

**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación**

Trabajo fin de máster

**La Educación emocional
como un factor de
protección de las
adicciones conductuales
en el alumnado de 2º de
E.S.O.**

Presentado por: Ainhoa Laucirica Basaguren

Tipo de trabajo: Propuesta de Intervención

Director/a: Estefanía Lema Moreira

Ciudad: Bilbao

Fecha: 22 de junio de 2017

RESUMEN

En las llamadas adicciones conductuales, entre ellas Internet, redes sociales, juegos on-line y apuestas, siguen encontrándose dificultades que diferencien entre conductas, en principio normales y patologías que podríamos considerar adictivas.

Podríamos decir que la adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo de diferentes adicciones, esto es debido a que el cerebro todavía no ha finalizado su proceso de maduración, tienden a buscar sensaciones nuevas, emociones fuertes y son los que más familiarizados están con las nuevas tecnologías.

El objetivo del siguiente trabajo es conocer los beneficios de la educación emocional en la prevención de dichas adicciones conductuales, para presentar después un programa de acción tutorial para el segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria. Esta propuesta de intervención, se desarrolla a través del desarrollo de la educación emocional.

Tras la justificación, el planteamiento del problema y el establecimiento de objetivos, el trabajo se desarrolla en torno a estos contenidos: primero se analizan los componentes de la emoción, inteligencia emocional y educación emocional. Después se analiza la conceptualización de las adicciones conductuales, los componentes de la adicción y el uso de Internet, redes sociales, juegos on-line y apuestas como adicciones de nueva generación. Para finalizar se analizan los factores de riesgo que hacen más vulnerables a las personas a desarrollar una adicción.

En la segunda parte del trabajo se propone una intervención que consta de doce sesiones cuyo objetivo es fomentar el desarrollo de las competencias emocionales como mecanismo de prevención de adicciones conductuales en los adolescentes de segundo curso de Secundaria.

Palabras clave: Adicciones conductuales, educación emocional, prevención, Educación Secundaria Obligatoria, programa de intervención.

ABSTRACT

Behavioral addictions including Internet, social networks, online games and betting are still difficult to differentiate between normal and pathological behaviors. We could say that adolescence is a critical period for the development of different addictions; this is because the brain has not yet completed its maturation process, they tend to seek new sensations, strong emotions and they have a deeper knowledge about the new technologies.

The main goal of the present work is to study the benefits of emotional education in the prevention of behavioral addictions, to propose later a tutorial activity program for second grade of secondary education.

After the justification, exposition of the problem and establishment of goals, the development of the matter is structured according to these contents: first, components of emotion, emotional intelligence and emotional education are analyzed. Afterwards, conceptualization of the behavioral addictions, components of addiction and the use of Internet, social networks, online games and bets, are explained like a new generation addictions. Eventually some specific risk factors that make people more vulnerable to developing addiction are studied.

The second part of the work is a proposal of intervention with twelve sessions, and the goal is to promote the development of emotional competences as a mechanism for the behavioral addictions prevention in the adolescences of second grade of secondary education.

Keywords: *Behavioral addictions, emotional education, prevention, Secondary Education, intervention program.*

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	JUSTIFICACIÓN, PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS.....	1
1.1.	JUSTIFICACIÓN.....	1
1.2.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.3.	OBJETIVOS	3
1.3.1.	Objetivo general.....	3
1.3.2.	Objetivos específicos.....	3
2.	MARCO CONCEPTUAL	3
2.1.	EMOCIÓN, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN EMOCIONAL	4
2.1.1.	Emoción.....	4
	<input type="checkbox"/> Concepto de emoción	4
	<input type="checkbox"/> Función de las emociones.....	5
	<input type="checkbox"/> Tipos y clasificación de las emociones	6
2.1.2.	Inteligencia emocional.....	6
	<input type="checkbox"/> Concepto de Inteligencia emocional	6
	<input type="checkbox"/> Modelos de Inteligencia emocional.....	8
2.1.3.	La Educación Emocional	10
	<input type="checkbox"/> Concepto de Educación Emocional	10
	<input type="checkbox"/> Objetivos de la Educación Emocional	10
	<input type="checkbox"/> Competencia emocional	10
	<input type="checkbox"/> Modelos de competencias emocionales	11
2.2.	ADICCIONES SIN SUSTANCIA O ADICCIONES CONDUCTUALES	13
2.2.1.	Conceptualización como “Adicciones conductuales”	13
2.2.2.	Componentes de la adicción	14
2.2.3.	Adicciones de nueva generación.....	16
	<input type="checkbox"/> Internet.....	17
	<input type="checkbox"/> Juegos con dinero y on-line.....	18
	<input type="checkbox"/> Las redes sociales	19

2.3.	FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN	20
2.3.1.	La adolescencia y factores personales	20
2.3.2.	Factores genéticos y neurobiológicos	23
2.3.3.	Factores familiares.....	23
2.3.4.	Factores contextuales	24
2.4.	LA PREVENCIÓN Y LAS BUENAS PRÁCTICAS	25
2.5.	MARCO LEGISLATIVO	26
3.	LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	30
3.1.	CONTEXTUALIZACIÓN	30
3.1.1.	Estudio de campo	30
3.1.2.	Resultados.....	31
3.2.	METODOLOGIA.....	33
3.2.1.	Principios metodológicos.....	33
3.2.2.	Proceso metodológico.....	34
3.3.	CONTENIDOS	35
3.4.	ACTIVIDADES.....	36
3.5.	EVALUACIÓN.....	47
3.5.1.	Proceso de evaluación.....	47
3.6.	TEMPORALIZACIÓN	49
4.	CONCLUSIONES.....	49
5.	LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	50
6.	BIBLIOGRAFÍA.....	52
7.	ANEXOS	58

ÍNDICE DE TABLAS, FIGURAS Y GRÁFICOS

Tabla 1. Resumen de los modelos de inteligencia emocional.....	9
Tabla 2. Resumen de modelos de educación emocional.	12
Tabla 3. Datos de uso por sexo	17
Tabla 4. Factores de riesgo personales.	21
Tabla 5. Sesiones con el alumnado.	37
Tabla 6. Propuesta de actividades para el alumnado.	38
Tabla 7. Temporalización de las actividades principales.....	49
Tabla 8. Uso entre semana	59
Tabla 9. Uso de fines de semana.....	59
Tabla 10. Uso mediante escala.....	60
Figura 1. Estructura de una emoción.....	5
Figura 2. Inicio y mantenimiento de las adicciones psicológicas.....	15
Figura 3. Ciclo de la adicción comportamental.	16
Gráfico 1. Lo que hacemos en internet con móvil y tablet.....	18
Gráfico 2. Frecuencia con la que se accede a las redes sociales.....	19
Gráfico 3. Uso problemático de internet entre adolescentes europeos.....	22
Gráfico 4. Horas de uso entre semana.....	31
Gráfico 5. Horas de uso entre semana.....	32

LISTADO DE ABREVIATURAS

E.S.O	Educación Secundaria Obligatoria
IAP	Investigación-Acción Participativa
LOMCE	Ley Orgánica, 8/2013, de mejora de la calidad educativa de Educación
TIC	Tecnologías de la información y comunicación

1. JUSTIFICACIÓN, PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS

1.1. JUSTIFICACIÓN

Vivimos en una sociedad donde las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) se han convertido imprescindibles para todos¹. En este contexto, podríamos decir, que las opciones que ofrecen las nuevas tecnologías a los adolescentes suelen ser normalmente favorecedores y provechosos para su crecimiento personal y social. Aun así, hay una preocupación por los riesgos que estas oportunidades traen consigo. Uno de esos riesgos es la adicción. Hasta ahora cuando se hablaba de adicciones se asociaba a adicciones químicas o de sustancias. Pero hoy en día son varios los autores (Arias, Gallego, Rodríguez, Del Pozo, 2012; Belanger, 2015; Echeburúa y Requesens, 2012; Echeburúa y Corral, 2010; Fernández y López, 2010; García del Castillo, 2013; Sarabia, Estévez y Herrero, 2014) que encuentran una serie de conductas adictivas. Estas adicciones no químicas incluyen entre otras conductas como el juego, uso de Internet y las redes sociales.

Según el estudio *“Internet use and Internet addictive behaviour among European adolescents: a cross-sectional Study”* (citado en la Dirección de salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, 2016), España es el país Europeo con mayor población adolescente en riesgo de consumo problemático de Internet. No podemos olvidar que Internet facilita el acceso a juegos on-line, apuestas, redes sociales...

Otro estudio (Fundación Pfizer, 2009) realizado a jóvenes de entre 11 y 20 años de edad, muestra que el 89,7% es usuario del teléfono móvil. Si analizamos por edades, vemos que entre los 11 a 13 años el 72,2% usa el móvil y entre los 14 a 16 años el 93,2%. Con estos datos podemos llegar a la conclusión de que los adolescentes están continuamente conectados, ya sea para chatear, jugar, navegar... sin tener un control por parte de los adultos. De ahí también, la importancia de la prevención entre las jóvenes de 12 a 14 años ya que es la edad de inicio de uso de los TIC que según avanza la edad el porcentaje de uso es mayor.

¹ En el presente trabajo se tendrá en consideración la cuestión del género. Se empleará el masculino como genérico y se especificará en aquellos casos que sea necesario diferenciar ambos géneros.

Las adicciones pueden afectar a todas las edades pero el grupo de mayor riesgo es el de los adolescentes. El gran atractivo que desprenden, lo familiarizados que están, así como las facilidades que proporcionan (los sujetos se desinhiben en las redes sociales, los videojuegos dan libertad...) (Arias et al., 2012) hacen de este grupo de edad un colectivo especialmente vulnerable. Aun así el problema no está en el uso de las tecnologías digitales, sino en la forma de relación que el adolescente establece con ella. (Echeburúa y Corral 2010).

