiva de recursos digitales que diversas instituciones han ido creando².

Para evitar el riesgo de desconexión entre los ritmos y dinámicas, al menos potenciales, de la escuela, y la prevención escolar, EDEX crea en 2012 la plataforma eDucare – *Contenidos didácticos sobre valores y habilidades*³. Un espacio digital que incluye contenidos que acostumbran a quedar en los márgenes del sistema educativo: educación para la salud, prevención del abuso de drogas y cultura ciudadana. En relación con el apartado específico de la prevención, eDucare incluye la digitalización de los contenidos ofrecidos por EDEX a lo largo de los años al sistema educativo a través de iniciativas como *Cuentos para Conversar*⁴, *La Aventura de la Vida*⁵

y *¡Órdago!*⁶. Y lo hace, además, basando sus propuestas en los principios básicos de esa escuela en proceso de transformación digital: trabajo **colaborativo**, aprendizaje **significativo**, construcción **personal y grupal** de aprendizajes, **interacción** con contenidos, **diálogos educativos** entre iguales (*peer-to-peer education*), etc.

Para la etapa de Educación Primaria eDucare presenta una propuesta integrada por 24 Secuencias Didácticas a dinamizar en el aula, y para la ESO otras 32. Un total de 56 Secuencias Didácticas basadas en la exploración personal y grupal de contenidos a través de internet, en la formulación de preguntas y en la construcción compartida de respuestas. Secuencias Didácticas basadas todas ellas en el modelo de educación en habilidades para la vida⁷ que informa todos los programas de EDEX (Mantilla, L.; Chahín, I.D., 2007). Una educación como la que propone Piscitelli cuando dice: “¿Cómo me imagino yo una escuela del futuro? Es una escuela donde se aprende poco en términos cognitivos, en términos de conocimientos, de enciclopedias, en términos de datos y donde se aprende mucho a hacer, a convivir, las inteligencias emocionales, la socialización, el trabajo en grupo, etc.”. Para el desarrollo de los contenidos de eDucare entendemos que el profesorado desempeña la función de **orientador**, siendo el **alumnado protagonista** de los aprendizajes. A alimentar con propuestas preventivas esa nueva educación nos apuntamos, y a ella queremos contribuir con iniciativas como eDucare.

BIBLIOGRAFÍA

- Lluna, S. y Pedreira, J. (2016). Los nativos digitales no existen. Cómo educar a tus hijos para un mundo digital. Barcelona: Planeta de libros.
- Mantilla, L.; Chahín, I.D. (2007). Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: EDEX.
- Piscitelli, A. (2013).) Algunas ideas sobre tecnología, aprendizaje y remezcla (En: “Educación expandida. Sevilla: Zemos 98).
- Prensky, M. (2001b, November/December). Digital natives, digital immigrants, part 2: Do they really think differently? *On the Horizon*, 9(6), 1-6.
- Reig, D. (2012). Socionomía. ¿Vas a perderte la revolución social? Barcelona: Deusto, S.A. Ediciones.
- Scolari, C. (2013). Narrativas transmedia – Cuando todos los medios cuentan. Barcelona: Planeta de libros.

» Talleres





1

ENREDAD@S: PREVENCIÓN DE
RIESGOS Y USO SEGURO DE LAS TIC

2

PRIVACIDAD, REDES SOCIALES,
COMUNIDADES DE RIESGO ONLINE,
CYBERBULLYING, *SEXTING* Y *GROOMING*:
CONCEPTOS, RIESGOS Y ABORDAJE
EN LOS MENORES DE EDAD

3

ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO

4

CAPACITIC, PROGRAMA
DE CAPACITACIÓN PARA MADRES
Y PADRES COMO INSTRUCTORES
EN EL USO DE TIC

1

ENREDAD@S: PREVENCIÓN DE RIESGOS Y USO SEGURO DE LAS TIC

Cristina Navas Palencia
Coordinadora Área de Prevención
de Fundación Aldaba Proyecto
Hombre Valladolid

Almudena Gutiérrez Alonso
Técnica Profesional de Prevención
de Fundación Aldaba Proyecto
Hombre Valladolid

*La tecnología es un siervo útil,
pero un amo peligroso.*

Christian Lous Lange



FUNDAMENTACIÓN

Este taller pretende dar a conocer una experiencia piloto que el área de prevención de Fundación Aldaba - Proyecto Hombre Valladolid pone en marcha durante el curso escolar 2015-2016 en los centros escolares. "Enredados" da respuesta, en clave educativa, a las inquietudes manifestadas en años anteriores por padres, madres, docentes y menores tratando de ampliar el concepto de las tecnologías. En él se incide en que, a menudo, disponer de información no equivale a disponer de conocimiento. La información, con el apoyo del adulto, puede ayudar a fomentar la valoración crítica y constructiva sobre temas de tipo formativo, social y técnico y, por lo tanto, puede ser utilizada en sí misma como una herramienta educativa, de manera que se fomenten valores como el discernimiento y el uso adecuado de la misma.

Los y las adolescentes constituyen uno de los ámbitos de la población que adoptan con mayor facilidad las TIC (Tecnología de la información y comunicación) ya que su desarrollo va íntimamente ligado a ellas. Las han incorporado a sus vidas como instrumentos de adquisición de información, de comunicación con los demás y de diversión. El proceso de comunicación de las TIC promueve el trabajo colaborativo, es relativamente económico, permite la participación desde dispositivos móviles, pero existen aspectos menos favorables que debemos conocer y prevenir, sobre todo, diluye las nociones de control y autoridad.

Por todo ello, entendemos que uno de los retos más importantes de las personas adultas debe centrarse en el acompañamiento de la relación de los y las adolescentes con las TIC, ya que estas tecnologías amplían sus posibilidades de relación y comunicación, uno de los grandes afanes en esta etapa evolutiva.

“LOS Y LAS ADOLESCENTES CONSTITUYEN UNO DE LOS ÁMBITOS DE LA POBLACIÓN QUE ADOPTAN CON MAYOR FACILIDAD LAS TIC YA QUE SU DESARROLLO VA ÍNTIMAMENTE LIGADO A ELLAS”.



¿EN QUÉ CONSISTE?

El taller se desarrolla a través de **dos sesiones de 120 minutos de duración cada una en el caso de adultos**, planteando una frecuencia semanal entre las sesiones.

1ª Sesión: ACLARANDO CONCEPTOS

- Definición de TIC y situación en España del uso que se hace de las TIC
- Diferenciación entre uso, abuso y adicción a las TIC
- Identificar comportamientos de riesgo en las TIC
- Principales redes sociales y configuración de la privacidad

2ª Sesión: AMENAZAS Y BUENAS PRÁCTICAS EN EL USO DE LAS TIC

- Identidad digital y reputación online
- Principales riesgos y amenazas derivadas del uso inadecuado de las TIC
- Recursos y apoyos en caso de detectar que un menor tiene problemas
- Buenas prácticas en el uso de las TIC

De **tres sesiones de 50 minutos de duración cada una en el caso del alumnado**, planteando una frecuencia semanal entre las sesiones.

1ª Sesión: ACLARANDO CONCEPTOS

- Definición de TIC
- Diferenciación entre uso, abuso y adicción a las TIC
- Identificar comportamientos de riesgo en las TIC

2ª Sesión: RIESGOS Y AMENAZAS EN LA RED

- Identidad digital y reputación online
- Principales riesgos y amenazas del uso inadecuado de las TIC
- Recursos en caso de detectar problemas relacionados con las TIC

3ª Sesión: BUENAS PRÁCTICAS EN EL USO DE LAS TIC

- Confección de un decálogo de buenas prácticas
- Recomendaciones generales para el buen uso de las TIC

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El taller se dirige por un lado al alumnado de 1º y 2º de la ESO y por otro a los y las educadores/as, padres y madres con hijos e hijas que cursan 1º y 2º de la ESO.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS?

Objetivo general: Mejorar las competencias de los y las menores, educadores, padres y madres en el uso de las TIC.

Objetivos específicos:

- Proporcionar a los y las menores, educadores/as, padres y madres entornos de usos saludables y buenas prácticas en el uso de las TIC.
- Entrenar en el reconocimiento, prevención y control de los riesgos asociados con las TIC.

DATOS DE IMPLEMENTACIÓN

Durante el curso escolar 2015-2016 se realizaron 49 talleres para el alumnado donde participaron 1.156 personas (581 chicos y 575 chicas) de 1º y 2º de la ESO de Valladolid y 7 talleres para familias donde participaron 107 adultos (21 hombres y 86 mujeres).

EVALUACIÓN

Para evaluar los talleres se ha llevado a cabo una **evaluación inicial** donde a través de un cuestionario pre-test de contenidos se pretendía conocer el nivel de conocimientos previos de los asistentes. Una **evaluación de proceso** donde, de manera oral y/o escrita, al final de cada una de las sesiones se ha obtenido información del grado de satisfacción, asistencia y del cumplimiento de los objetivos marcados y una **evaluación de**



resultados, que consistió en un cuestionario final sobre el grado de satisfacción de los participantes y un cuestionario post-test de contenidos. A mayores, los técnicos que han implementado los talleres han hecho una evaluación donde se han recogido los datos de participación, el grado de consecución de los objetivos y el grado de satisfacción con el taller.

Si se contrasta la tasa de acierto de los cuestionarios pre test (61,6%) con los cuestionarios post test (77,8%), se puede apreciar que los **resultados mejoran en un 16,2%**, por lo que podemos concluir que el alumnado ha entendido los conceptos planteados.

En el caso de los talleres para adultos, la tasa de acierto de los cuestionarios pre test (83,6%) con los cuestionarios post test (96,5%) se puede apreciar que los **resultados mejoran en un 12,9%**, por lo que podemos comprobar que las **familias** han asimilado correctamente los conceptos planteados.

Entre las conclusiones generales que hemos podido extraer de la implementación de los talleres llevados a cabo con los y las menores se encuentran:

- El 25% de los y las menores expone que tiene alguno de sus perfiles en las redes sociales de forma pública.
- Alrededor de un 20% de los y las menores reconocen hacer un uso abusivo del móvil.
- Un 80% conocen casos de *ciberbullying* en su entorno.
- Uno de cada cuatro menores tiene más de 150 amigos en las redes sociales. El 90% reconoce que tiene a "amigos" en sus redes sociales, que no conocen en persona.
- Un 30% de los jóvenes ha recibido imágenes de *sexting* en su móvil de otros menores de la ciudad.
- En el 75% de los y las menores se da una percepción de impunidad en internet.
- El 80% tiene conocimiento de pautas de un buen comportamiento en internet y de un uso adecuado de las nuevas tecnologías, pero no lo ponen en práctica siempre.

Las conclusiones que se han podido extraer de los talleres impartidos a las familias son las siguientes:

- El 80% de los progenitores femeninos tienen desconocimiento de las redes sociales, aplicaciones, juegos usados

por los y las menores. El 20% de los progenitores varones reconoce desenvolverse al mismo nivel que su hijo e hija.

- El 80% de las familias reconoce ausencia de un seguimiento continuado del uso que sus hijos e hijas hacen de las TIC. A pesar de saber que las normas son necesarias, no siempre las aplican.
- El 90% de las familias muestra un gran interés por conocer programas de control parental.
- El 70% de las familias manifiesta desconocimiento de estrategias preventivas para evitar riesgos.
- El 90% de las familias reconoce sensación de desbordamiento por los conocimientos que manejan sus hijos/hijas de las TIC, ante sus escasas competencias digitales.
- El 80% de las familias desea formarse en el tema de las TIC desde que sus hijos/hijas están en la etapa infantil.
- El 90% de los asistentes a los talleres demanda contenidos más prácticos y de mayor duración.

BIBLIOGRAFÍA

- Guía para padres y madres sobre uso seguro de videojuegos por menores. Observatorio de la Seguridad de la Información. 2010.
- Buxarrai, M^oR; Noguera, E; Tey, Amelia; Burguet, M; da Duprat, F. La influencia de las TIC en la vida cotidiana de las familias y los valores de los adolescentes. Observatorio de la Educación Digital (OED) Universitat de Barcelona. (2011).
- Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles. Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y Orange. 2011.
- Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles. Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y Orange. 2010.
- Encuesta sobre hábitos de uso y seguridad de internet de menores y jóvenes en España. Gobierno de España. Ministerio del interior. 2014.
- Patrones de uso, abuso y dependencia a las tecnologías de la información en menores (Internet, móvil, videojuegos, TV). Estudio realizado por CONF.I.A.S., Fundación para una Infancia y adolescencia saludables. 2011.

2

PRIVACIDAD, REDES SOCIALES, COMUNIDADES DE RIESGO ONLINE, CIBERBULLYING, SEXTING Y GROOMING: CONCEPTOS, RIESGOS Y ABORDAJE EN LOS MENORES DE EDAD

David Cortejoso Mozo

Psicólogo sanitario experto en riesgos de las nuevas tecnologías

La mejor arma contra el ciberacoso es una cena en familia.

Parry Aftab

INTRODUCCIÓN

Las TIC, tecnologías de la información y la comunicación, han modificado actualmente la forma que tenemos de buscar información, de comunicarnos y relacionarnos, las formas de ocio, formación y enseñanza, terapias... pero no todo son ventajas, también han traído consigo peligros, nuevas formas de delinquir, estafar o agredir. Todas estas desventajas se hacen más patentes en aquellos que tienen menores habilidades para hacerles frente, y en este grupo se hayan los menores.

