

"PROGRAMA PSICOTIC"

PREVENCIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS TECNOLOGÍAS Y CIBERACOSO EN ADOLESCENTES



SESIÓN 1: "PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y CONCEPTUALIZACIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS TIC"



Applied Positive Lab

CTS-1048G-FEDER

Proyecto PID2020-117006RB-I00
financiado por



Proyecto PPRO-CTS1048-
G-2023 financiado por



Junta de Andalucía



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?



SESIÓN 1	Presentación del programa y conceptualización del uso problemático de las TIC
SESIÓN 2	Componentes y tipos de uso problemático
SESIÓN 3	Consecuencias de un uso problemático de las TIC y actuaciones para su prevención
SESIÓN 4	Conceptualización del ciberacoso
SESIÓN 5	Consecuencias, factores asociados al ciberacoso y actuaciones
SESIÓN 6	Integración de los conceptos del programa

NORMAS BÁSICAS



Pedir el turno de palabra y respetarlo.



Escuchar a todos los compañeros/as.



Participar activamente para poder divertirnos.

PARA COMENZAR...



USO DE INTERNET



- **Fines lúdicos:** casi toda la población alguna vez en la vida.
- **Uso problemático de Internet:**
 - Estudiantes de 14 a 18 años: 23,5%.
 - Prevalencia superior en las mujeres.

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2024).
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas

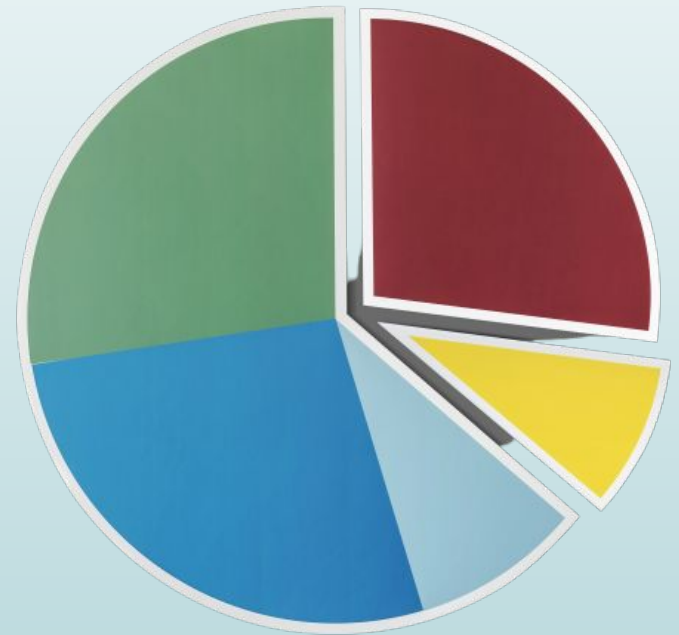
BIENVENIDOS/AS A...



Durante la sesión, **marca** en un papel las **veces** que tengas pensamientos relacionados con **conectarse** a las TIC.

INSTRUCCIONES

- Haz una **lista** con las diferentes **actividades** que realizas durante tu rutina diaria.
- Añade el **tiempo** dedicado a cada una de ellas.
- **Represéntalo** en el diagrama circular, a modo de quesito.



- Ficha de actividad

¿QUÉ TIEMPO DEDICAS A TUS ACTIVIDADES DIARIAS?

☐

☐

☐

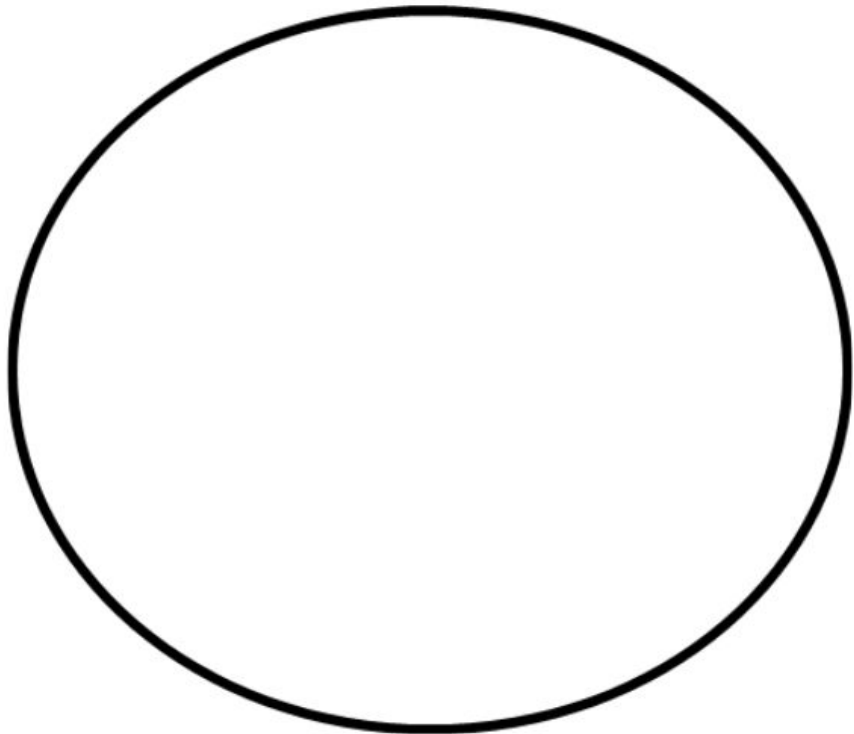
☐

☐

☐

☐

☐



¿Cómo podría entrar o afectar
el uso de las **tecnologías** a
estas actividades?