De esta manera, la educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales siendo este un recurso más en la prevención de las adicciones. Existen múltiples argumentos para justificarla. Así, por ejemplo, un sector creciente de la juventud se implica en comportamientos de riesgo, que en el fondo suponen un desequilibrio emocional, lo cual requiere la adquisición de competencias básicas para la vida de cara a la prevención (Bisquerra, 2003). Según Sacales y Leffert, 1999 (citado en Bisquerra, 2003), los jóvenes que experimentan un mayor bienestar personal es menos probable que se impliquen en comportamientos de riesgo, y al mismo tiempo es más probable que procuren mantener buena salud, cuidar de sí mismo y de los demás y superar adversidades.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se pretende elaborar una propuesta de intervención para, desde la tutoría, trabajar la prevención de adicciones conductuales mediante el desarrollo de competencias emocionales con el fin de disminuir los factores de riesgo y potenciar los factores de protección en los alumnos de segundo de Secundaria.

La estructura del trabajo tiene dos partes; una primera parte consiste en una síntesis de la revisión de las teorías e investigaciones tanto de la educación emocional como de las adicciones sin sustancia y una segunda parte donde se elabora una propuesta de intervención.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

El objetivo general de este trabajo es prevenir las adicciones conductuales o de sustancia a través de la educación emocional desde los Departamentos de Orientación.

1.3.2. Objetivos específicos

Se derivan del objetivo general los siguientes objetivos específicos:

- Profundizar la Educación Emocional.
- Explicar las adicciones conductuales.
- Analizar los factores de protección en la prevención de adicciones sin sustancia.
- Diseñar un programa tutorial para el segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria.

2. MARCO CONCEPTUAL

El marco teórico se divide en cinco apartados: la educación de las emociones, adicciones sin sustancia, factores de riesgo y de protección, programas existentes respecto al tema y el marco legislativo.

Para el conjunto de las emociones, Inteligencia Emocional y Educación Emocional, se han estudiado obras y trabajos publicados de: Bisquerra (2000, 2003, 2015); Bisquerra, Pérez y García (2015); *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* (CASEL) (s.f.); Gardner (1983, 2001); Goleman (1996, 2001); *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica* (GROP) (s.f.); Ibarrola (2015); Mayer y Salovey (1990, 1997) y Pérez, Petrides y Furnham (2007).

Para las adicciones conductuales se han utilizado los estudios publicados y obras de: Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC) (2016); Arias et al. (2012); Bélanger (2015); Echeburúa (1999); Echeburúa y Corral (2010); Echeburúa y Requesens (2012); Echeburúa, Salaberría y Cruz-Saenz (2014); Fernández y López (2010); Fundación Pfizer (2009); Instituto de Adicciones de Madrid (2004); Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO)

(2009); Luengo (2004); Rial, Gómez, Braña y Varela (2014) y Torres y Hermosilla (2012).

A través de la revisión bibliográfica se pretende conocer el estado de la cuestión para diseñar después un programa de intervención para desarrollarse en 2º de la E.S.O. De esta manera analizamos la relación de las competencias emocionales como un factor de protección de las adicciones. Para esta intervención las obras que han servido como guía han sido los siguientes: Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez (2000); Cuadrado (2009); Echeburúa y Requesens (2012) y Mantilla y Chahín (2010).

Así, primero se ha buscado información sobre la investigación de la inteligencia emocional y adicciones conductuales en diferentes bases de datos, buscadores de internet, libros, revistas, páginas oficiales, legislación relacionada etc. Una vez revisados los documentos, artículos, monográficos..., se ha seleccionado aquello que más interesa para esta propuesta de intervención. Los criterios para la selección han sido, que los autores fuesen expertos específicamente en dichos temas y que los trabajos fuesen los más actuales posible o que hoy en día también sigan siendo influyentes.

2.1. EMOCIÓN, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

2.1.1. Emoción

- ***Concepto de emoción***

Para poder hablar de educación emocional necesitamos saber qué es una emoción. Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (s.f.) emoción es “la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Hay muchas definiciones de emoción, Goleman (1996) por ejemplo lo define de la siguiente manera:

El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos, y el tipo de tendencia a la acción que lo caracteriza. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad existen más sutilezas en la emoción que palabra para describirlas. (p. 432).

También, una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las

emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (Bisquerra, 2015, p. 42). Según Bisquerra (2015) ante una emoción se produce una triple reacción: neurofisiológica, comportamental y cognitiva. En la siguiente figura se integran los elementos de la estructura de una emoción:

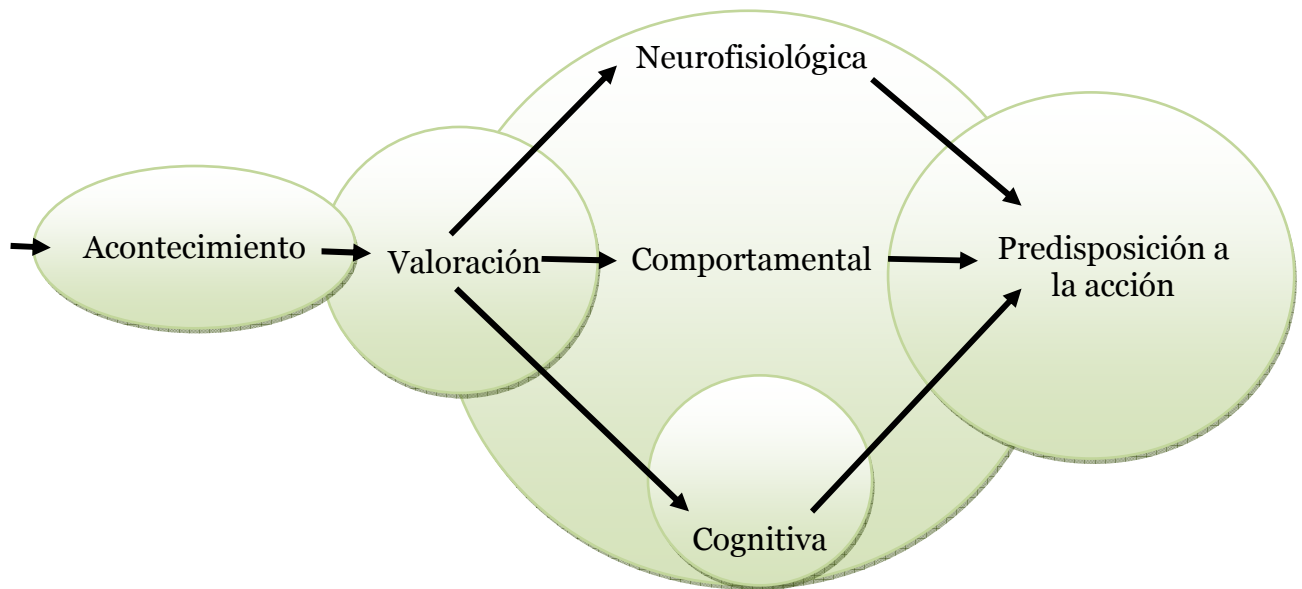


Figura 1. Estructura de una emoción (Bisquerra, 2015, p. 42).

- ***Función de las emociones***

Bisquerra et al. (2015) diferencian cinco funciones:

- 1. Función de motivar:** hemos visto que las emociones predisponen a la acción, por tanto una de las funciones de las emociones es motivar para hacer algo.
- 2. Función de informar:** por un lado para conocer el estado emocional de las demás personas y por otro lado informar al propio sujeto de cómo está.
- 3. Función social:** para comunicar a los demás cómo nos sentimos y también para influir en los demás.
- 4. De toma de decisiones:** se piensa que tomamos decisiones después de un razonamiento de carácter riguroso. Pero muchas decisiones son consecuencia de las emociones; las emociones pesan más que las cogniciones, es decir las emociones afectan en la percepción, atención, memoria, creatividad, razonamiento etc.

5. Función de bienestar emocional: las emociones positivas son la esencia del bienestar.

De igual manera, para Ibarrola (2015) las emociones cumplen un papel central en la gestión de procesos de autoprotección y autorregulación del organismo frente a situaciones extremas. Con esta afirmación Ibarrola (2015, p. 147) diferencia tres funciones:

1. *Preparación para la acción.*
2. *Delimitación del comportamiento futuro.*
3. *Regulación de la interacción social.*

- ***Tipos y clasificación de las emociones***

Se pueden hacer muchas clasificaciones diferentes de emociones. La mayoría de los autores coinciden en clasificarlas en dos categorías: positivas y negativas. En esta clasificación se añaden las emociones ambiguas como por ejemplo la sorpresa. No hay que confundir negativos con “malos” y positivas “con buenas”, se trata de una clasificación en función de la valoración del estímulo que activa la respuesta emocional (Bisquerra et al., 2015).

Según Bisquerra et al. (2015), el problema está que no hay un criterio claro para establecer las familias emocionales. Tampoco hay ninguna clasificación de emociones que haya sido aceptada de forma general.

2.1.2. Inteligencia emocional

Cuando se habla de Educación Emocional se está hablando sobre el desarrollo de la inteligencia emocional de cada individuo. Por eso es importante tener claro el concepto de inteligencia emocional.

- ***Concepto de Inteligencia emocional***

Las raíces de la Inteligencia emocional pueden hallarse en la *Inteligencia Social* de Thorndike (1920) (citado en Pérez et al., 2007) la cual se refería a la capacidad de comprender y dirigir a las personas y para actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Pero es Gardner (1983) con su teoría sobre las *Inteligencias Múltiples*, el que provocó un gran revuelo en los profesionales de la educación. Al principio Gardner (1983) distinguió siete inteligencias: lógico-matemática, lingüística, espacial,

musical, cinestésica-corporal, interpersonal e intrapersonal. Posteriormente añade dos inteligencias más: inteligencia existencial e inteligencia naturalista (Gardner, 2001). Asegura que todas las personas nacemos con unas potencialidades que se desarrollan de una u otra manera, dependiendo de diversos factores como el entorno, la educación recibida, las experiencias vividas etc. De todas estas inteligencias son la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal las que nos interesan ya que son las que componen la inteligencia emocional (Gardner, 1983).

