



GRADO EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Curso 2014/2015

Convocatoria Septiembre

Modalidad: Programa de prevención

Título: Programa de prevención de la adicción a Internet con intervención sobre las habilidades sociales.

Autor: María-Nela Albertus Carrillo

██████████

Tutora: María Virtudes Pérez Jover

Elche, a 17 de Septiembre de 2015

Índice

1. <i>Introducción</i>	4
2. <i>Método</i>	8
2.1. Evaluación de necesidades	8
2.2. Descripción de la intervención	9
2.3. Participantes	10
2.4. Contenidos	10
2.5. Temporalización	11
3. <i>Descripción de las sesiones</i>	12
4. <i>Conclusión</i>	18
5. <i>Bibliografía</i>	21
6. <i>Anexos</i>	24
Anexo I	24
Anexo II	24
Anexo III	25
Anexo IV	26
Anexo V	27
Anexo VI	29
Anexo VII	32
Anexo VIII	34
Anexo IX	36
Anexo X	37
Anexo XI	39

Resumen

Desde el nacimiento de las redes sociales en Internet, han sido diversos los estudios que han investigado acerca de esta nueva tecnología y su repercusión para con los jóvenes. Algunos autores hablan de adicción, mientras que otros hablan de abuso. A pesar de la falta de acuerdo en cuanto a nomenclatura se refiere, los autores sí coinciden en afirmar que existe una creciente preocupación en torno a esta tecnología. Además, se han hallado diferentes similitudes entre las adicciones con sustancia y sin sustancia, como podría ser Internet. Una de estas similitudes se centra en la adquisición y/o mejora de las habilidades sociales, pues éstas son consideradas como factor de protección en el campo de las adicciones. Por ello, el objetivo del presente trabajo ha sido diseñar dos programas de prevención de la adicción a Internet con intervención sobre las habilidades sociales, para padres e hijos. Se considera que será interesante trabajar con ambas partes, pues además de aumentar la comunicación familiar, se estrechará la llamada brecha digital entre padres e hijos. De esta forma, el objetivo del presente trabajo no se simplifica en prevenir la adicción, sino también en fomentar la comunicación eficaz y activa, utilizando Internet para lo necesario, sin olvidar que las personas son seres sociales y necesitan de la comunicación cara a cara.

Palabras clave: prevención, adicción, Internet, habilidades sociales, comunicación.

1. Introducción

En la actualidad, existe una creciente preocupación en torno al uso que los menores realizan de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ya que, por ejemplo los padres, consideran que los jóvenes invierten demasiado tiempo y atención en dichas tecnologías (Villadangos y Labrador, 2009). De hecho, los datos facilitados por el Instituto Nacional de Estadística (2013) indican que el teléfono móvil llega al 96.1% de las viviendas españolas y que, en el 73.4% de los hogares, al menos un miembro de la familia posee ordenador. Además, dado que en los últimos años incluso los dispositivos móviles (Smartphone) cuentan con acceso a Internet, prácticamente la mayor parte de los hogares españoles disponen de esta tecnología. (Rial, Gómez, Braña y Varela (2014). También Gil-Juárez, Vall-Ilovera y Feliu (2010) afirman que a finales de 2008 podíamos encontrar en la red a 17.9 millones de españoles, de los cuáles el 67% utilizaban esta tecnología diariamente. Tal es el fuerte impacto sobre la sociedad de esta tecnología que también podemos encontrarla en el vocabulario español, pues palabras como “tuitero”, “tuit” o “tuitear” han sido aceptadas y añadidas en este año a la última edición de la Real Academia de la Lengua Española (2014).

Debido a lo anterior, el uso que se hace de las TIC requiere que se le preste una mayor atención, sobre todo si dicho uso se convierte en peligroso, interfiriendo en la vida de los menores (Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy, 2007). Sin embargo, una de las principales dificultades a la hora de identificar el mal uso de las TIC es que no existe un acuerdo de “etiqueta” o “nomenclatura” respecto al problema (Castellana et al., 2007). Es por ello que encontramos numerosos términos que hacen referencia al uso o abuso de las nuevas tecnologías, como por ejemplo: adicción a Internet (Young, 1998), uso patológico de Internet (Davis, 2001), uso compulsivo de Internet (Black, Belsare y Schlosser, 1999; Meerkerk, Van den Eijnden y Garretsen, 2006), trastorno de adicción a internet (Grohol, 2005; Simkova y Cincera, 2004), entre otros (En Sánchez-Carbonell, X., et al., 2008). Además, la adicción a Internet no está incluida actualmente en la última edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), aunque generalmente es considerado como un trastorno ya que, las alteraciones del neurodesarrollo y disfunciones cognitivas asociadas con la adicción a Internet, son similares a las relacionadas con las adicciones a sustancias (Cheng y Yee-lam, 2014).

Otro de los problemas que se ha encontrado en la literatura es la inexistencia de consenso para referirse al problema, por ejemplo, algunos autores hablan de uso problemático (Castellana et al., 2007; Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013); otros investigadores lo refieren como uso inadecuado (Echeburúa y Corral, 2010); Rial et al., 2014); otros, también hablan de abuso (Basteiro, Robles-Fernández, Juarros-Basterretxea y Pedrosa, 2013; Echeburúa y Corral, 2010) algunos etiquetan sus hallazgos como dependencia (Moeller, Powers y Roberts, 2012); otros lo mencionan como adicciones conductuales o adicciones tecnológicas (Castellana et al., 2007) y, otros autores, lo refieren como adicción a Internet (Echeburúa y Corral, 2010; Moeller et al., 2012).

También se ha hallado falta de consenso en cuanto a los resultados. Así, Graner, Beranuy, Sánchez, Chamarro y Castellana (2007) encontraron en sus resultados que los adolescentes de su muestra hacían un uso normal o problemático ocasional de Internet (si bien un mal uso se relaciona con problemas académicos y familiares). En esta misma línea Graner, Sánchez, Beranuy y Chamarro (2008) hallaron en su muestra los siguientes resultados: el 64.39% de los adolescentes realizaban un uso normal o no problemático de Internet; un 29.38% llevaba a cabo un uso con problemas ocasionales; y, por último, el 6.21% hacían un uso problemático frecuente. Así mismo, dentro de esta misma investigación, los autores observaron que en torno al 10% de los adolescentes de su muestra habían tenido problemas de pérdida de control en referencia a conectarse a Internet; mientras que alrededor del 35% había percibido una pérdida de la noción del tiempo al utilizar esta tecnología. Olivares, Lucena, Pino y Herruzo (2010), también afirman en sus conclusiones que la mayoría de los adolescentes encuestados realizan un uso moderado de Internet y que, tal solo un grupo muy reducido, están cercanos de padecer un problema de adicción.

De otra parte, Rial et al. (2014), afirmaron que no era necesaria una postura alarmista en cuanto a la adicción a Internet, pues en la muestra que utilizaron (estudiantes gallegos) hallaron un uso esperable o no problemático de Internet. También Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega (2003) encontraron que sus adolescentes encuestados realizaban un uso muy moderado de Internet, por lo que indican que no existe abuso o uso cercano a la adicción. En esta misma línea García del Castillo et al. (2008) hallaron que no existía abuso de Internet, aunque los que más usaban esta tecnología, padecían mayores interferencias en sus vidas diarias.

Jenaro, Flores, Caballo, González y Gómez (2007) (citado en Sánchez-Carbonell, X. et al., 2012), por otra parte, observaron que el 6.2% de los encuestados de su muestra llevaban a cabo un uso patológico de Internet y que, además, eran propensos a sufrir otros trastornos como depresión, insomnio, disfunción social y ansiedad. También Estévez, Bayón, de la Cruz y Fernández-Liria (2009) (citado en Sánchez-Carbonell, X. et al., 2012) encontraron en sus resultados, que el 20% de los estudiantes eran usuarios de riesgos y, el 3.7% hacían un uso problemático. Villadangos y Labrador (2009), por su parte, hallaron que, dado que la mayoría de los menores utilizaban Internet en su casa, sus actividades sociales y relaciones interpersonales se verían reducidas. Muñoz-Rivas, Fernández y Gómez-Guadiz (2010) (En Sánchez-Carbonell, X. et al., 2012) también encontraron que el 9.9% de los estudiantes universitarios encuestados hacían un uso excesivo de Internet. Labrador y Villadangos (2010) observaron evidencias de la existencia de adicción a Internet, pues las conductas que más se señalaron por los estudiantes encuestados fueron “relajación que genera el uso” y “malestar si no puede utilizarse”, muy parecidas a los síntomas de abstinencia que se citan en la cuarta edición del DSM (DSM-IV). Por último, en un estudio más reciente llevado a cabo por Cheng y Yee-lam (2014) se encontró que la prevalencia de la adicción a Internet es del 6% a nivel mundial.