PRIVACIDAD Y REDES SOCIALES

La **privacidad en Internet** se refiere al control de la información propia que posee un usuario que se conecta a la Red, interactuando por medio de diversos servicios en línea con los que intercambia datos durante la navegación. Es la capacidad que tenemos de gestionar nuestra propia información personal, de subirla o no, de quién pueda verla, qué pueden hacer con ella, etc.

Actualmente hay que entender que la privacidad en Internet es un concepto relativo, ya que los internautas hace tiempo que hemos pasado de ser usuarios a ser productos de las principales empresas de la Red, con lo que, la capacidad que por un lado nos otorgan para gestionar nuestros datos, nos la eliminan por otro, espiando nuestra navegación y pidiendo acceso a una cantidad ingente de datos de nuestros terminales, para luego hacer negocio con ellos.

Las **Redes Sociales** han constituido el verdadero boom de las TIC en la actualidad, aumentando considerablemente el número

de redes que actualmente hay y el número de usuarios en cada una de ellas. Son plataformas donde las personas contactan y comparten intereses comunes entre sí. Hay redes generales, específicas, según temáticas, para adultos, para menores...

Los internautas actualmente exponen mucha información privada en la Red que antes del boom de las TIC no exponían, por diferentes motivos, utilizando sobre todo para esta exposición las Redes Sociales, y en este grupo de internautas se hallan los menores, quienes se están desarrollando con una exposición de su privacidad completamente normalizada y sin conciencia de riesgos por dicha conducta.

La sección española del proyecto EU Kids online¹ dio a conocer los resultados de sus estudios sobre la privacidad de los menores en Internet y según sus datos, solo el 55% de los menores sabe cómo cambiar su configuración de privacidad en las redes sociales.

En España, los menores de 14 años no deberían acceder a las redes sociales, excepto si lo hacen con consentimiento paterno. A pesar de esto, en nuestro país, un 37% de los niños menores de 11 años participa en mundos virtuales, por encima del 23% de los británicos o el 3% de los franceses. El 61% de los niños españoles, el 56% de los británicos y el 12% de los alemanes, de entre 6 y 9 años tenían, en 2012, creado su perfil en Facebook².

1 Sección española del proyecto EU Kids online. (2011). Informe EU Kids online. [Resumen] Recuperado de <http://www.ehu.es/es/web/eukidsonline> (Holloway, D., Green, L. y Livingstone, S. (2013). Zero to eight. Young children and their internet use. [Resumen] LSE. London: EU Kids Online).

2 Holloway, D., Green, L. y Livingstone, S. (2013). Zero to eight. Young children and their internet use. [Resumen] LSE. London: EU Kids Online.

En la actualidad, el valor que otorgan los menores de edad a su privacidad en la red es relativo y cada vez menor, exponiéndose por ello a distintos riesgos. Este valor, está influido por distintos motivos propios de la etapa de maduración que están atravesando:

- Necesidad de popularidad, de reconocimiento social y de mayor número de amigos (contactos).
- Preferencia de la cantidad y no de la calidad de las interacciones en la Red.
- Necesidad de afecto y atención a través de las TIC: likes, seguidores, comentarios, visualizaciones, etc.
- Necesidad de experiencias nuevas, cierta tendencia al riesgo, impulsividad sin anticipar consecuencias.
- El uso de las TIC y la presencia en redes sociales de forma pública es para ellos un síntoma de madurez.
- Imitación de modelos que exponen su privacidad a través de distintas redes sociales y plataformas de la Red.
- Falta de conciencia del valor de la privacidad y de los riesgos que su infravaloración puede acarrearles.

Los menores tienen una identidad digital generada, no solo por la información que ellos mismos comparten en la Red, sino también la que comparten de ellos otras personas u organismos de su entorno, a través de datos personales, comentarios, conversaciones, imágenes, vídeos, etc. Esta identidad digital conduce a una reputación digital que ya les afecta ante sus iguales, y que les afectará en un futuro, de formas que ahora mismo son incapaces de predecir, ya que pierden el control de la información que suben a la Red, pudiendo no ser información adecuada, ser replicada o alterada, ser imborrable o muy duradera y cederla a las empresas y servicios que usan en Internet para publicarla.

COMUNIDADES DE RIESGO ONLINE

Son grupos de personas que no tienen una ubicación física pero sí se reúnen en servicios y plataformas de Internet y defienden y promulgan ideologías y/o hábitos perjudiciales para la salud, integridad física y/o moral de las personas. Son un riesgo real sobre todo para los menores, cuyas capacidades, habilidades y personalidad todavía están configurándose y pueden ser muy influenciables. Algunos de los ejemplos de comunidades de riesgo online son:

- *Comunidades proanorexia y probulimia.*
- *Comunidades de fomento del odio.*
- *Comunidades pro conductas no saludables.*
- *Comunidades que defienden la pedofilia* y las prácticas sexuales con los menores.

“En los menores esta **identidad digital** conduce a una reputación digital que ya les afecta ante sus iguales, y que les afectará en un futuro, de formas que ahora mismo son incapaces de predecir, ya que pierden el control de la información que suben a la Red”.

CIBERBULLYING

Es el maltrato o agresión entre menores en el que median las nuevas tecnologías para llevarse a cabo. El *ciberbullying* es un fenómeno en claro auge en la actualidad por varias razones:

- El acceso cada vez más temprano a la Red y a dispositivos de uso privado.
- La falta de educación digital de los menores por parte de sus responsables.
- Las TIC producen una falsa sensación de anonimato y seguridad.
- Las agresiones se pueden llevar a cabo en cualquier momento y lugar, sin que esté presente la víctima.
- El efecto de minimización de la autoridad que provocan las TIC.
- Los efectos sobre la víctima van a ser visualizados por más menores y el daño va a estar actuando más tiempo.

