

PROGRAMA PSICOTIC

PREVENCIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS TECNOLOGÍAS Y CIBERACOSO EN ADOLESCENTES

Guía para profesionales que trabajan con adolescentes



Lourdes Rey Peña

Cirenia Luz Quintana Orts

Carolina Yudes Gómez

María Angeles Peláez Fernández

Sergio Mérida López

© UMA Editorial. Universidad de Málaga
Bulevar Louis Pasteur, 30 (Campus de Teatinos) - 29071
Málaga www.umaeditorial.uma.es

© Lourdes Rey Peña, Cirenía Luz Quintana Orts, Carolina Yudes Gómez, María Angeles Peláez Fernández
y Sergio Mérida López.

Diseño y maquetación: María Teresa Chamizo Nieto, Cirenía Luz Quintana Orts y Lourdes Rey Peña.
Todas las imágenes que aparecen en esta guía han sido creadas con inteligencia artificial.

ISBN: 978-84-1335-434-7

Publicado en julio de 2025.



Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons: Reconocimiento - No comercial - (cc-by-nc):

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es>

Esta licencia permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato únicamente con fines no comerciales y siempre que se otorgue la atribución al creador.

PROGRAMA PSICOTIC
**PREVENCIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO
DE LAS TECNOLOGÍAS Y CIBERACOSO
EN ADOLESCENTES**

Guía para profesionales que trabajan con adolescentes

Lourdes Rey Peña

Cirenia Luz Quintana Orts

Carolina Yudes Gómez

María Angeles Peláez Fernández

Sergio Mérida López

ÍNDICE

1. Presentación	9
2. ¡Conoce el programa PsicoTIC!	11
3. ¿Para qué es esta guía?.....	13
4. Fundamentos del programa PsicoTIC	14
4.1. Impacto del pilotaje	15
4.2. Resultados del pilotaje	16
5. ¿Cómo usar esta guía?	20
5.1. Indicaciones y pautas	23
6. Descripción de las sesiones del programa	25
Sesión 1	26
Sesión 2	39
Sesión 3	47
Sesión 4	70
Sesión 5	81
Sesión 6	99
7. Aspectos clave para la evaluación	109
7.1. Evaluación cualitativa	110
7.2. Evaluación cuantitativa	111
8. Referencias	113

1. PRESENTACIÓN

¿QUIÉNES SOMOS?

El **Applied Positive Lab** es un grupo de investigación consolidado y reconocido por la Junta de Andalucía (CTS-1048G-FEDER), dedicado al análisis de recursos personales que influyen en la salud y el bienestar psicológico. Nuestro enfoque principal radica en entender cómo ciertas fortalezas psicológicas contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas.



www.appliedpositivelab.com

¿QUÉ HACEMOS?

Llevamos a cabo **investigaciones** que exploran el papel de los recursos psicológicos positivos en diversos colectivos en situación de riesgo, como adolescentes, personas desempleadas, profesionales de distintos sectores y adultos/as mayores. Estos estudios buscan generar **evidencia científica** para promover el bienestar y prevenir problemas relacionados con la salud mental.

1. PRESENTACIÓN

COLABORACIONES INTERNACIONALES

Para maximizar el impacto y alcance de nuestras investigaciones, colaboramos con prestigiosas universidades a nivel mundial, como la Universidad de Oporto, la Universidad de Lisboa, la Universidad de Michigan (EEUU), la Universidad de Toledo (EEUU), y la Universidad Commonwealth de Virginia (EEUU), entre otras. Estas alianzas nos permiten abordar nuestras investigaciones desde una perspectiva global.

ÁREAS DE INTERÉS CLAVE

Entre los temas principales que investigamos se encuentran:

- **Inteligencia emocional**, como herramienta para gestionar eficazmente las emociones.
- **Estrategias de regulación cognitivo-emocional**, esenciales para afrontar situaciones difíciles.
- Fortalezas psicológicas como el **perdón**, la **gratitud** y el **optimismo**, fundamentales para el bienestar general.

NUESTRA MISIÓN

Promover el conocimiento y el uso de recursos psicológicos positivos para mejorar la salud y el bienestar, tanto a nivel individual como colectivo.



2. ¡CONOCE EL PROGRAMA PSICOTIC!

El pasado contexto de crisis sanitaria generó consecuencias no solo en los ámbitos de la salud, económico y ambiental, sino también en aspectos motivacionales y emocionales, afectando significativamente los canales de comunicación interpersonal y los procesos de enseñanza-aprendizaje dentro de la comunidad educativa. En ese escenario, se observó un notable incremento en el uso de las tecnologías, y según diversos autores e informes, también un aumento del ciberacoso entre adolescentes.

A pesar de la importancia de estos fenómenos y sus repercusiones, los estudios empíricos y las intervenciones específicas son aún limitados. Por ello, el principal **objetivo** del proyecto en el que se inserta esta guía es **abordar el reto** que supone el **aumento del uso de las tecnologías y los riesgos asociados**, como el **ciberacoso**, evaluando sus consecuencias en el ajuste psicológico, el funcionamiento social y el rendimiento académico de los/as adolescentes.

La intervención propuesta consistió en el **diseño, implementación y evaluación** del **programa PsicoTIC**, orientado a abordar el uso problemático de las tecnologías y el ciberacoso y a **aumentar la concienciación** y el **conocimiento sobre estos fenómenos y su impacto durante la adolescencia**. Este programa contó con la participación de **249 adolescentes**, distribuidos equitativamente por género.

El **programa psicoeducativo PsicoTIC** se estructura en **seis sesiones** de **una hora**, llevadas a cabo **semanalmente**. Durante estas sesiones, los/as adolescentes van a adquirir (dependiendo de su implicación y las condiciones de aplicación del programa) conocimientos sobre el uso problemático de las tecnologías y el ciberacoso, junto con las principales características que los definen.

2. ¡CONOCE EL PROGRAMA PSICOTIC!

En relación con el uso problemático de las tecnologías, en esta guía, se abordan datos recientes de prevalencia tras la pandemia, factores de vulnerabilidad y riesgo, indicadores clave del uso problemático, síntomas asociados y estrategias para prevenir o reducir su impacto.

En cuanto al ciberacoso, se tratan las distintas formas en que ocurre, los roles de las personas involucradas, la relevancia de los/as observadores/as, las consecuencias en la salud y el funcionamiento psicosocial, así como los comportamientos de riesgo y las medidas para prevenir o gestionar estas situaciones.

Aunque la **psicoeducación** forma parte de diversas intervenciones de múltiples componentes dirigidas a reducir las conductas de ciberacoso (también referidas en este trabajo como ciberagresión), también ha demostrado su utilidad como estrategia independiente al **sensibilizar** sobre riesgos y mejorar la comunicación en contextos de agresión entre iguales.

El diseño de las **actividades** fomenta la participación activa de los/as adolescentes, priorizando el trabajo en equipo y el respeto por las opiniones diversas, en lugar de una simple recepción pasiva de información. Para ello, se emplean **materiales** audiovisuales, juegos diseñados específicamente para las sesiones (incluidos algunos adaptados de recursos existentes en el mercado), así como preguntas de reflexión individual y grupal, que sirven como base para la discusión y el análisis compartido.



3. ¿PARA QUÉ ESTA GUÍA?

Esta guía está diseñada para **equipos educativos, profesorado y profesionales que trabajen o se relacionen con adolescentes**, con el objetivo de reflexionar sobre el impacto del uso de las tecnologías en sus vidas y fomentar su uso saludable. A través de actividades dinámicas, esta herramienta busca sensibilizar sobre los riesgos asociados al uso problemático de las tecnologías y al ciberacoso, promoviendo estrategias de prevención y gestión.

Es esencial que los/as adolescentes desarrollen una **mayor conciencia** sobre su relación con las tecnologías, identificando las consecuencias tanto positivas como negativas en su vida cotidiana y en su forma de comunicarse. La guía pretende facilitar este proceso reflexivo, ayudando a **prevenir** conductas derivadas de un uso excesivo o problemático, así como comportamientos agresivos en línea, como el ciberacoso.

A través de las actividades propuestas, profesionales y equipos educativos podrán comprender mejor la percepción que los/as adolescentes tienen sobre las tecnologías, lo que permitirá detectar posibles señales de uso problemático o de situaciones de ciberacoso. Al mismo tiempo, fomenta un **espacio de participación** activa y respeto, en el que los/as adolescentes puedan compartir ideas, reflexionar y aprender de manera conjunta.

Esta guía, además, integra contenidos actualizados sobre el impacto de las tecnologías y el ciberacoso, así como estrategias efectivas para prevenir y gestionar estas problemáticas, fortaleciendo la comunicación y el bienestar en la comunidad educativa.



4. FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA

La implementación de este programa contó con la aprobación del [Comité de Ética de la Universidad de Málaga](#) (94-2021-H).

Durante el curso académico 2023/2024 los integrantes del grupo de investigación y del proyecto PID2020-117006RB-I00 formaron a tres personas especializadas en psicología en los contenidos del programa. Estas personas, junto con otros miembros del equipo de investigación, fueron las encargadas de impartir el programa en un centro educativo de la provincia de Málaga.

Con la colaboración del profesorado, el programa se optimizó, adaptándolo a la disponibilidad del centro educativo.

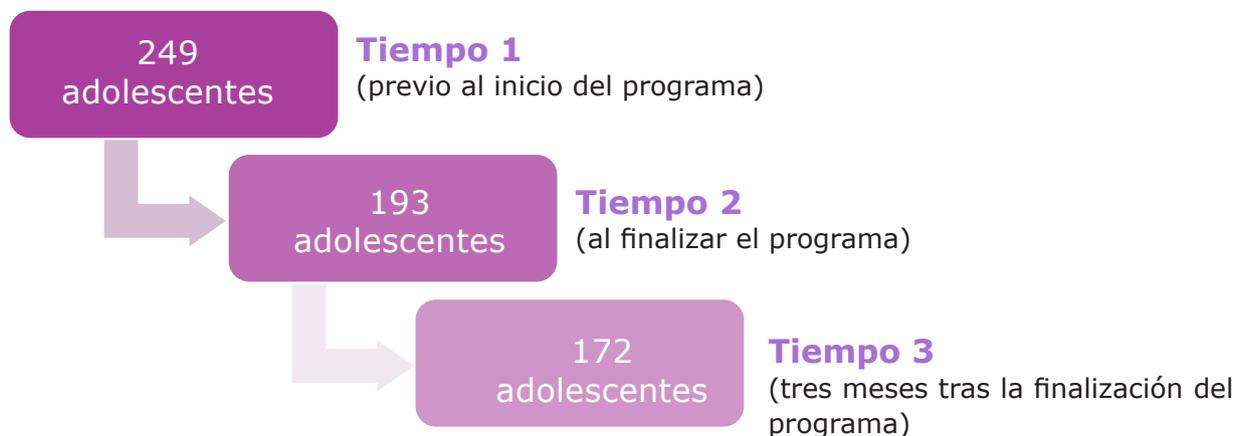


La intervención se llevó a cabo en todos los cursos de [educación secundaria obligatoria \(E.S.O.\)](#), siendo la muestra total de: 1º (n=44), 2º (n=47), 3º (n=37) y 4º (n=44).

Además, el programa fue [evaluado en tres momentos](#): antes de su inicio, al finalizar la intervención y tres meses después de su implementación, utilizando un diseño de medidas pre-post y seguimiento.

4.1. IMPACTO DEL PILOTAJE

En total, en el **programa piloto** han participado **249 adolescentes**. Las evaluaciones de los resultados fueron tomadas en tres momentos diferentes:



Este programa piloto se implementó en un único centro educativo. La muestra final estuvo compuesta por un **56,2% de chicas** y un **43,2% de chicos**, con una **edad media** de **13,41 años** (D.T.:1,056).

Para evaluar el impacto del programa en estos tres tiempos se recogieron medidas de ciberagresión, cibervictimización y uso problemático de internet y redes sociales (ver punto 7 "Aspectos clave para la evaluación del programa" de esta guía).

4.2. RESULTADOS DEL PILOTAJE



4.2. RESULTADOS DEL PILOTAJE

Para los análisis se utilizó un ANOVA factorial mixto.

Tal y como se observa en la Tabla 1, los resultados del análisis post-hoc mostraron que se detectó una reducción significativa en las puntuaciones de ciberagresión, cibervictimización, uso problemático de internet y uso problemático de las redes sociales entre el Tiempo 1 y el Tiempo 2, así como entre el Tiempo 1 y el Tiempo 3.

Tabla 1. Diferencia de puntuaciones en las variables a lo largo del tiempo

Variables	Tiempo 1		Tiempo 2		Tiempo 3		T1-T2		T1-T3		T2-T3	
	M (DT)		M (DT)		M (DT)		Df.M	p	Df.M	p	Df.M	p
Uso problemático de internet	37.21 (11.31)		35.18 (11.16)		34.03 (11.13)		2.03	0.026	3.17	0.001	1.15	0.318
Uso problemático de redes sociales	1.98 (0.81)		1.83 (0.77)		1.76 (0.71)		0.16	0.017	0.22	<0.001	0.07	0.381
Cibervictimización	0.23 (0.31)		0.14 (0.20)		0.16 (0.26)		0.09	<0.001	0.07	0.003	-0.02	0.775
Ciberagresión	0.14 (0.22)		0.06 (0.10)		0.08 (0.18)		0.08	<0.001	0.06	0.013	-0.02	0.531

Nota. T1 = Tiempo 1; T2 = Tiempo 2; T3 = Tiempo 3; M (DT) = Media (Desviación Típica); Df.M = Diferencias de medias.

4.2. RESULTADOS DEL PILOTAJE

En las figuras 1 y 2 se pueden apreciar visualmente las puntuaciones promedio (medias) de las puntuaciones en cibervictimización y ciberagresión en los 3 tiempos evaluados.

Figura 1. Medias en cibervictimización

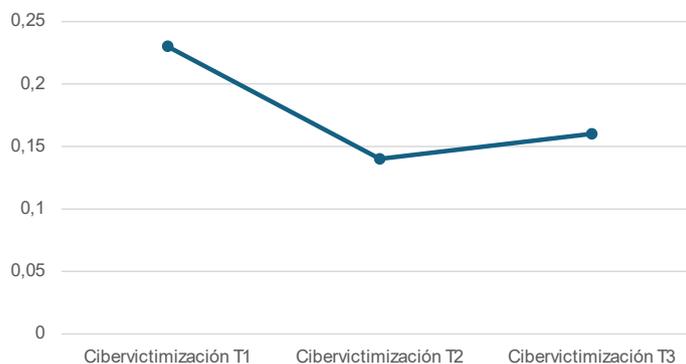
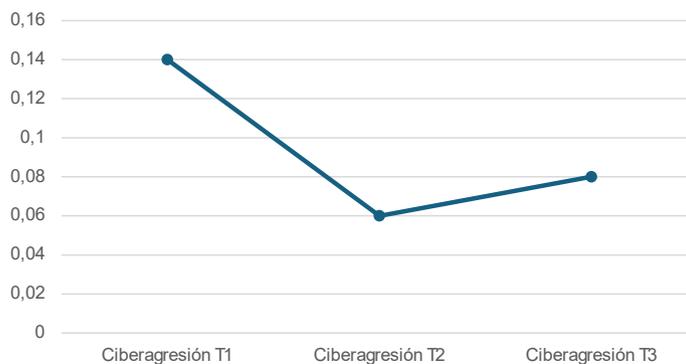


Figura 2. Medias en ciberagresión



4.2. RESULTADOS DEL PILOTAJE

En las figuras 3 y 4 se pueden apreciar visualmente los valores medios (medias) de las puntuaciones en uso problemático de internet y de redes sociales en los 3 tiempos evaluados.

Figura 3. Medias en uso problemático de Internet

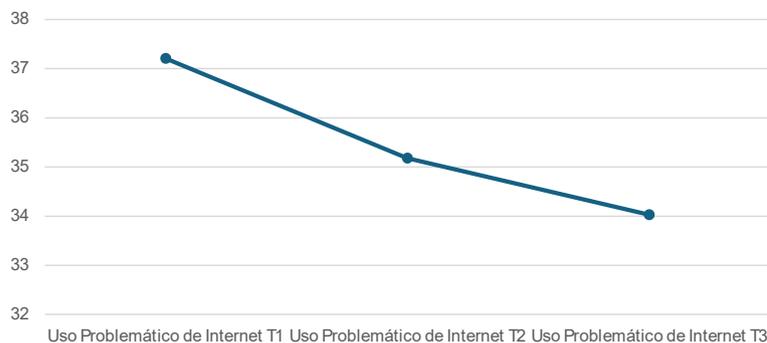
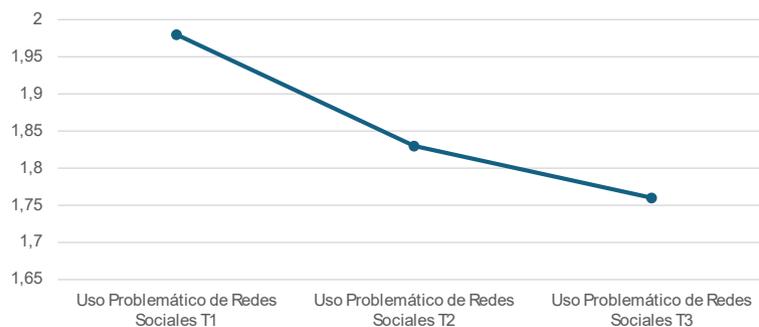


Figura 4. Medias en uso problemático de redes sociales



5. ¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?



5. ¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

A continuación, se exponen las 6 sesiones que forman parte del programa PsicoTIC. Cada una con una duración de unos 50 minutos, con actividades diseñadas para trabajar con adolescentes de 11 a 17 años. Cada sesión incluye todo lo necesario para implementar las actividades, con la posibilidad de adaptarlas según las características de vuestro grupo.

La descripción de cada sesión incluye:

- ◆ Información y contenido de psicoeducación para conocer aspectos básicos relacionados con la sesión a trabajar.
- ◆ El procedimiento sobre cómo llevar a cabo cada actividad, incluyendo descripción, pasos a seguir, así como observaciones e ideas clave.
- ◆ El material necesario para la realización de las actividades (podrá consultarse en los Anexos incorporados al final de cada sesión).

Además, en el siguiente **enlace** de la página web de nuestro grupo Applied Positive Lab se encuentran disponibles las **diapositivas** que acompañan y complementan **cada sesión como material de apoyo visual**:  <http://u.uma.es/gJg/>

Recomendamos seguir el orden propuesto de las sesiones y actividades, ya que facilita la comprensión del contenido y permite compartir un tiempo valioso con el alumnado.

Finalmente, recordamos que en el punto 7 "*Aspectos clave para la evaluación del programa*" se pueden encontrar herramientas para la evaluación de la eficacia.

5. ¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

A continuación, os presentamos un resumen de la propuesta de sesiones y actividades:

Número de sesión	Contenido	Número de actividades
1	Presentación del programa y conceptualización del uso problemático de las TIC	3
2	Componentes y tipos de uso problemático	1
3	Consecuencias del uso problemático de las TIC y actuaciones	1
4	Conceptualización del ciberacoso	2
5	Consecuencias, factores asociados al ciberacoso y actuaciones	3
6	Integración de los contenidos del programa	1

5.1. INDICACIONES Y PAUTAS

A continuación, os compartimos algunas recomendaciones clave para realizar estas actividades con vuestro grupo de adolescentes. Los/as protagonistas de las sesiones son el grupo de adolescentes con el que estáis trabajando, sin embargo, vuestra presencia es fundamental para generar un ambiente de apoyo y confianza que invite a la reflexión. A continuación, os realizamos algunas recomendaciones para conseguirlo:



Leer previamente la guía y revisar los contenidos interactivos antes de trabajar con el grupo. De esta forma, tendréis un conocimiento previo que facilitará vuestro acompañamiento.



Acompañar y dinamizar las actividades desde una perspectiva de aprendizaje conjunto. Es importante que acompañemos a los/as adolescentes creando un espacio de entendimiento y facilitando un espacio seguro para la reflexión.



Activar la escucha activa, permitiendo que expresen sus ideas y sentimientos. Sus experiencias son valiosas y es fundamental mostrarles que sus opiniones importan.



Generar un espacio seguro y respetuoso, donde las opiniones sean escuchadas sin juicio, favoreciendo el diálogo y la generación de ideas y aprendizajes.

5.1. INDICACIONES Y PAUTAS

Os compartimos también algunas pautas sobre cómo realizar estas actividades desde una metodología experiencial y participativa:



Transmitir que todas las personas podemos contribuir con ideas y respuestas interesantes desde el respeto y aprender mutuamente.



Facilitar que los/as chicos/as tenga la oportunidad de expresarse en las actividades, respetando sus tiempos y ayudándoles a buscar argumentos en sus explicaciones y motivaciones.



Permitir que tomen un rol activo en el desarrollo de la sesión y de las actividades planteadas.



Conectar las actividades con su vida real, con sus experiencias personales, destacando la relevancia práctica de los contenidos.

Si después de las actividades queréis **compartir** el trabajo realizado, podéis enviarnos fotos o textos de los contenidos y reflexiones resultantes a través del **formulario**. Publicaremos lo que nos enviéis en nuestra web y redes sociales para visibilizar el trabajo de los/as adolescentes en torno al uso saludable de las tecnologías.



<http://u.uma.es/f27/>

6. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES



Recuerda que en nuestra web del grupo Applied Positive Lab (www.appliedpositivelab.com, pestaña recursos, carpeta docentes) puedes acceder a las diapositivas correspondientes a cada sesión o puedes utilizar directamente este enlace:

<http://u.uma.es/gJg/>

SESIÓN 1

Presentación del Programa y psicoeducación sobre el uso problemático de las TIC



Número de actividades 3



Duración 45 minutos



Materiales

- Fichas de porcentaje de actividades diarias (Anexo 1)
- Situaciones (Anexo 2) y factores de riesgo (Anexo 3)
- Cartulinas de diferentes colores (tamaño A4)
- Post-it



En los últimos años, ha aumentado la preocupación por el impacto del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el bienestar de las personas. Se reconoce que los/as adolescentes son especialmente vulnerables a desarrollar problemas asociados al uso de estas tecnologías, tanto por su etapa evolutiva—donde existe una mayor tendencia a asumir riesgos, especialmente en compañía de sus iguales, y dificultades para el control de impulsos—como por su rápida adopción de nuevas herramientas digitales debido a su condición de “huérfanos digitales” (Cortejoso Mozo, 2025).

Debido a esta preocupación, ha surgido el término “adicción a la tecnología” para describir el uso excesivo de dispositivos como teléfonos móviles, redes sociales o videojuegos, que mantienen a las personas en constante conexión con Internet. No obstante, este término aún no es reconocido como un diagnóstico clínico, por lo que se prefiere hablar de “**uso problemático de las TIC**”, ya que resalta el riesgo y las dificultades psicológicas que pueden derivarse de su uso inadecuado sin generar estigmatización. Este concepto hace referencia a un **uso excesivo, impulsivo o de riesgo** de Internet, dispositivos o aplicaciones digitales, con repercusiones negativas en la salud física, emocional, social y funcional.

Según el Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2024 del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, el acceso a Internet está ampliamente extendido en España. Los datos de la encuesta EDADES 2023 (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2024) muestran que casi toda la población ha utilizado Internet con fines lúdicos en algún momento de su vida, en el último año y en el último mes. La franja de edad con mayor prevalencia de uso (alrededor del 99%) se encuentra entre los 15 y 44 años. El grupo de edad de 15-24 años presenta el mayor número de horas de media entre semana (3,97%) y en fin de semana (4,52%) en comparación con otros grupos.

El uso compulsivo de Internet es más común entre los más jóvenes. En 2023, el 20,5% del estudiantado de 14 a 18 años en España presentaba un alto riesgo de un posible uso problemático de Internet, un porcentaje inferior al de 2020 (23,5%). En cuanto a diferencias de género, se observa una mayor prevalencia entre chicas (25,9%) que en chicos (15,3%).

Respecto a los videojuegos, la encuesta ESTUDES 2023 (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2024) indica que el 83,1% de los/as adolescentes de 14 a 18 años jugaron en el último año, con una mayor participación masculina (96,2%). Además, el 21,5% de esta franja de edad participó en juegos de azar online y/o presenciales en el último año, con diferencias significativas entre géneros: 29,4% en chicos y 13,3% en chicas.

Las adicciones comportamentales comparten características clínicas con las adicciones a sustancias, como la pérdida de control sobre la conducta, una gran excitación antes de realizarla y una sensación de alivio tras llevarla a cabo. Estas conductas son reforzadas por experiencias placenteras, pero con el tiempo, los refuerzos negativos (p.ej., reducción de ansiedad o malestar emocional) predominan. Así, mientras que las personas sin problemas de adicción usan Internet o redes sociales por disfrute o utilidad, quienes presentan un uso problemático recurren a ellas para evitar el malestar generado por su ausencia.

Además, hay evidencia de una relación entre el uso problemático de Internet y el consumo de sustancias. Se ha encontrado que las personas con un uso problemático de Internet tienen una probabilidad casi tres veces mayor de desarrollar un consumo de riesgo de alcohol y cuatro veces mayor de consumir drogas en general (Golpe et al., 2017).

El **modelo Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE)** proporciona un marco de referencia para entender el uso problemático de Internet (Brand et al., 2019). Según esta teoría, este fenómeno surge de la interacción entre características personales (componente P del modelo), respuestas afectivas y cognitivas ante el estrés (A y C) y déficits en el control ejecutivo (E), lo que favorece el uso adictivo de redes sociales. Según este modelo, los trastornos relacionados con el uso de Internet son el resultado de la interacción entre factores predisponentes (como bases neurobiológicas y psicológicas), moderadores (como estrategias de afrontamiento y sesgos cognitivos) y mediadores (como respuestas emocionales y cognitivas ante estímulos específicos). Además, los procesos de condicionamiento pueden reforzar estos patrones de uso en un ciclo adictivo.

Como se muestra en la Figura 5, existen **múltiples factores de riesgo** que incrementan la vulnerabilidad al uso problemático de Internet y las redes sociales, los cuales pueden agruparse en distintas categorías.

Figura 5. Factores de riesgo asociados al uso problemático de Internet y las redes sociales.



Nota. RRSS: redes sociales.

a) Variables sociodemográficas:

Algunas variables sociodemográficas, como el género, la edad y los ingresos familiares, están relacionadas con el uso problemático de Internet y las redes sociales:

- **Género:** Las mujeres tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar un uso problemático de Internet en comparación con los hombres, especialmente en la adolescencia.
- **Edad:** La adolescencia es la etapa de mayor vulnerabilidad para desarrollar conductas problemáticas o adictivas en el uso de Internet y redes sociales, ya que los/as adolescentes son los usuarios más frecuentes y tienen una mayor inclinación a la búsqueda de nuevas experiencias.
- **Ingresos familiares:** Un nivel de ingresos más alto se asocia con un mayor riesgo de desarrollar un uso problemático de Internet.

b) Factores individuales o personales:

Los factores de riesgo individuales abarcan distintos aspectos psicosociales y características psicopatológicas que pueden influir en el uso problemático de las TIC:

- **Rasgos de personalidad:** Ciertas características pueden predisponer a un uso desadaptativo de Internet como la inestabilidad emocional (neuroticismo), la impulsividad, un bajo nivel de autocontrol, una mayor vulnerabilidad a estímulos de recompensa inmediata, hostilidad, sensibilidad ante incentivos o una tendencia a la introversión.
- **Estrategias ineficaces de afrontamiento:** La dificultad para gestionar el estrés y la falta de habilidades para regular las emociones pueden incrementar la probabilidad de desarrollar un uso problemático de las TIC.
- **Estados emocionales y cognitivos:** Factores como irritabilidad, pensamientos negativos, disforia y la búsqueda excesiva de emociones intensas pueden aumentar la propensión al uso desadaptativo de Internet. También influyen la sensación de tensión constante, sentimientos de culpa y experiencias de disociación que dificultan la diferenciación entre la realidad y el mundo virtual.
- **Baja autoestima y problemas de autoimagen:** La timidez extrema, una autopercepción negativa y el rechazo de la propia imagen corporal pueden favorecer un mayor uso de las TIC como vía de escape o compensación.
- **Uso de Internet como estrategia de regulación emocional:** Se ha observado que personas con altos niveles de estrés, insatisfacción con la vida o sentimientos de soledad recurren con mayor frecuencia a las TIC para gestionar su estado de ánimo. Además, la preferencia por la interacción social en entornos virtuales puede reforzar este patrón de uso.
- **Déficit en habilidades sociales y comunicativas:** La dificultad para establecer y mantener relaciones interpersonales efectivas puede llevar a un uso excesivo de Internet como sustituto de la interacción social en la vida real. En algunos casos, esto se traduce en la construcción de relaciones ficticias en línea.
- **Presencia de trastornos psicopatológicos:** Ansiedad, ansiedad social, depresión, fobia social, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastornos del espectro autista pueden estar asociados con el uso problemático de las TIC. Sin embargo, se ha identificado que la relación entre dicho uso problemático y la salud mental puede ir en ambas direcciones. Por un lado, ciertas dificultades psicológicas pueden predisponer a este patrón de uso; y por otro lado, el uso excesivo de las TIC también puede afectar negativamente al bienestar emocional.

c) Factores contextuales:

◇ Contexto familiar

- Conflictividad familiar
- Entornos familiares rígidos, con estilos educativos autoritarios
- Entornos familiares permisivos o desestructurados, con normas inexistentes o inconsistentes
- Escasa supervisión parental
- Comportamientos obsesivos en las redes sociales y/o Internet en modelos cercanos, como padres o hermanos
- Bajo funcionamiento familiar
- Vínculo parental débil
- Escaso apoyo familiar percibido

◇ Contexto académico/escolar

- Bajo rendimiento académico
- Malas relaciones con el centro educativo
- Limitadas actividades extracurriculares

◇ Contexto grupo de iguales

- Relaciones disfuncionales con los/as iguales
- Relaciones con iguales que también hacen un uso abusivo o excesivo de las TIC
- Escasez de vínculos sociales fuera de Internet y las redes sociales
- Pobres relaciones sociales y aislamiento social
- Afiliación con compañeros/as que tienen bajos niveles de aceptación social

d) Variables vinculadas al uso de Internet y redes sociales:

- Inicio temprano en el uso de internet y/o las redes sociales
- Uso muy frecuente y prolongado de Internet y/o redes sociales
- Uso de Internet con fines de entretenimiento
- Uso de Internet para juegos en línea
- Escasa comunicación parental sobre el uso de Internet y la ausencia de reglas sobre los tiempos de uso de Internet y sobre el uso de Internet en general

Actividad 1. DINÁMICA DE ACTIVACIÓN (5')

La sesión comienza con una lluvia de ideas sobre el uso problemático de las TIC. Para ello, se plantea la pregunta inicial: *¿Quiénes de vosotros/as utilizáis internet a diario? ¿Para qué lo usáis?*

A continuación, se presentan datos del Informe sobre Adicciones Comportamentales y Otros Trastornos Adictivos 2024, centrándose en el porcentaje de personas que utilizan Internet. Tras compartir esta información, se generan nuevas preguntas para la reflexión: *¿Alguna persona del grupo considera que tiene una adicción a la tecnología? ¿Qué significa para vosotros/as la adicción a la tecnología? ¿Pensáis que puede estar relacionada con otros tipos de adicciones? ¿Qué tienen en común?*

Durante la discusión, se enfatiza que el término más adecuado es el de uso problemático de las TIC en lugar de "adicción", ya que este concepto ayuda a evitar estigmatizaciones. Se explica que a partir de esta sesión se emplearán los términos uso problemático o excesivo, destacando su relación con otros patrones de conducta problemática y su base común con otras adicciones.

Actividad 2. "CONÓCETE" (15')

Objetivos

- ◆ Analizar el tiempo diario dedicado a las TIC.
- ◆ Reflexionar sobre el impacto del uso de las TIC en las actividades diarias.

Desarrollo

Durante toda la sesión, cada participante marcará las veces que siente el impulso de mirar el móvil. Se les pedirá que realicen una lista de sus actividades diarias y el tiempo que dedican a cada una. Representarán estos datos en un diagrama circular (Anexo 1). En la puesta en común, se discutirá cómo el uso de la tecnología puede ser beneficioso o interferir en la vida diaria. Se enfatizará que el uso de las TIC puede tener efectos positivos, como complementar tareas diarias (por ejemplo, escuchar música mientras se limpia o utilizar Internet para actividades escolares). Sin embargo, también puede generar interferencias si impide la realización de otras responsabilidades, como estudiar o completar tareas escolares.

Actividad 3. "ANALICEMOS EL USO DE LAS TIC" (25')

Objetivos

- ◇ Reflexionar sobre los distintos tipos de uso problemático de las TIC.
- ◇ Analizar qué factores de riesgo pueden desencadenar un uso problemático.

Desarrollo

Se introduce la definición de "uso problemático de las TIC": uso excesivo, impulsivo y arriesgado, profundizando en cada una de estas categorías. Se reparten cartulinas con situaciones sobre el uso de las TIC (Anexo 2). Las situaciones difieren según la edad del grupo. En grupos, los/as participantes analizan las situaciones y responden a dos preguntas con post-it:

- 1) *¿Qué tipo de uso consideras que está realizando la persona en la situación? ¿Por qué?*
- 2) *¿Cuáles son las razones que han llevado a ese uso problemático?* Para esta pregunta, se proporciona una tabla con los factores de riesgo (Anexo 3), especialmente para 1º y 2º curso de la ESO.

Se realiza una puesta en común en la que cada grupo comparte sus respuestas. Se asignan puntos a los equipos: 100 puntos si identifican correctamente el tipo de uso y 200 puntos si aciertan los factores de riesgo.

La actividad finaliza con información sobre cómo los factores de riesgo pueden contribuir al desarrollo de un uso problemático de las TIC. Se refuerza el aprendizaje añadiendo ejemplos adicionales de factores de riesgo que podrían predisponer a este tipo de conducta.

Observaciones

Es importante enfatizar que el término "uso problemático" es preferible a "adicción" para evitar estigmatizar el uso de la tecnología.

La persona formadora debe facilitar la reflexión sin juzgar las experiencias de los/as participantes.

Para la actividad "Conócete", se recomienda utilizar fichas impresas con el diagrama circular listo para completar.

Ideas clave

A modo de resumen, se recordarán los contenidos abordados a lo largo de la sesión con el fin de llegar a las siguientes reflexiones finales:



El uso problemático de las TIC puede ser **excesivo, impulsivo o arriesgado** y tener un impacto en la salud, las relaciones sociales y el rendimiento académico.



Existen **factores de riesgo** que pueden predisponer a este uso problemático, como el estrés, la **regulación emocional deficiente y la búsqueda de emociones intensas**.