A pesar de lo citado anteriormente, hay autores que afirman que más que ante un problema, estamos ante un cambio. Así, Gil-Juárez et al. (2010) afirman:

Los datos evidencian que nos encontramos ante una nueva cultura de comunicación y de relación con los demás (...). Las TIC mediatizan la comunicación, las relaciones, los afectos, las experiencias, o las emociones; así como las diferentes formas de consumo y expresión cultural (p. 22).

Es necesario recordar, tal y como afirman Berjano y Pinazo (2001), que la comunicación es el soporte vital de las sociedades, pues nadie podría sobrevivir si no existiera la comunicación. Un aspecto importante dentro de la comunicación son las habilidades sociales, definidas por Hargie et al. (1993 y 1994) (citado en Berjano y Pinazo, 2001) como “aquellas habilidades que utilizamos al interactuar con otras personas”. Por tanto, dado que Internet es sumamente utilizado como instrumento de comunicación interpersonal, es posible que estas interacciones se conviertan en sustitutos de la vida real para aquellas personas con falta de habilidades sociales (Luengo, 2004).

Por otro lado, existen diferentes estudios, como el de Barkin, Smith y DuRant (2002) (En Llorens, N. et al., 2004) que demuestran la influencia de las habilidades sociales en el consumo de drogas. Por ejemplo, los autores mencionados encontraron que aquellos sujetos que poseían más habilidades de toma de decisiones y de asertividad, consumían menos drogas. Otros autores (Chaney y otros, 1978; Chaney, Roszell y Cummings, 1982; Marlatt y Gordon, 1980; Monti, Abrams, Binkoff y Zwick, 1986 (En Llorens, N., et al., 2004), proponen para la intervención con personas drogodependientes el entrenamiento en habilidades sociales.

En cuanto a la adicción a Internet, Labrador y Villadangos (2010) hallaron que existe cierta similitud entre las conductas relacionadas con el uso de las TIC y los síntomas de adicciones ya establecidas. Ello indica, por tanto, que el mal uso de las tecnologías podría generar adicción. Estos mismos autores, concretan que Internet y la televisión son las que facilitan con mayor intensidad esas conductas o abusos.

En referencia a lo anterior, Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010), encontraron en su estudio que los adictos a Internet presentan déficits de habilidades sociales y que, además, son más propensos a padecer otras patologías como, por ejemplo, depresión. De igual forma, Jiménez y Pantoja (2007) comprobaron en su trabajo que el 50% de los sujetos obtuvieron puntuaciones más bajas en habilidades sociales, lo que se traduce en un déficit de dichas habilidades. En esta misma línea, Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst (2012) encontraron en su revisión de estudios empíricos españoles que Viñas, Juan, Villar, Caparros, Pérez y Cornella (2002) hallaron que el abuso de Internet se asociaba con insatisfacción en las relaciones personales, mayor malestar psicológico y déficits en las habilidades para iniciar y/o mantener relaciones sociales.

De otra parte, Echeburúa (1999) considera que la dependencia a Internet puede ser reflejo de unas carencias psicológicas primarias, como déficit en habilidades sociales, o de otros problemas que requieran atención clínica. En esta misma línea, se encontró que algunos grupos de personas pueden ser más propensos a desarrollar trastornos psicológicos o adicciones; en concreto personas que presentan tendencia a la búsqueda de sensaciones, timidez y déficit de habilidades sociales, entre otras. (Caplan, 2003; Echeburúa, 1999; King, 1996; Young, 1996, 1998b) (citado en Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst, 2008). También Bonoato (2005) (citado en Sánchez Carbonell et al., 2008), señala que tienen más riesgo las personas con baja autoestima, problemas con la aceptación del propio cuerpo y déficit en habilidades sociales y en resolución de conflictos.

Además de lo anterior, para la prevención y tratamiento de las adicciones a nuevas tecnologías, la intervención se destina a factores de protección como fomentar la resolución de problemas, la autoestima, el uso del tiempo libre y la mejora de habilidades sociales (Arias, Gallego, Rodríguez y del Pozo, 2012).

En definitiva, a pesar de que son muchos los estudios escritos acerca de la Adicción a Internet y sus causas, no se ha hallado en la búsqueda bibliográfica ningún programa de intervención para prevenir este tipo de adicción. Por tanto, el objetivo del presente trabajo es diseñar un programa de intervención en habilidades sociales para la prevención de la adicción a Internet.

2. Método

2.1. Evaluación de necesidades

La justificación del presente proyecto surge de la necesidad de educar e informar tanto a padres como adolescentes sobre los riesgos que presenta el mal uso o abuso de las nuevas tecnologías, especialmente, Internet.

Diferentes autores, como Castellana, Sanchez-Carbonell, Graner y Beranuy (2007), proponen diferentes actividades o tareas preventivas para evitar el mal uso de Internet, todas ellas, basadas en los estudios de Young en 1999. De la misma forma, Barrio y Ruiz (2014) resaltan la llamada “brecha digital” entre padres e hijos, lo cual implica mayor desconocimiento por parte de los primeros y, por tanto, un mayor descontrol acerca del uso que los hijos realizan de esta tecnología. La brecha digital hace referencia a las desigualdades que se presentan en cuanto al acceso a Internet se refiere. Así, se encuentran diferencias en el uso en función de la edad, la cultura o el nivel educativo. (Robles y Molina, 2007).

En este trabajo, la atención se centrará en la desigualdad presente en función de la edad ya que, actualmente, incluso hay términos para distinguir tal diferencia, son los llamados nativos digitales e inmigrantes digitales. Así, los nativos digitales hacen referencia a la población que nació y creció rodeada de las nuevas tecnologías. Los inmigrantes digitales, por el contrario, sería aquella población que creció sin tecnologías de comunicación y que han ido adaptándose a ellas a medida que han surgido (Prensky, 2001).

A raíz de lo anterior, también Echeburúa y Corral (2010) proponen que tanto padres como hijos deben aprender. Así, los padres enseñarían a los jóvenes a desarrollar las habilidades comunicativas cara a cara, limitando el uso de las nuevas tecnologías; de la misma forma, los jóvenes mostrarían a los padres las posibilidades de las mismas. Sin embargo, ante todo, se debe educar en el buen uso de las tecnologías, ya que como indica Vuanello (2012) existe un temor creciente a que las comunicaciones a través de las tecnologías reemplacen las relaciones interpersonales tal y como se conocen, aumentando así el riesgo de aislamiento.

Por ello, el objetivo del presente proyecto es realizar dos programas de prevención para la adicción a Internet, uno para padres y otro para adolescentes. En ambos programas se hará hincapié diferentes aspectos de la comunicación, especialmente, en habilidades sociales.

2.2. Descripción de la intervención

En primer lugar, se tendrá una reunión con el director y el jefe de estudios de los diferentes centros. En dicha reunión se presentará el proyecto de prevención que se pretende aplicar, concienciando a ambos de la importancia de informar y educar tanto a los padres como a los alumnos. Además, se les pedirá que autoricen a los alumnos a realizar las sesiones, pues éstas se planificarán dentro del horario escolar.

Una vez los representantes del centro hayan accedido a poner en práctica el proyecto, se les solicitará permiso para citar a los padres de los alumnos a una primera reunión explicativa acerca del proyecto. Para ello, se redactará una nota informativa, citándoles a todos en el salón de actos del instituto. (Anexo I)

Durante la reunión con los padres, se les presentará el proyecto y, al final de la misma, se solicitará la colaboración de los mismos. Se le explicará los riesgos que conlleva el mal uso o abuso de Internet, las ventajas de la comunicación interpersonal tal y como la conocemos, y la importancia de una comunicación activa entre padres e hijos.