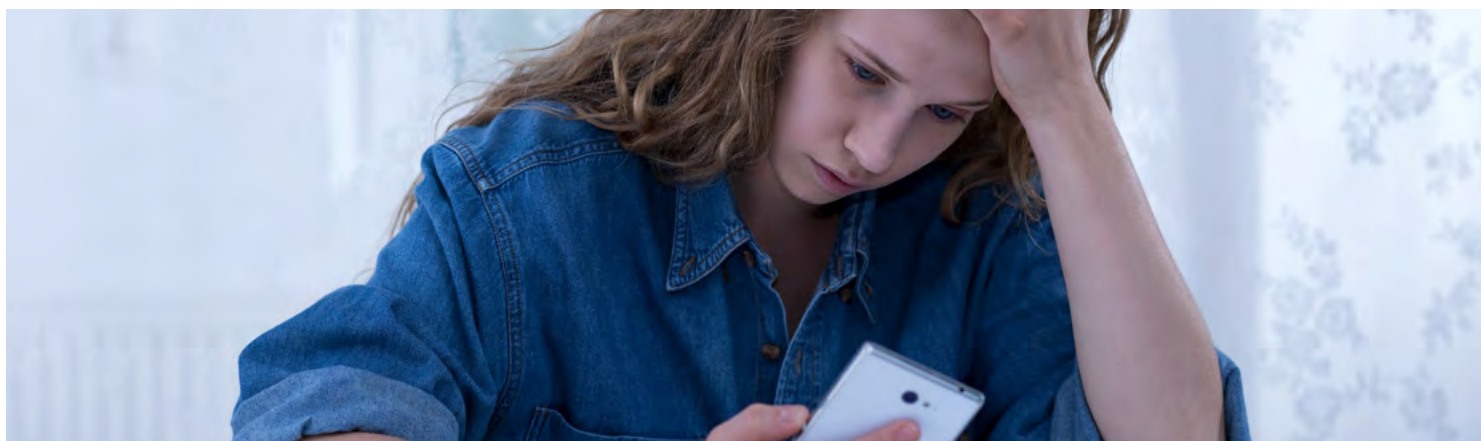


SEXTING

Es el envío de imágenes o vídeos con contenido erótico, sexual o pornográfico a través de las TIC, casi siempre a través del smartphone. Es una práctica de riesgo por parte de quien crea y manda dicho contenido, en la que no existe seguridad de que el contenido no vaya a ser difundido, alterado o publicado en Internet. Lo están realizando los menores de edad por distintos motivos como el coqueteo, la presión de un grupo que lo practica, como prueba de amor en las parejas, etc.

En un estudio realizado por INTECO en 2011 (actual INCIBE y antiguo Instituto de las Tecnologías de la Comunicación), reveló los siguientes datos en relación al *sexting* entre menores:

- El 4,3% de los menores participantes en el estudio han recibido imágenes sugerentes de personas de su entorno (*sexting* pasivo), y un 1,5% reconoce haberse hecho a sí mismo fotografías de carácter sexy (*sexting* activo).
- El *sexting* activo (creación de material) es más practicado por chicas (2,2%) que por chicos (0,9%). Ocurre lo contrario en relación al *sexting* pasivo (difusión de material recibido) (5,1% de los chicos frente a 3,3% en el caso de las chicas).
- La incidencia directa de ambos comportamientos se incrementa con la edad.



GROOMING

Es el entramado de engaños y estrategias que utiliza un adulto a través de las TIC para ganarse la confianza de un menor y obtener de él algún beneficio de índole sexual, como fotografías desnudo, con poca ropa, vídeos, capturas con la webcam, etc. El proceso que siguen es, en muchas ocasiones, el siguiente:

- Estudian a la víctima por la Red para recabar información de ella, de sus gustos, preferencias, contactos, servicios que usa, imágenes y vídeos, etc.
- Contacta con ella haciéndose pasar por alguien similar, a través de un servicio de chat o mensajería, y va tejiendo una relación de confianza a través de engaños, imágenes falsas, confidencias, etc. Véase como ejemplo el siguiente vídeo de sensibilización de la Fundación Aliados: <https://www.youtube.com/watch?v=U-9bK4DG3Ks>
- Le pide las imágenes que quiere de desnudos o con poca ropa, incluso mandando también alguna suya falsa. Si la víctima lo envía, le chantajea con las mismas imágenes, vídeos o capturas amenazando de su difusión, para pedir más imágenes, vídeos o incluso quedar físicamente para abusar de la víctima.

ABORDAJE PREVENTIVO DE ESTAS PROBLEMÁTICAS EN MENORES

El abordaje preventivo es la mejor herramienta para evitar estos y otros riesgos existentes en las TIC para los menores. Es imprescindible, desde los diferentes entes, profesionales y figuras responsables de su educación y desarrollo, divulgar e inculcar la necesidad de valorar la privacidad en Internet y de cómo reconocer y evitar otros riesgos derivados de un uso irresponsable de las TIC. Para ello es necesario que se realicen campañas sensibilizadoras sobre dichas problemáticas, encaminadas a

formar e informar a las distintas figuras implicadas, como son los menores, padres y madres, educadores, profesionales sanitarios, abogados, psicólogos, miembros de las fuerzas de seguridad y cualquier profesional en contacto con menores, con el fin de unificar los contenidos y mensajes y abordarlos desde las distintas perspectivas de cada uno de estos colectivos.

Las acciones formativas dirigidas a menores deben ir cada vez iniciándose a menor edad, siempre adaptados los contenidos a su capacidad de comprensión y lenguaje, y al uso diferencial, que en cada etapa hacen de las TIC, ya que, cada vez, es también más temprano el acceso a las TIC. Estas acciones deben informar como mínimo de los siguientes apartados:

- Riesgos y peligros existentes derivados del uso, abuso y mal uso de las TIC.
- Cómo prevenir dichos riesgos y cómo actuar en caso de que ya se hayan producido.
- Consecuencias a nivel legal, familiar, del centro educativo... por el uso irresponsable.
- Análisis de casos reales.

Se debe tender a que esta formación de los propios menores esté cada vez más incluida en el propio currículo educativo del menor y no como acciones aisladas, donde además haya multidisciplinariedad participando en las mismas docentes y otros profesionales de relevancia en la educación del menor.

Es necesario también alfabetizar digitalmente a los progenitores para intentar reducir la brecha digital y generacional existente entre ellos, con la finalidad de que entiendan el nuevo panorama y las necesidades digitales que tienen los menores, sean capaces de comprender su lenguaje, capaces de manejar las tecnologías que usan sus hijos y conseguir ser referentes también en su educación digital, en la prevención de estas problemáticas y en la ayuda para los menores en el caso de que se materialicen para su solución.

BIBLIOGRAFÍA

- INJUVE (s.f.) Informe "Racismo, Odio e Intolerancia en Internet". Recuperado de: <http://www.injuve.es/sites/default/files/2013/22/eventosinfo/Informe%20Racismo%20Odio%20e%20Intolerancia%20%20en%20Internet.pdf>
- Moretón, MA. (2012). "El ciberodio, la nueva cara del mensaje de odio: entre la cibercriminalidad y la libertad de expresión". Revista jurídica de Castilla y León n° 27. Universidad de Valladolid.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación INTECO (2011). *Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo*.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación INTECO (2011). *Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres*.
- Vídeo "¿Quién está ahí? Fundación Alia2: <https://www.youtube.com/watch?v=U-9bK4DG3Ks>

3

ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO

Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia: tiene una importancia absoluta.

Aristóteles (384 AC-322 AC) Filósofo griego



Begoña Izquierdo Solana

Psicóloga infantojuvenil del programa #TUCUENTAS de la JCCM. AMFORMAD

Que el acoso escolar está en boca de todos no es ninguna novedad. Lo vemos constantemente en los medios de comunicación: televisión, radio, prensa escrita. Lo vemos en las redes sociales a diario. Lo viven nuestros alumnos y nuestras alumnas cada día. Es una realidad a la que, por fin, se está dando voz.