Pero el primer artículo científico donde se habla de inteligencia emocional es en el de Mayer y Salovey (1990) cuyo título es "*Emotional Intelligence*". Aquí definen por primera vez la inteligencia emocional como:

El subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios. (Salovey y Mayer, 1990, p. 189).

Siete años después revisaron su trabajo y dieron una nueva definición de inteligencia emocional:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

Pero es en 1995 cuando el concepto de inteligencia emocional llama la atención en el mundo entero con el libro de Daniel Goleman "*Emotional Intelligence*". Según este periodista la Inteligencia Emocional sería:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último –pero no, por ello, menos importante-, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Goleman, 1996, p. 75).

Para este trabajo se utilizará como referencia el concepto de Inteligencia Emocional propuesto por los autores Mayer y Salovey (1990) ya que habla de inteligencia social y de la importancia de conocer las emociones de uno mismo y la de los demás para la toma de decisiones. A la hora de trabajar la prevención de adicciones es importante

conocer que emociones viven las personas ya que estas serán la razón de uso que después puede derivarse en una adicción.

- ***Modelos de Inteligencia emocional***

A continuación se van a presentar cuatro modelos de inteligencia emocional con un pequeño resumen de las habilidades emocionales de cada uno de ellos:

Tabla 1. Resumen de los modelos de inteligencia emocional.

MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	HABILIDADES EMOCIONALES
Salovey y Mayer (1990, 1997)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percepción, evaluación y expresión de emociones 2. Asimilación emocional 3. Comprensión de emociones 4. Regulación de emociones
Bar-on (1997)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inteligencia intrapersonal: Autoconciencia emocional, asertividad, autoestima, autorrealización e independencia. 2. Inteligencia interpersonal: Empatía, relaciones interpersonales, y responsabilidad social. 3. Adaptabilidad: Solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad. 4. Gestión del estrés: Tolerancia al estrés y gestión de impulsos. 5. Estado de ánimo general: Indicador general de felicidad y optimismo.
Petrides y Furnham (2001)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Factor de bienestar (B): autoestima, felicidad disposicional, optimismo. 2. Factor de emocionalidad (E): percepción emocional, expresión emocional, relaciones, empatía disposicional. 3. Factor de sociabilidad (S): conciencia social, regulación emocional interpersonal, asertividad disposicional. 4. Factor de autocontrol: regulación emocional intrapersonal, gestión del estrés, baja impulsividad. 5. Independientes: adaptabilidad, automotivación.
Goleman (2011)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconciencia 2. Autogestión 3. Conciencia social 4. Gestión de las relaciones

Elaboración propia, extraída de Salovey y Mayer, 1997, p.11; Goleman, 2011, p.12; Bisquerra et al. , 2015, p.59-60; Pérez et al. , 2007, p.94.

2.1.3. La Educación Emocional

- **Concepto de Educación Emocional**

Hasta ahora se han expuesto diferentes aspectos de las emociones y de la inteligencia emocional, pero ¿cuál sería la aplicación educativa del conocimiento de emociones? Precisamente la educación emocional. Concebimos la educación emocional como un:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2003, p. 27).

Así la educación emocional se convierte en una forma de prevención primaria inespecífica. Estas competencias emocionales se pueden aplicar en múltiples situaciones tales como en la prevención de adicciones, del estrés, ansiedad etc. (Bisquerra, 2003). La prevención inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones o prevenir su ocurrencia (Bisquerra, 2003, p. 47). Los jóvenes necesitan en su desarrollo que les proporcionen recursos para enfrentarse a las experiencias de la vida. Para Bisquerra (2003), se trata de “capacitar a todas las personas para que adopten comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano” (p. 27).

- **Objetivos de la Educación Emocional**

A continuación se expondrán los **objetivos generales** de la educación emocional según Álvarez et al. (2000, pp. 587-588):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones como aspecto importante del autoconcepto.
- Identificar las emociones de los demás de cara a facilitar unas mejores relaciones interpersonales.
- Desarrollar la habilidad para controlar y canalizar de forma apropiada las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas (ira, miedo, estrés, depresión, etc.).
- Desarrollar la habilidad para experimentar emociones positivas (alegría, humor, amor, felicidad) y generarlas de forma consciente y voluntaria.
- Desarrollar la inteligencia emocional y las competencias emocionales consecuentes, desarrollar la habilidad de automotivarse, adoptar una actitud positiva ante la vida.

- **Competencia emocional**

La *competencia emocional* es “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma

apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 22). Otra autora, Ibarrola (2015), señala que las competencias emocionales no son cualidades innatas sino que son cualidades aprendidas. Con esto podemos afirmar que las competencias emocionales son habilidades que se pueden aprender a lo largo de la vida.

- ***Modelos de competencias emocionales***

En la siguiente tabla se hará un resumen de dos modelos de educación emocional; el modelo de CASEL (s.f.): *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* y el modelo de GROU (s.f.): *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*.

CASEL es una organización que se fundó en 1994 con la misión de conseguir que el aprendizaje social y emocional (SEL) fuera esencial en la educación (Ibarrola, 2015) y GROU (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) es un grupo de investigación que se creó en 1997 en la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona.

Tabla 2. Resumen de modelos de educación emocional.

MODELOS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	COMPETENCIAS EMOCIONALES
CASEL (s.f.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conciencia de sí mismo: sería reconocer las propias emociones, pensamientos y valores y cómo estas influyen en el comportamiento. También, la capacidad de evaluar con precisión las fortalezas y limitaciones de uno. 2. Autogestión: sería la capacidad de regular con éxito las emociones, pensamientos, y comportamientos en diferentes situaciones. Gestionar eficazmente el estrés, controlar los impulsos y motivarse a sí mismo. La capacidad de establecer y trabajar hacia objetivos personales y académicos. 3. Conciencia social: la capacidad para comprender lo que sienten los demás (empatía). 4. Habilidades de relación: capacidad de comunicarse claramente, escucha activa, cooperar con los demás, resistir a la presión inapropiada, negociar el conflicto constructivamente y buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario. 5. Tomar decisiones responsables: se refiere a la capacidad de tomar decisiones constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales basadas en normas éticas, preocupaciones de seguridad y normas sociales. La evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones y la consideración del bienestar de uno mismo en los demás.
GROP (s.f.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. 2. Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas (Bisquerra, 2003, p. 23). 3. Autonomía personal (autogestión): se incluyen un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional (Bisquerra, 2003, p.24). 4. Competencia social (inteligencia interpersonal): es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad etc. (Bisquerra, 2003, p. 25) 5. Habilidades de vida y bienestar: es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2003, p. 25).

Elaboración propia, extraída de CASEL, s.f.; GROP, s.f.

2.2. ADICCIONES SIN SUSTANCIA O ADICCIONES CONDUCTUALES

En este apartado del marco teórico, se analizarán aspectos de las adicciones conductuales conocidas también como adicciones sin sustancia. Para ello primero se explicará el concepto de adicción conductual, después se hablará sobre los componentes de una adicción y por último se hará un breve análisis sobre las adicciones de nuevas generación: internet, juego con dinero y on-line y las redes sociales.

2.2.1. Conceptualización como “Adicciones conductuales”

Durante muchos años la noción de *adicción* ha sido sinónima de adicción a las drogas (Férrnandez y López, 2010).

El sistema de clasificación DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual*), en el año 2013, hizo un gran cambio respecto a este tema (citado en Bélanger, 2015) cuando creó un nuevo grupo de trastornos denominados “trastornos relacionados con sustancia” y “trastornos adictivos”, que se subdivide a su vez, en dos subgrupos dedicados, a los “trastornos relacionados con sustancias” y a los “trastornos no relacionados con sustancias, integrándose en este último sólo el juego patológico, hasta entonces clasificado entre los “trastornos del control de los impulsos” (Echeburúa et al., 2014, p. 68).

Las adicciones conductuales siguen aún en proceso de estudio, por ello carecemos de una clasificación aceptada (García del Castillo, 2013), se suelen estudiar los siguientes comportamientos ya que son los más representativos (García del Castillo, 2013, p. 6):

1. Adicción al juego
2. Adicción al sexo
3. Adicción a la comida
4. Adicción a las compras
5. Adicción al trabajo
6. Adicción al deporte
7. Adicciones tecnológicas: internet y redes sociales

Aunque el debate sobre la conceptualización de las adicciones conductuales (psicológicas o sin sustancia), está abierto, desde hace muchos años varios autores han escrito sobre estas “nuevas adicciones”.

2.2.2. Componentes de la adicción

En 1999 Echeburúa, en su libro *¿Adicciones sin drogas?* decía que los componentes fundamentales de los trastornos adictivos son *la pérdida de control* y *la dependencia*. En estos casos el comportamiento está desencadenando por una emoción que puede oscilar desde un deseo intenso hasta una auténtica obsesión y que es capaz de generar un fuerte malestar, llamado *síndrome de abstinencia* (Echeburúa y Corral, 2010, p. 92). Podríamos decir entonces que son tres los componentes de una adicción: *pérdida de control, dependencia y síndrome de abstinencia*.

Así, teniendo en cuenta estos tres componentes, las adicciones no se limitan solo a las conductas generadas por sustancias químicas.

Pero, ¿cuáles serían los límites entre las conductas normales y las conductas adictivas? Echeburúa y Requesens (2012, p.50) en su libro mencionan cuatro diferencias:

- Pérdida de control.
- Fuerte dependencia psicológica.
- Pérdida de interés por otras actividades gratificantes.
- Interferencia grave en la vida cotidiana.