El **modelo I-PACE** explica cómo las características individuales y el contexto pueden influir en el uso problemático de la tecnología.

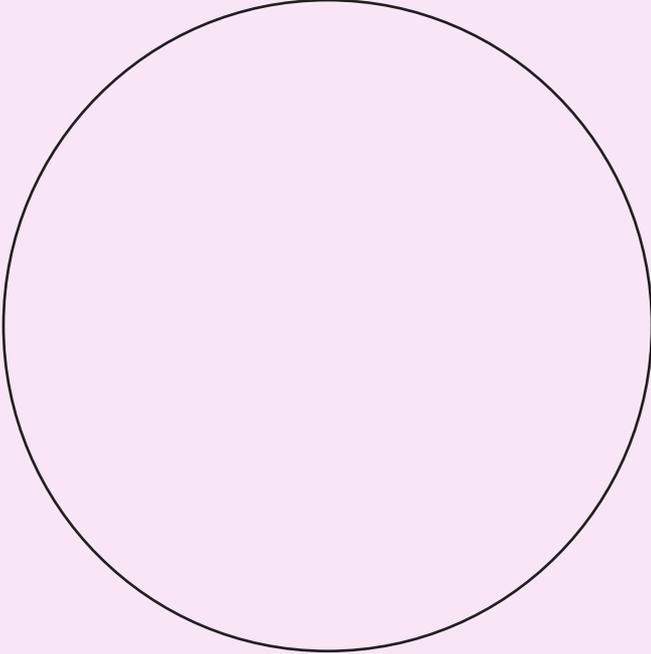


Reflexionar sobre los propios hábitos digitales es un primer paso para un uso más saludable de las TIC.

ANEXO 1 (ACTIVIDAD 1)

Ficha porcentaje actividades diarias

¿QUÉ TIEMPO DEDICAS A TUS ACTIVIDADES DIARIAS?



ANEXO 2 (ACTIVIDAD 2)

SITUACIONES PARA 1º y 2º ESO

SITUACIÓN 1:

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

- ◇ Uso problemático: excesivo.
- ◇ Factores de riesgo: uso de internet para la regulación de estado de ánimo.

SITUACIÓN 2:

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

- ◇ Uso problemático: arriesgado.
- ◇ Factores de riesgo: búsqueda exagerada de emociones intensas.

SITUACIÓN 3:

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

- ◇ Uso problemático: impulsivo.
- ◇ Factores de riesgo: elevada frecuencia y duración del uso de Internet.

SITUACIÓN 4:

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.

- ◇ Uso correcto

ANEXO 2 (ACTIVIDAD 2)

SITUACIONES PARA 3º y 4º ESO

SITUACIÓN 1:

Carlota está viviendo una situación complicada a raíz de la separación de sus padres. Como consecuencia, se encuentra constantemente muy enfadada e irritada. Todo le molesta. Debido a esta situación, se pasa todo el día viendo Tik Tok para distraerse y no sentirse mal.

- ◇ Uso problemático: excesivo.
- ◇ Factores de riesgo: uso de internet para la regulación de estado de ánimo, conflictividad familiar en un ambiente desestructurado.

SITUACIÓN 2:

Jorge se graba mientras hace skate para ganar likes. Quiere impresionar con contenido novedoso a sus seguidores. En varias ocasiones, ha tenido accidentes que le han causado varias consecuencias.

- ◇ Uso problemático: arriesgado.
- ◇ Factores de riesgo: búsqueda exagerada de emociones intensas, búsqueda de novedades.

SITUACIÓN 3:

David es una persona tímida, por este motivo, prefiere hacer amigos a través de los videojuegos. Cuando está en clase, no puede parar de pensar en cuándo se va a volver a conectar. No puede controlar el tiempo que pasa jugando o dejar de pensar en ello.

- ◇ Uso problemático: impulsivo.
- ◇ Factores de riesgo: timidez y habilidades de comunicación deficitarias, elevada frecuencia y duración del uso de Internet.

SITUACIÓN 4:

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.

- ◇ Uso correcto.

ANEXO 3 (ACTIVIDAD 3)

FACTORES DE RIESGO

- Uso de internet para la regulación del estado de ánimo.
- Bajo rendimiento académico.
- Conflicto familiar.
- Edad temprana del uso de Internet y/o las redes sociales.
- Búsqueda de novedades
- Poca comunicación con los padres sobre el uso de internet.
- Timidez y habilidades de comunicación pobres.
- Ansiedad.
- Elevada frecuencia y duración del uso de Internet.
- Mala relación con los iguales.
- Búsqueda exagerada de emociones intensas.
- Baja autoestima.

Sesión 2

Componentes del uso problemático de las TIC



Número de actividades

1



Duración

50 minutos

Materiales

Ficha con situaciones sobre indicadores de uso problemático (Anexo 1)



Por sí mismo, el uso de Internet, dispositivos o aplicaciones digitales no supone un riesgo para los/as adolescentes. Sin embargo, el uso problemático o casi ininterrumpido de estas tecnologías tiene un impacto negativo en el desarrollo normal de su vida cotidiana, ya que estos/as jóvenes descuidan sus actividades académicas, laborales y/o domésticas para mantenerse constantemente conectados a Internet (Billieux, 2012; Puerta-Cortés y Carbonell, 2014). Este uso excesivo, impulsivo y peligroso de las TIC redundará en consecuencias negativas a nivel físico, social, emocional y/o funcional.

El uso problemático de las TIC presenta características similares a las adicciones con sustancia, como la excesiva excitación antes de realizar la conducta, la pérdida de control sobre dicha conducta, y el alivio experimentado en el momento de realizarla. Inicialmente, estos comportamientos están controlados por reforzadores positivos, como el placer asociado a la conducta. No obstante, con el uso excesivo de estas tecnologías, terminan adquiriendo características de patología adictiva pasando a estar controlados por reforzadores negativos, como el alivio de la tensión emocional asociado a la ausencia de la conducta.

Griffiths (2005) destaca **6 componentes** comunes a todas las adicciones:

- 1) **Saliencia**. La actividad se convierte en lo más importante en la vida de la persona, dominando su pensamiento (p.ej., preocupaciones, distorsiones cognitivas), emociones (p.ej., ansiedad) y comportamiento (p.ej., deterioro del comportamiento social).
- 2) **Modificación del estado de ánimo**. El individuo manifiesta una experiencia subjetiva de alteración emocional como consecuencia de realizar esa actividad. Por tanto, llega a usar excesivamente las tecnologías como estrategia de afrontamiento desadaptativa, ya que esta conducta le produce un cambio fiable y consistente en su estado anímico.
- 3) **Tolerancia**. Se requieren cantidades cada vez mayores de la actividad para obtener los efectos anteriores. Así, el individuo adicto a las TIC necesitará aumentar gradualmente su tiempo de uso.

- 4) **Abstinencia.** Sensaciones y/o efectos físicos desagradables asociados a la interrupción o reducción repentina de la actividad. Estos efectos de abstinencia pueden ser fisiológicos (p.ej., náuseas, dolores de cabeza, sudores, insomnio u otras reacciones relacionadas con el estrés) o psicológicos (p.ej., mal humor, irritabilidad extrema).
- 5) **Conflicto.** Pueden surgir confrontaciones entre la persona con uso problemático y su entorno. Asimismo, el individuo puede entrar en conflicto consigo mismo, dado que el excesivo uso de las TIC puede dar lugar a emociones desagradables, como ansiedad o frustración, e interferir con otros aspectos de su vida cotidiana.
- 6) **Recaída.** Tendencia a volver repetidamente a los patrones anteriores de la actividad.

Conviene aclarar que el uso excesivo de internet y las redes sociales per se (p.ej., utilizar estos dispositivos con frecuencia y/o dedicarles mucho tiempo) no implica un uso problemático o adictivo de las TIC. De hecho, la dedicación durante un tiempo excesivo a estas plataformas por razones de trabajo o búsqueda de información es cualitativamente diferente al uso adictivo y problemático de las redes sociales. Aunque sigue habiendo debates científicos al respecto, en principio, para hablar de un uso problemático de las TIC, se considera necesario presentar síntomas de los seis componentes comunes de adicciones.

De acuerdo con los actuales criterios diagnósticos del DSM-5 y la CIE-11, el uso problemático del smartphone podría ser equivalente al trastorno generalizado no especificado de uso de Internet, predominantemente a través de un teléfono inteligente (Montag et al., 2019).

El modelo cognitivo-conductual de uso patológico de Internet (Davis, 2001) señala que los individuos con uso problemático de las TIC podrían tener un uso de Internet multidimensional (p.ej., patrón generalizado) o ser dependientes de una función concreta (p.ej., patrón específico).

Además, existen tipos distintos de uso problemático de las TIC, como móvil/smartphone, redes sociales, videojuegos, compras online y apuestas, entre otros.

Uso problemático del smartphone. Uso excesivo del smartphone, que conduce al deterioro funcional del desempeño académico, ocupacional o social (Billieux et al., 2015). Los smartphones podrían utilizarse como instrumento para otros problemas comportamentales como el uso problemático de las redes sociales, juegos, compras o apuestas online (Kuss y Griffiths, 2017; Montag et al., 2019).

Uso problemático de las redes sociales. Caracterizado por los siguientes síntomas: modificación del estado anímico, notoriedad, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflicto y recaída (Andreassen et al., 2016; Mamun y Griffiths, 2019). Algunos de estos síntomas se presentan asimismo en otros tipos de uso problemático como los videojuegos y las apuestas en línea (Marino et al., 2017).

Uso problemático de los videojuegos. Caracterizado por la siguiente sintomatología: a) pérdida o deterioro del control sobre la conducta de jugar que se manifiesta en elevada frecuencia, intensidad y duración, y dificultad de finalización; b) prioridad concedida al videojuego sobre otros intereses vitales y actividades diarias; c) continuación y/o intensificación del uso del videojuego a pesar de todas las consecuencias negativas; d) patrón de comportamiento patológico que deriva en un cuadro de angustia y deterioro significativo en el área personal, familiar, social, educativa y ocupacional (Wegmann et al., 2022).

Uso problemático relacionado con las compras en línea. Fenómeno relativamente reciente y de creciente relevancia, que puede influir negativamente en la vida personal y social del individuo, así como en su situación financiera (Rose y Dhandayudham, 2014). Las compras online, comparadas con las compras presenciales, presentan características diferenciales como facilidad de búsqueda, ahorro de tiempo y estimulación de comportamiento impulsivo de compra conllevando una pérdida de autocontrol.

Uso problemático relacionado con las apuestas. Las personas afectadas con este tipo de uso problemático toman decisiones sesgadas buscando recompensas a corto plazo y asumen más riesgos (Dong y Potenza, 2016). Además, está asociado con peor control inhibitorio (Dong et al., 2017) y toma de decisiones más arriesgadas (Wang et al., 2017).

Actividad 1. "TEATRO. EN EL PAPEL DE..." (50')**Objetivos**

- ◇ Identificar los distintos indicadores de uso problemático de las TIC.
- ◇ Reflexionar sobre los síntomas asociados al uso problemático de las TIC.

Desarrollo

Se hacen 6 minigrupos y a cada uno se le reparte una situación que refleja uno de los indicadores de uso problemático de las TIC (Ver Anexo 1). Se les da tiempo para leer la situación y preparar un teatro o guion corto de diálogo. A continuación, cada minigrupo representa su guion y, al finalizar esto, se abre un debate con el grupo completo sobre qué tipo de uso problemático de internet se ha representado. Después se lee la situación en voz alta. Este proceso se repite con los 6 minigrupos. Para concluir, se enfatiza en los distintos síntomas asociados a un uso problemático de las TIC y en la relevancia de estar alerta a las diversas señales de alarma que se han visto durante la sesión.

Observaciones

Si les diera vergüenza realizar el teatro, la actividad se podría realizar leyendo la situación, sin representarla. Alternativamente, como en todas las situaciones hay solo un par de personajes, pueden realizar el teatro únicamente las personas del grupo con menos vergüenza.

Ideas clave

A modo de resumen, se recordarán los contenidos abordados a lo largo de la sesión con el fin de llegar a las siguientes reflexiones finales:



El uso de las TIC no es perjudicial en sí mismo, pero un uso descontrolado puede alternarnos a nivel físico, emocional y social.



En principio, se considera un uso problemático cuando se presentan síntomas de todos los **componentes de comportamiento adictivo**: saliencia, tolerancia, abstinencia, modificación del humor, conflicto y recaídas.



Enfatizar los distintos síntomas asociados al uso problemático de las TIC permite estar alerta frente a diversas **señales de alarma**.



Hay **distintos tipos** de uso problemático: móvil, redes sociales, videojuegos, apuestas, compras, etc.

ANEXO 1 (ACTIVIDAD 1)

SITUACIÓN 1:

La profesora está explicando la lección a la clase. Mientras, Almudena no atiende porque está todo el rato pensando sobre qué estará sucediendo en sus redes sociales o cuál será la siguiente foto que publique. Molesta a su compañera de mesa para pedir consejos sobre qué foto subir.

◇ **Indicador de uso problemático: saliencia.** Momento en que la conducta adictiva se convierte en la más importante de la vida de la persona y domina su pensamiento (preocupaciones, distorsiones cognitivas), sentimientos (ansias) y comportamiento (deterioro del comportamiento socializado).

SITUACIÓN 2:

La profesora llama la atención a Pepe porque no deja que sus compañeros atiendan a la clase. El adolescente le responde de forma agresiva. Cuando llega a casa, se pone a jugar a videojuegos para sentirse mejor.

◇ **Indicador de uso problemático: modificación del estado de ánimo.**

Experiencia subjetiva que las personas manifiestan como consecuencia de realizar esa actividad. Usan excesivamente las tecnologías como estrategia de afrontamiento desadaptativo, en un intento de producir un cambio fiable y consistente en su estado de ánimo.

SITUACIÓN 3:

La madre de Federico repite varias veces a su hijo que deje el ordenador y acabe los deberes. Pero Federico siempre quiere estar más tiempo. No se ha dado cuenta de que lleva dos horas conectado, cada vez necesita más tiempo.

◇ **Indicador de uso problemático: tolerancia.** Proceso por el que se requiere incrementar gradualmente el tiempo y uso de las TIC para conseguir efectos anteriores (relacionadas con el estrés) o psicológicos (mal humor e irritabilidad extrema).

ANEXO 1 (ACTIVIDAD 1)

SITUACIÓN 4:

Alba está muy nerviosa porque no funciona la tienda de los videojuegos. Siente mucho malestar, le duele la cabeza y el estómago. Sus amigos se enfadan porque está todo el rato recargando la página y no les hace caso.

◆ **Indicador de uso problemático: abstinencia.** Efectos físicos y/o estados de sensación desagradables producidos cuando la actividad concreta se interrumpe o reduce repentinamente. Estos efectos de abstinencia pueden ser fisiológicos (náuseas, sudores, dolores de cabeza, insomnio y otras reacciones relacionadas con el estrés) o psicológicos (mal humor e irritabilidad extrema).

SITUACIÓN 5:

A Mateo le gusta mucho la moda y graba videos enseñando sus outfits nuevos para tener más likes y seguidores. Esto le lleva mucho tiempo. Sus amigos lo llaman para quedar, pero él les dice que está muy ocupado buscando nuevos outfits.

◆ **Indicador de uso problemático: conflicto.** Confrontaciones que pueden surgir entre la persona con ese uso problemático y el resto de su entorno. También puede generar conflictos y emociones desagradables del individuo consigo mismo, como ansiedad, frustración, etc. e interferir con otros aspectos de su vida diaria.

SITUACIÓN 6:

Diana y sus amigas han decidido quedar para estudiar porque así se concentran mejor y dejan de usar el móvil para otras cosas. Antes le ha servido. Sin embargo, esta vez Diana no lo consigue.

◆ **Indicador de uso problemático: recaída.** Tendencia a volver repetidamente a los patrones anteriores de la actividad concreta.

Sesión 3

Consecuencias de un uso problemático de las TIC y actuaciones para su prevención



Número de actividades

1



Duración

50 minutos



Materiales

- Preguntas del juego (Anexo 1)
- Un dado (Anexo 2) o alternativa tipo ruleta (Anexo 3)
- 16 cartas de juego (Anexo 4)



El uso de las tecnologías digitales forma parte del día a día de las personas. Caracterizar y comprender el uso que los/as menores de edad hacen de las TIC se ha convertido en los últimos años en un foco de gran interés, debido a que las características propias del entorno digital pueden llevar a una serie de riesgos para la salud y bienestar emocional.

En este sentido, aprender a desenvolverse, comunicarse o divertirse de manera segura en este entorno digital puede prevenir algunos problemas futuros, como, por ejemplo, desajustes del estado de ánimo, aislamiento social, ciberacoso, acceso a contenidos inadecuados que pueden afectar al desarrollo, actitudes y conductas de riesgo, entre otros (de la Villa y Suárez, 2016; Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, 2024).

Un primer paso para promover un uso responsable de Internet en la adolescencia es hacer consciente del uso habitual que se hace de las TIC y del impacto o grado de interferencia que puede generar en otras áreas de la vida. Al mismo tiempo deben ofrecerse pautas y estrategias de intervención dirigidas al cambio de hábitos y/o actitudes (Alonso y Romero, 2021).

La realidad es que cuando el uso que se hace de las TIC es tan frecuente y continuado que afecta al bienestar de la persona y pone en peligro su funcionamiento físico, psíquico o social, puede hablarse de uso problemático de Internet (Chang y Hung, 2017). En este sentido, los efectos negativos o consecuencias que se derivan a corto y largo plazo, ya descritos en 1998 por Young y posteriormente respaldada por diversas investigaciones (Díaz et al., 2025; Kokka et al., 2021), pueden agruparse en 4 dimensiones:

(1) Consecuencias a nivel físico y/o de salud, como, por ejemplo:

- Alteraciones en el ritmo normal de sueño-vigilia (dificultades para conciliar el sueño, insomnio o peor calidad del sueño, somnolencia diurna, cansancio excesivo o falta de energía).
- Dolencias (dolor corporal, lumbar, cefaleas, cansancio ocular).
- Debilitamiento del sistema inmunitario.
- Sobrepeso o mayor riesgo de obesidad.
- Abandono de conductas saludables.

(2) Consecuencias psicológicas y/o sobre el bienestar emocional, como, por ejemplo:

- Reacciones de ansiedad o irritabilidad, por no poder acceder a dispositivos tecnológicos, por ser conscientes de que el tiempo dedicado al uso de las TIC ha impedido cumplir con las obligaciones.
- Sintomatología depresiva.
- Exposición a conductas de riesgo, como el consumo de sustancias, alcohol, bebidas energéticas, tabaco y/o cannabis, y/o conductas externalizantes, como muestras de agresividad desmedida.
- Baja autoestima, problemas de autoimagen, trastornos de alimentación.
- Menor satisfacción con la vida.
- Autolesiones y/o ideación suicida.

(3) Consecuencias sobre el neurodesarrollo y aprendizaje, como, por ejemplo:

- Dificultades de concentración o distracción en el aprendizaje.
- Interferencia con las horas de estudio.
- Notable disminución del rendimiento académico.
- Interferencia con actividades cotidianas.

(4) Consecuencias sociales, como, por ejemplo:

- Conflictos familiares o sociales relacionado con el uso de las TIC.
- Aislamiento de la red familiar o social.
- Cambios en las actividades habituales.
- Deterioro o pérdida de amistades fuera del entorno virtual.
- Problemáticas en las que internet juega un papel importante: sexting, ciberacoso, tanto cibervictimización como ciberagresión.

En este sentido, se destaca que durante la adolescencia, la mayor vulnerabilidad o aceptación a participar en conductas de riesgo podría llevar a un uso más problemático de las TIC. Es por tanto, un periodo clave para promover cambios y fomentar un uso saludable.

De este modo, además de analizar el posible impacto del uso problemático de las TIC, ha habido un creciente interés por identificar las variables que pueden ayudar a prevenir esta problemática y reducir los efectos negativos sobre la salud mental.

Entre las actuaciones, medidas o estrategias para **promover un uso responsable** de internet que son recomendadas por entidades de referencia y basadas en la evidencia científica (Ligero et al., 2024; Pastor et al., 2022; Raposo-Rivas et al., 2023; Romera et al., 2022), adquieren una relevancia central aquellas enfocadas al conocimiento de los riesgos y peligros, junto con el desarrollo de habilidades conductuales y emocionales que puedan minimizar el impacto negativo como, por ejemplo:

(1) Intervenciones educativas dirigidas a fomentar un uso (saludable) de Internet

- Formación en competencias digitales por parte del profesorado.
- Generar conciencia, conocer los riesgos potenciales que se asocian al uso problemático de las TIC (p. ej., desde distracciones a problemas de socialización, ciberacoso y otras conductas en la red), pero también deconstruir tópicos sobre su uso y conocer los beneficios de un uso saludable.
- Desarrollar habilidades digitales mediante el establecimiento de medidas relacionadas con la configuración de los dispositivos (por ejemplo, gestionar las notificaciones eliminando sonidos y vibraciones, poner el dispositivo en modo avión o “no molestar” en determinados momentos) o con la restricción de su uso (por ejemplo, instalar aplicaciones específicas para el control del tiempo o filtrado de contenidos).

(2) La sensibilización e implicación desde el contexto familiar

- Promover la enseñanza o alfabetización mediática bidireccional adolescentes-familia, ambas poblaciones pueden aportar y aprender a manejar estos dispositivos de manera responsable y útil, esto es, como una forma de acceso a información, comunicación y formas de ocio.

- Facilitar la supervisión sobre lo que se hace cuándo se está conectado, los contenidos consultados y/o sobre los comportamientos y actitudes manifestados cuando usan internet.
- Ayudar a identificar momentos, actividades o situaciones en las que el uso de internet causa interferencia con lo que se está haciendo.
- Acordar de manera conjunta normas claras sobre la utilización de las TIC, por ejemplo, sobre el tiempo de uso o límite de horas en días lectivos o fines de semana, dónde y/o cómo usarlo (p.ej., en zonas comunes, normas sociales aplicadas al uso de internet, no usarlo durante las comidas, etc.) o para qué. Ser flexible y actualizarlo según se desarrollen hábitos responsables en el mundo digital.
- Educar al mismo tiempo que sirve de modelo sobre este uso saludable y apropiado.
- Favorecer la comunicación fluida entre los miembros de la familia, ayudar a tomar decisiones, crear un clima de confianza que permita desarrollar hábitos digitales saludables o a tratar preocupaciones sobre el tiempo y contenidos a los que se ha accedido.

(3) Aspectos personales y desarrollo

- Enseñar habilidades de autocontrol en el uso de internet.
- Establecer horarios para la comunicación virtual y compartirlos con los demás (p. ej., no se usa cuando se estudia, o al menos una hora antes de ir a dormir o una hora después de levantarse, etc.); y respetar los de los demás.
- Desarrollar competencias de regulación emocional.
- Planear actividades que no requieran el uso de las TIC y que contribuyan al establecimiento de amistades fuera del entorno digital.
- Promocionar relaciones saludables entre el alumnado. Aprender los códigos de conducta online, por ejemplo, cómo comunicarse para evitar malentendidos.
- Fomentar el pensamiento crítico.
- Ser prudentes con lo que se quiere enseñar o compartir en internet.
- Aprender a hablar de los problemas y/o a pedir ayuda.

Actividad 1. EL JUEGO DE LAS CARTAS (45')

Objetivos

- ◇ Sensibilizar de las consecuencias físicas, psicológicas, personales y/o sociales que pueden derivarse de un uso problemático de las TIC.
- ◇ Proporcionar diferentes estrategias de actuación y medidas específicas para promover un uso responsable de las TIC.

Desarrollo

Mediante un juego de preguntas y respuestas a través de cartas esta actividad aborda en dos bloques: (1) las consecuencias del uso problemático de las TIC y (2) la promoción de estrategias relevantes para regular el uso de las TIC y que pueden ayudar a la prevención y/o reducción del uso problemático.

En ambos bloques las reglas del juego son las mismas.

Paso 1. Presentación de la sesión 3 (10')

La persona formadora presenta la temática en la que se centra esta sesión, explica las reglas del juego.

El grupo se divide en minigrupos de unos 5-6 estudiantes.

Cada equipo se asigna un nombre y elige un portavoz.

Reglas del juego y dinámica

- ◇ El objetivo del juego es conseguir el mayor número posible de cartas.
- ◇ Se dispone de un total de 16 cartas (ver Anexo 4): 8 para el bloque de “consecuencias” y 8 para el bloque de “actuaciones”. Cada conjunto de 8 cartas está dividido en 4 colores, donde cada color representa un área o dimensión. Esto implica que en cada bloque se trabaja con 2 cartas para cada área o dimensión específica.
- ◇ Las cartas pueden ganarse o perderse al tirar un dado (ver Anexo 2) con varias opciones de juego.
- ◇ Se juega por turnos, el equipo al que le corresponde jugar se acerca a la mesa en la que se encuentra el material del juego y tira un dado que tiene las siguientes caras:
Signo de interrogación: si al tirar el dado sale este símbolo, se formula una pregunta relacionada con el tema a trabajar (según sea el bloque de “consecuencias” o de “actuaciones”, ver Anexo 1). Cada pregunta tiene 4 opciones de respuesta de las que solo una es correcta. Si el equipo acierta la respuesta, gana una carta, pero si falla, el turno pasa al siguiente equipo.
Color: si al tirar el dado sale una cara con un color (azul, rojo, amarillo o verde), el equipo coge 2 cartas de la mesa y les da la vuelta. Si el color del dado y el de la carta coincide, el equipo gana esa carta. En caso contrario, devuelven la carta a la mesa. Antes de pasar el turno al siguiente equipo, los huecos libres se reponen con cartas en blanco, asegurando así que siempre haya 8 cartas disponibles sobre la mesa.
Símbolo de hacker: si al tirar el dado sale este símbolo, el equipo puede robar una carta a otro equipo.

Paso 2. Comienza el juego (35')

La persona encargada de la sesión coloca bocabajo las 8 cartas del bloque correspondiente. Cada grupo comienza tirando el dado, el primer turno será para el equipo que obtenga el número más alto.

Este equipo se acerca a la mesa y tira el dado.

Terminado el bloque de "consecuencias", se recogen las cartas, y se hace un recuento del número de cartas ganadas por cada equipo.

Se resuelven aquellas dudas que hayan surgido sobre las consecuencias del uso problemático de las TIC antes de pasar al bloque 2.

Terminado de bloque de "actuaciones" se hace un recuento final de las cartas ganadas por cada equipo, y se nombra al ganador.

Bloque 1: Consecuencias del uso problemático de las TIC

La psicoeducación de esta parte se centra en 4 áreas:

Consecuencias físicas (cartas de color verde): (5) dificultades para dormir; (6) problemas de visión.

Consecuencias psicológicas (cartas de color azul): (1) ansiedad, (2) baja autoestima.

Consecuencias sociales (cartas de color amarillo): (3) conflictos familiares, (4) aislamiento social fuera del entorno virtual.

Consecuencias personales o de interferencia (cartas de color rojo): (7) problemas de concentración; (8) bajo rendimiento.

Bloque 2: Actuaciones para promover un uso responsable o saludable de las TIC o minimizar el impacto del uso problemático

La psicoeducación de esta parte se centra en cuatro dimensiones:

Apoyo (cartas de color azul):

- (1) negociar en familia el tiempo o normas de uso de las TIC (p.ej., número de horas que pueden usarse al día, uso en espacios comunes, revisión de aplicaciones, etc.).
- (2) buscar apoyo en algún adulto o alguien con más conocimiento sobre cómo gestionar el uso problemático.

Análisis (cartas de color amarillo):

- (3) reflexionar sobre el impacto que está produciendo el uso de las TIC.
- (4) analizar el uso que se está haciendo de los dispositivos digitales.

Actuación (cartas de color verde):

- (5) limitar o silenciar las notificaciones (p.ej., poner el móvil en modo avión).
- (6) destinar tres momentos al día para la consulta de las notificaciones.

Alternativas (cartas de color rojo):

- (7) buscar actividades alternativas que no impliquen el uso de las TIC (p.ej., hacer deporte, juegos de mesa, quedar con amigos, etc.).
- (8) planificar actividades para disfrutar con otras actividades cara a cara.

Paso 3. Cierre y despedida (5')

Si al terminar el juego hay cartas que no han salido, se les da la vuelta para mostrar el contenido y poder destacar aquellos aspectos relevantes sobre posibles consecuencias y/o actuaciones (ver Ideas Clave). Para finalizar la sesión, se hace un resumen de los contenidos trabajados. Para ello puede hacerse una puesta en común preguntando al grupo por aquello que han extraído de esta sesión, no conocían o les ha impactado. Se puede igualmente solicitar que planteen algunas otras consecuencias o actuaciones que no hayan salido de manera que se pueda valorar como pondrían en práctica lo aprendido en la sesión.

Observaciones

Durante la actividad o como conclusiones se pueden ofrecer otras sencillas pautas que están relacionadas con la configuración de sus dispositivos o la instalación de aplicaciones que gestionan y/o limitan el tiempo de navegación mediante recordatorios externos.

Por ejemplo, "QualityTime", contabiliza y muestra mediante gráficos el tiempo de uso de cada aplicación en el smartphone, además permite poner límites diarios de uso o crear alertas.

Por su parte, "Your Hour" incorpora un reloj flotante que está visible mientras se usan las aplicaciones y plantea desafíos cómo estar un número determinado de horas sin usar el móvil.

Opciones de gamificación son "Forest" que tiene como objetivo crear un bosque virtual, para ello se elige un árbol y se marca un objetivo de tiempo durante el que no puede consultarse el móvil, si no se cumple, el árbol muere. Además esta aplicación colabora con una ONG que planta árboles en zonas deforestadas.

En relación al material, se recomienda tenerlo impreso y listo para su uso antes de la sesión. El dado podría estropearse fácilmente dependiendo del material con el que se fabrique. Una alternativa es sustituirlo por una ruleta (ver Anexo 3), o por una versión virtual (por ejemplo: <https://www.dadovirtual.site/dado-de-colores/>).

Si opta por una versión virtual para todo "El Juego de las Cartas", puede diseñarse en plataformas como Genially.

Ideas clave

A modo de resumen, se recordarán los contenidos abordados a lo largo de la sesión con el fin de llegar a las siguientes reflexiones finales:



El uso problemático de las TIC puede **afectar** al **bienestar** de la persona en cualquiera de sus dimensiones, porque puede tener un impacto directo sobre la realización de **actividades habituales** o sobre el **rendimiento escolar**, pero también llevar a consecuencias a nivel físico o de salud, emocional y familiar o social.



Estos efectos pueden ser perjudiciales a **largo plazo**, por lo que conocerlos puede ayudar a prevenir otros riesgos asociados como el ciberacoso escolar.



Entre las **recomendaciones** para promover un **uso responsable** de internet en la adolescencia se destaca la eficacia del entrenamiento en habilidades de regulación y autocontrol del uso de los dispositivos.

ANEXO 1 (ACTIVIDAD 1)

Preguntas

- 1.** A Lucas le gustan mucho los videojuegos y graba vídeos comentando las estrategias que utiliza. Esto le lleva mucho tiempo y, con frecuencia, está dejando de lado las tareas escolares o incluso a sus amigos.
 - a) Esto no es problemático porque es algo que le gusta.
 - b) Es un signo claro de adicción.
 - c) Es una parte normal de ser adolescente porque está descubriendo sus gustos e intereses.
 - d) Podría ser problemático si esta actividad interfiere negativamente en otras de su día a día.

- 2.** Carmen dice que va a conectarse media hora, pero sin darse cuenta pasa muchas horas conectada.
 - a) Es normal, a todo el mundo le pasa.
 - b) Si nadie te dice nada, no hay problema.
 - c) Si pasa con frecuencia puede ser un problema.
 - d) Si pasa sólo algunos días, igual es un problema.

- 3.** Una de las consecuencias del uso problemático de las TIC es:
 - a) Sedentarismo.
 - b) Irritabilidad.
 - c) Habilidades de comunicación excelentes.
 - d) Las respuestas a) y b) son correctas.

- 4.** Las consecuencias de uso problemático pueden ser:
 - a) Psicológicas y sociales solamente.
 - b) Sociales y físicas solamente.
 - c) Psicológicas, sociales, físicas y de rendimiento.
 - d) Sociales y de rendimiento solamente.

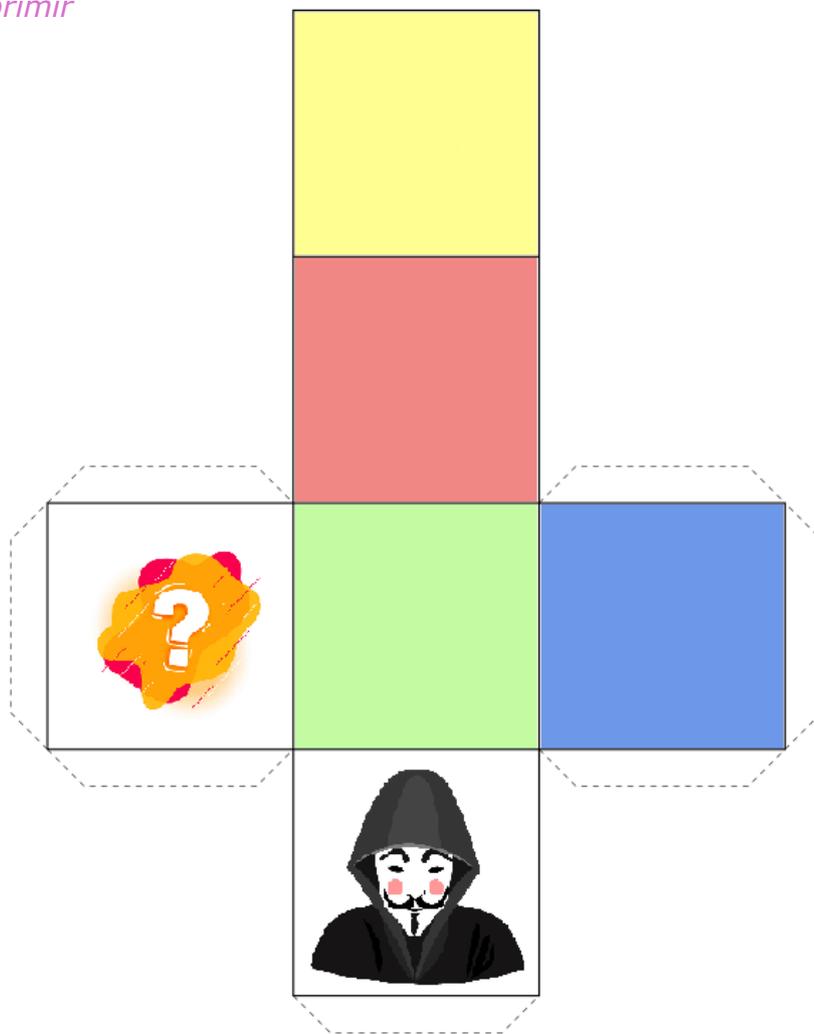
ANEXO 1 (ACTIVIDAD 1)

- 5.** Alba está muy nerviosa porque no funciona la tienda de los videojuegos (Fortnite, Minecraft, Clash royal, etc.). Siente mucho malestar. El indicador es:
- Conflicto.
 - Modificación del humor.
 - Abstinencia.
 - Tolerancia.
- 6.** Algún factor de riesgo de uso problemático de las TIC puede ser:
- Conflictividad familiar.
 - Bajo nivel de autocontrol.
 - Todas son correctas.
 - Búsqueda exagerada de emociones intensas.
- 7.** Debido al mal uso de las TIC, es más probable que uno mismo pueda desarrollar:
- Hiperactividad.
 - Cataratas en los ojos.
 - Un trastorno de personalidad.
 - Ninguna de estas respuestas es correcta.
- 8.** Diana y sus amigas han decidido quedar para estudiar porque así se concentran mejor y dejan de usar el móvil para otras cosas. Antes le ha servido. Sin embargo, esta vez Diana no lo consigue. El indicador es:
- Tolerancia.
 - Recaídas.
 - Abstinencia.
 - Las respuestas b) y c) son correctas.

Soluciones: 1d; 2c; 3d; 4c; 5c; 6c; 7a; 8b

ANEXO 2 (ACTIVIDAD 1)

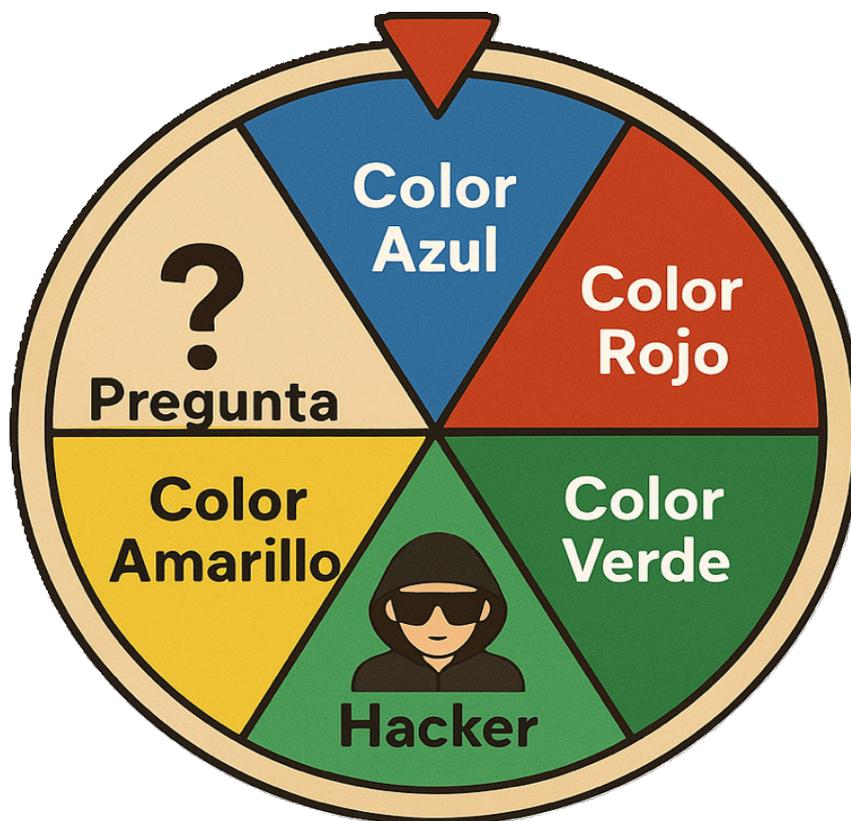
Dado para imprimir



ANEXO 3 (ACTIVIDAD 1)

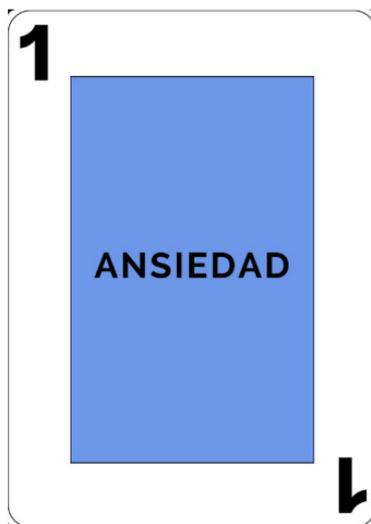
Ejemplo de ruleta como alternativa al dado

RULETA PARA EL JUEGO DE LAS CARTAS



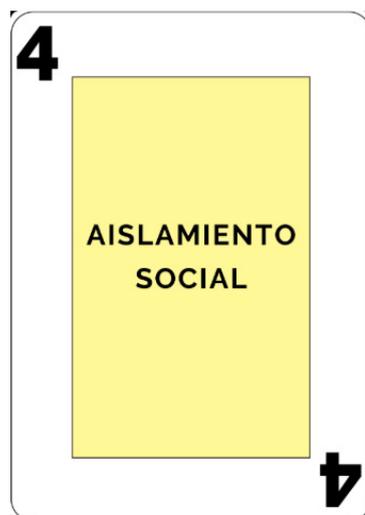
ANEXO 4 (ACTIVIDAD 1)

*Cartas de juego
Consecuencias
(Bloque 1)*



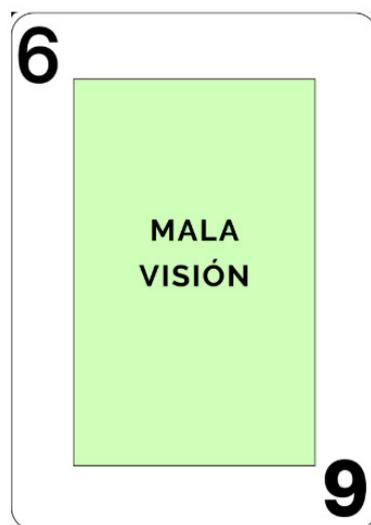
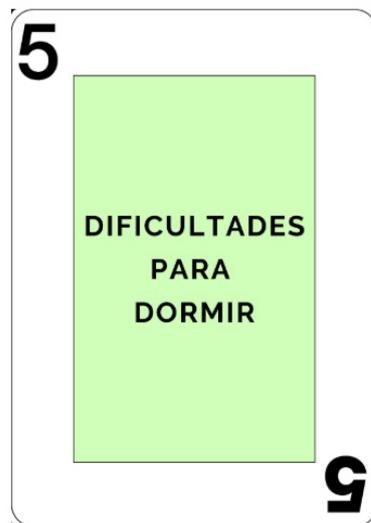
ANEXO 4 (ACTIVIDAD 1)

*Cartas de juego
Consecuencias
(Bloque 1)*



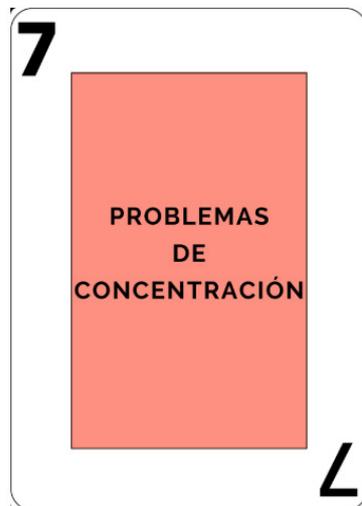
ANEXO 4 (ACTIVIDAD 1)

*Cartas de juego
Consecuencias
(Bloque 1)*



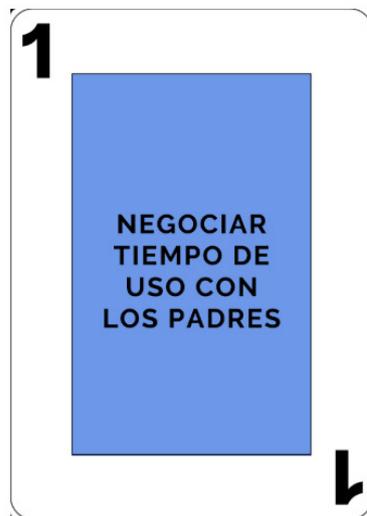
ANEXO 4 (ACTIVIDAD 1)

*Cartas de juego
Consecuencias
(Bloque 1)*



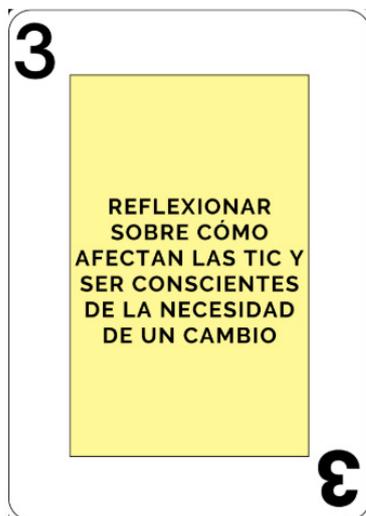
ANEXO 4 (ACTIVIDAD 1)

*Cartas de juego
Actuaciones
(Bloque 2)*



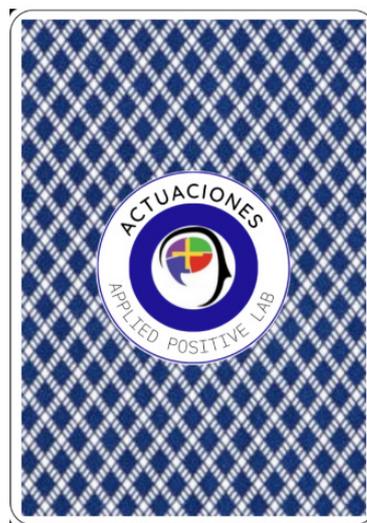
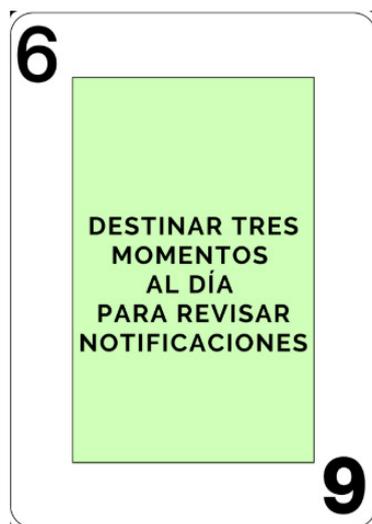
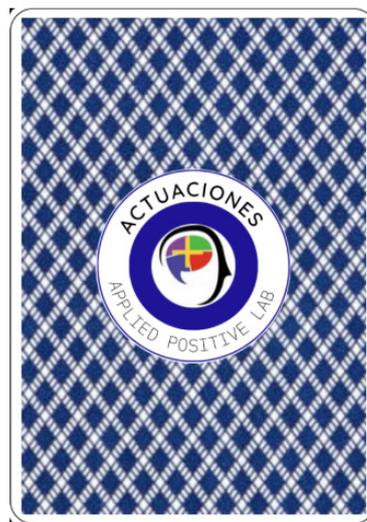
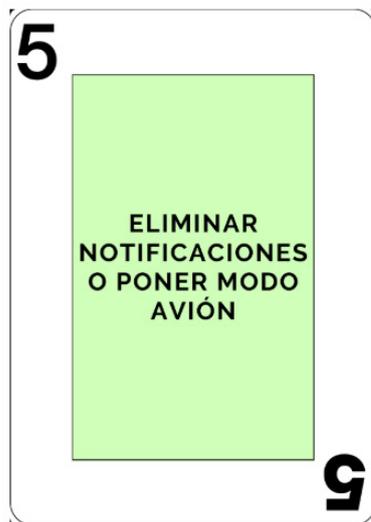
ANEXO 4 (ACTIVIDAD 1)

*Cartas de juego
Actuaciones
(Bloque 2)*



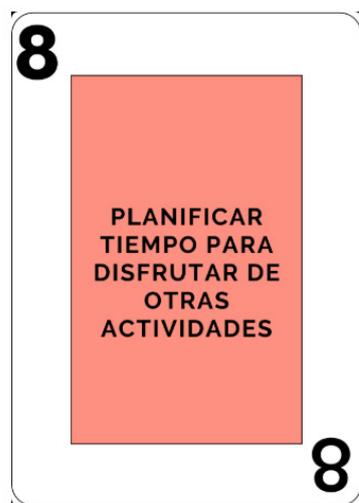
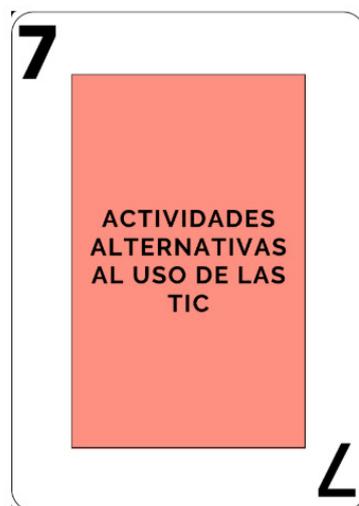
ANEXO 4 (ACTIVIDAD 1)

*Cartas de juego
Actuaciones
(Bloque 2)*



ANEXO 4 (ACTIVIDAD 1)

*Cartas de juego
Actuaciones
(Bloque 2)*



Sesión 4

Definición y roles implicados en el ciberacoso



Número de actividades

2



Duración

55 minutos

Materiales

-Cartas para la actividad "Pueblo Duerme" (Anexo 1)
-Indicaciones para la persona narradora de la actividad "Pueblo Duerme" (Anexo 2)



El **ciberacoso** es una forma de violencia entre iguales en el ámbito escolar que va más allá de un simple conflicto o una agresión aislada. Se define como una conducta intencional de daño injustificado que se ejerce a través de las TIC, como teléfonos móviles, redes sociales (TikTok, Instagram, WhatsApp), videojuegos en línea, entre otros. La víctima, en estos casos, se encuentra en una situación de vulnerabilidad y le resulta difícil poner fin a la agresión (Moretti y Herkovits, 2021).

Si bien el acoso escolar presencial se caracteriza por la **intencionalidad**, el **desequilibrio de poder** (físico, social o psicológico) y la **repetición en el tiempo**, el ciberacoso incorpora elementos específicos derivados del entorno digital. Entre ellos, la facilidad de acceso a diversos dispositivos y plataformas, la eliminación de barreras espaciales y temporales, la posibilidad de que una audiencia más amplia sea testigo de la agresión y la permanencia del contenido compartido en la red. Estas características no solo facilitan la agresión, sino que también pueden amplificar su impacto, aumentando el daño psicológico y emocional en la víctima (Hutson, 2016). Como resultado, quienes lo sufren pueden experimentar desde inseguridad y aislamiento social hasta ansiedad, depresión o incluso pensamientos suicidas.

Características del ciberacoso

Existen elementos comunes entre el acoso tradicional y el ciberacoso, tales como:

- ◆ La intención de causar daño.
- ◆ Diversas estrategias para ejercer la agresión.
- ◆ Dificultades de la víctima para defenderse.
- ◆ Persistencia del acoso en el tiempo.
- ◆ Consecuencias emocionales y psicológicas negativas.
- ◆ Posibilidad de que más de una persona agresora participe en la agresión.

El ciberacoso también presenta características propias que lo diferencian del acoso presencial:

- ◇ Se desarrolla en espacios digitales.
- ◇ Puede ocurrir en cualquier momento y lugar, sin restricciones horarias o geográficas.
- ◇ Su alcance es mayor, ya que el contenido ofensivo puede ser visto por un público más amplio y permanecer en la red indefinidamente.
- ◇ El anonimato facilita la impunidad de los agresores.
- ◇ La víctima enfrenta mayores dificultades para defenderse o eliminar el material perjudicial.

Roles en el ciberacoso

En las situaciones de ciberacoso se identifican tres roles principales: ciberagresor/a, cibervíctima y ciberobservador/a (Moretti y Herkovits, 2021).

- ◇ **Ciberagresores/as:** Justifican sus acciones bajo la creencia de que las víctimas no cumplen con normas sociales de apariencia, comportamiento o identidad. Suelen atacar difundiendo contenido perjudicial, ridiculizando o manipulando imágenes en redes sociales. Aunque la agresión ocurre en entornos digitales, las víctimas suelen ser conocidas en la vida real.
- ◇ **Cibervíctimas:** Son aquellas personas que sufren agresiones a través de medios digitales, enfrentándose a insultos, difusión de contenido privado, amenazas o exclusión social. Estas experiencias suelen generar sentimientos de impotencia y angustia, especialmente debido al anonimato de la parte agresora y a la dificultad para eliminar el contenido ofensivo.
- ◇ **Ciberobservadores/as:** Presencian el ciberacoso sin ser víctimas ni agresores/as. Pueden intervenir para defender a la víctima, perpetuar la agresión al interactuar con el contenido ofensivo o mantener un rol pasivo. Su decisión de actuar depende de factores como la relación con la víctima, empatía o miedo a represalias.

Actividad 1. Lluvia de ideas sobre el ciberacoso (10')**Objetivos**

- ◆ Identificar aspectos clave del ciberacoso como sus características y diferencias con el acoso tradicional.
- ◆ Dinamizar al grupo revisando conocimientos previos sobre el ciberacoso.

Desarrollo

Se inicia la sesión con una lluvia de ideas en la que se plantean las siguientes preguntas al grupo:

- ◆ ¿Qué es el ciberacoso?
- ◆ ¿Qué características creéis que lo definen?
- ◆ ¿Cuáles son las diferencias entre el acoso tradicional y el ciberacoso?