En el presente artículo trataré de exponer los contenidos del taller propuesto para prevenir el acoso escolar y el ciberacoso desde las aulas en los centros educativos (colegios e institutos). Se trata de un Proyecto que se está llevando a cabo en Castilla-La Mancha, a nivel provincial. Dicho proyecto se puso en marcha en septiembre de 2016 y actualmente se encuentra en pleno auge, ofreciendo charlas en los centros que las solicitan y siendo éstas impartidas por psicólogos y psicólogas especialistas en la materia.

¿A QUIÉN SE DIRIGE LA ACTIVIDAD?

Las charlas preventivas tienen dos focos de actuación:

- Primaria: alumnado de quinto y sexto curso.
- Secundaria: principalmente alumnos y alumnas de primero de la ESO.

En cualquier caso, son invitados a participar en los talleres los tutores y las tutoras de los grupos en los que se imparten. En este caso, podrán asistir al taller todos los profesionales, padres y madres que tengan interés en presenciar cómo se desarrolla una charla de prevención del acoso escolar y del ciberacoso en las aulas.

XIX Jornadas de la Asociación Proyecto Hombre

OBJETIVOS

Objetivo general: dar a conocer al alumnado de los cursos más susceptibles de sufrir acoso escolar la temática para lograr que ellos y ellas sepan cómo actuar.

Objetivos específicos:

- Definir el acoso escolar y el ciberacoso.
- Ofrecer herramientas para actuar ante posibles casos.
- Fomentar la empatía del alumnado.
- Implicarles en un pensamiento crítico y ofrecerles la posibilidad de participar cuanto deseen en las charlas.

TEMÁTICA DEL TALLER

Estas charlas tienen una duración total de 3 horas, repartidas en 3 sesiones (preferiblemente semanales) de una hora.

PRIMERA SESIÓN (60 MINUTOS DE DURACIÓN):

- Lluvia de ideas: el acoso escolar.
- Definición de acoso escolar y sus implicados.
- Qué no es acoso escolar.
- Actividad: ¿Es o no es acoso escolar?
- Mitos del acoso escolar.
- Vídeo: Tipos de acoso escolar. Explicación de los mismos y de las formas de discriminación.
- Vídeo: Famosos contra el acoso escolar.
- ¿Qué es chivarse? ¿Es lo mismo chivarse que pedir ayuda?

SEGUNDA SESIÓN (60 MINUTOS DE DURACIÓN):

- Recordamos la definición de acoso escolar.
- ¿Qué es el ciberacoso? Definición e implicados.
- Aparatos necesarios para ciberacosar.
- Redes sociales, aplicaciones, juegos en línea: ¿Cuáles son las más usadas por el alumnado? Peculiaridades de algunas de ellas:
 - *Whatsapp*. Servicio de mensajería online en el que pueden enviarse, además de mensajes, fotografías, vídeos, audios grabados y documentos.
 - *Snapchat*. Se trata de otro servicio de mensajería, pero que a su vez funciona también como una red social. También pueden enviarse fotografías o vídeos (a los que podemos aplicar filtros que distorsionan la imagen y/o el sonido) a una persona por privado o subir el contenido a la historia, donde se visualiza un tiempo limitado durante 24 horas. La particularidad de snapchat es que puedo elegir cuánto tiempo puede ver mi archivo multimedia la persona con la que estoy contactando y la aplicación me avisa si esa persona captura mi imagen (a no ser que sepa engañar a la aplicación, cosa que es muy fácil).
 - *Facebook*. Red social en la que se comparte el estado (texto en el que puedo escribir), fotografías, vídeos, gifs (imágenes en movimiento que se repiten en bucle) y en la que puedo etiquetar a mis amigos y amigas para que aparezca el contenido en su plataforma.
 - *Instagram*. Red social en la que se comparten mayoritariamente fotografías, pero también vídeos. Además, incluye el Instagram Stories, en el que podemos subir una fotografía, un boomerang (fotogramas que se repiten una y otra vez) o un

“DESDE SEPTIEMBRE DE 2016, SE ESTÁ LLEVANDO A CABO UN PROYECTO A NIVEL PROVINCIAL EN CASTILLA-LA MANCHA. ACTUALMENTE SE ENCUENTRA EN PLENO AUGE, OFRECIENDO CHARLAS EN LOS CENTROS QUE LAS SOLICITAN E IMPARTIDAS POR PSICÓLOGOS Y PSICÓLOGAS ESPECIALISTAS EN LA MATERIA”.

vídeo que durarán 24 horas en la historia y después desaparecen. También tiene la opción de subir vídeos grabados en directo.

- *Twitter*. Red social que principalmente sirve para compartir textos cortos, con un número limitado de caracteres.
- *YouTube*. Plataforma en la que los usuarios y las usuarias suben, comparten y/o visualizan vídeos de muy diversas características.
- *Musical.ly*. Se trata de una red social en la que podemos visualizar o grabar vídeos de hasta 15 segundos con canciones, como si de un video clip se tratase.



- *Ask.fm*. Es una red social de preguntas y respuestas. Puedo tener un perfil en el que se sepa mi identidad o puedo decidir hacer las preguntas de manera anónima.
- *Juegos en línea*. La particularidad que tienen este tipo de juegos es que puedo interactuar con las personas que estén conectadas, de manera que tienen un chat escrito o puedo utilizar unos auriculares con micrófono para hablar.
- Peculiaridades del ciberacoso: ¿Qué tiene el ciberacoso que no tiene el acoso escolar?
- Tipos de ciberacoso.
- Peligros a los que nos exponemos con el uso de las TIC:
 - *Sexting*. Práctica que consiste en el envío de fotografías o vídeos propios de carácter erótico. La aplicación Snapchat es especialmente usada para el *sexting*, puesto que promete eliminar la foto pasado el tiempo que hayamos seleccionado.
 - Sextorsión. Se produce cuando una persona tiene en su poder una imagen (o un vídeo) comprometido de otra persona y le chantajea con el fin de conseguir dinero, favores sexuales o más imágenes de tipo sexual. Normalmente se produce a raíz de haber practicado *sexting* (cuando enviamos una imagen dejamos de controlar lo que se hace con ella y en qué manos puede acabar).
 - *Grooming*. No podemos catalogarlo de ciberacoso, puesto que éste se da entre chicos y chicas menores de edad y de edades parecidas. En el *grooming* tenemos una persona adulta que engaña por internet a un o una menor para ganarse su amistad y lograr concesiones sexuales.