En la siguiente figura se puede observar el modelo de inicio de una adicción conductual y su mantenimiento:

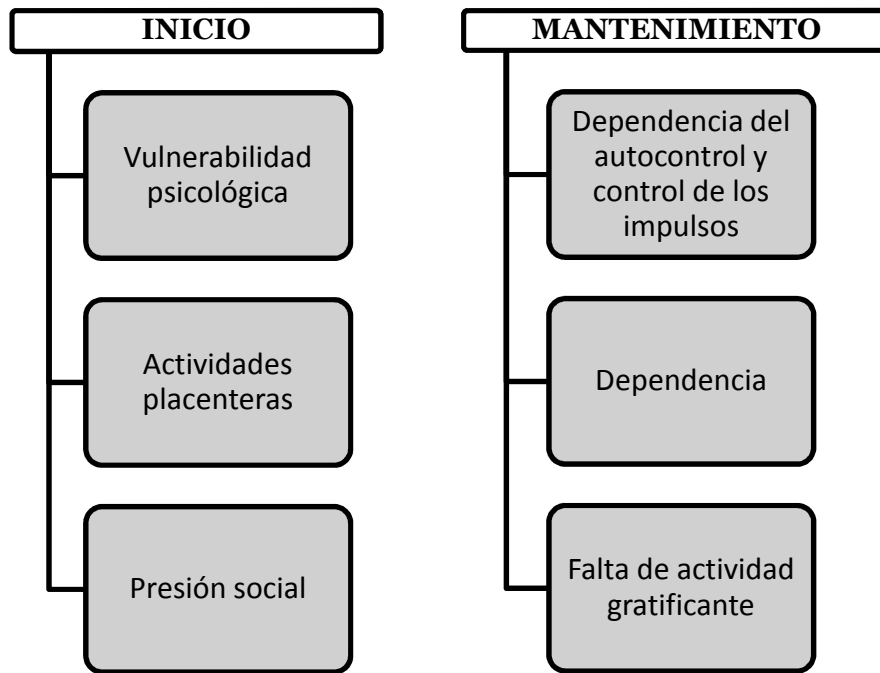


Figura 2. Inicio y mantenimiento de las adicciones psicológicas (Luengo, 2004, p. 24).

Martínez y Muñoz (2012, p. 1561) en cambio, establecen los siguientes rasgos comunes y característicos que determinan el paso del abuso a la adicción:

- Tolerancia definida por la necesidad cada vez mayor de la conducta.
- Malestar profundo si no se puede realizar la actividad.
- Retorno a la conducta para aliviar estos síntomas.
- Pérdida de control
- Persistencia en la conducta a pesar de tener conciencia de problemas.

A modo de síntesis, en la siguiente figura se muestra el ciclo de la adicción comportamental.

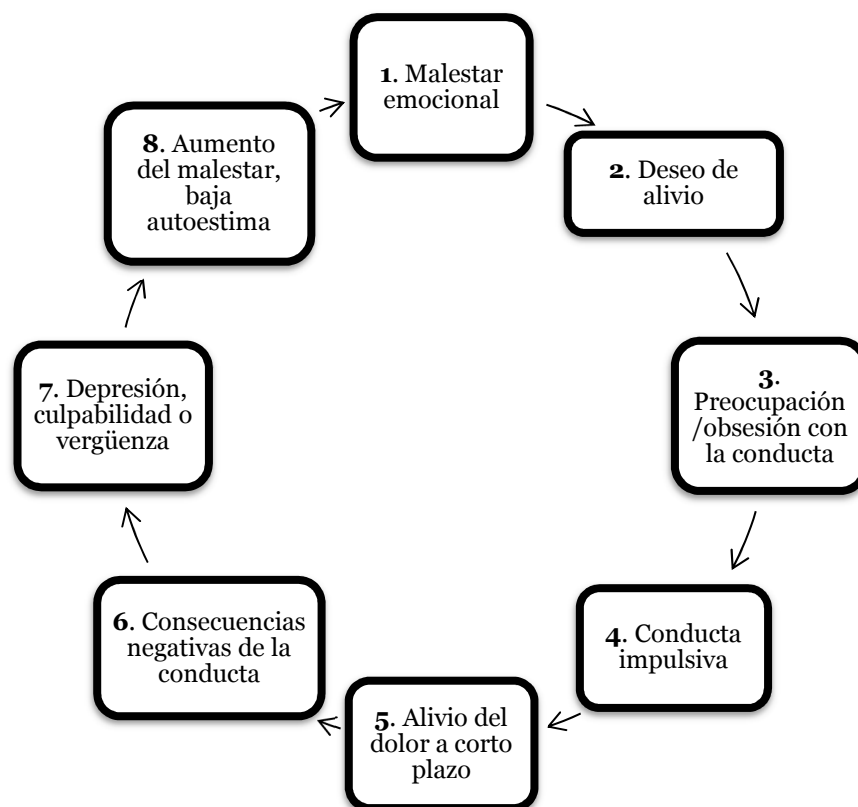


Figura 3. Ciclo de la adicción comportamental (Roca, 2015, p.115).

Se puede observar que se empieza con un malestar emocional. El deseo de aliviar ese malestar hace que las personas tengan una conducta impulsiva donde consiguen, a corto plazo, aliviar dicho dolor. Como el alivio es temporal aparecen después las consecuencias negativas de la conducta, donde la persona se siente culpable y aumenta ese malestar emocional del principio.

2.2.3. Adicciones de nueva generación

La adicción a las TIC comenzó a estudiarse en los años 90 cuando Young (1996) empezó a estudiar los límites entre el uso y el abuso de internet.

Como vemos desde hace muchos años se ha estudiado e investigado esta problemática, aun así tal y como comenta García del Castillo (2013) continua sin existir un consenso.

Tal y como mencionan Echeburúa y Requesens (2012, p.15), las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación nos han traído un avance increíble en nuestra sociedad donde el acceso a todo tipo de información y las posibilidades en la red son

infinitas. Así, son muchos los avances y facilidades que nos aportan pero como ya hemos visto pueden generar alteraciones así como facilitar la adicción a algunas personas predispuestas (Echeburúa y Requesens, 2012).

Según los datos obtenidos de la empresa Sasoia S.L, Educación para la Salud y Prevención de adicciones (2017) ubicada en Bizkaia, en una encuesta realizada a 913 alumnos de entre 11 y 18 años en el mes de noviembre de 2016, el uso del chat y de las redes sociales son dos de las nuevas tecnologías más utilizadas: el 93.8% usa el chat y el 77.1% las redes sociales. Los video juegos son utilizados por tres de cada cuatro jóvenes (74.2%), las máquinas de juegos por el 26.5% y los juegos on-line 30,3%. Cabe destacar que el 17.7% realiza apuestas deportivas.

Tabla 3. Datos de uso por sexo.

	TOTAL	MUJER	HOMBRE
Uso del chat	93.8%	95.9%	92.1%
Redes sociales	77.1%	83.1%	71.6%
Video juegos	74.2%	62.8%	85.0%
Juegos on line	30.3%	17.6%	42.3%
Máquinas de juegos	26.5%	16.9%	35.7%
Apuestas deportivas	17.7%	5.6%	29.1%

Elaboración propia, extraída de la Empresa Sasoia, 2017.

Otro estudio realizado por CON F.I.A.S (2011) a 1509 escolares de los cuatro niveles de la E.S.O, concluye que las tecnologías más utilizadas diariamente son la televisión, el ordenador y el teléfono móvil (p. 20).

- **Internet**

Parece que se ha convertido en un instrumento imprescindible para la población. Además ha originado nuevas formas de comunicación añadiendo una fuente inagotable de ocio, entretenimiento y diversión con características como facilidad de acceso, inmediatez, globalización, comodidad de uso, anonimato, posibilidades de comunicación, juego, fotografía, películas.... (Rial et al., 2014).

En los datos publicados en la 19ª encuesta de la *Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación* (AIMC, 2016) a usuarios de Internet, se revelan que estas son las actividades on-line más populares:

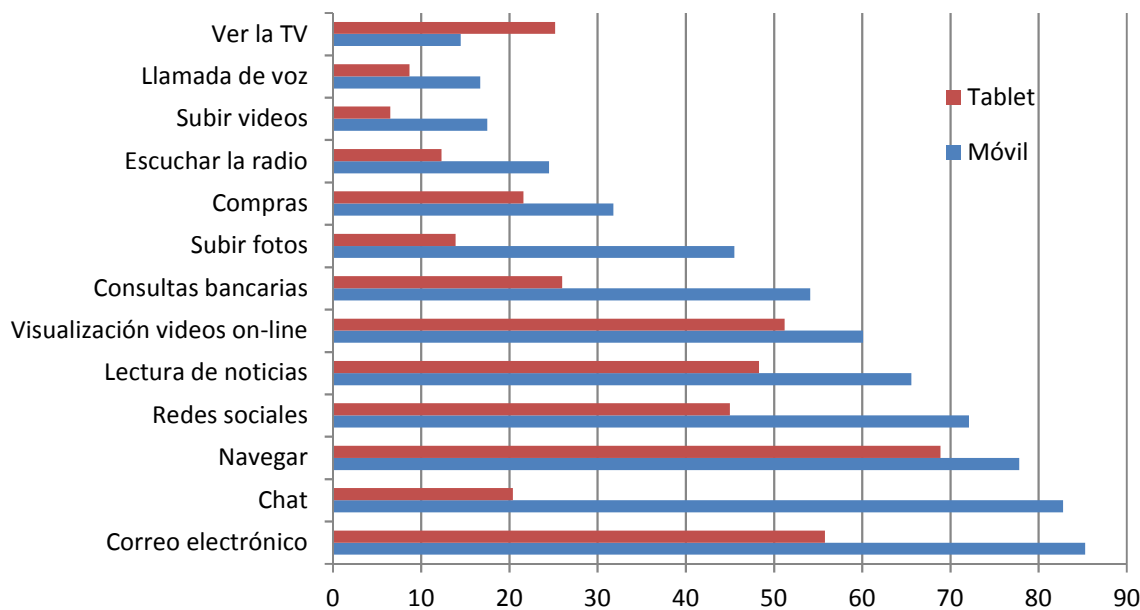


Gráfico 1. Lo que hacemos en internet con móvil y Tablet (AIMC, 2016, p.37).