Tras escuchar algunas respuestas, se ofrece una psicoeducación explicando los tres criterios principales del ciberacoso:

1. Intencionalidad de causar daño por parte de la persona que agrede.
2. Indefensión de la víctima para poner fin a la situación.
3. Permanencia en el tiempo de la agresión.

Finalmente, se exponen las diferencias entre el acoso tradicional y el ciberacoso, resaltando aspectos como el anonimato, la persistencia de los mensajes y la mayor audiencia potencial.

Actividad 2. "Pueblo Duerme" (40')

Objetivos

- ◆ Identificar y reflexionar sobre las conductas y roles en el ciberacoso.
- ◆ Comprender cómo los distintos personajes influyen en la dinámica de la agresión.
- ◆ Sensibilizar sobre el papel de las personas ciberobservadoras en las dinámicas del ciberacoso.

Desarrollo

Esta actividad es una adaptación del juego de roles ocultos "Pueblo duerme".

Cada estudiante recibe una carta con un rol específico que no puede compartir con el resto. A lo largo del juego, deben descubrir quiénes ciberagreden y actuar para detenerles. Para ello, se usará el siguiente material que consiste en cartas personalizadas con los siguientes roles (Anexo 1):

- ◆ 4 ciberagresores/as (lobos/as): Se reconocen entre ellos/as y eligen una víctima en cada ronda.
- ◆ 13 cibervíctimas (campesinos/as): No conocen la identidad de los demás y deben sobrevivir.
- ◆ 1 ciberobservador/a activo/a (cazador/a): Conoce la identidad de los/as agresores/as y puede acusarlos/as.
- ◆ 3 ciberobservador/a activos/as (enfermeros/as): Pueden salvar a una víctima en cada ronda.
- ◆ 1 ciberobservador/a pasivo/a (vidente): Conoce la identidad de los/as agresores/as, pero no puede actuar.
- ◆ 3 ciberobservadores/as pasivos/as (niños/as): Pueden intentar descubrir a los/as agresores/as espionando durante la noche, pero si los/as descubren se eliminan.

En cuanto a la estructura del juego, existen varias fases y acciones:

- ◇ Fase de noche: Todos/as los/as jugadores/as cierran los ojos. La persona que narra va llamando a cada personaje en orden para que realicen sus acciones.
- ◇ Fase de día: Todos/as abren los ojos y se revela qué jugador/a ha sido eliminado. Se abre un debate para acusar a posibles agresores/as.
- ◇ Eliminaciones: Se vota quién será eliminado/a de la partida según la sospecha del grupo.
- ◇ Nuevas rondas: Se repite el ciclo hasta que las personas con el rol de ciberagresor/a sean descubiertas o dominen el juego.

Una vez finalizado el juego, se realiza una puesta en común y reflexión en la que discute con el alumnado participante qué semejanza tiene su rol en el juego con situaciones reales de ciberacoso. Se enfatiza cómo las personas observadoras pueden influir en el desarrollo del acoso, ya sea interviniendo para frenarlo o reforzándolo con su inacción.

Cierre y despedida (5')

Se agradece la participación del grupo y como aspectos clave del cierre se refuerza la idea de que todos/as tienen un papel en la prevención del ciberacoso. Se recuerda que la mejor forma de combatir este problema es promover el respeto y la empatía en los entornos digitales.

Observaciones

- ◇ El material necesario deberá estar listo e impreso para su uso antes de la sesión.
- ◇ El número de roles deberá adaptarse al número de personas participantes del grupo.
- ◇ Debido al tema abordado en la sesión, la persona formadora debe facilitar la reflexión sin juzgar las experiencias de las personas participantes.

Ideas clave

A modo de resumen, se recordarán los contenidos abordados a lo largo de la sesión con el fin de llegar a las siguientes reflexiones finales:

El ciberacoso es una forma de violencia digital que implica daño intencional, desequilibrio de poder y repetición en el tiempo. A estas características tradicionales del acoso escolar, se suman factores específicos de las TIC, como la facilidad de acceso a las víctimas, la permanencia de los contenidos en la red y la mayor audiencia potencial.

Las diferencias clave entre el **acoso tradicional** y el **ciberacoso** incluyen:

- ◇ **Ubicación:** Mientras que el acoso escolar ocurre en el ámbito educativo, el ciberacoso puede ocurrir en cualquier momento y lugar.
- ◇ **Anonimato:** Mientras que en el acoso escolar conocemos a la persona agresora, en el ciberacoso puede ocultar su identidad.
- ◇ **Difusión:** Mientras que en el acoso escolar, la ofensa o daño puede ser vista por las personas presentes, en el ciberacoso el contenido ofensivo puede compartirse y alcanzar a muchas más personas.

Además, se recuerdan los **roles implicados en el ciberacoso**:

- ◇ **Ciberagresores/as:** Quienes ejercen la violencia digital.
- ◇ **Cibervíctimas:** Quienes sufren la agresión.
- ◇ **Ciberobservadores/as activos/as:** Quienes intervienen para detener la agresión.
- ◇ **Ciberobservadores/as pasivos/as:** Quienes presencian la situación sin actuar.

En relación con el cierre, se invita al alumnado a reflexionar sobre la importancia de intervenir de manera activa para frenar el ciberacoso y apoyar a quienes lo sufren.

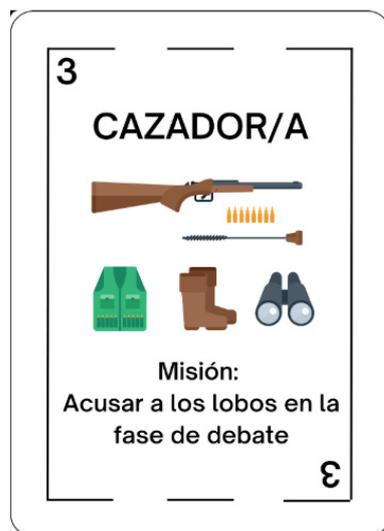
ANEXO 1 (ACTIVIDAD 1)

Cartas
"Pueblo duerme"



ANEXO 1 (ACTIVIDAD 1)

Cartas
"Pueblo duerme"



ANEXO 1 (ACTIVIDAD 1)

Cartas
"Pueblo duerme"

5

VIDENTE



Misión:
No acusar a los lobos en
la fase de debate

9



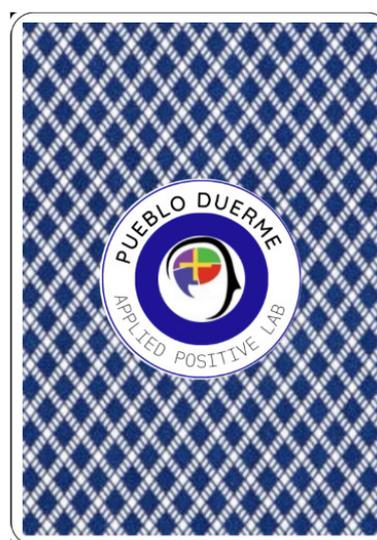
6

NIÑO/A



Misión:
Espiar a los lobos en la fase
de noche, pero no acusar en
la fase de debate

9



ANEXO 2 (ACTIVIDAD 1)

Indicaciones para la persona narradora de la actividad "Pueblo duerme"

Fase de noche

"Se hace de noche, la aldea duerme, las personas del pueblo cierran los ojos".

"Es el momento de que los/as lobos/as se despierten para que se conozcan entre ellos/as".

"Los/as lobos/as deben volverse a dormir y dejar el pulgar hacia arriba hasta que vuelvan a despertarse".

"Pero, deben ser cuidadosos/as, porque se acerca un/a cazador/a que se acaba de despertar".

"Tras el paseo del cazador/a por la aldea, se vuelve a dormir".

"La aldea también cuenta con un/a vidente que todo lo ve. Es su momento de despertar".

"Tras acabar con su cometido, se vuelve a dormir".

"Ahora es el momento de que los/as lobos/as actúen y decidan a qué jugador/a van a matar".

"Los/as lobos/as saciados/as vuelven a dormirse y sueñan con próximas y sabrosas víctimas".

Fase de día

"Amanece en la aldea, todo el mundo despierta y abre los ojos. Todo el mundo está a salvo, excepto...".

...

"Se hace de noche, los/as supervivientes se vuelven a dormir".

Sesión 5

Consecuencias, factores y actuaciones ante el ciberacoso



Número de actividades 3



Duración 45 minutos



Materiales

-Ordenador con sonido para visualización de vídeos (Anexos 1 y 3)
-Ficha rellenable (Anexo 2), material impreso (Anexos 4-7) y post-it



Las **formas más habituales de ciberacoso** son: criticar o insultar, compartir información personal, fotos o videos (manipuladas o no con programas de edición), amenazar, hackear cuentas personales para enviar fotos humillantes o escribir comentarios que perjudiquen los vínculos sociales de su propietario, crear páginas específicas para divulgar información, imágenes o críticas sobre otra persona y excluir de grupos o actividades virtuales. Algunas de estas conductas de ciberacoso implican ataques **directos** (p.ej., enviar mensajes, etiquetar o hacer comentarios ofensivos y amenazantes) mientras que otras involucran ataques más sutiles o **indirectos** (p.ej., difundir fotografías comprometidas o rumores).

Estas conductas de ciberacoso tienen **graves consecuencias** en sus cibervíctimas, muchas de las cuales presentan inseguridad, ira, sentimientos de frustración, sintomatología psicósomática, como dolores de cabeza, dolor abdominal e insomnio, y dificultades de relación con iguales. La victimización se asocia a problemas internalizantes (p.ej., baja autoestima, ansiedad, depresión, estrés, insomnio, ideación suicida) y externalizantes (p.ej., conductas autolesivas, abuso de sustancias, problemas sociales), así como a bajo nivel académico, abandono escolar y aislamiento.

Los/as **ciberagresores/as** también manifiestan consecuencias negativas como resultado del ciberacoso. Según Barlett y colaboradores (2024), comparados con los no-agresores, son más propensos a participar en conductas desadaptativas y antisociales y tienen mayor riesgo de desarrollar dependencia de alcohol y drogas. Además, al igual que las víctimas, tienen más posibilidades de sufrir depresión e ideación suicida.

Se han advertido también consecuencias negativas en los/as **observadores/as** de situaciones de ciberacoso como preocupación (síntoma más común) seguida de tristeza, rabia, miedo, rencor, culpa, indiferencia, vergüenza o venganza. Aunque los efectos más acusados se manifiestan en las víctimas, los observadores también reciben aprendizajes y hábitos

negativos que pueden influir en su comportamiento actual y futuro. De hecho, los/as adolescentes implicados/as en situaciones de ciberacoso, en cualquiera de sus roles, comparados con chicos/as no implicados/as, presentan un riesgo mayor de padecimiento de desajustes psicosociales y trastornos psicopatológicos tanto en la adolescencia como en su vida adulta (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2016; Quintana-Orts et al., 2022).

Se han detectado **factores personales** y **situacionales de riesgo y/o vulnerabilidad** que aumentan la probabilidad de convertirse en **víctimas de ciberacoso**. Entre los factores personales, hay estudios que evidencian que los problemas de salud mental como la depresión, el trastorno límite de la personalidad, los trastornos de la alimentación, la privación del sueño y los pensamientos y comportamientos suicidas, se relacionan con mayores probabilidades de convertirse en víctimas de ciberacoso. Respecto a los factores de riesgo situacionales, cabe destacar el maltrato parental, la negligencia parental, la disfunción familiar, la supervisión inadecuada y la incoherencia de los padres en la mediación, así como los problemas de comunicación (Quintana-Orts et al., 2025). En el caso concreto de uso de Internet, los/as jóvenes víctimas pasan más tiempo en línea que sus homólogos.

Asimismo, se han detectado **factores de riesgo personales** y **situacionales** que se relacionan con las **conductas de agresión de ciberacoso**. A nivel personal, los/as adolescentes de más edad, especialmente los mayores de 15 años, con mayor impulsividad, menor empatía, déficits de competencias sociales y que habían sufrido acoso o ciberacoso tienden a ser ciberagresores (Álvarez-García et al., 2018; Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2016). Entre los factores de riesgo situacionales, destacan el papel de progenitores y profesorado en las experiencias de ciberacoso. Por ejemplo, se considera que los estilos de control excesivo y autoritarios, así como las relaciones disfuncionales entre profesorado y alumnado pueden conducir a comportamientos de ciberacoso (Moreno-Ruiz et al., 2019).

Como **factores de protección de tipo personales**, la inteligencia emocional, así como la capacidad de autocontrol emocional y empatía, se asociaron con menores tasas de ciberacoso (Álvarez-García et al., 2018; Quintana-Orts et al., 2025). A nivel situacional, tanto las relaciones parento-filiales, supervisión y control parental, como el clima escolar positivo, se han relacionado con menos experiencias y participación en comportamientos de ciberacoso. Asimismo, el clima escolar positivo contribuye a reducir las experiencias de ciberacoso.

Se han identificado varios motivos que pueden desencadenar la agresión en ciberagresores/as hacia sus víctimas. Por ejemplo, hay mayores conductas de tipo sancionador a quienes no cumplen con los estándares sociales de comportamiento o de género, belleza, orientación sexual o producción estética. También hay un aumento de agresiones a quienes manifiestan opiniones diferentes a los cánones normativos. Además, quienes ejercen estas ciberagresiones les otorgan cierta responsabilidad a las víctimas por ser agredidas, por considerar que ellas han decidido ser diferentes o hacer algo que originara esa agresión.

Ante las agresiones, las cibervíctimas pueden sentir impotencia, debido a que no pueden controlar el número de observadores/as que tienen acceso a esos comentarios ofensivos, ni detener o eliminar el material para detener su difusión. El malestar se agrava si los/as ciberagresores/as actúan desde el anonimato, ya que las víctimas no saben quién les agrede ni por qué son agredidas. Esta situación puede llevar a las cibervíctimas a reaccionar con ira hacia sus agresores o con la creación de páginas web específicas para denunciarles, o a minimizar el ciberacoso tomándolo como una práctica habitual o una broma.

Los/as adolescentes que observan situaciones de ciberacoso pueden reaccionar de diferentes maneras. Algunos/as adoptan una postura pasiva, limitándose a observar sin intervenir, mientras que otros actúan de forma activa. Las acciones activas pueden orientarse a detener la agresión (p.ej., defendiendo a la víctima), o a prolongarla (p.ej. apoyando al agresor/a

mediante likes, comentarios o compartiendo contenido humillante). La pasividad suele estar motivada por el miedo a represalias por parte del agresor o del grupo social, mientras que la acción en favor de la víctima se ve impulsada por factores como la amistad, la empatía derivada de experiencias previas de ciberacoso, o el deseo de mantener una buena valoración social. En el caso de adolescentes populares, se espera que defiendan a sus amigos/as, mientras que quienes tienen menos seguridad o popularidad tienden a evitar involucrarse por temor a convertirse en nuevas víctimas.

Se distinguen varios tipos de **actuaciones para reducir o prevenir el ciberacoso** (Snakenborg et al., 2011):

- ◇ **Leyes, reglas y políticas** para regular el uso de las TIC, y establecer un control en el uso abusivo de estas tecnologías.
- ◇ **Programas curriculares** diseñados para educar a niños/as y jóvenes sobre la seguridad en Internet, incidiendo en cómo evitar los abusos y cómo actuar en caso de que se produzcan.
- ◇ Establecer **enfoques tecnológicos** para prevenir o, al menos, reducir al mínimo la posibilidad de ciberacoso.

Ejemplos de estas actuaciones pueden ser: a) mostrar abierto rechazo a la persona que ejerce el ciberacoso, dejando claro que lo que hace no es correcto; b) ponerse en el lugar de la víctima y pedirle disculpas si lo que considerábamos una broma le ha podido hacer daño; c) respetar la privacidad de las amistades, evitar difundir o compartir imágenes comprometidas o información personal sin su consentimiento expreso: ante la duda, preguntar antes de difundir cualquier tipo de contenido; d) evitar la indiferencia e inacción, implicarse y buscar acciones concretas para detener la conducta de la persona ciberacosadora; e) usar las herramientas disponibles de las aplicaciones: bloquear a quienes agreden, comunicar a los/las administradores/as si hay comentarios ofensivos, etc.; f) informar a los familiares mayores de edad y profesionales de la educación del entorno sobre la situación.

Actividad 1. ¿Cómo se puede dar el ciberacoso? (20')**Objetivos**

- ◆ Identificar las diferentes formas en que puede manifestarse el ciberacoso.
- ◆ Reflexionar sobre las consecuencias, repercusiones y síntomas asociados a las situaciones de ciberacoso.

Desarrollo

Se comienza proyectando un video (Anexo 1) con diversas formas de ciberacoso:

1. Ataque directo: Envío de mensajes ofensivos y amenazantes a través de un grupo de Whatsapp.
2. Ataque indirecto: Difundir fotografías comprometidas.
3. Ataque directo: Comentarios ofensivos y humillantes en un post de Instagram.
4. Ataque directo: Envío de memes utilizando la cara de la víctima y de insultos a través de un grupo de Whatsapp.
5. Ataque indirecto: Difusión de rumores a través de un grupo de Whatsapp.

Se reparte al alumnado una tabla con las preguntas que van a responder (Anexo 2) mientras se visualiza un vídeo con distintas formas de responder al ciberacoso (Anexo 3) y un listado con posibles consecuencias del ciberacoso (Anexo 4). Se irá parando el video después de cada una de las situaciones para que les dé tiempo a escribir. Una vez visualizado dicho video, se realiza una puesta en común con las siguientes preguntas (Anexo 2):

- ◆ ¿Qué tipo de ciberacoso se da en cada situación?
- ◆ ¿Qué consecuencias o síntomas puede provocar en la víctima el hecho de sufrir día a día esa situación de ciberacoso?

