

# piensaTIC 2023 / 24

## Guía del docente

# 1 Presentación



La problemática que el programa PiensaTIC aborda es el Uso Problemático de Internet (U.P.I.) y de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (T.I.C.). Definimos este concepto como aquellos patrones de uso de internet y de las TIC asociados al riesgo de sufrir consecuencias biopsicosociales negativas directa o indirectamente relacionados con la forma de utilización de dispositivos con conexión on-line (teléfonos móviles, ordenadores, tablets, consolas de videojuegos, etc.).

En el III Plan Andaluz sobre Drogas y Adicciones se expresa explícitamente el compromiso de atención específica a las conductas adictivas vinculadas a las tecnologías del ocio y la información de jóvenes y adolescentes dado su impacto sobre la salud y el desarrollo positivo de las generaciones más jóvenes.

En este sentido, la consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía ha concedido a la Asociación ADIADOS una subvención para desarrollar entre el alumnado que estudie en los Centros de Enseñanzas Secundarias de la provincia de Málaga el programa PiensaTIC durante el curso 2023-2024

# 2

## Objetivos generales y específicos I



- |  |  |
|--|--|
| ➤ <b>Información a familiares y educadores sobre los riesgos del uso problemático de internet y su prevención.</b> | ✓ <b>Sensibilizar y favorecer actitudes respecto a la reducción de riesgos del uso problemático de internet.</b>           |
|  | ✓ <b>Informar respecto a la incidencia y características del uso de internet entre el alumnado de cada centro escolar.</b> |
| ➤ <b>Prevención universal del uso problemático de internet.</b>  | ✓ <b>Incrementar el conocimiento respecto a los efectos negativos y riesgos del uso problemático de internet.</b>          |
|  | ✓ <b>Incrementar el conocimiento respecto a las estrategias de prevención del uso problemático de internet.</b>            |

# 3

## Objetivos generales y específicos II

- |  |  |
|--|--|
| <p>➤ <b>Prevención selectiva del uso problemático de internet.</b></p> | <p>✓ <b>Facilitar la autoevaluación respecto al nivel de riesgo personal del uso de internet.</b></p> <p>✓ <b>Aumentar el autoconocimiento de las consecuencias asociadas al patrón personal del uso de internet.</b></p>  |
| <p>➤ <b>Prevención indicada del uso problemático de internet.</b></p>  | <p>✓ <b>Detectar casos de uso problemático de internet y facilitar consejos preventivos y de reducción de riesgos adaptados a cada caso.</b></p> <p>✓ <b>Dar a conocer la red de recursos asistenciales existentes y ofrecer atención especializada a los jóvenes que lo precisen.</b></p> |