Al finalizar la reunión, se les pasará un formulario para que anoten su nombre, apellidos y disponibilidad horaria para, en función de sus horarios, confeccionar las sesiones con el fin de que pueda asistir el mayor número de padres posibles. Así mismo, se dará la opción de que en, en lugar de asistir ellos mismos, acuda otro familiar que guarde una relación estrecha con el adolescente, siempre y cuando dicho familiar tenga una edad superior a 25 años y conviva en el mismo domicilio. De no ser así, por muy cercana que fuese la relación entre el alumno y dicho familiar, sería

incoherente la participación en las sesiones por parte del pariente. Todo ello, se especificará en el formulario que se les dará a rellenar (Anexo II).

Tras obtener el permiso y la participación de los padres, se pondrán en práctica los dos programas de prevención, haciendo coincidir algunas sesiones entre padres e hijos. Además, durante la última sesión, se les facilitará a los participantes un cuestionario de satisfacción (Anexo III).

Por último, tras finalizar el programa, se mantendrá el contacto con el centro y los participantes para que, tres meses después de terminar la intervención, vuelvan a rellenar el cuestionario que se les presentará al inicio del programa (anexo IV). De esta forma, ellos mismos podrán observar si ha habido cambios en el comportamiento de sus hijos relacionado con el uso de Internet y con la adquisición y/o mejora de sus habilidades sociales.

2.3. Participantes

El programa de prevención va destinado tanto a los padres y madres de adolescentes como a éstos últimos.

Los adolescentes destinatarios son aquellos que estén cursando de 1º a 4º de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en el Instituto Jaume de Sant Àngel (Redován) es decir, aquellos que cuenten con edades comprendidas entre 12 y 16 años.

2.4. Contenidos

Los dos primeros apartados serán comunes en los dos programas. De esta forma, los contenidos del programa quedarían divididos del siguiente modo:

1. En el primer bloque se explicarán las ventajas y desventajas de Internet, además de explicar los conceptos de comunicación, asertividad y habilidades sociales. También se explicará la relación encontrada entre déficit de habilidades sociales y falta de asertividad con problemas de adicciones. Por último, se hablará de la importancia que tiene una buena comunicación entre padres e hijos.
2. En el segundo bloque, se explicará la importancia de las habilidades sociales y de la asertividad, definiendo los conceptos y proponiendo ejemplos dónde se utilicen. Por último, se hablará de lo necesario de mantener una visión positiva del propio autoconcepto.

3. En el tercer bloque destinado a los padres, se explicarán diferentes estrategias referentes a las habilidades sociales y se llevarán a cabo ejercicios prácticos relacionados con las mismas. Además, se presentarán ejemplos para aplicar la asertividad y las habilidades sociales en la educación de los hijos para fomentar el buen uso de Internet. En el último bloque destinado a los adolescentes, tendrán lugar las sesiones prácticas. En ellas, se realizarán actividades relacionadas con la adquisición y/o mejora de habilidades sociales y asertividad.

2.5. Temporalización

El programa desarrollado se dividirá en 6 sesiones (tabla 1), que tendrán lugar en horario escolar, por las tardes, para facilitar la asistencia de los padres. Las sesiones tendrán una duración de 40-45 minutos, dejando tras cada sesión unos minutos finales para resolver dudas o escuchar aportaciones de los participantes.

Tabla 1. Temporalización

BLOQUE	ACTIVIDADES	FECHA
	<u>Padres</u>	<u>Hijos</u>
BLOQUE I:	Sesión 1: Ventajas y desventajas de Internet. Uso por parte de los jóvenes. Introducción de conceptos de comunicación. Relación entre adicción y comunicación	1ª Semana de Octubre
	Sesión 2: Comunicación entre padres e hijos.	2ª Semana de Octubre
BLOQUE II:	Sesión 3: Conceptos: asertividad y habilidades sociales. Ejemplos	3ª Semana de Octubre
	Sesión 4: Mejora del autoconcepto y asertividad Práctica.	4ª Semana de Octubre
BLOQUE III:	Sesión 5: Asertividad. Educar para un buen uso de Internet.	Sesión 5: Práctica de asertividad y habilidades sociales. 5ª Semana de Octubre

Rol-Playing		
Sesión 6: Técnicas para mejorar y/o adquirir habilidades sociales y asertividad. Ejemplos y práctica.	Sesión 6: Práctica de asertividad y habilidades sociales. Rol-Playing	1ª Semana de Noviembre

3. Descripción de las sesiones.

1ª Sesión: Conceptos básicos en comunicación e Internet.

Objetivo: Informar a los participantes sobre conceptos básicos en comunicación, acerca de las ventajas de un buen uso de Internet y los peligros que conlleva el mal uso de esta tecnología y, por último, explicar la relación encontrada entre adicción y comunicación

Duración: 45 minutos

Materiales: Ordenador y proyector.

Desarrollo de la actividad: para comenzar la actividad, se presentará al equipo que va a llevar a cabo el programa, y se facilitará a los asistentes un cuestionario (anexo IV) con ítems referentes a la utilización de Internet. Los padres lo realizarán en referencia a sus hijos y, los adolescentes, en referencia a ellos mismos. Tras ello, con el apoyo de transparencias (Anexo V), se explicarán los conceptos de: comunicación, habilidades sociales, abuso, dependencia y adicción. También se les presentará a los participantes las ventajas e inconvenientes de las nuevas tecnologías, fomentándoles hacia la adquisición de un buen uso de las mismas, en especial, de Internet. Además, se les informará sobre las evidencias encontradas en los estudios acerca de la relación entre adicciones y comunicación. Al finalizar la explicación, la cual se llevará a cabo en los primeros 35 minutos, se dividirá a los participantes en grupos de 4 a 6 personas. Para comprobar que han adquirido los conocimientos necesarios que se explicaban al inicio, los grupos realizarán un pequeño duelo. Este consistirá en contestar correctamente las preguntas acerca de comunicación y adicciones que formularán los expertos (preguntas incluidas en el Anexo V).

2ª Sesión: Comunicación entre padres e hijos

Objetivo: concienciar a los participantes de la importancia de la comunicación entre padres e hijos y de aplicar o poner en marcha normas y límites en lo referente a la utilización de Internet.

Materiales: proyector y ordenador

Duración: 40 minutos

Desarrollo de la actividad: durante esta sesión, se les presentará a los asistentes unas transparencias (Anexo VI) durante los primeros 25 minutos y se les explicará, con el apoyo de las mismas, las ventajas que tiene una buena comunicación entre padres e hijos. Así mismo, se hablará de la importancia de las normas y límites en los adolescentes, todo ello con referencia a la tecnología de Internet. .

Para terminar, los últimos 15 minutos, se dividirá a los participantes en dos grupos. Un grupo estará compuesto por los padres y el otro, por los hijos. Una vez divididos así, cada uno del grupo de los padres se emparejará con una persona del grupo de hijos. Se evitará que los auténticos padres e hijos se emparejen. Tras ello, se presentarán diferentes situaciones de la vida cotidiana (incluidas en las diapositivas del anexo VI), para que cada pequeño subgrupo (padre e “hijo”) mantengan una conversación bajo la supervisión de los expertos, aplicando lo aprendido en las sesiones anteriores y esta misma. El fin de que un padre e hijo no formen pareja es que, de esta forma, tanto uno como otro tomen conciencia de la forma de actuar de otros.

Para terminar, se les agradecerá la presencia a los participantes y se les facilitará la hora y lugar de la siguiente sesión.

3ª. Sesión: Conceptos: asertividad y habilidades sociales. Ejemplos prácticos

Objetivo: explicar conceptos básicos y dar ejemplos diferentes a los participantes para que adquieran y/o mejoren sus habilidades sociales y asertividad.

Materiales: ordenador, proyector, lápiz y papel.

Duración: 40 minutos

Descripción de la actividad: para comenzar esta sesión, se realizará a los asistentes una pregunta: ¿Qué son las habilidades sociales y la asertividad y para qué sirven? Se

dejará a los participantes 5 minutos para que elaboren la respuesta, la cual deberán escribir y entregar en un folio.

Tras ello, se leerán algunos de los ejemplos en voz alta y, con ayuda de las transparencias (anexo VII) se explicarán los conceptos de habilidades sociales y asertividad, así como la utilidad que tienen.

Al concluir la explicación, se pondrán ejemplos prácticos (incluidos en el anexo VII), para que los participantes comprueben cómo poner en marcha lo aprendido. En este ejercicio, se presentarán las situaciones y se invitará a los participantes a que aporten al resto cómo actuarían. Tras escuchar a dos o tres voluntarios, los expertos corregirán aquellas conductas que fueran necesarias y explicarán el procedimiento más adecuado para resolver la situación.

Para terminar, se les agradecerá la participación y se les proporcionará el lugar y la hora de la siguiente sesión.

4ª Sesión: Mejora del autoconcepto. Práctica

Objetivo: conseguir que los participantes tengan una visión más positiva de sí mismos, a la vez que tomen conciencia y quiten importancia a lo que consideren fallos.

Materiales: ordenador, proyector, pelota pequeña.

Duración: 40 minutos

Descripción de la actividad: para comenzar la sesión, se formulará una pregunta a los participantes: ¿Qué es el autoconcepto? ¿Por qué es importante? ¿Cuál es su relación con las habilidades sociales? Tras escuchar a dos o tres voluntarios, se procederá a explicar dicho concepto.

A continuación se llevará a cabo la primera actividad práctica de la sesión, llamada la pelota de la verdad: los participantes adolescentes formarán un círculo con las manos cogidas y, sus respectivos padres, se colocarán detrás de ellos formando así un equipo. El experto responsable se pondrá en el centro del círculo formado con la pelota en la mano. Durante la actividad, las personas (equipo compuesto por padre e hijo/s) que esté en el centro deberán enumerar tres virtudes de sí mismo y tres fallos. Luego, pasará la pelota a otra persona del círculo, que ocupará su lugar en el centro. La persona saliente del centro, ocupará el sitio de esa persona.

Una vez que la pelota haya pasado por todos los participantes, se disolverá el círculo y cada equipo se sentará para dar comienzo la segunda actividad, titulada: lo que pienso y lo que piensan. Padre e hijo deberán enumerar de nuevo sus fallos y, el uno al otro, deberán intervenir en dicho fallo, quitándole importancia y resaltando sus virtudes. Por ejemplo: “tengo la nariz muy grande”, “bueno, ¿y qué importa? Tienes un pelo precioso y siempre haces reír a todo el mundo cuando está triste”. Así mismo, si uno de los componentes considera que un fallo o virtud dicho por el otro no se corresponde con lo que piensa, deberá rebatirlo.

Al terminar la actividad, se agradecerá la atención y participación de los asistentes y se les confirmará la hora y lugar de la siguiente sesión.

5ª Sesión para padres. Educar para un buen uso de Internet: asertividad

Objetivo: dar unas pautas básicas a los padres para fomentar el buen uso de Internet, utilizando lo aprendido en sesiones anteriores y adquirir y/o mejorar la comunicación asertiva.

Materiales: ordenador y proyector.

Duración: 45 minutos

Descripción de la actividad: durante los primeros 20 minutos de esta sesión, con ayuda de las transparencias (anexo VIII), se dará a los padres unas pautas básicas para que apliquen con sus hijos. Con estas pautas, se pretende fomentar un buen uso de Internet y que, además, la llamada brecha digital entre padres e hijos se estreche.

Por otra parte, se explicará una de las habilidades sociales más importantes, la asertividad. Así mismo, se hablará de las ventajas de una comunicación asertiva y las desventajas que puede ocasionar la falta de asertividad.

Para terminar, durante los últimos 25 minutos, se pedirá a los asistentes que elaboren situaciones cotidianas entre padres e hijos. Situaciones referentes a temas clave en la adolescencia como, por ejemplo, exámenes, amigos y compañías, móvil, ordenador, etc. A continuación, se llevará a cabo la actividad: ahora yo soy tú. Durante la actividad, en cada una de las situaciones expuestas se elegirán a dos participantes, para que adopten el papel de padre e hijo e interpreten la situación.

Al finalizar la sesión, se citará a los padres en el lugar y hora previstos para la próxima sesión y se agradecerá su asistencia y participación en la jornada llevada a cabo.

6ª Sesión para padres: Técnicas para adquirir y/o mejorar las habilidades sociales y asertividad.

Objetivo: explicar y facilitar a los padres técnicas para adquirir y/o mejorar las habilidades sociales.

Materiales: Proyector, ordenador, lápiz y papel.

Duración: 50 minutos

Descripción de la actividad: durante los primeros 30 minutos de esta sesión, se presentará a los padres las diferentes técnicas que les ayudarán a mejorar y/o adquirir habilidades sociales. La presentación se hará con la ayuda de transparencias (anexo IX). En esta explicación, se hablará de técnicas como el banco de niebla, disco rayado, etc. Técnicas asertivas que mejoran las habilidades sociales de los sujetos.

Una vez terminada la explicación, se pedirá a los participantes que se unan en parejas y se les repartirá a cada subgrupo papel y lápiz. Cada pareja deberá formular dos situaciones que le parezca difícil de hablar con su hijo. Tras escribirla, saldrán al centro de la clase a interpretar dicha escena, tomando uno el papel de padre y otro el de hijo. Tras ello, los expertos dirán que aspectos pueden mejorarse, si fuera necesario. A continuación, se cambiarán los papeles y se interpretará la otra situación.

Para finalizar, se agradecerá la participación y atención de los asistentes durante todas las sesiones y se les facilitará el cuestionario de satisfacción.

5ª Sesión para adolescentes: Práctica de asertividad y habilidades sociales. Rol-Playing.

Objetivo: aplicar los conocimientos aprendidos durante las sesiones anteriores

Materiales: ordenador, proyector, papel.

Duración: 40 minutos

Descripción de la actividad: para comenzar la sesión, se les explicará a los participantes en qué consiste el rol-playing, es decir, representar situaciones poniéndose en el lugar de las personas protagonistas.

Una vez explicado, se repartirá a cada asistente un papelito (anexo X), donde irá escrito el papel que deben interpretar (padre o hijo) y un número. Cuando se hayan formado los grupos, el responsable experto comenzará a decir un número. Cada padre

e hijo a que corresponda dicho número, saldrá a realizar el rol-playing de la situación que aparezca en las transparencias (anexo XI). Dichas situaciones se habrán elaborado teniendo en cuenta los temas más frecuentes en la vida de los adolescentes

Tras cada rol-playing, el equipo responsable hará aportaciones o corregirá fallos si fuese necesario. Después, dirán otro número y de nuevo esa pareja interpretará otra situación.

Al terminar la sesión, se agradecerá a los participantes la asistencia y se les citará para la última sesión.

6ª Sesión para adolescentes: Práctica de asertividad y habilidades sociales. Rol-Playing.

Objetivo: aplicar los conocimientos adquiridos en sesiones anteriores en situaciones cotidianas de la vida de los adolescentes.

Materiales: lápiz y papel

Duración: 40 minutos

Descripción de la actividad: para comenzar, se repartirá lápiz y papel a los participantes, y se les pedirá que escriban en qué tres situaciones les es más complicado mantener su voluntad. Por ejemplo, “estando de fiesta ya te has tomado dos copas y no quieres beber más. Sin embargo, un amigo insiste en invitarte a unos chupitos. ¿Qué harías?”

A continuación, se meterán los papelitos en una urna y, por parejas, irán saliendo al centro de la clase todos los asistentes. Cada pareja cogerá uno de los papelitos y, poniéndose en la situación descrita, interpretarán lo que ellos harían si les ocurriese algo así.

Una vez acabadas todas las situaciones y habiendo realizado todas las parejas rol-playing, se pasará a los participantes un cuestionario de satisfacción (anexo III) durante los últimos 5 minutos de la sesión.

Al finalizar, se les agradecerá su enorme atención y participación en el proyecto y se les animará a continuar con lo aprendido a lo largo de todas las sesiones.

4. Conclusión

Son cada vez más numerosos los estudios que se ocupan de investigar las consecuencias negativas de internet, así como el uso que los jóvenes realizan de ésta, debido a la preocupación extendida del poder adictivo que puede tener Internet. (Muñoz-Rivas et al., 2003). Sin embargo, tal y como afirma Echeburúa (1999), el abuso o adicción a Internet puede interpretarse como un problema secundario a otra adicción, psicopatologías, carencias en el ámbito de las habilidades sociales, entre otros problemas.