Se observa en el gráfico que las actividades más frecuentes son: el correo electrónico, chatear, navegar y las redes sociales. También cabe destacar que el uso del móvil ha hecho que se aceleren las adicciones.

Así, en cuanto a Internet como una conducta adictiva se hace desde dos vertientes: como una adicción en sí misma y como un vehículo para desarrollar otras adicciones (sexo, compras, juego, redes sociales...) (García del Castillo, 2013, p.9).

- **Juegos con dinero y on-line**

La diferencia entre el juego normal y el juego patológico sería cuando: se gasta más dinero de lo planeado, se apuesta para recuperar lo perdido y se sigue jugando incluso cuando se ha perdido (Echeburúa, 1999).

Los principales juegos con dinero en los que participa la juventud son las apuestas deportivas y los juegos de casino (Sarabia, et al., 2014). Algunos estudios apuntan, que las nuevas tecnologías han facilitado el acceso al juego con dinero, permitiendo su difusión entre la juventud tal y como explican Sarabia et al. (2014) y que un aspecto a tener en cuenta sería que el juego on-line permite más fácilmente evadir las prohibiciones legales.

- **Las redes sociales**

Indudablemente nos encontramos ante un fenómeno relativamente reciente en cuanto a temporalidad, aunque el crecimiento haya sido alto (García del Castillo, 2013, p. 10). Su difusión ha traspasado culturas, pasando a ser considerada una nueva forma de comunicación y socialización (Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010).

Podemos decir que las redes sociales (Facebook, Twitter...) son “páginas o servicios web, o comunidades virtuales en las que las personas pueden crear su propio perfil con todo tipo de información que interactúan con otros perfiles de personas reales” (García del Castillo, 2013, p.10).

Las redes sociales se suelen usar para chatear, enviar mensajes, crear eventos, compartir fotos..., pero al margen de estos recursos disponibles, cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados con el grupo de amigos (Echeburúa y Requesens, 2012). Según Echeburúa (2012), las motivaciones para recurrir a las redes sociales en adolescentes y jóvenes son más amplias que en el caso de los adultos.

En el siguiente gráfico se muestran según el estudio realizado por la Fundación Pfizer (2009), la frecuencia de uso que hacen los jóvenes de entre 11 y 20 años de las redes sociales:

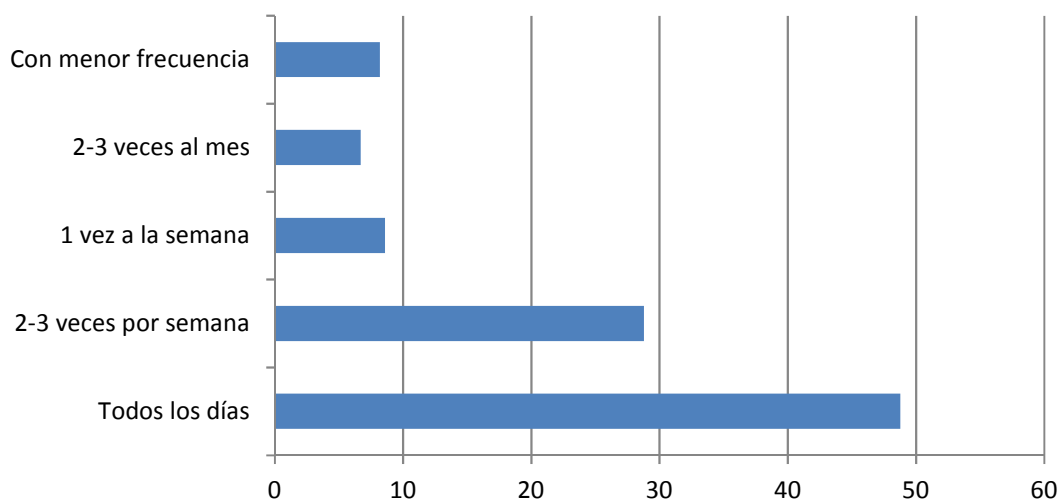


Gráfico 2. Frecuencia redes sociales (Fundación Pfizer, 2019, p.45).

2.3. FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Hasta ahora hemos visto aspectos sobre la educación emocional y hemos revisado también el uso de las nuevas tecnologías y su conceptualización. Ahora vamos a analizar los factores de riesgo y de protección para ver la relación de la educación emocional como un factor de protección en las adicciones.

Los factores de riesgo y de protección que están ligados a posibles adicciones pueden ser: la etapa evolutiva de la adolescencia, personales genéticos y neurobiológicos, familiares o sociales, o una combinación de varios de ellos (Echeburúa y Requesens, 2012).

2.3.1. La adolescencia y factores personales

Los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a **buscar sensaciones nuevas, emociones fuertes** y son los que más familiarizados están con las nuevas tecnologías (Echeburúa y Corral, 2010, p. 93).

Según Siegel (2013), durante la adolescencia se **incrementa la necesidad de gratificación** de tres maneras significativas:

- 1- Aumento de la *impulsividad*: es decir, se pasa a la acción sin una reflexión previa. En otras palabras, “el impulso inspira la acción sin una reflexión previa” (Siegel, 2013, p. 87).
- 2- Aumento de la *susceptibilidad a la adicción*: durante la adolescencia se da un aumento de la actividad de los circuitos neurológicos que utilizan la dopamina, un “neurotransmisor capital para que sintamos la necesidad de gratificación” (Siegel, 2013, p. 88). Pues bien, los comportamientos y sustancias adictivas suponen la liberación de dopamina. Los adolescentes, no solo se sienten más inclinados a experimentar con nuevas experiencias, también son más susceptibles a responder con una intensa liberación de dopamina que para algunos puede formar parte de un ciclo adictivo (Siegel, 2013).
- 3- *Hiperracionalidad*: este proceso cognitivo viene de una valoración cerebral que le concede mucho más peso al resultado positivo y mucho menos a las posibles consecuencias negativas (Siegel, 2013).

Podríamos decir que la adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo de diferentes adicciones, esto es debido a que el cerebro todavía no ha finalizado su

proceso de maduración en áreas responsables de funciones cognitivas, especialmente las que tienen que ver con la toma de decisiones, control de la impulsividad o asunción de riesgos (Fundación para el estudio. Prevención y asistencia a las Drogodependencias, s.f).

Hemos visto que la conducta impulsiva y la búsqueda de sensaciones que caracterizan la adolescencia constituye un factor determinante en las adicciones conductuales, sin embargo hay **personas más vulnerables** que otras a las adicciones (Echeburúa y Corral, 2010).

A continuación se expondrán algunos ejemplos que pueden influir en el desarrollo de esta problemática y que aparecen según diferentes expertos con mayor frecuencia entre las personas adictas:

Tabla 4. Factores de riesgo personales.

FACTORES DE RIESGO PERSONALES
- La impulsividad
- La disforia
- Inestabilidad afectiva
- Una insatisfacción personal con su vida
- Baja tolerancia a la frustración
- Baja autoestima
- Timidez excesiva
- Falta de adaptación al entorno
- Dificultades de comunicación
- Presencia de conductas antisociales
- Elevada búsqueda de sensaciones o emociones fuertes
- Rechazo de la imagen corporal

Elaboración propia, extraída de Echeburúa, 2012; Roca, 2015, y Martínez y Muñoz., 2012.

Por lo contrario, hay ciertos **aspectos personales que minimizan el riesgo** de implicarse en una adicción (Echeburúa y Requesens, 2012), como: la **autoestima**, las **habilidades sociales y de comunicación**, capacidad de **resolución de conflictos**, **control de las emociones y afrontamiento del estrés** y la **ocupación adecuada del ocio** (Echeburúa y Requesens 2012).

En cuanto a los estudios realizados sobre la adolescencia y el uso de las tecnologías, hay un estudio llamado “*Internet use and Internet addictive behaviour among European adolescents: a cross-sectional Study*” que se realizó en el año 2013 dentro del marco del programa Europeo Internet Seguro (citado en la Dirección de salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, 2016), donde dice que **España es el país Europeo con mayor población adolescente en riesgo de consumo problemático de Internet** (citado en Dirección de salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, 2016, p. 5).

Como se señala desde la Dirección de salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco (2016), la investigación se realizó entre octubre de 2011 y mayo de 2012 a 2.000 jóvenes de cada siete países participantes: Alemania, España, Grecia, Polonia, Islandia, Países Bajos, y Rumanía. En este presente informe destaca que más de un 21% de los adolescentes españoles de **14 a 17 años presentan un alto riesgo de desarrollar un uso compulsivo de internet** (citado en la Dirección de salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, 2016, p.5).