**PENSA  
TIC +**

# 4

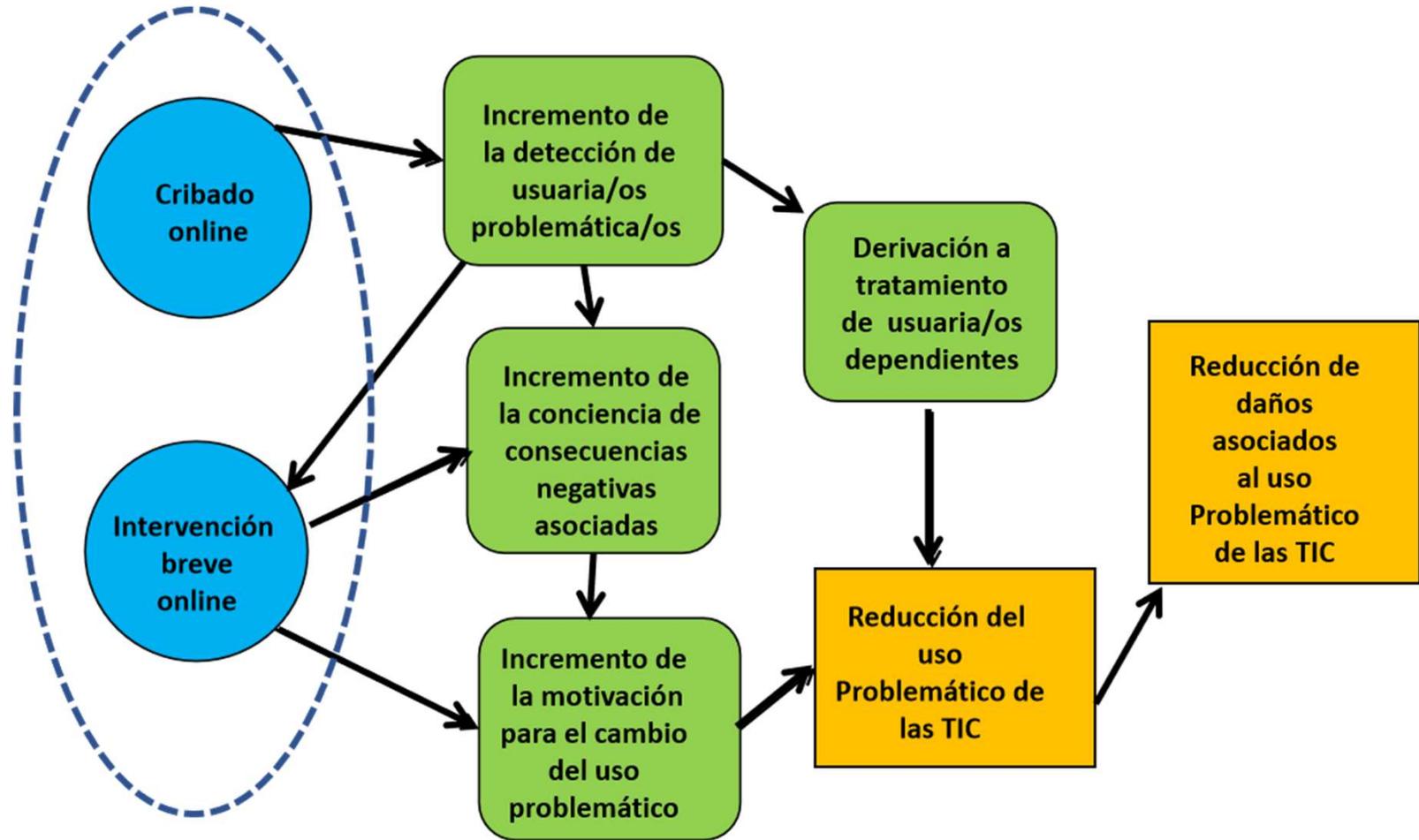
## Actividades



- 1. Información a familiares y educadores de los riesgos asociados al uso problemático de Internet, de las estrategias básicas para su reducción y prevención, y de los objetivos y metodología del programa propuesto.**
- 2. Participación de los alumnos del centro mediante una aplicación informática alojada en la web del programa en la que tras contestar una pequeña encuesta sobre sus hábitos de uso de las TIC recibirán en el mismo momento:**
  - a. Autoevaluación de sus actitudes y comportamientos de riesgo**
  - b. Informe preventivo personalizado según su nivel de riesgo.**
  - c. Información sobre los efectos y riesgos del uso problemático de internet y estrategias útiles de reducción de sus riesgos personales.**
- 3. Análisis de los datos obtenidos mediante dicho programa y elaboración de un informe que se pondrá a disposición de los familiares y educadores respecto a los patrones de uso de internet de los alumnos del centro destacando la proporción de alumnos por nivel de riesgo de uso problemático o adictivo diferenciados por curso y género.**