TERCERA SESIÓN (60 MINUTOS DE DURACIÓN):

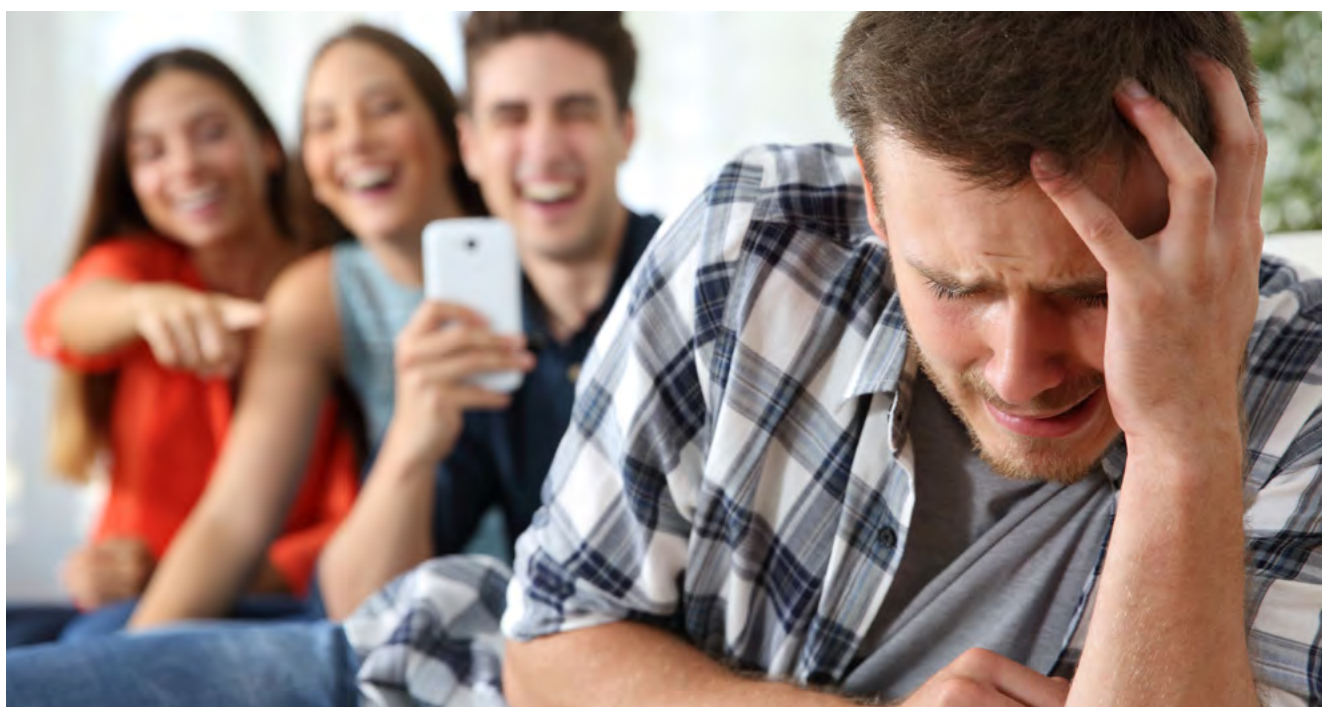
- Consecuencias: Educar a los y las jóvenes en el uso de internet es fundamental para protegerles. Las consecuencias del acoso escolar y del ciberacoso pueden llegar a ser devastadoras para personas que están en construcción y cuya identidad todavía no está definida. Lo que aprendan hoy lo reproducirán mañana. Es por esto que la educación en valores como la empatía, la tolerancia y la asertividad son muy importantes, tanto desde el centro educativo como desde sus hogares.
- Vídeo: Amanda Todd. Reproduciremos un vídeo en el que una joven explica su caso y las consecuencias sufridas.

EVALUACIÓN

Para evaluar grado de satisfacción se pasa a los alumnos y alumnas un cuestionario anónimo en el que contestan a una serie de preguntas. También tienen que contestar si conocen situaciones de acoso o de ciberacoso y en qué ámbitos. De ahí sacamos los siguientes datos:

- Género: chico o chica.
- ¿Conoce situaciones de acoso o ciberacoso? Sí/No.
- En caso de contestar afirmativamente a la anterior pregunta, ¿dónde?
 - En el colegio/instituto
 - En la calle
 - En las redes sociales
 - En el autobús escolar

A su vez, el tutor o la tutora expresa en un cuestionario aparte su grado de satisfacción, así como las observaciones que considere pertinentes. Dado que los cuestionarios han comenzado a utilizarse en el mes de febrero de 2017, todavía no disponemos de datos suficientes para sacar conclusiones.



4

CAPACITIC, PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA MADRES Y PADRES COMO INSTRUCTORES EN EL USO DE TIC

Creemos en una sociedad basada en ciencia y tecnología, en la cual nadie sabe nada de ciencia y tecnología y esta mezcla inflamable de ignorancia y poder tarde o temprano explotará en nuestras caras.

Carl Sagan. Última entrevista en vida, ofrecida a Charlie Rose el 27 mayo 1996



Ramón Miguel Ariza Guerrero
Responsable del Programa Joven/
Prevención Proyecto Hombre Granada

Miguel Ángel Márquez Gutiérrez
Coordinador en Centro de Tratamiento
Ambulatorio Proyecto Hombre

Ca-ben sin duda alguna, diversas interpretaciones para esta quizá anticipada sentencia del magnífico divulgador científico Carl Sagan. Y decimos quizá porque probablemente aún nos encontremos en un estadio del proceso en el que pueda evitarse tan inflamable premonición.

Vista y comprobada la masiva implantación de las tecnologías en la vida cotidiana de las personas y el grado de conocimiento general que de ellas tenemos, nos encontramos ante una realidad que invita cuando menos a pensar en la factibilidad de que dichas situaciones acabaran por escaparse de nuestras manos. No obstante, lo que esta conocida cita de Sagan lleva implícita, sin duda, es una demanda para la intervención a quien corresponda para que tal hecho no acabe por ocurrir.

Es esta línea constructiva precisamente, que deja abierta la puerta a la prevención de situaciones indeseadas relacionadas con el uso de tecnologías, la inspiradora del trabajo que presentamos en las XIX Jornadas de la Asociación Proyecto Hombre.

Desde el año 2003, en Proyecto Hombre Granada se vienen atendiendo cientos de demandas de madres y padres en solicitud de apoyo por problemas concernientes a su descendencia. Consumos de sustancias



legales (alcohol y tabaco) e ilegales (principalmente cannabis), problemas actitudinales y de conducta (tiranía, agresividad, apatía extrema, desmotivación), usos abusivos o inadecuados de tecnologías (videojuegos, teléfonos móviles, redes sociales), son y han sido las situaciones cuya irrupción en los ámbitos familiares, han suscitado la necesidad de petición de ayuda.

Si bien es cierto que las tipologías de demanda se mantienen sin variaciones significativas, se han podido observar incrementos y atenuaciones en función del momento histórico. Como ejemplo de ello, se ha observado en nuestro programa de atención a jóvenes un descenso moderado en la demanda de atención por problemas derivados por el consumo de cannabis, coincidiendo con la época de mayor incidencia de la crisis económica que aún nos asola. Por el contrario, han venido aumentando las demandas relacionadas con conductas disruptivas y en los últimos años, aquellas relacionadas con el mundo virtual tecnológico.