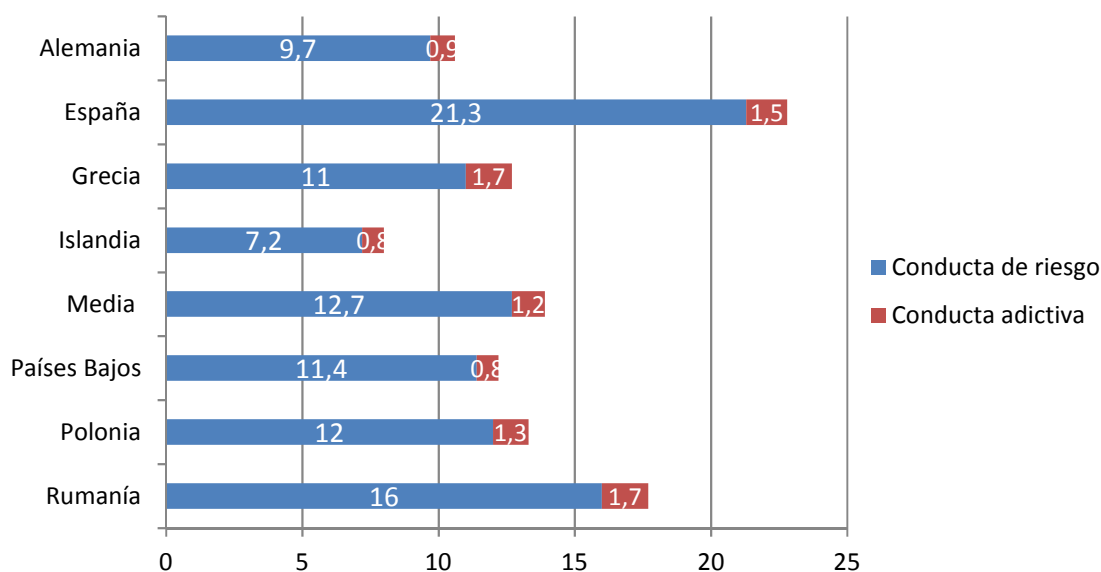


Gráfico 3. *Uso problemático de internet entre adolescentes europeos (Dirección de salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, 2016, p.5).*

2.3.2. Factores genéticos y neurobiológicos

Entre los diferentes factores que afectan a las adicciones sin sustancias nos encontramos factores de tipo genético y neurobiológico. En el primero de los casos, Roca (2015) señala que, en una familia si los padres han presentado una adicción, el hijo será genéticamente más propenso a poder desarrollar una adicción. Por lo tanto, podemos señalar la existencia de una cierta probabilidad de aumento de la adicción determinada por un factor genético.

En cuanto a los factores neurobiológicos, los mismos autores comentan que es un factor de riesgo cuando una persona padece desequilibrios en los sistemas de neurotransmisión donde se encuentran los circuitos de la motivación, la recompensa, la toma de decisiones y el control de la conducta (Roca, 2015). Estos desequilibrios hacen que el individuo sea más vulnerable a la búsqueda de refuerzo, por lo que existe el riesgo de buscar ese refuerzo en el uso de internet, apuestas deportivas o redes sociales (Roca, 2015).

2.3.3. Factores familiares

Según el Instituto Nacional de Estadística (2015), el **78,7% de los hogares Españoles tienen acceso a Internet.**

A parte de la evolución del uso de Internet en los hogares, cierto es que algunos entornos familiares no resultan propicios para la adquisición de pautas de conducta sanas y socialmente aceptadas (Echeburúa, 2012). Por ejemplo, en los entornos caracterizados por un estilo **educativo autoritario**, propician el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres y guardar sentimientos de rabia y rencor hacia ellos (Echeburúa, 2012). A su vez, un entorno **familiar permisivo**, donde **no** están interiorizados los **límites**, **no ofrece un apoyo emocional** apropiado donde muchos de los hijos crecidos en este ambiente pueden resultar egocéntricos, caprichosos e impulsivos (Echeburúa, 2012).

El establecimiento de normas y límites es esencial, permite la creación de unos hábitos comportamentales y un sistema de valores apropiados en las personas (Echeburúa y Requesens, 2012). A esto hay que añadirle una **buena comunicación familiar** para que las familias puedan captar las preocupaciones de sus hijos (Echeburúa y Requesens, 2012). Sin olvidar nunca que los hijos

aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice (Echeburúa y Requesens, 2012).

Son muchos los **padres que no tienen conocimiento** sobre los riesgos que se pueden desencadenar en el uso de las TIC. Esto conlleva que en muchas ocasiones no haya ningún tipo de control sobre el uso que hacen sus hijos. Tener esto en cuenta es importante ya que esa falta de control hace que el adolescente haga un uso incontrolable llevando ello a una conducta adictiva (Roca, 2015).

Según el estudio realizado por la Fundación Pfizer (2009), el **68,6% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años navegan solo siempre o casi siempre**, el 20,2% algunas veces acompañados por un adulto y el 2,8% casi siempre o siempre acompañado de una persona adulta. En cuanto a si los padres después de uso comprueban las páginas de Internet visitadas, el 55% responden que nunca, el 20,8% alguna vez y el 6,2% que siempre (Pfizer, 2009).

2.3.4. Factores contextuales

Dentro de los factores contextuales, Echeburúa y Requesens (2012, p.85) hablan del **aislamiento social** o las **relaciones con un grupo que abusa** de Internet, juegos, redes sociales... como factor para que un adolescente se *enganche*. Podríamos decir también, que si el entorno más cercano está poco cohesionado, el riesgo de dejarse influir por los demás y el riesgo de buscar las carencias del mundo real en el mundo virtual pueden aumentarse (Echeburúa y Requesens, 2012).

En la adolescencia, aparte de vivir emociones intensas y del impulso hacia la búsqueda de la gratificación por la novedad, hay una intensa **implicación social con los iguales** (Siegel, 2013). Los comportamientos de riesgo se acrecientan de manera significativa muy a menudo con la compañía de los iguales (Siegel, 2013).

Asimismo el **ejemplo dado a los hijos** por parte de los padres con conductas saludables y el ocio compartido, constituyen un caldo de cultivo apropiado para la adquisición de conductas sanas que contrarresten el impulso a implicarse en conductas adictivas (Echeburúa y Requesens, 2012).

2.4. LA PREVENCIÓN Y LAS BUENAS PRÁCTICAS

Se entiende por *prevención* “el conjunto de acciones dirigidas a evitar la aparición de riesgos para la salud del menor, de la familia y comunidad” (Echeburúa y Requesens, 2012, p.103). Se diferencian tres tipos de prevención (Echeburúa y Requesens, 2012,):

- Primaria: implica la actuación antes del que problema aparezca.
- Secundaria: sería la intervención cuando el conflicto se encuentra en las fases iniciales.
- Terciaria: una vez resueltas las dificultades, se modifique el estilo de vida y no se produzcan recaídas indeseadas.

Según Echeburúa y Requesens (2012), una prevención eficaz a parte de contenido informativo debe de ir acompañado de las siguientes actuaciones:

- Actitudes sobre la salud y bienestar.
- Mejora de autoestima.
- Toma de decisiones y resolución de conflictos.
- Afrontamiento de la presión social.
- Regulación de las emociones.
- Habilidades sociales y de comunicación.
- Educación en valores.
- Alternativas al ocio.(p. 103)

Hay una escasa intervención en este tema en concreto, es decir, programas que trabajen la educación emocional como tal sí que hay, pero programas que trabajen las adicciones sin sustancia mediante la educación emocional no tanto. La mayoría de los programas que trabajan las nuevas tecnologías de la información y comunicación están dirigidos al uso que hacemos en la red (privado, público, perfil...) y normalmente están dirigidos a familias y educadores.

A continuación se destacan algunas iniciativas de prevención de riesgos ejercidas por Instituciones Públicas Nacionales, Autonómicas, Municipales e Instituciones Privadas:

- Instituto Nacional de las Nuevas Tecnologías INTECO (2009): Su objetivo es elaborar la cultura de seguridad, prevenir, concienciar y formar proporcionando información clara y concisa acerca de la

tecnología y el estado de la seguridad en Internet. Para ello realizada diversos estudios y guías y manuales.

- Andalucía compromiso digital (citado en Torres y Hermosilla, 2012): Como señalan Torres y Hermosilla (2012), esta iniciativa está promovida por la Junta de Andalucía donde han formado a un total de 6.264 padres, madres y docentes desde 2008 en el uso seguro de las TIC entre los niños y jóvenes. La citada iniciativa ha impartido 507 jornadas de sensibilización en toda Andalucía; entre ellas, las jornadas “Educar para proteger” celebradas principalmente en centros educativos, destinadas a ofrecer información útil en temas como el uso de las redes sociales, el ciberacoso o el acceso a contenidos inadecuados (citado en Torres y Hermosilla, 2012)
- “Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos” (Labrador, Requesens y Helguera, s.f.) de la Comunidad de Madrid, donde habla de la importancia de la prevención, sobre conceptos de adicciones sin sustancia, los factores de protección y de riesgo y pautas prácticos para familias.
- “Guía de actuación Fepad” (s.f.) de la Comunidad Valenciana, dirigida a todas las personas que tienen interés en favorecer un uso adecuado del móvil, es decir, el objetivo es concienciar a las personas sobre las consecuencias problemáticas del móvil.
- Fundación Etorikintza (2017) con la ayuda del Gobierno Vasco ha creado un videojuego llamado Jokover donde consta de una unidad que busca sensibilizar a los y las jóvenes y adolescentes de entre 13 y 22 años sobre el uso de los juegos de azar y sobre los posibles riesgos que conllevan. En los temas se desarrollan competencias cognitivas y emocionales tales como las relaciones, la gestión de las emociones y la toma de decisiones.

2.5. MARCO LEGISLATIVO

En la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa en el punto cincuenta dice lo siguiente:

Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y **emocional**, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley.

En la Ley Orgánica de educación 2/2006 de 3 de mayo en el artículo 23 incluye diversos objetivos que también coinciden con aspectos del desarrollo de las competencias emocionales. Hay que mencionar que en la LOMCE, no se han dado cambios significativos en esta temática.

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la **tolerancia, la cooperación y la solidaridad** entre las personas y grupos, ejercitarse en el **diálogo** afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de **desarrollo personal**.

c) **Valorar y respetar la diferencia** de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus **capacidades afectivas** en todos los ámbitos de la personalidad y en sus **relaciones con los demás**, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y **resolver pacíficamente los conflictos**.

....