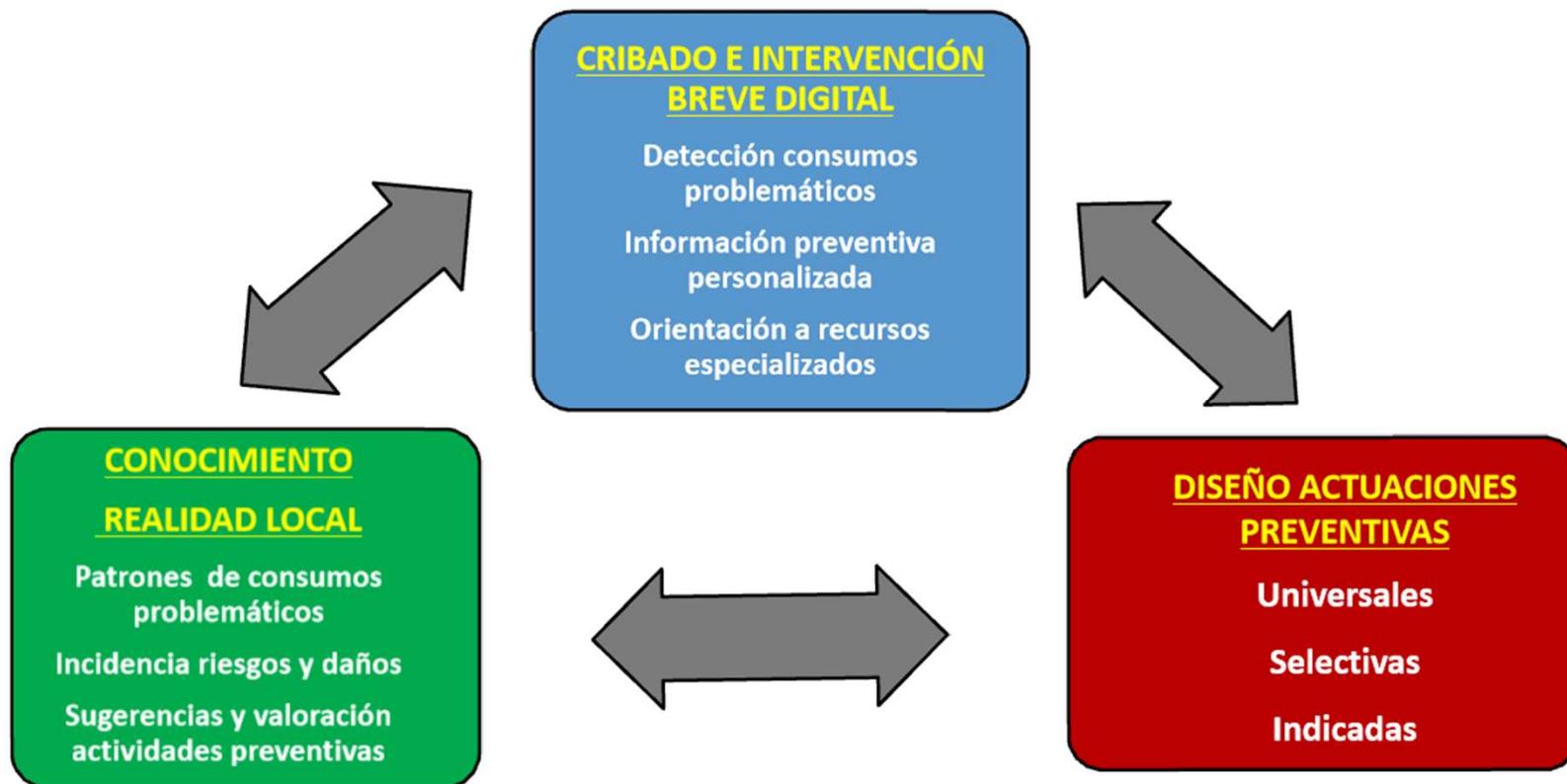
# 5

## Modelo del Cribado e Intervención Breve online



# 6

## Funciones del programa



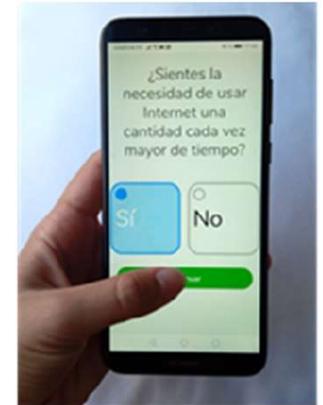
# 7

## Instrumentos de cribado y valoración I



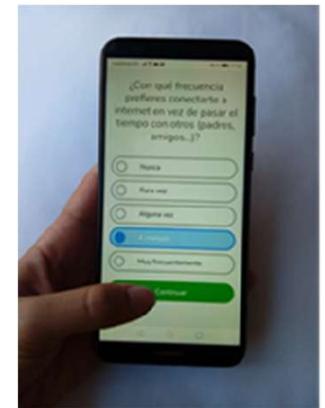
### ¿Cómo te sientes?