Se ofrece un resumen sobre las distintas formas de ciberacoso recogidas y se finaliza la actividad proporcionando una psicoeducación sobre las consecuencias del ciberacoso en agresores/as y observadores/as.

Ideas clave



A modo de resumen, se recordarán los contenidos abordados a lo largo de la sesión con el fin de llegar a las siguientes reflexiones finales:



Existen **diferentes formas o tipos de ciberacoso**: criticar o insultar; compartir información personal, fotos o videos (manipuladas o no con programas de edición); amenazar; hackear cuentas personales para compartir contenido que dañe la imagen y los vínculos sociales de la persona afectada; crear páginas específicas para divulgar información, imágenes o críticas sobre otra persona; excluir de grupos o actividades virtuales; entre otros.



Las situaciones de ciberacoso pueden presentar **consecuencias, repercusiones y síntomas** como: inseguridad, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, aislamiento social, abandono escolar, enfado, depresión, insomnio, estrés, abuso de sustancias, dolor de cabeza, bajo rendimiento académico, dificultades en las relaciones sociales, baja autoestima, etc.

Actividad 2. "CAMINANDO HACIA..." (15')**Objetivos**

- ◆ Identificar los factores de riesgo y de protección del ciberacoso.

Desarrollo

Se comienza la actividad dividiendo la clase en parejas. A cada pareja se le reparte un papel con una situación que será factor de riesgo o protección frente al ciberacoso (Anexo 5). No pueden compartir con el resto lo que les ha tocado. Una vez repartidas las situaciones, el alumnado tiene que hacer una fila al final de la clase. La persona formadora va a leer dos historias (una sobre factores de riesgo de victimización y otra sobre perpetración de ciberacoso) (Anexo 6).

Cuando cada pareja se sienta identificada con alguna parte de las historias según su situación, tiene que dar un paso hacia el frente. Esto se repite sucesivamente hasta terminar las dos historias.

A continuación, se pide que observen cómo ha quedado la distribución de la clase (quienes tengan una situación con un factor de riesgo habrán avanzado un paso, y quienes tengan un factor de protección no habrán avanzado) y se les informa que aquellos/as que hayan avanzado un paso tendrían más probabilidades de sufrir o perpetrar una situación de ciberacoso. Finalmente, cada pareja lee su situación.

Para concluir, se realiza una psicoeducación con los diferentes factores de riesgo y protección del ciberacoso. También se comentan los factores que no hayan aparecido en las situaciones. Se hace una distinción entre los factores de riesgo de victimización y de perpetración.

Observaciones

Para la realización de la actividad, se necesitaría que las mesas se pudieran mover para dejar un espacio libre y que puedan caminar. Como solo tienen que avanzar un paso, en caso de que no puedan ponerse al final de la clase, se pueden colocar en el pasillo central, ya que así se ahorra tiempo.

Ideas clave



A modo de resumen, se recordarán los contenidos abordados a lo largo de la sesión con el fin de llegar a las siguientes reflexiones finales:



Factores de protección del ciberacoso: empatía, clima escolar positivo, adecuada comunicación parento-filial, supervisión parental.



Factores de riesgo de cibervictimización. Personales: p.ej., mayor tiempo en línea. Situacionales: p.ej., supervisión inadecuada y problemas de comunicación.



Factores de riesgo de ciberagresión. Personales: p.ej., experiencias previas de ciberacoso o acoso cara a cara, impulsividad. Situacionales: p.ej., progenitores autoritarios.

Actividad 3. ¿CÓMO PODEMOS ACTUAR? (10')

Objetivos

◆ Reflexionar sobre las distintas actuaciones que se pueden poner en marcha para no perpetuar una situación de ciberacoso.

Desarrollo

Para esta actividad se repartirá a cada alumno un post-it. Se comienza lanzando la siguiente pregunta: **¿Cómo podemos actuar ante una situación de ciberacoso para que ésta no se mantenga a lo largo del tiempo?**

Se les deja 2 minutos para que cada uno escriba una actuación en el post-it.

A continuación, la persona formadora recoge todos los post-it y los va pegando en la pizarra, poniendo juntos aquellos referidos a actuaciones similares o relacionadas.

Finalmente, se realizará una psicoeducación donde se expongan en una tabla los distintos tipos de actuaciones (Anexo 7).

Ideas clave

A modo de resumen, se recordarán los contenidos abordados a lo largo de la sesión con el fin de llegar a las siguientes reflexiones finales:

Ante situaciones de ciberacoso, pueden resultar útiles las siguientes estrategias:

Mostrar rechazo a la persona que ejerce la agresión

Ponerse en el lugar de la víctima

Respetar la privacidad de las amistades

Evitar indiferencia o inacción

Uso de las herramientas de las aplicaciones, como el bloqueo o comunicarlo a los/as administradores/as

Guardar la información (pruebas)

Seguir los protocolos de los centros escolares

ANEXO 1 (ACTIVIDAD 1)

Video para la actividad "¿Cómo se puede dar el ciberacoso?"

Enlace:

<https://youtu.be/M6GSex0Ge0k>



Propiedad intelectual:

<https://www.youtube.com/watch?v=NALSmeYGZ1w>; La nueva campaña para prevenir el acoso escolar y el ciberacoso: "No mires para otro lado, actúa"; El Mundo

<https://www.youtube.com/watch?v=HENLc45X0lc>; Campaña 'Parar el ciberacoso está en tu mano' - 2021; Gobierno de Navarra

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6hd853wLGA>; Spot Cyberbullying; David Fernández Ranero

https://www.youtube.com/watch?v=r5KDF_nJv0E; NUNCA PENSÉ - Cortometraje sobre el bullying y cyberbullying; Abraham Céspedes

<https://www.youtube.com/watch?v=9cCR3SUMu1k>; Corto de Cyberbullying: Ponte en su perfil; Sebastian Calderon

ANEXO 2 (ACTIVIDAD 1)

Tabla para la actividad "¿Cómo se puede dar el ciberacoso?"

SITUACIÓN	TIPO DE CIBERACOSO	CONSECUENCIAS EN LA VÍCTIMA
1		
2		
3		
4		
5		

ANEXO 3 (ACTIVIDAD 1)

Video para la actividad "¿Cómo se puede dar el ciberacoso?"

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHQ03fSn9J0>

Cyberbullying - ¿Cómo evitar el ciberacoso?; Smile and Learn - Español



ANEXO 4 (ACTIVIDAD 1)

Listado con consecuencias del ciberacoso

CONSECUENCIAS DEL CIBERACOSO EN LAS VÍCTIMAS

Inseguridad
Miedo
Tristeza
Ansiedad
Vergüenza
Aislamiento social
Abandono escolar
Enfado
Depresión
Insomnio
Estrés
Abuso de sustancias
Dolor de cabeza
Bajo rendimiento académico
Dificultades en las relaciones sociales
Baja autoestima

ANEXO 5 (ACTIVIDAD 2)

Situaciones para la actividad "Caminando hacia..."

Esther es una adolescente de 16 años, muy sociable. Una característica destacable es que siempre es capaz de ponerse en la piel de sus compañeros y entender por lo que están pasando. (Empatía)

Manuel es un adolescente de 13 años. Está muy contento en su nuevo colegio porque se lleva muy bien con todos sus compañeros. Sus profesores son muy atentos y le ayudan en todo lo que necesita. (Clima escolar positivo)

Noelia es una adolescente de 16 años que pasa mucho tiempo en *Tik Tok* porque quiere ser la mejor realizando los bailes virales de esa aplicación. Se puede pasar horas y horas hasta que se aprende los pasos. (Mucho tiempo en línea)

Miguel es un adolescente de 14 años. Sus padres controlan de forma excesiva lo que hace en Internet y no le dan ninguna explicación de por qué lo hacen. (Supervisión inadecuada por parte de las familias)

Natasha es una adolescente de 15 años que se siente incomprendida por sus padres. Cuando les intenta contar algo, no la dejan expresarse. (Problemas de comunicación familiar)

Rebeca es una adolescente de 13 años que sufrió acoso cuando estaba en primaria. (Experiencia de acoso previa)

Lucas es un adolescente de 15 años, al que le gusta mucho jugar al FIFA. Sin embargo, cuando va perdiendo, se enfada mucho. En dos ocasiones, ha estrellado el mando de la *Play* contra la pared. (Impulsividad)

Jesús es un adolescente de 16 años. Sus padres le marcan unas normas muy estrictas. Le castigan continuamente a la mínima cosa que haga. (Estilos parentales autoritarios)

ANEXO 6 (ACTIVIDAD 2)

Historias para la actividad "Caminando hacia..."

1. Situación con factores de riesgo para victimización de ciberacoso:

Yerai es un adolescente de 15 años. La relación con sus padres es complicada. No le escuchan cuando intenta explicarles por qué ha hecho algo (como llegar tarde a casa). No entienden los motivos y siempre le castigan sin salir de casa. Por esta razón, se pasa las horas conectado a las redes sociales para sentirse mejor y poder hablar con alguien.

2. Situación con factores de riesgo para perpetración de ciberacoso:

David es un adolescente de 16 años. Cuando estaba en primaria sufrió acoso por parte de sus compañeros de clase. Le hacían comentarios como "empollón" y "friki". Cuando pasó al instituto, su comportamiento cambió completamente. A cada comentario de sus compañeros por pequeño que sea, se enfada y reacciona de forma exagerada. Sus padres están preocupados porque están recibiendo constantemente partes del instituto. Por este motivo, han decidido establecer unos límites muy estrictos y autoritarios.

ANEXO 7 (ACTIVIDAD 3)

Actuaciones para la actividad "¿Cómo podemos actuar?"

1. Mostrar rechazo abiertamente frente al/la agresor/a, haciéndole saber que lo que hace no es adecuado. Hacerlo en grupo puede aportarles seguridad y su efecto será más relevante.
2. Ponerse en el lugar de la otra persona y pedir disculpas si lo que creíamos que era una broma le ha podido hacer daño.
3. Respeta la privacidad de tus amigos/as. Evitar difundir o compartir imágenes comprometidas o información personal sin el consentimiento de la otra persona: preguntar antes de difundir cualquier tipo de contenido.
4. Evitar mirar hacia otro lado. Implicarse y buscar acciones para parar la conducta de la persona acosadora. Tus acciones marcan la diferencia. En el futuro tú podrías estar en su lugar.
5. Usa las herramientas de las aplicaciones a tu disposición si sufres acoso: bloquear a una persona, comunicar a los administradores comentarios ofensivos, etc.
6. Informar a las personas adultas del entorno, familiares y educadores/as sobre lo que está aconteciendo.

...

Sesión 6

Integración de los conceptos



Número de actividades

1



Duración

50 minutos



Materiales

Ordenador con conexión a internet o material impreso (Anexos 1-2: Material para la Sopa de Letras; Anexos 3-4: Material para La Ruleta de la Suerte)



Actividad 1. EL GRAN CONCURSO FINAL (45')

Objetivos

- ◆ Repasar los contenidos que se han trabajado en sesiones anteriores sobre qué es el uso problemático de internet y el ciberacoso.
- ◆ Aplicar el conocimiento y estrategias aprendidas a lo largo del programa a diferentes situaciones.

Desarrollo

A través de tres juegos basados en concursos televisivos de éxito, se abordan las estrategias que pueden favorecer la prevención o reducción del uso problemático de internet y de situaciones de ciberacoso.

Paso 1. Presentación de la sesión 6 (5')

- La persona formadora explica que esta es la última sesión, y que estará orientada a repasar y aplicar los contenidos trabajados a lo largo del programa a través de un concurso que incluye juegos de dificultad creciente.
- Se explica el concurso y las reglas de cada prueba.
- El grupo se divide en equipos de unos 5-6 adolescentes y se asigna un nombre.
- Cada grupo elige una persona portavoz encargada de decir las respuestas en cada prueba.

Reglas del concurso

- El objetivo del juego es conseguir el mayor número posible de puntos.
- Los puntos pueden ganarse o perderse a través de tres juegos o pruebas.
- La primera parte del concurso incluye dos juegos, "Sopa de letras" y "¿Dónde están?" ambos basados en pruebas del programa televisivo "Pasapalabra". La segunda parte, incluye la resolución de una frase siguiendo el formato de paneles la "Ruleta de la Suerte".

Paso 2. Comienza el concurso (40 minutos)

Prueba 1. Pasapalabra: Sopa de Letras (10')

Objetivo: En un tiempo máximo de 5 minutos, cada equipo debe encontrar en una sopa de letras tres palabras relacionadas con la temática que se le ha asignado.

Puntos: Por cada palabra encontrada el equipo obtiene 50 puntos, por lo que el máximo que puede conseguirse en esta prueba serán 150 puntos.

Contenido: Listado de palabras relacionadas con ciberacoso:

- Criterios: digital, permanencia, difusión.
- Roles: agresor, víctima, observador.
- Formas de manifestarse: amenaza, memes, rumores.
- Consecuencias en las víctimas: miedo, depresión; aislamiento.
- Uso problemático de las TIC.
- Consecuencias: sedentarismo, irritabilidad, ansiedad.

Observaciones: La sopa de letras es igual para todos los equipos, pero solo obtendrán puntos por sus palabras (en Anexo 1. Sopa de letras; Anexo 2. Solución de la sopa de letras).

Prueba 2. Pasapalabra: ¿Dónde están? (15')

Objetivo: Cada equipo debe memorizar la posición en la que aparecen 6 estrategias para prevenir y/o reducir el uso problemático de las TIC (ronda 1) y el ciberacoso (ronda 2).

Desarrollo: Se proyecta una diapositiva con 6 rectángulos numerados. A continuación, se descubren las estrategias ocultas bajo cada número y se dejan 30 segundos para memorizarlas. Transcurrido ese tiempo, las estrategias vuelven a ocultarse, dejando visibles únicamente los números. Por turnos, cada equipo debe indicar el número o posición en el que estaba alguna de las estrategias.

Puntos: Si el equipo acierta, gana 200 puntos, pero si falla, pierde esos puntos además del turno.

Se da la opción de decir “pasapalabra” para ceder el turno al siguiente equipo sin ganar ni restar puntos.

Contenido:

Ronda 1. Estrategias para prevenir o reducir el uso problemático de las TIC:

1. Negociar el tiempo de uso.
2. Poner el móvil en modo avión.
3. Realizar actividades alternativas.
4. Planificar tiempo y tareas sin pantallas.
5. Pedir ayuda a personas adultas.
6. Ser consciente del uso.

Ronda 2. Estrategias para prevenir o reducir el ciberacoso:

1. Rechazar la conducta de ciberagresión.
2. Mostrar empatía.
3. Respetar la privacidad de las demás personas.
4. Implicarse y buscar acciones.
5. Bloquear a la persona que ha causado la ciberagresión.
6. Comunicarlo a personas adultas.

Prueba 3. La Ruleta de la suerte (15')

Objetivo: Cada equipo debe resolver una frase oculta en un panel en blanco (Anexo 3) adivinando las consonantes y vocales que la componen.

Desarrollo: Por turnos, cada equipo gira una ruleta (Anexo 4) y propone una consonante qué podría estar en la frase. Si acierta, el equipo gana lo que ponga en el gajo en el que se detuvo la ruleta. Pero si la consonante no está, no gana lo que ponga en el gajo y además, pierde el turno. Acumulados al menos 50 puntos, los equipos pueden comprar vocales, con un coste de 50 puntos cada una.

Puntos: El equipo que resuelva la frase del panel consigue 500 puntos adicionales a los conseguidos durante el concurso. Las opciones que pueden salir en la ruleta son:

- Puntos (6 gajos): Si el equipo consigue uno de estos gajos puede ganar 0, 50, 75, 100, 200 o 100 puntos si acierta la consonante.
- Todas las vocales: Si el equipo consigue este gajo podrá usarlo en el siguiente turno para resolver todas las vocales del panel sin que le cuesten puntos.
- Doble letra: Si el equipo consigue este gajo, en el siguiente u otros turnos en lugar de decir una consonante podrá decir dos, y así ganar el doble de puntos.
- Pierde turno: Si el equipo cae en este gajo, no podrá decir su consonante, y el turno pasa al siguiente equipo.
- Quiebra: Si el equipo cae en este gajo, pierde todos los puntos acumulados además del turno.
- Comodín: Si el equipo consigue este gajo obtiene algunas ventajas, como poder usarlo para recuperar el turno en caso de decir una letra que no está o de haber caído en el gajo de "pierde turno".

Paso 3. Cierre y despedida (5')

- ◇ La frase resuelta ("Ante un caso de acoso, actúa y hazlo público"), servirá como conclusión de la sesión. Se hace énfasis en la importancia de comunicar cualquier situación de ciberacoso tan pronto como se detecte, ya sea como víctima o observador/a.
- ◇ Para finalizar se hará un breve resumen o apunte de aquellos aspectos que quieran resaltarse y, de igual forma, se pide al grupo compartir aquellas ideas y reflexiones de lo vivenciado en el programa.

Observaciones

Si se va a usar un ordenador del centro, para usar la ruleta en línea, en la propia sesión hay que acceder al siguiente enlace (<https://es.piliapp.com/random/wheel/>) y editarla con las distintas opciones expuestas anteriormente, ya que los cambios sólo se guardan en el ordenador desde el que hacen las modificaciones.