Es por ello, que en el presente trabajo se realizó una búsqueda bibliográfica con intención de encontrar un programa de intervención en las áreas mencionadas en el párrafo anterior, que previniese de una futura adicción o abuso de Internet.

Son numerosos los estudios que se ocupan de investigar el uso por parte de los jóvenes de esta tecnología (Muñoz-Rivas et al., 2003), sus percepciones acerca de los peligros que conlleva (Villadangos & Labrador, 2009), las páginas que visitan con más frecuencia, etc. Incluso, hay estudios que proponen un tratamiento para la adicción a Internet (Marco & Choliz, 2013). Sin embargo, pocos son los trabajos orientados a la prevención de Internet, la mayoría de ellos se centran en educar en el buen uso de esta tecnología. Ninguno se ha encontrado en el que se interviniese sobre las habilidades sociales. Por ello este trabajo, se orientó a ellas.

Lo pretendido con este proyecto es, resumen, armar a los jóvenes con las herramientas necesarias para que valoren la comunicación cara a cara, para que sepan imponer sus criterios con propiedad y para que se conciencien de que no todo son ventajas en cuanto a Internet se refiere.

Además, tal y como afirma Gil-Juárez et al. (2010), debido a la gran implantación de Internet en nuestras vidas, hasta nuestras relaciones sociales e identidad se están viendo modificadas, lo que este autor denomina como nuevo paradigma.

Por tanto, a pesar de que Internet module y modifique nuestras relaciones sociales es indispensable prevenir una adicción a esta red y fomentar la comunicación cara a cara. No se puede olvidar que, como afirman Berjano & Pinazo (2001), pasamos el 70% de nuestra vida comunicándonos, siendo así la comunicación un soporte indispensable para la vida.

Debido a lo anterior, el presente trabajo resulta interesante más allá del hecho de prevenir una adicción. Tal como se explica en el párrafo anterior, la población se encuentra en un proceso de cambios en la comunicación, pues cada vez es más común evitar el llamado “face to face”, y más corriente utilizar las tecnologías para comunicarse. Por ello, además de prevenir la adicción, el presente trabajo pretende fomentar la comunicación eficaz y activa, utilizando Internet para lo necesario pero, sin olvidar que las personas son seres sociales y necesitan de la comunicación cara a cara.

En cuanto al hecho de la participación de los padres o familiares que conviven con el joven en el domicilio, es conveniente por varias partes.

- En primer lugar, dado que las nuevas tecnologías han abierto la anteriormente explicada, brecha digital, es necesario enseñar a los padres para que, a la vez, ellos eduquen a los hijos. Sin el conocimiento de los riesgos que entraña Internet y ante la falta de familiaridad de algunos padres con esta tecnología, se ha visto necesario hacerles formar parte del presente trabajo.
- Por otra parte, resulta novedoso un programa en el que padres e hijos trabajen conjuntamente. Este hecho, resulta importante dado que permite a los investigadores observar e intervenir, si fuera necesario, en la comunicación del núcleo familiar. Con la presencia de padres e hijos, se fomenta la unión así como la comunicación.
- Para terminar, resulta necesaria la participación activa de los padres en el aprendizaje de la comunicación por parte de sus hijos. En el presente trabajo no sólo se enseña al niño a manejar una serie de habilidades sociales y ser asertivo sino que, además, puede ver el ejemplo en sus padres, ya que ellos también van a poner en marcha dichas habilidades.

A pesar de lo explicado anteriormente, el presente trabajo cuenta con una serie de limitaciones a tener en cuenta:

- En primer lugar, no únicamente las habilidades sociales juegan un papel importante en el campo de las adicciones. Son muchos los trastornos psicopatológicos que presentan una alta comorbilidad con las patologías adictivas. Por ello, sería conveniente realizar un programa de prevención más amplio que abarcase diferentes patologías asociadas.

- En segundo lugar, el presente trabajo va dirigido a alumnos de entre 12 y 16 años. Si bien es cierto, las habilidades sociales juegan un papel fundamental desde edades mucho más tempranas. Por ello, podría ser necesaria una prevención más pronta, con niños de menor edad.
- Por último, cabe destacar el hecho de que la búsqueda bibliográfica ha abarcado estudios de diferentes países, dado que el tema sigue siendo de actualidad y no había suficiente material de estudios españoles. Por ello, es posible que los jóvenes de este país sean más propensos a otros déficits o psicopatologías (en lugar de déficits en las habilidades sociales) asociadas a las adicciones.

Debido a las limitaciones descritas, sería conveniente en líneas futuras de investigación, que los estudios se centraran en jóvenes españoles, para delimitar qué déficits o patologías son más frecuentes en estos jóvenes y, de esta forma, poder actuar previniéndoles de un problema mayor, como lo es una adicción.



5. Bibliografía

- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M.J. & del Pozo, M. A. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1, 2-6.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (5ª ed.). Washington DC.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (4ª ed.). Barcelona: Masson.
- Basteiro, J., Robles-Fernández, A., Juarros-Basterretxea, J. & Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: Creación y validación de un instrumento de medida. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 3, 2-8.
- Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). El proceso de comunicación: fundamentación y modelos teóricos. En Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). *Interacción Social y Comunicación* (pp. 17-55). Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). Aproximación conceptual a las Habilidades Sociales. En Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). *Interacción Social y Comunicación* (pp. 105-132). Valencia: Tirant Lo Blanch
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C. & Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28, 196-204.
- Cheng, C. & Yee-Lam, L.A. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 755-760.
- Enrique Echeburúa (1999): *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: Desclée de Brouwer. 114 pp.
- Echeburúa, E. & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 91-96.
- García del Castillo, J.A., Terol, M.C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. & Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en estudiantes universitarios. *Adicciones*, 20, 131-142.
- Gil-Juárez, A., Vall-Llovera, M. & Feliu, J. (2010). Consumo de TIC y subjetividades emergentes: ¿Problemas nuevos? *Intervención Psicosocial*, 19, 19-26.
- Graner, C., Beranuy, M., Sánchez-Carbonell, X., Chamarro, A. & Castellana, M. (2007). ¿Qué uso hacen los jóvenes y adolescentes de Internet y móvil? *Comunicación e Xuventude*, 1, 71-90.

- Graner, C., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. & Chamarro, A. (2008). Uso de las TIC por parte de los adolescentes: Internet, móvil y videojuegos. *INFAD, Revista de Psicología*, 1, 21-34.
- Herrera, M.F., Pacheco, M.P., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18, 6-18.
- Instituto Nacional de Estadística (INE) (2013). Encuesta sobre equipamiento y uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los hogares (TIC-H). Notas de prensa.
- Jiménez, A. L. & Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología-Segunda Época*, XXVI, 78-89.
- Labrador, F. J. & Villadangos, S. M. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22,180-188.
- Labrador, F. J., Villadangos, S. M., Crespo, M. & Becoña, E. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT). *Anales de Psicología*, 29, 836-847.
- Llorens, N., Perelló, M. & Palmer, A. (2004). Estrategias de afrontamiento: factores de protección en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis. *Adicciones*, 16, 1-6.
- López, C., García-Rodríguez, J.A., Jover, M.C. & Sánchez, C. (2001). *Fundamentos básicos sobre alcohol, tabaco y otras drogas*. Alicante: Instituto Nacional de Drogodependencia (INID).
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22-52.
- Marco, C. & Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13, 125-141.
- Moeller, S., Powers, E. & Roberts J. (2012). “El mundo desconectado” y “24 horas sin medios”: alfabetización mediática para la conciencia crítica de los jóvenes. *Comunicar, Revista Científica de Educomunicación*, XX, 45-52.
- Muñoz-Rivas, M.J., Navarro, E., & Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15, 137-144.
- Prensky, M. (2001) Nativos digitales, inmigrantes digitales. *On the horizon (MCB University Press)*, 9, 1-7.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.ªed.). Madrid, España: Autor.

- Rial, A., Gómez, P., Braña, T. & Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30, 642-655.
- Robles, J.M. & Molina, O. (2007). La brecha digital: ¿Una consecuencia más de las desigualdades sociales? Un análisis de caso para Andalucía. *Empiria*, 13, 81-99.
- Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, M.J., Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. *Adicciones*, 22, 301-310.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20, 149-160.
- Sánchez-Carbonell, X., Fuster, H., Chamarro, A. & Orbest, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: Una revisión de estudios empírico españoles. *Papeles del psicólogo*, 33, 82-89.
- Villadangos, S. & Labrador, F. (2009). Menores y nuevas tecnologías (NT): ¿uso o abuso? *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 75-83.



6. Anexos

Anexo I

Estimados/as Padres y Madres,

Desde la Dirección del Instituto de Secundaria _____, se les solicita su asistencia a la reunión informativa, que tendrá lugar el día __ de ____ de 20__ en el salón de actos de la institución. El motivo de la misma es de interés de todos, ya que nuestro Instituto ha sido elegido para implantar en él un programa para la prevención de la adicción a Internet. Es por ello que se les ruega que acuden o autoricen a un familiar cercano para que les informe de lo acontecido en dicha reunión.

Un saludo

La dirección

Anexo II

A continuación, se les pide que contesten unas preguntas, con la finalidad de organizar los grupos de participantes, acorde a sus necesidades. Así mismo, a partir de estas cuestiones, se realizarán los horarios en los que tendrán lugar las sesiones, con el objetivo de conseguir la mayor asistencia posible por parte de padres, madres, tutores legales o familiares autorizados:

Nombre:

Apellidos:

Preferencia de día de la semana: lunes martes miércoles jueves viernes

Preferencia horaria: 17.00h 18.00h 19.00h 20.00h 21.00h

Persona que asistirá al programa: madre padre ambos otro _____

¿Cuántos hijos tiene que vayan a realizar el programa? _____

¿Qué edad tienen cada uno? _____

Describa brevemente el motivo por el cuál van a acudir a las actividades

Anexo III

Cuestionario de satisfacción

A continuación, se le presentan diferentes cuestiones para que pueda valorar el programa en el que ha participado. Para ello, deberá redondear la puntuación que considere, de 1 a 10, siendo 1 la mínima puntuación y 10 la máxima.

1. Los profesionales se han explicado correctamente y han resuelto las dudas planteadas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Los expertos han fomentado la participación en las actividades:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Los contenidos explicados por los profesionales han sido los esperados:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Las explicaciones impartidas durante las sesiones le han sido de utilidad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Los conceptos explicados durante las sesiones los considera ahora aprendidos:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Las actividades desarrolladas a lo largo del programa han servido para aplicar lo aprendido:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. El trato recibido por parte de los expertos ha sido el adecuado:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. ¿Qué actividad ha sido la que más le ha gustado? Responda brevemente

9. ¿Qué ha sido lo que menos le ha gustado del programa?
10. ¿Qué cambiaría, añadiría o mejoraría de las explicaciones y/o actividades?

Anexo IV

El presente documento tiene como finalidad recoger diferentes variables relacionadas con el uso que hacen de Internet. Para comenzar, rellene las cuestiones de carácter sociodemográfico.

Sexo: H M

Edad:

Curso académico:

A continuación, se le presentan diferentes preguntas relacionados con el uso que su hijo/a realiza de Internet, así como otras cuestiones relacionadas con el tiempo de uso o lugar donde realiza la conexión. Es preferible que este cuestionario se realice conjuntamente, padre/madre con su/s hijos/as.

1. ¿Cuánto tiempo, aproximadamente, utiliza Internet su hijo/a?

Menos de 1 hora Entre 1 y 3 horas Entre 4 y 5 horas Más de 5 horas

2. ¿Con qué frecuencia usa dicha tecnología?

Diariamente Dos veces por semana Tres veces por semana
Sólo los fines de semana

3. ¿Dónde suele conectarse a Internet?

En casa En casa de amigos En el instituto En otro sitio: _____

4. ¿Qué tipo de páginas suele visitar con más frecuencia?

Noticias Redes sociales Chats Otras páginas: _____

5. ¿Pasa más tiempo utilizando Internet del que se propuso previamente?

Casi siempre A menudo No demasiado Casi nunca

6. ¿Ha dejado de realizar actividades de ocio y/o con amigos por utilizar Internet?

Casi siempre A menudo No demasiado Casi nunca

7. ¿Han aumentado las discusiones en casa por el uso de esta tecnología?

Casi siempre A menudo No demasiado Casi nunca

8. ¿Ha disminuido su rendimiento académico y/o su tiempo de estudio debido al uso de Internet?

Casi siempre A menudo No demasiado Casi nunca

9. ¿Considera que ha disminuido la comunicación con su hijo/a por el uso de Internet?

Casi siempre A menudo No demasiado Casi nunca

Anexo V

The image displays four presentation slides arranged in a 2x2 grid. The top-left slide is the title slide, featuring the text: 'PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN HABILIDADES SOCIALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET' in orange, followed by 'Universidad Miguel Hernández de Elche' and 'María-Nela Albertus Carrillo' in black. The top-right slide is a sub-title slide with 'CONCEPTOS BÁSICOS' in orange and 'Comunicación y adicciones' in smaller black text below it. The bottom-left slide is a definition slide with the heading '¿Qué es la comunicación?' in orange, followed by a paragraph: 'La comunicación se puede definir como un intercambio o transmisión de mensajes entre interlocutor y receptos, los cuáles van intercambiando esos roles sucesivamente. Además, hay que tener en cuenta que sólo existe la comunicación si los mensajes tienen un significado para la/s partes que intervienen en el acto comunicativo'. The bottom-right slide is an importance slide with the heading '¿Para qué sirve y qué importancia tiene la comunicación?' in orange, followed by a paragraph: 'La comunicación es indispensable para la vida de las personas. Es indiscutible afirmar que sin comunicación, las sociedades no hubieran podido avanzar ni sobrevivir.' A large, faint watermark of the university logo and name 'UNIVERSITAT Miguel Hernández' is visible across the center of the slides.

Habilidades sociales

En la actualidad, se habla de una comunicación adecuada, cada vez con más frecuencia. Para adquirir y/o mejorar la comunicación se utilizan:

- Habilidades sociales: se definen como habilidades que utilizamos para transmitir mensajes acordes con la situación, sin exigir al receptor un comportamiento similar al nuestro.

- Asertividad: se define como la capacidad que poseen las personas para transmitir sus pensamientos, deseos, opiniones, creencias o sentimientos eficazmente, respetando al interlocutor y sintiéndose cómodo en el acto comunicativo

Diferencias básicas en adicciones

Abuso: consiste en el consumo de sustancias a pesar de que conlleve para el sujeto problemas físicos, legales e incumplimiento de obligaciones laborales/escolares.

Dependencia: se define como un estado de necesidad física y/o psicológica que es resultado de el consumo continuado de sustancias psicoactivas.

Diferencias básicas en adicciones

Adicción: para constatar que se trata de una adicción deben de cumplirse unos criterios esenciales, que son: tolerancia, abstinencia, cantidades mayores de la sustancia, deseo de poder controlarlo, reducción de actividades cotidianas, aumento de actividades relacionadas con la sustancia y consumo de la sustancia a pesar de la consciencia del problema.

Relación entre comunicación y adicciones

Existen numerosos estudios, como el de Llorens et al. (2004), que encontraron evidencias de que las déficits en habilidades sociales explican el consumo de tabaco, alcohol y cannabis. Lo mismo ocurriría con déficits en las estrategias de afrontamiento.

Es por ello, que una adecuada adquisición y/o mejora de habilidades sociales, actuaría como factor de protección en adicciones.

Adicciones sin sustancia

Hasta hace unos años, no se relacionaba un problema adictivo con una conducta, sino con una sustancia.

Sin embargo, actualmente, existen numerosas adicciones sin sustancia (adicción al sexo, al móvil, a Internet...). Se consideran adicción siempre y cuando, esa conducta (como ocurre con el juego patológico), sea capaz de producir abstinencia y tolerancia.

Ventajas y desventajas de Internet

Ventajas: facilitan el trabajo, permiten comunicarse con personas en otros lugares del mundo, consiguen que estemos informados casi de forma inmediata, ofrecen entretenimiento, entre otras.

Desventajas: exigen tiempo y atención, permite adquirir otras identidades, se desconoce la identidad real del interlocutor, pueden ir con la persona a diario, el tiempo invertido se pierde de otras actividades, etc.

Preguntas

- ¿Cuál es la diferencia entre dependencia y abuso?
- ¿Qué dos elementos consiguen que la comunicación sea más efectiva?
- ¿Cómo definiría la comunicación?
- ¿Qué es indispensable para que haya comunicación?
- ¿Por qué es imprescindible la comunicación?
- ¿Qué han demostrado los estudios en cuanto a la relación entre adicciones y comunicación?

Bibliografía

- Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). El proceso de comunicación: fundamentación y modelos teóricos. En Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). Interacción Social y Comunicación (pp. 17-55). Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). El proceso de comunicación: fundamentación y modelos teóricos. En Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). Interacción Social y Comunicación (pp. 105-132). Valencia: Tirant Lo Blanch.
- López, C., García-Rodríguez, J.A., Jover, M.C. & Sánchez, C. (2001). Fundamentos básicos sobre alcohol, tabaco y otras drogas. Alicante: Instituto Nacional de Drogodependencia (INID).

Anexo VI

COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

Importancia de la comunicación familiar

Infancia Vs Adolescencia

Son muchos los estudios que han demostrado que, durante la infancia, la comunicación entre padres e hijos es mucho más activa que durante la adolescencia.

A medida que van creciendo, los jóvenes interrumpen las conversaciones con sus padres y, además, suelen hablar de temas cotidianos, nunca de política, sexo o drogas.

Sin embargo, tal como resalta el estudio de Parra y Oliva (2002), tanto jóvenes como padres refieren que desearían hablar más entre ellos y, sobretodo, en referencia a los temas mencionados anteriormente.

A raíz de ello, la pregunta es: ¿Por qué nos cuesta entonces, si es lo que queremos, comunicarnos con tus padres e hijos y hablar de esos temas abiertamente?

Los resultados son diversos: por intimidad y reparo; se habla con las madres más que con los padres; por la pérdida del ideal paterno al ser más conscientes de las normas, etc.

Ventajas y Desventajas

A pesar de lo anterior, una buena socialización temprana prepara a los jóvenes para la adolescencia.

Además, hablar con los padres acerca de temas clave (como sexo o drogas) aumenta el lazo de unión entre los progenitores y los hijos.

En contraposición, los estudios demuestran que una mala comunicación familiar abarca una serie de situaciones de malestar, como pueden ser: conflictos en la familia, riñas y discusiones que influyen en otras áreas de la vida del adolescente, pérdida de confianza, etc.

Posibles soluciones

Aprovechar las ventajas y evitar las desventajas mediante:

- Asertividad
- Habilidades sociales
- Momentos de ocio juntos
- Momentos para hablar del día que han pasado

Para poner en marcha las posibles soluciones, se presentan a continuación diferentes situaciones en que, diversos estudios, encontraron que son más difíciles de hablar entre padres e hijos.

Situación 1: cuestiones académicas

- Variante 1: el profesor te ha pillado copiando en el examen y, automáticamente, te ha comunicado que te verá en septiembre. ¿Cómo se lo comunicarías a tus padres?

Situación 2: tabaco

- Al coger una chaqueta de tu hijo, has encontrado dentro de un bolsillo un paquete de tabaco y un mechero. En casa nunca habéis fumado y estás preocupada. ¿Cómo abordarías el problema?

Situación 3: nuevas tecnologías I

- Habéis descubierto que vuestro hijo ha vuelto a comprar otro nuevo videojuego, a pesar de que le habíais dicho que no, debido a que va muy mal en el instituto, ¿Cómo abordaríais la situación?

Situación 4: nuevas tecnologías II

- Acabas de recibir un whatsapp de tu novio/a, pero estás comiendo y tus padres te han dicho que no contestes al móvil. Sin embargo, te apetece mucho ver qué te ha escrito tu chico/a ¿Qué harías?

Situación 5: nuevas tecnologías III

- Al ir a la cama, entras a ver si tu hijo está bien y descubres que, a escondidas, en lugar de estar durmiendo, ha encendido el ordenador y está chateando. ¿Cómo abordarías la situación?

Situación 6: amigos

- Sabes que tu hijo ha conocido amigos nuevos, pero no te gustan porque has oído comentarios malos sobre ellos. Sin embargo, sabes que si le comunicas este desacuerdo a tu hijo, discutiréis porque él defenderá a sus amigos. ¿Qué harías?

Situación 7: sexualidad

- En el instituto habéis tenido una charla sobre sexo. Sin embargo, hay ciertas dudas que no has resuelto porque te daba vergüenza hablarlo con personas desconocidas. Has decidido que hablarás con tus padres. ¿Cómo lo harías?

FIN

Muchas gracias por vuestra atención

Anexo VII

Conceptos básicos

Habilidades sociales y asertividad

- ¿Qué son las habilidades sociales?
- ¿Qué es la asertividad?
- ¿Para qué sirven?

- Habilidades sociales: éstas se pueden definir como las estrategias que se ponen en marcha al interactuar con un otros.

Dentro de las habilidades sociales, se pueden diferenciar distintos componentes, entre los que se incluyen:

- Componentes fisiológicos: como la presión y el flujo sanguíneo.
- Componentes conductuales: como los movimientos o la postura.
- Componentes cognitivos: como el conocimiento de éstas habilidades

Además de lo dicho anteriormente, se distinguen diferentes tipos de habilidades sociales, los cuales son:

- Heterosociales: son aquellas que se utilizan a la hora de conocer nuevas personas.
- Conversacionales: como indicar la palabra, son aquellas que utilizamos al charlar con alguien.

- De elogio: se definen como aquellas estrategias que somos capaces de utilizar para alabar un hecho, gesto, o persona de modo convincente.
- Asertivas: aquellas que utilizamos para expresar nuestras creencias u opiniones, de manera correcta. Esta habilidad se verá a continuación más detenidamente.

- Asertividad: se entiende como una habilidad que permite a la persona expresar sus pensamientos e ideas sin incomodar a la otra persona y, sin sentirse incómodo él mismo. Utilizando esta habilidad, aumenta la posibilidad de conseguir lo que uno se propone y, además, aumenta la confianza en uno mismo.

Las alternativas para la asertividad son dos: la agresividad y la pasividad.

Ambas formas de actuar son contraindicadas ya que, además de reforzar un bajo autoconcepto, se pierde confianza a la hora de afrontar ciertas situaciones.

¿Qué harías si...?

A continuación, os presentamos algunas situaciones en las que, a menudo, es difícil actuar y, además, cada persona lo hace de un modo distinto.

Tras presentar la situación, los voluntarios nos dirán como lo afrontarían ellos y, después se corregirá si fuera necesario.

- **Situación 1:** esta noche salís con unos amigos a cenar, por lo que os habéis arreglado con vuestras mejores ropas. Sin embargo, a la hora de servir la bebida, el camarero te mancha con vino tinto. ¿Qué harías?
- **Situación 2:** acabas de sacar tu coche nuevo del concesionario y estas volviendo a casa. Después de un rato, ves que el hijo pequeño de tu vecino, de tres añitos, le ha dado un balonazo y, debido al impacto, ha hecho una pequeña abolladura en la carrocería. ¿Cómo reaccionarías?

- **Situación 3:** hace unos días le prestaste a tu amigo tu libro preferido. Al devolvértelo, observas que se han manchado algunas páginas con algún tipo de bebida. ¿Qué harías?
- **Situación 4:** trabajas en una tienda y, al rato de comprar un artículo, un cliente te lo quiere devolver a pesar de haberlo abierto. El cliente dice que no es lo que esperaba y quiere que le devuelvas el dinero. ¿Cómo actuarías?

- **Situación 5:** estando en la piscina, unos niños empiezan a salpicar y a lanzarse al agua cerca de ti. A pesar de haberles mirado y haber hecho algún gesto de desacuerdo, siguen haciendo lo mismo y sus padres tampoco les dicen nada. ¿Qué harías?
- **Situación 6:** al sacar el coche de su estacionamiento das, sin querer, al coche de al lado. En ese momento, el conductor de ese vehículo comienza a gritarte y baja enfurecido. ¿Cómo reaccionarías?

- **Situación 7:** este mes ha habido problemas en tu trabajo y, según el jefe, no hay dinero para pagar a los trabajadores. Sin embargo, sabes que él se va de vacaciones y que, además, os pide que cobréis las horas extras más baratas de lo acordado debido a la situación. ¿Cómo actuarías?
- **Situación 8:** tu amigo te ha dejado su último videojuego y, al abrirlo, se ha caído al suelo, rayándose y quedando inutilizable. ¿Qué harías?

- Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). Aproximación conceptual a las Habilidades Sociales. En Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). Interacción Social y Comunicación (pp. 105-132). Valencia: Tirant Lo Blanch

FIN

Gracias por vuestra atención

Anexo VIII

Educación para un buen uso de Internet: asertividad

Educación y asertividad

Introducción

- Tal y como se ha hablado en otras sesiones, las nuevas tecnologías están cada vez más al alcance de todos.
- Sin embargo, a pesar de que en muchos aspectos nos facilita la vida, también pueden traer consecuencias nefastas.

- Debido a lo anterior, son múltiples los estudios que hablan de las posibles consecuencias que un mal uso de estas tecnologías puede acarrear.

- Por ello, basándonos en Echeburúa, Labrador & Becoña (2009), se explicarán algunas pautas para fomentar un buen uso de Internet.

Pautas básicas

- Colocar el aparato tecnológico en algún lugar neutro de la casa, no en la habitación del menor. Así mismo, se deberá definir un horario para utilizar dicho aparato.
- Al igual que se comparten otros juegos o momentos, es aconsejable que los padres se impliquen en la utilización de la tecnología.

- Realizar diferentes actividades con los adolescentes, para que conozcan alternativas a utilizar las nuevas tecnologías.
- En referencia a lo anterior, es aconsejable animar a nuestro hijo a realizar otras actividades en compañía de sus amigos, si así lo prefiere él.
- Hablar con el adolescente de Internet, conocer qué le atrae tanto, qué páginas prefiere, etc.

- Implicarse en las aficiones de los hijos, utilizando con ellos las tecnologías evitando así, ruptura en la comunicación familiar y el aislamiento por parte del joven.
- Informarse o conocer programas que impiden que el adolescente acceda a páginas o webs determinadas.

Asertividad y educación

- Para poner en marcha todo lo anterior, sin embargo, es recomendable hablar antes de asertividad.
- La asertividad se define, como la habilidad para comunicar nuestros pensamientos, sentimientos u opiniones, sin incomodar al otro y aumentando así la posibilidad de conseguir lo que uno se propone.

- Una de las principales ventajas de utilizar la asertividad con los adolescentes, es que rompen con el molde que éstos tienen acerca de los padres. Si realizamos estos cambios imponiendo las normas, lo más probable es que el joven se aleje de nosotros.
- Además, la escucha activa junto con la asertividad fomenta que los adolescentes aumenten la confianza en sus padres.

- En contraposición, si no se utiliza la asertividad, es probable que los jóvenes vean a sus padres como personas que intentan limitarles y prohibirles aquello que les gusta.
- De esta forma, el adolescente evitará hablar de ciertos temas con sus padres, pues su concepción será que, haciéndolo, únicamente conseguirá críticas o juicios negativos sobre su conducta.

Actividad: ahora yo soy tú

Bibliografía

Sánchez-Carbonell, X., Graner, C., Beranuy, M. & Chamarro, A. (2008). Fomento del uso saludable de las tecnologías de la información y comunicación en la familia y escuela. En Echeburúa, E., Labrador, F.J. & Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 205-219). Madrid: pirámide.

FIN

Anexo IX

Habilidades sociales y asertividad

Técnicas

Habilidades sociales

- Como se habló al comienzo del programa, las habilidades sociales sirven para saber cómo comportarnos y actuar en cada contexto.
- Todas las personas estamos capacitadas para aprenderlas y ponerlas en práctica

- Los componentes de las habilidades sociales sobre los que tenemos un mayor control son los conductuales. Por tanto, para mejorar nuestras habilidades sociales podremos actuar sobre:

- El tono de la voz
- La postura que adoptamos al comunicarnos.
- La cercanía física que mantenemos con el/los interlocutores.

- Utilizar un código adecuado en función del contexto en el que nos encontramos.
- Mantener el contacto visual, evitando las miradas huidizas.
- Mantener un tiempo apropiado entre el turno del interlocutor y el nuestro, es decir, controlar la latencia de la conversación.

Asertividad

- Una de las habilidades más importantes, es la asertividad, ya que esta nos permite transmitir nuestros sentimientos, opiniones o ideas de una forma adecuada y sin incomodar a los interlocutores.
- Algunas de las estrategias más útiles para conseguir comunicarnos de forma asertiva son:

- **Fogging o Banco de Niebla:** esta técnica consiste en no seguir el juego a nuestro interlocutor, por ejemplo en una discusión. Si comenzamos a discutir con él, aumentará la agresividad, por lo que se debe mantener la calma y no negar su opinión. Simplemente asumir la parte de verdad que haya y evitar la discusión.

- **Ironía asertiva:** es decir, contestar a una crítica con una respuesta positiva.

- **Decir no:** mantener nuestra postura a la hora de decir no.

- **Quebrantamiento del proceso:** esta técnica se suele utilizar en discusiones, para romper los esquemas del interlocutor y evitar entrar en sus provocaciones. Consiste, simplemente, en responder a esas críticas con una sola palabra, aunque exige tener autocontrol.

- **Disco rayado:** consiste en mantener nuestra postura al respecto de una situación, repitiéndola las veces que sea necesario, de forma tranquila.

- **Acuerdo viable o negociación:** es decir, consiste en llegar a un acuerdo con el otro de forma que ambos consigan una parte de su petición sin tener que renunciar a su postura.

- Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). Aproximación conceptual a las Habilidades Sociales. En Berjano, E. & Pinazo, S. (2001). Interacción Social y Comunicación (pp. 105-132). Valencia: Tirant Lo Blanch

FIN

Gracias por vuestra colaboración

Anexo X

Situación 1	PADRE
Situación 1	HIJO

Situación 2	PADRE
Situación 2	HIJO
Situación 3	PADRE
Situación 3	HIJO
Situación 4	PADRE
Situación 4	HIJO
Situación 5	PADRE
Situación 5	HIJO

Anexo XI

ROL-PLAYING

Conversaciones entre padres e hijos

Situación 1: problemas académicos

Acabas de recibir las notas y, tal como imaginabas, has suspendido dos asignaturas. No sabes cómo van a reaccionar tus padres, y tienes miedo de hablar con ellos porque temes quedarte sin vacaciones este verano. Sin embargo, sabes que no puedes ocultarlo porque tus padres hablarían con el instituto. ¿Cómo abordarías la situación?

Situación 2: salidas nocturnas

Hace 2 semanas cumpliste 15 años y, ahora que han pasado los exámenes, quieres celebrarlo. Sin embargo, sabes que tus padres no te dejan llegar a casa más tarde las 03.00 de la madrugada. Esta vez, considera que, dado que has sacado buenas notas, mereces llegar más tarde. ¿Cómo negociarías con tus padres?

Situación 3: tareas domésticas

Tus padres te han quitado tu ordenador debido a que esta semana no has realizado las tareas que tenías asignadas en casa. Sin embargo, tu mejor amigo acaba de adquirir el último juego de ordenador y te encantaría probarlo. ¿Cómo solucionarías la situación para que tus padres te concedan el ordenador?

Situación 4: malos días

Ayer llegaste muy enfadado del instituto, habías discutido con tus amigos y, además, has tenido problemas con un profesor. Llegas a casa y, debido a tu enfado, hablas mal a tu madre y le quitas la palabra a tu padre. Hoy, sin embargo, estás arrepentido pero no sabes cómo disculparte con tus padres. ¿Cómo abordarías la situación?

Situación 5: salida nocturna

La semana pasada cumpliste los 16 y, por primera vez, tus padres te dejaron ir a una discoteca. Sin embargo, desobedeciste sus consejos y llegaste a casa más tarde de lo acordado y habiendo bebido. Sabes que has perdido la confianza de tus padres y quieres remediarlo. ¿Cómo afrontarías la situación?

Situación 6: negociar con los padres

Tu mejor amigo te ha invitado a su cumpleaños y a que te quedes a dormir en su casa después de la fiesta. Sin embargo, sabes que tus padres no te dejan dormir fuera de casa. Aún sí, tú consideras que ya tienes edad para poder hacerlo y que, además, a todos tus demás amigos les dejan. ¿Cómo tratarías el tema con tus padres?

FIN

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN Y PARTICIPACIÓN