- GAD 7 (Scale Generalized Anxiety Disorder)
- PHQ-9 (Scale for Depression)
- Mini SPIN (Social Phobia Inventory)



### ¿Cómo usas internet?

- CIUS-SF (Compulsive Internet Use Scale Short Form)
- IGDS-9 (Internet Gaming Disorder Scale)
- SNDS9 (Social Networks Disorder Scale)



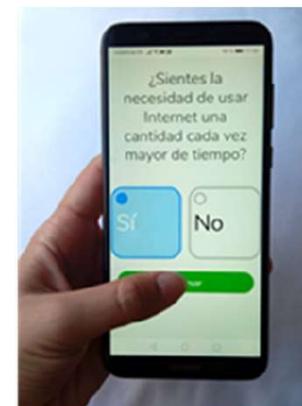
# 8

## Instrumentos de cribado y valoración II



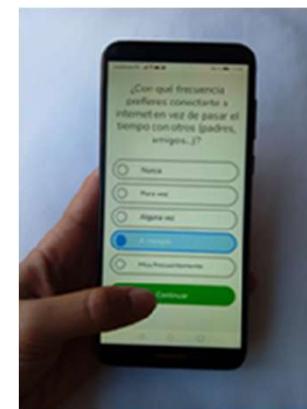
### ¿Cómo te cuidas?

- ❑ B-PSQI (Brief version of the Pittsburgh Sleep Quality Index)
- ❑ CRAFFT (Screening Tool for Adolescent Substance Abuse )
- ❑ AUDIT(Alcohol Use Disorders Identification Test )
- ❑ CAST (Cannabis Abuse Screening Test)
- ❑ Uso de tabaco, vaporizadores y cachimbas



### Otras áreas evaluadas

- ❑ Creencias normativas respecto al propio uso de las TIC
- ❑ Relación entre el uso de las TIC y su rendimiento escolar
- ❑ Motivación para el cambio del uso personal de las TIC



# 9

Ejemplo de Informe personalizado de bajo riesgo



## ¡Fin! Muchas gracias por participar en PiensaTIC

A continuación tienes unos análisis realizados en base a tus respuestas.

### Tu uso de internet

Por tus respuestas a nuestro cuestionario pensamos que puedes tener un riesgo de desarrollar problemas con tu uso de Internet de:

## BAJO RIESGO



**Tu uso actual de internet no es problemático.** No hay señales de alarma de que te perjudique en tus actividades, tus relaciones familiares o con tus amistades. **Tu uso de las nuevas tecnologías no supone un problema** y está en equilibrio con el resto de tus actividades.

### Tu estado emocional

**¡Enhorabuena! No muestras síntomas de problemas psicológicos.** Presentas un adecuado equilibrio emocional que te permite desarrollarte adecuadamente y disfrutar de tus actividades y las relaciones con tus familiares y amigos.

### Tu descanso

**Haces bien en dormir 7 horas o más al día.** Es lo necesario para que se reponga con nuevas energías tu cuerpo y tu mente. **Así estarás siempre en la mejor forma posible** tanto física como psicológicamente.

# 10

Ejemplo de Informe personalizado de uso problemático

PENSA TIC +

## Tu uso de internet

Por tus respuestas a nuestro cuestionario pensamos que puedes tener un riesgo de desarrollar problemas con tu uso de Internet de:

### USO PROBLEMÁTICO



Hay claros síntomas de un uso problemático de Internet que está complicando tu vida cotidiana y haciéndote perder interés por otras actividades como las tareas escolares o las relaciones familiares y sociales con tus amistades. **Tu vida ha empezado a girar en torno a las nuevas tecnologías** y como consecuencia, comienzan los conflictos con la familia al tiempo que aparecen las mentiras y las manipulaciones para dedicar más tiempo al ordenador, la consola o el móvil. **Te convendría cambiar tu forma de usar Internet. ¡Piénsalo!**

Piensas que tu uso de las TIC es similar a **casi todos los estudiantes de tu edad**.