Como denominador común en la mayoría de consultas de madres y padres, se hace presente un estado emocional lastimado, representado por sentimientos y emociones que navegan entre la sorpresa y la confusión debido a la irrupción de unos hechos no esperados, grandes dosis de impotencia y frustración junto al reconocimiento de no saber cómo afrontar dichas situaciones dolosas protagonizadas por sus hijas e hijos y unas profundas sensaciones de derrota e incluso culpabilidad por no haber actuado a tiempo o de manera más contundente en origen. Estas sensaciones además vienen acompañadas de una demanda de urgente reparación delegada en el propio programa de atención al joven y en el personal profesional que en él trabaja.

Quienes hayan tenido la oportunidad de trabajar para el colectivo de jóvenes o por extensión en contextos familiares, sabrán de la evidencia que supone la necesidad de implicación de los miembros de la familia en el análisis, afrontamiento y resolución

“¿CÓMO HAN DE ACTUAR LOS PADRES Y MADRES ANTE UNOS/AS HIJOS/AS QUE SE ENFRENTAN A UNA REALIDAD DE FORMA MUCHO MÁS DIRECTA, NATURAL Y LIBRE DE PREJUICIOS PERO A LA VEZ DE UN MODO MENOS CAUTELOSO Y CONSCIENTE?”.

de situaciones conflictivas en el propio seno familiar. Y en las familias, son las madres y los padres los roles mejor posicionados y con mayor responsabilidad y posibilidad de intervención para la modificación de dinámicas y conductas desfavorecedoras del desarrollo psicosocial de hijos e hijas.

Es innegable el importante papel preventivo que juega la familia en el desarrollo evolutivo y personal en la infancia y adolescencia. Las diferentes capacidades adquiridas en estos momentos vitales a través de una adecuada formación e información por parte de los progenitores salvaguardan a los futuros adultos de un entorno cada vez más extinto en materia de valores, habilidades sociales y comunicación. ¿Cuál es entonces el siguiente paso para las familias que han conocido una realidad anterior a la revolución tecnológica? ¿Cómo han de actuar los padres y madres ante unos/as hijos/as que se enfrentan a una realidad de forma mucho más directa, natural y libre de prejuicios pero a la vez de un modo menos cauteloso y consciente?



“Partimos de la base de que son los progenitores los que han de tomar conciencia de un uso saludable y responsable de la Red”.

Nuestra propuesta, sin renunciar a la capacidad de los programas de atención a jóvenes, apuesta por la reconversión de madres y padres como figuras de autoridad y conocedoras del uso e implicaciones de las tecnologías, a pesar de la, en muchas ocasiones presente, aversión a las mismas.

Precisamente en respuesta a estas y otras muchas preguntas surge la idea en Proyecto Hombre Granada de desarrollar un **Taller de Capacitación Parental en TIC**. Dirigido inicialmente a padres y madres que buscan y necesitan un espacio en el que dotarse de recursos, estrategias y herramientas para entender, afrontar y abordar el difícil reto de acompañar a los jóvenes y adolescentes en el uso adecuado y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación y ampliado posteriormente a toda la población que está en contacto personal o profesional directo con jóvenes y menores.

Evaluada los conocimientos que sobre las TIC poseen generalmente madres y padres demandantes de apoyo, se han observado limitaciones en cuanto al dominio de terminología, conocimiento de uso y riesgos asociados al mismo, además de una falta de interés o motivación para la comprensión y entendimiento de la realidad de las tecnologías de la información y la comunicación. Como novedad, se ha incorporado el análisis de la propia conducta como personas consumidoras de tecnología, que dedican tiempo y atención a sus propios dispositivos, aplicaciones, redes sociales, etc.

Nuestra dilatada experiencia en el trabajo con jóvenes y sus familias nos posiciona en un abordaje de la prevención desde una perspectiva mucho más amplia que la mera información. Partimos de la base de que son los progenitores los que han de tomar conciencia de un uso saludable y responsable de la Red, por lo que han de conocer el carácter y posibles riesgos de las diferentes actividades que sus hijos/as realizan diariamente en Internet.

Aunque desde nuestros programas se hace indispensable la evaluación de los conocimientos de padres y madres sobre la terminología y características propias del mundo digital antes de establecer normas y límites claros al respecto, con este taller pretendemos además transmitir una visión crítica frente a las tecnologías, a aquellos progenitores cuya prole necesita fortalecer aspectos básicos como la autoestima, las relaciones sociales, la asertividad y la presión de grupo, entre otros.

El taller se desarrolla a lo largo de tres sesiones, espaciadas semanalmente y en un horario acorde a las necesidades laborales de sus participantes. Los contenidos que se trabajan engloban aspectos tales como la información, transmisión y actualización de conceptos básicos sobre las tecnologías de la información y la comunicación, desarrollo de un análisis crítico sobre la actualidad y aportaciones de las TIC o la adquisición de estrategias concretas de afrontamiento ante diferentes situaciones y problemáticas relacionadas con ellas.

La metodología es fundamentalmente dinámica, participativa e integradora ya que mediante el empleo de contenido multimedia, el abordaje de casos prácticos, el trabajo en equipo y el debate, creamos un espacio en el que los padres y madres puedan aprender a mediar entre sus hijos y el entorno digital.

Como objetivos específicos del taller se pretende:

- Conocer e identificar entornos TIC
- Aproximarse a la terminología relacionada con las redes sociales
- Contextualizar aplicaciones y usos que de ellas hacen los jóvenes
- Ubicar el espacio de encuentro entre TIC y jóvenes
- Desarrollar un análisis crítico sobre las aportaciones de las TIC
- Mejorar el posicionamiento y el rol parental frente al uso de las TIC
- Aprender a educar en el uso de las TIC
- Desarrollar estrategias de afrontamiento ante diferentes situaciones relacionadas con las TIC

CAPACITIC representa una iniciativa dispuesta no solo a fomentar la instauración de una nueva vertiente educativa deliberada y dirigida entre madres padres y su descendencia, sino que pretende estimular una cultura introspectiva en todas aquellas personas usuarias de unas tecnologías cuya penetración en nuestras vidas se torna cada día más acaparadora.

Quizá estemos a tiempo.

Entidades colaboradoras

Son muchas las entidades implicadas en la labor que desarrollamos en Proyecto Hombre. Desde la Asociación, queremos dedicar este espacio de la revista, a agradecer la colaboración de todas ellas y a dar a conocer los proyectos que desarrollamos conjuntamente. Gracias.