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la **confianza en sí mismo**, la participación, el sentido crítico, la **iniciativa personal** y la capacidad para aprender a aprender, planificar, **tomar decisiones** y asumir responsabilidades. ...

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para **favorecer el desarrollo personal y social**. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

En el Decreto 235/2015 por el que se establece el currículo de Educación Básica que se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco, contiene competencias básicas transversales y competencias básicas disciplinares (como objetivos de la educación). Las competencias básicas transversales se dividen de la siguiente manera:

- Competencia para la comunicación verbal, no verbal y digital.
- Competencia para aprender a ser.
- Competencia para la iniciativa y espíritu.
- Competencia para convivir.
- Competencia para aprender a aprender.

Pues bien, dentro de la competencia para convivir se dice:

Para que haya una **comunicación interpersonal** auténtica y enriquecedora para todos se precisa conjugar de forma equilibrada la **asertividad y la empatía**.

La **asertividad** consiste en **comunicar los sentimientos**, pensamientos y deseos propios de forma auténtica...La persona que tiene **conciencia de sus propias emociones y las regula**, tiene una buena base para poder ponerse en el lugar del otro y **comprender sus emociones**. De forma complementaria, el esfuerzo por comprender las emociones de los demás, ayuda a comprender las emociones propias... (p. 37)

En la misma competencia encontramos también lo siguiente:

Dimensión emocional de la salud: es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos reconociéndolos, dándoles nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan. Las personas **emocionalmente sanas** controlan sus sentimientos de forma asertiva y se sienten bien acerca de sí mismas. Tienen buenas **relaciones personales** y han aprendido maneras de hacer frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana. Supone el **desarrollo de la inteligencia emocional**. (p. 49)

Se puede apreciar que los componentes expuestos arriba coinciden con aspectos propios del desarrollo de las competencias emocionales.

En cuanto a los hábitos de salud, dentro de la competencia aprender a ser se encuentran los siguientes componentes:

- La adquisición de hábitos de vida saludables y la prevención del consumo de drogas pueden interiorizarse desde la base de regulación que deriva de aprender que el desarrollo integral de la persona es parte a su vez de un bienestar colectivo:
 - La adquisición de hábitos de vida saludables y **bienestar** de la persona en su dimensión física y **emocional**.
 - **La prevención** del consumo de drogas (principalmente alcohol, tabaco y cannabis) y de las **adiciones sin sustancia**.
 - Autorregulación del cuidado de la salud y del bienestar personal.
- (p. 49)

Aquí, cabe destacar que ya no solo se habla de prevención de sustancias, sino que también se incorporan en el decreto las adicciones sin sustancia.

Por todo ello, tal y como explica Bisquerra (2003, p. 27), la educación emocional es un proceso continuo que debe de estar presente a lo largo de toda la vida y más en la etapa de la adolescencia ya que se experimentan grandes cambios como la búsqueda de la identidad, importancia del grupo, la madurez sexual... los cuales generan una gran ambivalencia emocional. Así, si la Educación Emocional está presente, puede formar parte de prevención primaria inespecífica (Bisquerra, 2000), es decir, es una herramienta para potenciar todos aquellos factores de protección y minimizar los de riesgo.

Para desarrollar la propuesta de intervención **se propone** la estrategia de la **Acción Tutorial**. El decreto 235/2015, de 22 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Básica que se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco, define de la siguiente manera el Plan de Acción Tutorial:

1.-... un proceso de ayuda continuo y sistemático **inserto en la actividad educativa**, cuyo objetivo es **contribuir a la adquisición de competencias** por parte del alumnado que le capaciten para ser dueño de su proyecto **personal y profesional**.

2.- El Plan de Acción Tutorial... es la estructura organizadora del conjunto de acciones, de orientación y otras, **dirigidas a todo el alumnado a lo largo de su escolaridad...**

3.- El **desarrollo** de este Plan **corresponde al tutor o tutora**, en coordinación con el equipo docente y otros agentes que incidan en el mismo grupo. Así mismo **contará con el asesoramiento de los profesionales de Orientación del centro**. (Decreto 236/2015 de 22 de diciembre, p. 34)

De esta manera el tutor debe ayudar al alumno en su proceso educativo y en su desarrollo personal, para que pueda construir un proyecto personal satisfactorio. Y es el Plan de Acción Tutorial el instrumento que se confecciona por el tutor, con la ayuda de orientador, donde el objetivo es que los educandos accedan a las competencias básicas (Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco, 2007).

El Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco (2007) agrupa los contenidos de la orientación educativa en los siguientes bloques temáticos:

- El desarrollo personal.
- La orientación profesional.
- La relación con los otros: la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.
- Los procesos de aprendizaje.

El primero al cual se hace referencia, incluye entre otros los siguientes temas: las habilidades sociales, autoestima, manejo, identificación y regulación de emociones y tipos de inteligencia. Y en tercer bloque sobre la relación con los otros habla de estilos comunicativos (pasivo, agresivo, asertivo), resolución de conflictos y cooperación entre otro. Todas ellas hacen referencia a las habilidades o competencias emocionales.

3. LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La siguiente propuesta de intervención pretende ofrecer información sobre el uso y abuso de internet, juegos on-line, apuestas y redes sociales a la vez que dotar a los alumnos en herramientas y recursos para la prevención de adicciones sin sustancia.

Para llevar a la práctica se proponen introducir dentro del Plan de Acción Tutorial del centro. A veces incluir un tema más a tratar en la escuela parece en principio otra carga añadida, pero la prevención, ya sea de las nuevas adicciones u otras problemáticas como el consumo de drogas, se trabaja desde un mismo enfoque, el cual se basa en el desarrollo del alumnado, esto es: el entrenamiento en la toma de decisiones, trabajar la asertividad, la empatía, promover actividades que favorezcan la mejora de la autoestima y el autocontrol... (Sarabia et al., 2014) podríamos decir que está propuesta pretende aumentar esos factores de protección y disminuir los de riesgo.

Para esta intervención se utilizará el Modelo de Educación Emocional propuesto por Bisquerra y su equipo de Investigación en Orientación Psicopedagógica.

3.1. CONTEXTUALIZACIÓN

La presente propuesta está diseñada para realizarse en el centro educativo Andra Mari Ikastola, un centro concertado que está ubicado dentro del municipio de Amorebieta-Etxano. Un municipio del interior de la provincia de Bizkaia situado a 19 kilómetros de Bilbao.

Fue creada en el año 1960 y desde el año 1972 es una cooperativa de padres. Se encuentra dentro de la Cooperativa Europea de las Ikastolas con el propósito de crear, utilizar y renovar una pedagogía y metodología propia para la elaboración de un Curriculum Vasco. Ofrece los siguientes niveles educativos: Educación Infantil, Educación Primaria Obligatoria y Educación Secundaria Obligatoria.

3.1.1. Estudio de campo

La muestra del estudio que se ha realizado está constituida por 37 alumnos y alumnas del 2º curso de Secundaria. El nivel socio-económico de los alumnos podríamos decir que es medio-alto.

21 de ellos son del género masculino y 16 del género femenino. La edad de los alumnos está entre los 13 y 15 años.

Para la realización del estudio se ha utilizado el cuestionario recogido en el Anexo I. El cuestionario consta de 19 ítems; las dos primeras sobre el tiempo de uso de Internet, redes sociales, juegos on-line, chats y apuestas y las demás sobre su experiencia en el uso de dichas tecnologías. Para la realización del cuestionario se han utilizado como referencia las preguntas del *Estudio de Uso problemático de las Tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid* (Instituto de Adicciones de Madrid salud, 2004).

3.1.2. Resultados

En la valoración de los resultados obtenidos por el cuestionario, el tiempo que dedican entre semana (de lunes a viernes) a Internet, redes sociales, chats, juegos on-line y apuestas se resume en el siguiente gráfico:

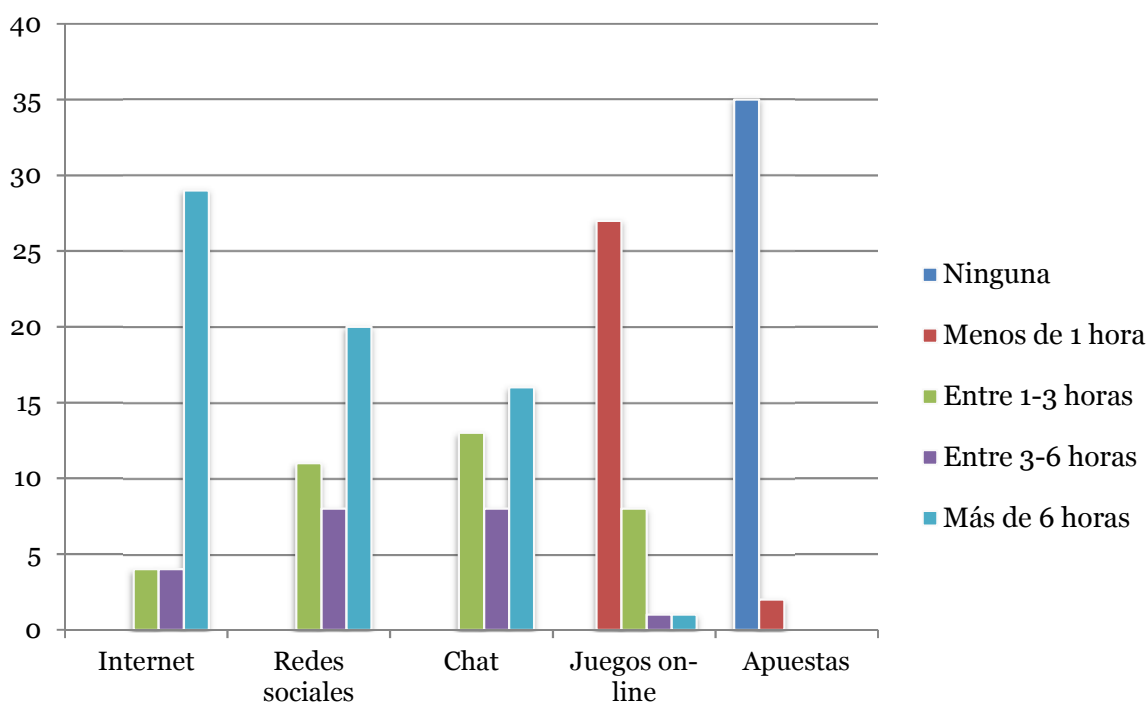


Gráfico 4. Horas de uso entre semana (elaboración propia).