Pero los estudios realizados entre otros estudiantes nos dicen que es **similar a menos de la cuarta parte** de los estudiantes de tu edad.



## Tu descanso

Estás durmiendo **menos de lo necesario** para que se reponga adecuadamente tu cuerpo y tu mente. **Dormir menos de siete horas llegará a perjudicarte** tanto física como psicológicamente.

Es posible que **los problemas de sueño o cansancio que tienes se deban a conectarte a internet antes de dormir**. Un buen descanso es fundamental para tu cuerpo y tu mente. Si quieres estar en la mejor forma posible tanto física como psicológicamente, **intenta dejar el móvil para otro momento**.

# 11

## Ejemplo de Informe personalizado de uso adictivo



### Tu uso de internet

Por tus respuestas a nuestro cuestionario pensamos que puedes tener un riesgo de desarrollar problemas con tu uso de Internet de:

## USO ADICTIVO



**Hay claros síntomas de uso adictivo de los videojuegos** que está complicando tu vida cotidiana y haciéndote perder interés por otras actividades como las tareas escolares o las relaciones familiares y sociales con tus amistades. **Tu vida ha empezado a girar en torno a las nuevas tecnologías** y como consecuencia, comienzan los conflictos con la familia al tiempo que aparecen las mentiras y las manipulaciones para dedicar más tiempo al los videojuegos **Te convendría cambiar tu forma de usar Internet. ¡Piénsalo!**

Piensas que tu uso de las TIC es similar a **la mitad de los estudiantes de tu edad.**

Tu uso de **los videojuegos** es especialmente problemático y similar a **menos de la quinta parte** de los estudiantes de tu edad.



### Tu descanso

**Estás durmiendo menos de lo necesario** para para que se reponga adecuadamente tu cuerpo y tu mente. **Dormir menos de siete horas llegará a perjudicarte** tanto física como psicológicamente.

# 12

Ejemplo de Informe personalizado de uso problemático de alcohol y cannabis



## Tu autocuidado

**Estás durmiendo mucho menos de lo necesario** para para que se reponga adecuadamente tu cuerpo y tu mente. **Dormir menos de seis horas te está perjudicando** tanto física como psicológicamente.

- **Beber alcohol es especialmente perjudicial para los menores** de edad porque **su cerebro está madurando** y es más sensible al consumo de sustancias tóxicas.

Tu forma de beber implica **serios riesgos y si sigues bebiendo así se producirá un deterioro** en tu salud y/o tu crecimiento físico e intelectual. Piensa si te conviene seguir bebiendo de esta manera y plantéate si **sería bueno dejarlo o reducir la frecuencia y las cantidades** en que lo haces.

Si crees que lo necesitas y te va a ser difícil dejar de hacerlo **sería bueno pedir ayuda** a tus familiares o profesores. Si quieres nosotros también estamos dispuestos a ayudarte.

Asociación Adiados

✉ [adiadosprevencion@gmail.com](mailto:adiadosprevencion@gmail.com)

- **Consumir cannabis es especialmente perjudicial para los menores** de edad porque **su cerebro está madurando** y es más sensible al consumo de sustancias tóxicas.

Además, el cannabis está considerado **una droga ilegal** y su tenencia y consumo puede acarrearle **problemas con la policía**.

Tu forma de consumirlo implica **serios riesgos y va a producir un deterioro en tu salud** y/o tu crecimiento físico e intelectual. Piensa si te conviene seguir consumiendo de esta manera.

Considera la posibilidad de **dejar de consumir para evitar problemas** con tu salud física y psicológica y con la justicia.