AENA



FUNDACIÓN FERNANDO POMBO



CLIFFORD CHANCE



IRPF



COMUNIDAD RCC



FONDO SOCIAL EUROPEO



COPERNICO



MINISTERIO SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



FREMAP



OBRA SOCIAL LA CAIXA



FUNDACION-ACCENTURE



PWC



LISTADO DE CENTROS

DIRECCIONES DE PROYECTO HOMBRE EN ESPAÑA



ASOCIACIÓN PROYECTO HOMBRE

C/ Sánchez Díaz, 2
28027 Madrid
Tel.: 91 357 1684
asociacion@proyectohombre.es
www.proyectohombre.es

ALICANTE

Partida de Aguamarga, s/n
03008 Alicante
Tel.: 965 11 21 25
Fax: 965 11 27 24
info@proyectohombrealicante.org
www.proyectohombrealicante.org

ALMERÍA

Calle de la Almedina, 32
04002 Almería
Tel.: 950 26 61 58
Fax: 950 27 43 07
proyectohombrealmeria@proyectohombrealmeria.es
www.proyectohombrealmeria.blogspot.com

ASTURIAS

Pza. del Humedal, 5 - Entlo. 2º
33207 Gijón
Tel.: 98 429 36 98
Fax: 98 429 36 71
phastur@proyectohombrestur.org
www.proyectohombrestur.org

BALEARES

C/ Projecte Home, 6
07007 Palma de Mallorca (Polígono son Morro)
Tel.: 971 79 37 50
Fax: 971 79 37 46
info@projectehome.com
www.projectehome.com

BURGOS

Pedro Poveda Castroverde, 3
09007 Burgos
Tel.: 947 48 10 77
Fax: 947 48 10 78
proyectohombreburos@saren.es
www.proyectohombreburos.com

CÁDIZ

C/ Corredera, 25
11402 Jerez
Tel.: 956 18 32 74
Fax: 956 18 32 76
sede@proyectohombreprovinciacadiz.org
www.proyectohombreprovinciacadiz.org

CANARIAS

TENERIFE
Pedro Doblado Claverie, 34
38010 Ofra · Tenerife
Tel.: 922 66 10 20
Fax: 922 66 15 68
administracion.tfe@proyectohombrecanarias.com

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

C/ Eufemiano Jurado, 5 – Esquina C/ Córdoba
35016 Las Palmas de Gran Canaria
Tel.: 928 330 140
Fax: 928 330 148
administracion.gc@proyectohombrecanarias.com

CANTABRIA

Isabel La Católica, 8
39007 Santander · Cantabria
Tel.: 942 23 61 06
Fax: 942 23 61 17
phcantabria@proyectohombrecantabria.org
www.proyectohombrecantabria.org

CASTELLÓN

Avda. Enrique Gimeno, 44
12006 Castellón
Tel.: 964 20 52 55
Fax: 964 25 00 46
fundacion@proyectoamigo.org
www.proyectoamigo.org

CASTILLA-LA MANCHA

Bolarque, 3
19005 Guadalajara
Tel.: 949 25 35 73
Fax: 949 25 35 66
info@phcastillalamancha.es
www.phcastillalamancha.es

CATALUÑA

Gran Via de les Corts Catalanes, 204 bis,
local 7. 08004 Barcelona
Tel.: 93 469 32 25
Fax: 93 469 35 28
info@projectehome.org
www.projectehome.org

CÓRDOBA

Abderramán III, 10
14006 Córdoba
Tel.: 957 40 19 09
Fax: 957 40 19 26
phcordoba@phcordoba.com
www.phcordoba.com

EXTREMADURA

Coria, 25 Bajo
10600 Plasencia · Cáceres
Tel.: 927 42 25 99
Fax: 927 42 25 99
phextrem@hotmail.com
www.conectatealavida.com

GALICIA

Rúa Cottolengo, 2
15702 Santiago de Compostela · A Coruña
Tel.: 981 57 25 24
Fax: 981 57 36 06
fmg@proyectohome.org
www.proyectohome.org

GRANADA

Santa Paula, 20
18001 Granada
Tel.: 958 29 60 27
Fax: 958 80 51 91
ph@proyectohombregranada.org
www.proyectohombregranada.org

HUELVA

Pabellón de las Acacias. Ctra de Sevilla Km. 636
21007 Huelva
Tel.: 959 23 48 56
Fax: 959 22 77 31
info@proyectohombrehuelva.es
www.proyectohombrehuelva.es

JAÉN

C/ Juan Montilla, 1
23002 Jaén
Tels.: 953 24 07 66
info@proyectohombrejaen.org
www.proyectohombrejaen.org

LA RIOJA

Paseo del Prior, 6 (Edif. Salvatorianos)
26004 Logroño · La Rioja
Tel.: 941 24 88 77
Fax: 941 24 86 40
phrioja@proyectohombrelarioja.es
www.proyectohombrelarioja.es

LEÓN

Médicos sin Fronteras, 8
24411 Fuentes Nuevas. Ponferrada · León
Tel.: 987 45 51 20
Fax: 987 45 51 55
comunicacion@proyectohombreleon.org
www.proyectohombreleon.org

MADRID

Martín de los Heros, 68
28008 Madrid
Tel.: 91 542 02 71
Fax: 91 542 46 93
informacion@proyectohombremadrid.org
www.proyectohombremadrid.org

MÁLAGA

Eduardo Carvajal, 4
29006 Málaga
Tel.: 952 35 31 20
Fax: 952 35 32 25
central@proyectohombremalaga.com
www.proyectohombremalaga.com

MURCIA

San Martín de Porres, 7
30001 Murcia
Tel.: 968 28 00 34
Fax: 968 23 23 31
general@proyectohombremurcia.es
www.proyectohombremurcia.es

NAVARRA

Avda. Zaragoza, 23
31005 Pamplona · Navarra
Tel.: 948 29 18 65
Fax: 948 29 17 40
info@proyectohombrenavarra.org
www.proyectohombrenavarra.org

SALAMANCA

Huertas de la Trinidad, 2
37008 Salamanca
Tel.: 923 20 24 12
Fax: 923 21 99 80
phsalamanca@proyectohombresalamanca.es
www.proyectohombresalamanca.es

SEVILLA

Virgen del Patrocinio, 2
41010 Sevilla
Tel.: 95 434 74 10
Fax: 95 434 74 11
ces@phsevilla.org
www.proyectohombresevilla.com

VALENCIA

Padre Esteban Pernet, 1
46014 Valencia
Tel.: 96 359 77 77
Fax: 96 379 92 51
www.proyectohombrevalencia.org

VALLADOLID

Linares, 15
47010 Valladolid
Tel.: 983 25 90 30
Fax: 983 25 73 59
proyectohombre@proyectohombrevalla.org
www.proyectohombrevalla.org

HAZTE SUScriptor DE LA REVISTA

PROYECTO

PROYECTO ES LA REVISTA CUATRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN PROYECTO HOMBRE, ESPECIALIZADA EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES

¡COLABORA CON NOSOTROS!

Puedes solicitar la suscripción a la revista PROYECTO a través de la web

www.proyectohombre.es

902 88 55 55

comunicacion@proyectohombre.es