Ideas clave



A modo de resumen, se recordarán los conocimientos y estrategias abordados a lo largo del programa que pueden resultar útiles para prevenir, reducir o frenar el uso problemático de internet o las situaciones de ciberacoso.



ANEXO 1 (SESIÓN 6)

Material necesario para la prueba de Pasapalabra: Sopa de Letras

A	O	P	R	L	J	S	I	S	Q	O	H	S
M	U	E	L	A	O	O	R	E	R	B	S	D
E	G	R	T	I	O	L	R	D	U	S	K	T
N	D	M	V	S	R	I	I	E	M	E	D	D
A	A	A	D	L	O	O	T	N	O	R	E	I
Z	D	N	I	A	S	D	A	T	R	V	P	F
A	E	E	G	M	E	E	B	A	E	A	R	U
E	I	N	I	I	R	I	I	R	S	D	E	S
M	S	C	T	E	G	M	L	I	Y	O	S	I
E	N	I	A	N	A	E	I	S	Q	R	I	O
M	A	A	L	T	Q	D	D	M	E	P	O	N
Z	O	M	Q	O	B	R	A	O	X	B	N	A
V	I	C	T	I	M	A	D	Q	G	F	X	N

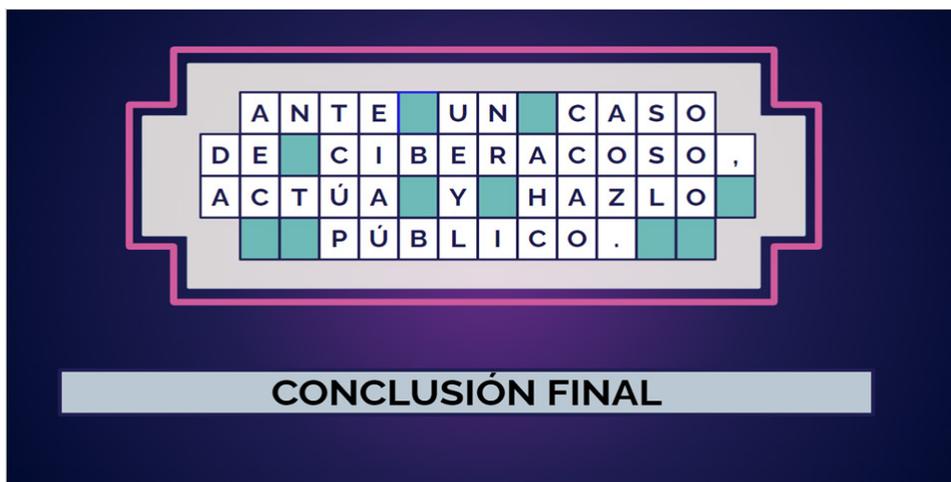
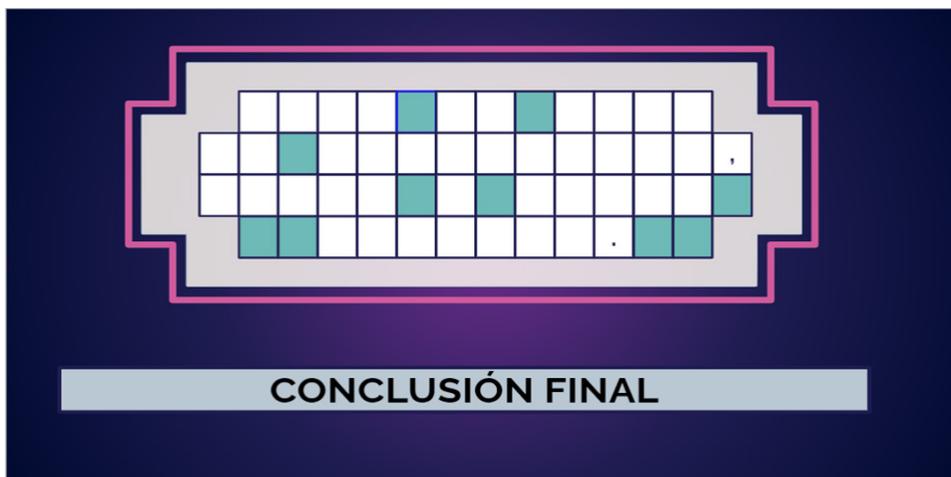
ANEXO 2 (SESIÓN 6)

Material necesario para la prueba de Pasapalabra: Solución de la sopa de letras

A	O	P	R	L	J	S	I	S	Q	O	H	S
M	U	E	L	A	O	O	R	E	R	B	S	D
E	G	R	T	I	O	L	R	D	U	S	K	T
N	D	M	V	S	R	I	I	E	M	E	D	D
A	A	A	D	L	O	O	T	N	O	R	E	I
Z	D	N	I	A	S	D	A	T	R	V	P	F
A	E	E	G	M	E	E	B	A	E	A	R	U
E	I	N	I	I	R	I	I	R	S	D	E	S
M	S	C	T	E	G	M	L	I	Y	O	S	I
E	N	I	A	N	A	E	I	S	Q	R	I	O
M	A	A	L	T	Q	D	D	M	E	P	O	N
Z	O	M	Q	O	B	R	A	O	X	B	N	A
V	I	C	T	I	M	A	D	Q	G	F	X	N

ANEXO 3 (SESIÓN 6)

Material necesario para la prueba de La Ruleta de la Suerte: Panel



ANEXO 4 (SESIÓN 6)

Material necesario para La Ruleta de la Suerte: Ruleta



7. ASPECTOS CLAVE PARA LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA



7. ASPECTOS CLAVE PARA LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Si deseas conocer cómo implementar el programa utilizando indicadores de calidad, a continuación te ofrecemos algunos recursos basados en el material empleado durante el pilotaje:

Indicadores de evaluación

Evaluación cualitativa

Métodos que permiten analizar en profundidad las experiencias y percepciones del alumnado participante.

Evaluación cuantitativa

Herramientas estructuradas para medir el impacto del programa a través de datos numéricos y estadísticos.

Recursos disponibles

Para la evaluación cualitativa

¿Qué has aprendido?

¿Qué es lo que más te ha gustado?

¿Qué es lo que se podría mejorar?

¿Crees que lo recomendarías a otros centros para que lo implementen? ¿por qué?

7. ASPECTOS CLAVE PARA LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA:

Evaluación cuantitativa

Uso problemático de Internet: El **IAT** (Young, 1998) mide cómo el uso de internet afecta tu vida diaria, tus relaciones sociales, tu productividad y tus emociones. La versión española consta de 20 preguntas que se responden en una escala de 0 a 5 (siendo 0 "Nunca" y 5 "Siempre") (Fernández-Villa et al., 2015; Puerta-Cortés et al., 2012). Un puntaje más alto indica un mayor uso problemático de internet.

Además, existe una **versión más corta** llamada **IAT-12**, que tiene 12 preguntas agrupadas en dos áreas: una relacionada con el control del tiempo y los problemas de gestión del uso de internet, y otra con la urgencia por usar internet y el impacto en la vida social.

Ambas versiones ayudan a identificar si el uso de internet está afectando de forma negativa a las personas.

La versión original en español (Fernández-Villa et al., 2015) puedes encontrarla en: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2281-5>

La *versión española IAT-12* (Pino et al., 2022) puedes encontrarla publicada en: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01167-4>

Uso problemático de redes sociales: La Escala **BSMAS** (Andreassen et al., 2016) evalúa el uso problemático de las redes sociales mediante seis preguntas sobre las experiencias en el último año. Cada pregunta está relacionada con uno de los componentes del modelo de adicciones conductuales (Griffiths, 2019). Las preguntas se responden en una escala de 1 a 5 (siendo 1 "muy rara vez" y 5 "muy a menudo"). La puntuación total va de 6 a 30, donde puntuaciones más altas indican un mayor uso problemático de las redes sociales.

7. ASPECTOS CLAVE PARA LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA:

La *versión española BSMAS* (Arrivillaga et al., 2024) la puedes encontrar publicada en: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06728-5>

Cibervictimización y ciberagresión por ciberacoso: La escala **ECIP-Q** (Del Rey et al., 2015) es una herramienta para evaluar la implicación en ciberacoso y cibervictimización. La versión española, utilizada en este estudio, consta de 22 ítems con respuestas tipo Likert de cinco opciones de respuesta en una escala 0 a 4 (siendo 0 "Nunca" y 4 "Siempre"). El cuestionario se divide en dos dimensiones: cibervictimización y ciberagresión. Esta escala ayuda a identificar con qué frecuencia la persona ha sufrido (cibervictimización) o ha ejercido ciberacoso (ciberagresión).

La *versión española* (Ortega-Ruiz et al., 2016) la puedes encontrar publicada en: <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004>





REFERENCIAS

- Alonso, C. y Romero, E. (2021). Uso problemático de internet en adolescentes: factores personales de riesgo y consecuencias emocionales y conductuales. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 12(2), 76-89. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2021.01.046>
- Álvarez-García, D., Núñez, J. C., García, T. y Barreiro-Collazo, A. (2018). Individual, family, and community predictors of cyber-aggression among adolescents. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 10, 79-88. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2018a8>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. y Pallesen, S. (2016). Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t74607-000>
- Arrivillaga, C., Griffiths, M.D., Rey, L. y Extremera, N. (2024). Validation of the Spanish version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) among Spanish adolescents. *Current Psychology*, 43, 31582-31591. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06728-5>
- Barlett, C. P., Kowalski, R. M. y Wilson, A. M. (2024). Meta-analyses of the predictors and outcomes of cyberbullying perpetration and victimization while controlling for traditional bullying perpetration and victimization. *Aggression and Violent Behavior*, 74, 101886. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101886>
- Berne, S., Frisé, A. y Kling, J. (2014). Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. *Body Image*, 11(4), 527-533. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.006>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Billieux, J., Maurage, P., López-Fernández, O., Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Bowler, L., Knobel, C. y Mattern, E. (2015). From cyberbullying to well-being: A narrative-based participatory approach to values-oriented design for social media. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 66(6), 1274-1293. <https://doi.org/10.1002/asi.23270>
- Brandau, M. y Evanson, T. A. (2018). Adolescent victims emerging from cyberbullying. *Qualitative Health Research*, 28(10), 1584-159. <https://doi.org/10.1177/1049732318773325>

- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W. y Potenza, M. N. (2019). The interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *104*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Chang, J.P. y Hung, C.C. (2017). *Uso problemático de internet. En Rey, J.M. (ed.), Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente* (pp. 1-13). Asociación Internacional de Psiquiatría y Profesiones Aliadas de Niños y Adolescentes (IACAPAP).
- Charlton, J. P. y Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, *23*(3), 1531-1548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002>
- Chen, Q., Lo, C. K., Zhu, Y., Cheung, A., Chan, K. L. y Ip, P. (2018). Family poly-victimization and cyberbullying among adolescents in a Chinese school sample. *Child Abuse & Neglect*, *77*, 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.01.015>
- Cortejoso Mozo, D. A. (2025). ¿ Buen uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) por menores de edad?. *Boletín de Pediatría*, *65*(271), 25-27. <https://doi.org/10.63788/cck3mb93>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- de la Villa, M. y Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, *7*(2), 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Del Rey, R., Casas, J.A., Ortega-Ruiz, R., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Smith, P., Thompson, F., Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., Brighi, A., Guarini, A., Pyżalski, J. y Plichta, P. (2015). Structural validation and cross-cultural robustness of the European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *50*, 141-147. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.065>.
- Díaz, A., Maquilón, J.J. Mirete, A.B. y Rubio, F. J. (2025). Perfiles de uso de las TIC en adolescentes: diferencias y similitudes en cuanto al rendimiento académico, el estrés y la mediación parental. *Revista de Investigación Educativa*, *43*. <https://doi.org/10.6018/rie.614811>
- Dong, G., Li, H., Wang, L. y Potenza, M. N. (2017). Cognitive control and reward/loss processing in Internet gaming disorder: Results from a comparison with recreational Internet game-users. *European Psychiatry*, *44*, 30-38. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.03.004>
- Dong, G., y Potenza, M. N. (2016). Risk-taking and risky decision-making in Internet gaming disorder: Implications regarding online gaming in the setting of negative consequences. *Journal of Psychiatric Research*, *73*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.11.011>

REFERENCIAS

- Fernández-Villa, T., Molina, A.J., García-Martín, M., Llorca, J., Delgado-Rodríguez, M. y Martín, V. (2015). Validation and psychometric analysis of the Internet Addiction Test in Spanish among college students. *BMC Public Health*, 15, 953. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2281-5>
- Garaigordobil, M. y Martínez-Valderrey, V. (2016). Impact of Cyberprogram 2.0 on different types of school violence and aggressiveness. *Frontiers in Psychology*, 7, 428. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00428>
- Golpe, S., Gómez, P., Braña, T., Varela, J. y Rial, A. (2017). Relación entre el consumo de alcohol y otras drogas y el uso problemático de Internet en adolescentes. *Adicciones*, 29(4), 268-277. <https://doi.org/10.20882/adicciones.959>
- Griffiths, M. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. (2019). The evolution of the 'components model of addiction' and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(3), 179-184. <https://doi.org/10.14744/DAJPN.2019.00027>
- Hutson, E. (2016). Cyberbullying in adolescence: A concept analysis. *Advances in Nursing Science*, 39(1), 60-70. <https://doi.org/10.1097/ANS.000000000000104>
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaideas, N., Darviri, G., Kanaka-Gantenbein, C. y Bacopoulou (2021). Exploring the Effects of Problematic Internet Use on Adolescent Sleep: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 760. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020760>
- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Ligero, A., Moreno, C. y Martínez, J. (2024). Salud digital y alfabetización mediática en el ámbito educativo. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 9(1), 1-19, <https://doi.org/10.37536/RIECS.2024.9.1.409>
- Mamun, M. A. y Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*, 271, 628-633. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.039>
- Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M. y Spada, M. M. (2017). Objective Facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior*, 73, 541-546. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.015>
- Moreno-Ruiz, D., Martínez-Ferrer, B. y García-Bacete, F. (2019). Parenting styles, cyberaggression, and cybervictimization among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 93, 252-259. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.031>

- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M. y Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Moretti, C. y Herkovits, D. (2021). Victims, perpetrators, and bystanders: A meta-ethnography of roles in cyberbullying. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(4), e00097120. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00097120>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2024). *Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2024). *El uso de las tecnologías por los menores en España. Edición 2024 - Datos 2023 (Informe Brújula)*. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública.
- Ortega-Ruiz, R., del Rey, R. y Casas, J.A. (2016). Evaluar el bullying y el cyberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22(1), 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004>
- Pastor, Y., García-Jiménez, A. y López-de-Ayala, M. C. (2022). Regulatory strategies for smartphone use and problematic Internet use in adolescence. *Anales de Psicología*, 38(2), 269-277. <https://doi.org/10.6018/analesps.461771>
- Puerta-Cortés, D. X. y Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26 (1). <https://doi.org/10.20882/adicciones.26.1>
- Puerta-Cortés, D.X., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2012). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. *Trastornos Adictivos*, 14(4), 99-104. [https://doi.org/10.1016/S1575-0973\(12\)70052-1](https://doi.org/10.1016/S1575-0973(12)70052-1)
- Pino, M.J., Herruzo, J., Raya, A., Ruiz-Olivares, R. y Herruzo, C. (2022). Development of IAT-12, a reduced Spanish version of the internet addiction test. *Current Psychology*, 41, 8471-8480. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01167-4>
- Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., Gómez-Hombrados, J. y Rey, L. (2025). Emotional Intelligence, Family, and School Factors Associated with Cyberbullying Roles in Adolescence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/10926771.2025.2523862>
- Quintana-Orts, C., Mc Guckin, C., Del Rey, R. y Mora-Merchán, J. A. (2022). Overcoming bullying in education. En A. Holliman y K. Sheehy (Eds.), *Overcoming Adversity in Education* (pp. 102-113). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003180029>

- Raposo-Rivas, M., Dapía-Conde, M. D. y Rodríguez-Rivera, P. (2023). Pluralidad terminológica, evaluativa y de intervención en la adicción a internet en la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Electrónica Educare*, 27(3), 411-431. <https://doi.org/10.15359/ree.27-3>.
- Romera, E.M., Camacho, A., Ortega-Ruiz, R. y Falla, D. (2021). Cibercotilleo, ciberagresión, uso problemático de Internet y comunicación con la familia. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 29(67), 61-71. <https://doi.org/10.3916/C67-2021-05>
- Rose, S. y Dhandayudham, A. (2014). Towards an understanding of Internet-based problem shopping behaviour: The concept of online shopping addiction and its proposed predictors. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 83-89. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.003>
- Snakenborg, J., Van Acker, R. y Gable, R. A. (2011). Cyberbullying: Prevention and intervention to protect our children and youth. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 55(2), 88-95. <https://doi.org/10.1080/1045988X.2011.539454>
- Wang, X., Yang, L., Yang, J., Wang, P. y Lei, L. (2017). Trait anger and cyberbullying among young adults: A moderated mediation model of moral disengagement and moral identity. *Computers in Human Behavior*, 73, 519-526. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.073>
- Wegmann, E., Billieux, J. y Brand, M. (2022). Internet-use disorders: A theoretical framework for their conceptualization and diagnosis. En D. J. Stein, N. A. Fineberg y S. R. Chamberlain (Eds.), *Mental health in a digital world* (pp. 285–305). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-822201-0.00022-8>.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.23>



Proyecto *PID2020-117006RB-I00*
financiado por



CTS-1048G-FEDER



Applied Positive Lab

Proyecto *PPRO-CTS1048-G-2023*
financiado por