Si crees que lo necesitas y te va a ser difícil dejar de hacerlo sería bueno **pedir ayuda** a tus familiares o profesores. Si quieres nosotros también estamos dispuestos a ayudarte.

Asociación Adiados

✉ [adiadosprevencion@gmail.com](mailto:adiadosprevencion@gmail.com)

# 13

## Ejemplo de Informe personalizado de uso de sedantes y derivados del tabaco



- **Consumir fármacos sedantes o tranquilizantes es especialmente perjudicial para los menores** de edad porque **su cerebro está madurando** y es más sensible al consumo de sustancias tóxicas.

Plantéate las razones por las que lo has hecho y si fuera mejor para ti **no volver a hacerlo**.

Si crees que lo necesitas y te va a ser difícil dejar de hacerlo **sería bueno pedir ayuda** a tus familiares o profesores. Si quieres nosotros también estamos dispuestos a ayudarte.

Asociación Adiados

✉ [adiadosprevencion@gmail.com](mailto:adiadosprevencion@gmail.com)

- El **tabaco es una droga adictiva gravemente perjudicial** para la salud y es especialmente perjudicial **para los menores de edad porque su organismo está madurando** y es mucho más sensible al consumo de sustancias tóxicas.
- Piensa en lo poco que te aporta fumar y si sería conveniente **no repetirlo para no dañar tu salud y create una adicción** de la que luego te sea muy difícil salir.
- La mayoría de los **cigarrillos electrónicos contiene nicotina**, la droga **adictiva** que tienen los cigarrillos normales, además de **otros productos dañinos** para tus pulmones. Piensa en lo poco que te aporta vapear y si sería conveniente **no repetirlo para no dañar tu salud y create una adicción** de la que luego te sea muy difícil salir.
- **Fumar en cachimba o shisha es igual de perjudicial** que fumar cigarrillos. Su humo contiene **los mismos componentes químicos perjudiciales para la salud que el tabaco** convencional. Producen **adicción al igual que otros productos de tabaco**. A esto se añade el aumento del **riesgo de contraer enfermedades infecciosas** por su uso compartido, como mononucleosis, hepatitis o la Covid-19.

# 14

Evaluación de la actividad y el código anónimo para recuperación de datos

**PENSA  
TIC +**

## Una última pregunta

En una escala de 1 a 10, siendo 1, nada importante y 10, muy importante ¿Qué importancia tendría para ti ahora cambiar tu forma de usar internet?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ánimo, porque si te lo propones seguro que lo conseguirás

**CUÉNTANOS QUÉ TE HA PARECIDO ESTA ACTIVIDAD ON LINE Y SI CREES QUE VAS A HACER ALGÚN CAMBIO EN TU FORMA DE USAR INTERNET**

Finalizar

Justificante de haber realizado la actividad

Si quieres puedes guardar este código para justificar que has realizado la actividad. Podrás utilizar este código en el futuro para acceder a los resultados de esta actividad.

o9s5ar3q3n4t2 

Si quieres puedes pulsar [aquí](#) para enviarte el código a tu dirección de correo.

# 15

## Formación y orientación a familias



PIENSA  
TIC+

[¿Quiénes Somos?](#)

[Educadores](#)

[Familiares](#)

[Contacto](#)

## Familiares

La información sobre el uso problemático de las TIC y su adecuada detección en el seno familiar es la clave fundamental para la prevención de sus riesgos y problemas asociados.

¿Piensa que su hijo tiene un uso problemático de las TIC? Compruébelo contestando a unas pocas preguntas.

[Encuesta familiares](#)

¿Quiere informarse sobre la forma de prevenir el uso problemático de las TIC en el ámbito familiar?