El uso de las TIC por sí mismo no es malo, pero...

!





- **Efectos positivos:** si el uso nos ayuda y complementa a las actividades de la vida diaria.



- **Efectos negativos:** si el uso interfiere con las actividades que tenemos que realizar durante el día.

BIENVENIDOS/AS A...



ANALICEMOS EL USO DE LAS TIC

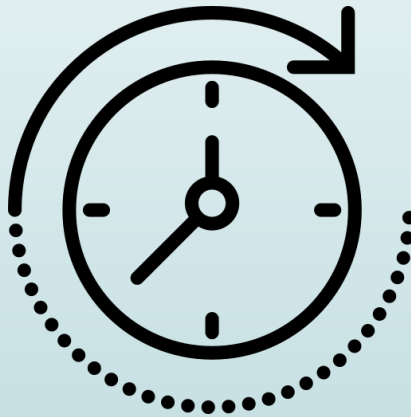
¿QUÉ ES EL USO PROBLEMÁTICO DE LAS TIC?



¿QUÉ ES EL USO PROBLEMÁTICO DE LAS TIC?



Arriesgado



Excesivo



Impulsivo

INSTRUCCIONES

- Cada grupo tendrá una situación (1 cartulina).
- La actividad se divide en 2 partes.
- Hay que dibujar o escribir según la indicación de cada parte.

👁️ **Pegar** en la cartulina los post-it.



- Una vez terminada cada parte, empieza el concurso. Puntos:
 - Acierto tipo de uso: **+100**
 - Acierto factor de riesgo: **+200**

INSTRUCCIONES

Jorge se graba mientras hace skate para ganar likes. En varias ocasiones, ha tenido accidentes que le han causado varias consecuencias.

1

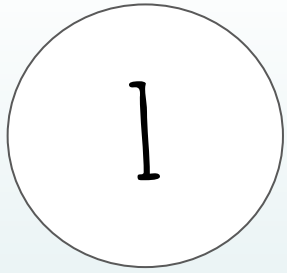
Tipo de uso



2

Factor de riesgo





¿Qué **tipo de uso** consideráis que está haciendo la persona en cada situación? ¿Por qué?

2



¿Cuáles son las **razones** que han hecho
que la persona de la situación esté
realizando ese **uso problemático**?
(factores de riesgo)

1

SITUACIÓN



Carlota es una adolescente que se pasa todo el día viendo Tik Tok para distraerse y sentirse bien.



1

SITUACIÓN

Carlota es una adolescente que se pasa todo el día viendo Tik Tok para distraerse y sentirse bien.

- **Tipo de uso:** excesivo.
- **Factor de riesgo:** uso de internet para la regulación de estado de ánimo.



2

SITUACIÓN

Jorge se graba mientras hace skate para ganar likes. En varias ocasiones, ha tenido accidentes que le han causado varias consecuencias.



2

SITUACIÓN

Jorge se graba mientras hace skate para ganar likes. En varias ocasiones, ha tenido accidentes que le han causado varias consecuencias.

- **Tipo de uso:** arriesgado.
- **Factor de riesgo:** búsqueda exagerada de emociones intensas.



3

SITUACIÓN

A David le encantan los videojuegos y no puede controlar el tiempo que pasa jugando o dejar de pensar en ello.

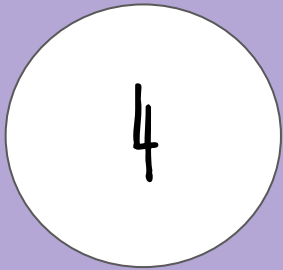


3

SITUACIÓN

A David le encantan los videojuegos y no puede controlar el tiempo que pasa jugando o dejar de pensar en ello.

- **Tipo de uso:** impulsivo.
- **Factor de riesgo:** elevada frecuencia y duración del uso de Internet.



SITUACIÓN



Rocío se queja del uso que hacen sus amigos de las tecnologías cuando queda con ellos. Ella no lo entiende porque prefiere aprovechar el tiempo que están juntos y piensa que es mejor el uso de las redes sociales en otros momentos del día.



4

SITUACIÓN

Rocío se queja del uso que hacen sus amigos de las tecnologías cuando queda con ellos. Ella no lo entiende porque prefiere aprovechar el tiempo que están juntos y piensa que es mejor el uso de las redes sociales en otros momentos del día.

- **Tipo de uso:** Correcto.

RAZONES USO PROBLEMÁTICO

- | |
|---------------------------------------------------------------|
| 1. Uso de internet para la regulación del estado de ánimo. |
| 2. Bajo rendimiento académico. |
| 3. Conflicto familiar. |
| 4. Edad temprana del uso de Internet y/o las redes sociales. |
| 5. Búsqueda de novedades. |
| 6. Poca comunicación con los padres sobre el uso de internet. |
| 7. Timidez y habilidades de comunicación pobres. |
| 8. Ansiedad. |
| 9. Elevada frecuencia y duración del uso de Internet. |
| 10. Mala relación con los iguales. |
| 11. Búsqueda exagerada de emociones intensas. |
| 12. Baja autoestima. |

¿CUÁNTAS VECES HABÉIS PENSADO EN CONECTAROS?

||

¿Más o menos de las
que os esperábais?



USO PROBLEMÁTICO DE LAS TIC



Arriesgado



Excesivo



Impulsivo



Factores de riesgo

GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN

