

CONEXIONES SALUDABLES. PROGRAMA SOBRE LA PREVENCIÓN DEL USO ABUSIVO DE LAS TICs EN ADOLESCENTES

Alba Rodríguez, Raquel; Mendoza Mendoza, Isabel; Mendoza Mendoza, María



INTRODUCCIÓN

La era digital facilitó el desarrollo de las Tecnologías de la Información y comunicación. Sin embargo, su mal uso ha generado riesgos, especialmente en adolescentes, quienes son más vulnerables a desarrollar adicciones comportamentales como el abuso de las TICs.

El programa tiene como objetivo principal la prevención de estas adicciones y la mejorar la salud mental y emocional de los adolescentes afectados.

MÉTODOS:

Modalidad grupal. Selección de la muestra mediante muestreo no *probabilístico, intencional y de conveniencia*. Selección de 5 a 9 participantes con *voluntariedad* de participación.

RESULTADOS:

PROGRAMA "CONEXIONES SALUDABLES": 1 vez por semana durante 4 semanas. 2 horas de duración.

Fase 1: Presentación (1 sesión).

Fase 2: Desarrollo del programa (sesiones de información y práctica):

Sesión 1-Primer contacto: Sensibilización

Sesión 2-Estrategias: Afrontamiento y gestión del tiempo y emociones

Psicoeducación sobre emociones, estrés y ansiedad y manejo.

Sesión 3-Usa responsable. Usa seguro

Estrategias. Puesta en común de opiniones. Concientización a través de material audiovisual.

Sesión 4-Juntos, planificamos a futuro

Redes de apoyo entre iguales y con la familia. Plan individualizado por y para cada adolescente. Compartir en grupo.

Fase 3: Evaluación (º1 sesión). Revisión de los logros individuales y de la efectividad del programa

CONCLUSIONES:

-El fomento del **aprendizaje colaborativo** y la **prevención grupal** permite **compartir experiencias** con iguales y **generar estrategias** colectivas para un uso responsable de las TICs

El trabajo en grupo **mejora las habilidades de comunicación y manejo emocional** promoviendo relaciones más saludables en el entorno familiar y social.

Bibliografía

- Rodríguez Rodríguez M, García Padilla FM, Rodríguez Rodríguez M, García Padilla FM. El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. Enfermería Global [Internet]. 2021 [citado 2024 Sept 12];20(62):557-91. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412021000200017&script=sci_arttext&lng=pt
- Bickham DS. Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents. Curr Pediatr Rep [Internet]. 2021;9(1):1-10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7796811/>
- Ministerio de Sanidad. Estrategia nacional sobre adicciones 2017-2024 [Internet]. 2017 [Citado 2024 Ene 11]. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209 ESTRATEGIA_N.ADICCIONES_2017-2024__aprobada_CM.pdf