1. [TECNOADICCIONES: GUÍA PARA FAMILIAS \(Fundación MAPFRE\)](#)
2. [Prevención Usos problemáticos TIC Guía para familias \(Madrid Salud\)](#)
3. [Guía de videojuegos para padres \(Ministerio de Sanidad y Política Social\)](#)
4. [Guía de control parental 2019: apps gratuitas de control parental \(IS4K\)](#)
5. [Información sobre el Uso problemático de internet \(Asociación ADIADOS\)](#)



Subvencionado por la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía

© 2022 PiensaTIC. Todos los derechos reservados a la Asociación ADIADOS

# 16

## Información al equipo docente

PIENSA  
TIC +

[¿Quiénes Somos?](#)

[Educadores](#)

[Familiares](#)

[Contacto](#)

## Educadores

La información sobre el uso problemático de las TIC y su adecuada detección en el seno educativo es la clave fundamental para la prevención de sus riesgos y problemas asociados.

1. [TECNOADICCIONES GUÍA PARA EL PROFESORADO \(Fundación MAPFRE\)](#)
2. [Guía EducaTIC \(Fundación Atenea\)](#)
3. [Materiales didácticos para el Uso Seguro de Internet \(IS4K\)](#)
4. [Recursos para el profesorado para un Uso positivo de las TIC \(Junta de Andalucía\)](#)
5. [Información sobre el Uso problemático de internet \(Asociación ADIADOS\)](#)

Si quiere conocer la participación de los alumnos de su instituto en el programa y los datos más importantes que hemos encontrado sobre su uso de las TIC, introduzca el código de acceso de su centro.

Código del centro:

[Entrar](#)



Subvencionado por la Consejería de Salud y Familias  
de la Junta de Andalucía

© 2022 PiensaTIC. Todos los derechos reservados a la Asociación  
ADIADOS

# 17

## Actividades a realizar en el aula



- **Debates con los alumnos sobre su visión de los riesgos personales asociados al uso de las TIC.**
- **Difusión e incentivación de la participación del alumnado en la aplicación web de autoevaluación y consejo personalizado [www.piensatic.org](http://www.piensatic.org)**
- **Debates con los alumnos después de su participación en el programa sobre los posibles cambios en su percepción de los riesgos personales asociados al uso de las TIC**

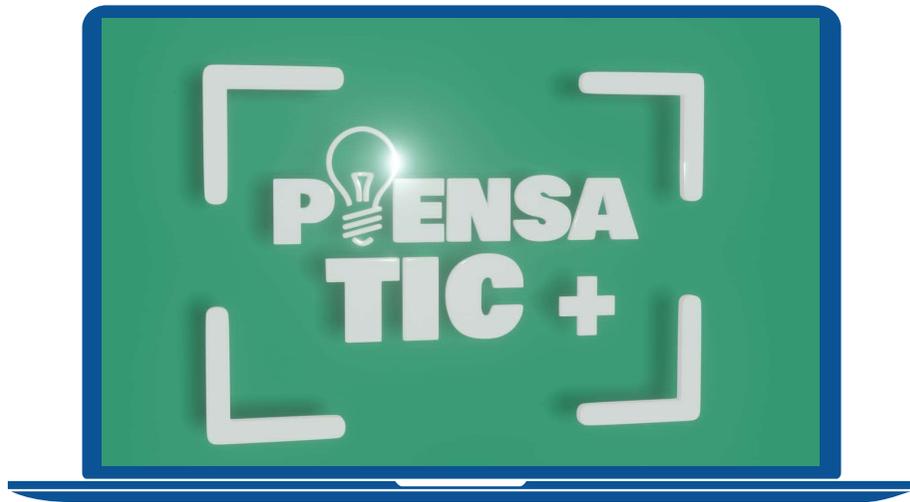
Más información en :

*“Cribado e intervención breve digital en el uso problemático de internet: Programa Piensatic”*

Díaz Salabert, Juan y Gómez Torres, María Isabel  
Escritos de psicología [online]. vol.12, n.2, pp.57-68

<https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.9984>

**30 centros educativos y más de 6.000 estudiantes  
ya han participado en PiensaTIC**



[www.piensatic.org](http://www.piensatic.org)

**iGracias!**

 **Adiados**

Asociación para la prevención de  
Adicciones en adolescentes y jóvenes

[adiadosprevencion@gmail.com](mailto:adiadosprevencion@gmail.com)

[www.adiados.com](http://www.adiados.com)