Se puede observar que la mayoría dedica más de 6 horas a Internet, redes sociales y chat. El tiempo dedicado a internet es sobre todo porque en el centro lo utilizan habitualmente como herramienta de aprendizaje. A juegos on-line también juega la mayoría pero, le dedican menos de 1 hora a la semana. En cuanto a apuestas

deportivas 2 personas han contestado que le dedican menos de una hora a la semana.

Hemos visto el tiempo que dedican entre semana, en el siguiente gráfico vamos a ver el tiempo que dedican los fines de semana, es decir, una vez terminada la jornada escolar:

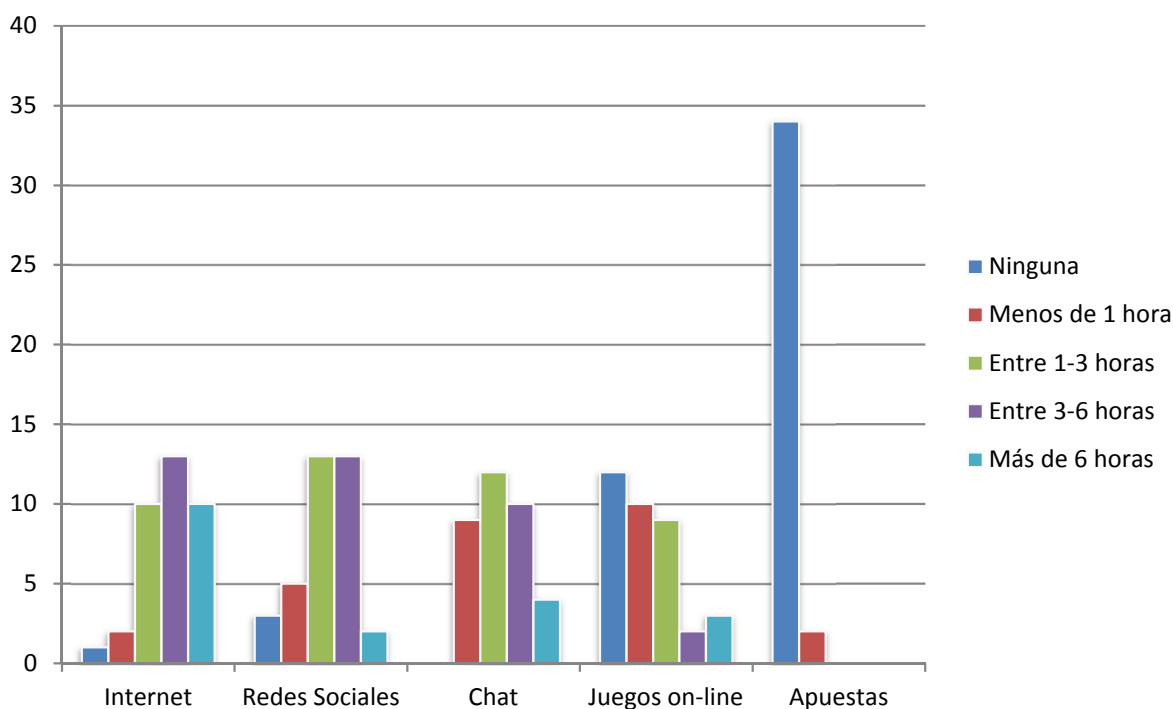


Gráfico 5. Horas de uso entre semana (elaboración propia).

En general los fines de semana el tiempo de uso disminuye, siendo Internet, Redes sociales y chats donde más tiempo dedican. Y sube un poco el tiempo dedicado de los juegos on-line.

En cuanto a la experiencia que ellos viven, el **35,1%** dice que **con frecuencia tiene problemas para controlar el impulso de conectarse a Internet**, un **5,4%** dice que **muy a menudo** tienen problemas para controlar ese impulso y un **10,8%** contesta que **siempre** tienen ese problema.

A la pregunta de **“A la hora de decir las cosas, ¿sientes más seguridad si lo haces a través de un chat o red social?”** el **21,6%** contesta que **no**, el **32,4%** dice que **a veces** siente más seguridad, el **27%** dice que **con frecuencia**, el **10,8%** contesta que **muy a menudo** y el **8,1%** que sí que **siente siempre mucha más seguridad**.

Al preguntarles si **prefieren estar conectados** a las redes sociales en vez de estar con sus amigos, el **65,7% dice que no**. En cambio al preguntar si **utilizan las redes sociales para conocer gente nueva** el **37,8%** contesta que lo usa **con frecuencia** y un **10,8%** que **muy a menudo**.

Si analizamos los datos del juego on-line, **el 36,1%** reconoce que **con frecuencia ha intentado dedicar menos tiempo a jugar y no lo ha conseguido** y una persona dice que siempre le pasa. **En las apuestas** podemos destacar que **5 personas realizan apuestas**.

Si comparamos estas preguntas con las competencias emocionales podemos hacer la siguiente relación. Por ejemplo, las preguntas sobre si han intentado conectarse o jugar menos y no lo han logrado, o si no pueden controlar el impulso de conectarse o jugar, estarían relacionadas con la autorregulación, pero a su vez para autorregularse uno primero tienen que conocer sus emociones (conciencia emocional). Si pasamos a las preguntas de si tienen más seguridad de decir las cosas por chats o por las redes sociales o si conoces gente nueva por las redes sociales, estamos hablando de competencias sociales y autonomía emocional.

Está claro que todas las competencias están unidas entre ellas, pero primero se debe de empezar por uno mismo (inteligencia intrapersonal, Gardner, 1983) para poder después relacionarse con los demás (inteligencia interpersonal, Gardner, 1983).

3.2. METODOLOGIA

3.2.1. Principios metodológicos

Las actividades centrales de esta propuesta incluyen investigación, educación y acción (Balcazar, 2003). Así la metodología de esta propuesta se basa en la estrategia de Investigación-acción Participativa (IAP).

La IAP es “un proceso por el cual miembros de un grupo colectan y analizan información y actúan sobre el propósito de encontrar soluciones” (Selener, 1997 citado en Balcazar, 2003, p. 60). Así las personas que lleven a delante esta intervención contribuirán de forma activa en todo el proceso, siendo estos los agentes de cambio y no objeto de estudio (Balcazar, 2003).

A continuación se exponen los principios que se consideran importantes para la propuesta de intervención desde esta perspectiva:

De reflexión colaborativa: pretende concienciar a toda la comunidad educativa, siendo el tutor quien desarrolle el programa siempre con el apoyo del Departamento de Orientación.

Evaluación continua y participativa: todas las fases del proceso se evalúan a lo largo de su desarrollo y siguiendo con los principios de la IAP, esta evaluación además de continua, debe de ser participativa (López-Cabanas y Chacón, 2003).

Métodos de evaluación mixtos: se utilizarán técnicas e instrumentos tanto cuantitativos como cualitativos: para la recogida de datos se utilizarán cuestionarios, la observación, registros y entrevistas. La mayoría de la información será cualitativa, facilitando esta una recogida de datos descriptivos.

De participación activa: donde los alumnos son los protagonistas del programa. Se debe de empujar a que hablen de sus experiencias vividas creando un clima de confianza para que entre todos se pueda aprender.

Constructivo y colectivo: para que el alumno sea agente activo de su aprendizaje se proponen dinámicas de grupo, role-playing, juegos, reflexiones individuales, reflexiones colectivas y diferentes audiovisuales.

3.2.2. Proceso metodológico

Para esta propuesta se proponen cinco fases fundamentales:

Fase 1: Previa:

Para poder llevar a cabo la intervención primero se debe contextualizarla en relación con el problema que se quiere resolver (López, Chacón, 2003). En esta fase previa hay que conocer el grupo donde se desarrollará la intervención. También se procederá a la constitución del equipo responsable de realizar la propuesta de acción, que en este caso serían los tutores y el Departamento de Orientación.

Fase 2: Desarrollo:

Antes de poner en marcha la intervención se pasará un cuestionario al alumnado (Anexo I) para conocer su realidad y poder así adaptar el programa a sus necesidades.

Después se propone una reunión con los tutores, el Departamento de Orientación y dirección para explicar el programa (sesiones, horarios, contenidos, temporalización y evaluación) y los resultados del test. También se explicará a las familias mediante un circular (Anexo II) el programa que se desarrollará en los siguientes meses.

Fase 3: Ejecución:

Será el tutor quién lleve a cabo la intervención (12 sesiones) con el alumnado siempre con el apoyo y asesoramiento del Departamento de Orientación.

Fase 4: Evaluación final:

Al finalizar la intervención con el alumnado el personal del Departamento de Orientación recogerá toda la información.

Fase 5: Informe. Difusión de la información:

El Departamento de Orientación en relación de los datos obtenidos realizará un informe.

3.3. CONTENIDOS

Tomando de referencia el modelo de Bisquerra (2013) y los aspectos del marco conceptual de las adicciones sin sustancia, se plantean los siguientes contenidos:

Adicciones sin sustancia:

1- Marco conceptual de las adicciones:

- a. Concepto de adicción
- b. Tolerancia
- c. Síndrome de abstinencia
- d. Uso y abuso
- e. Señales de alarma.

2- Marco conceptual de las adicciones sin sustancia:

- a. Clasificación de diferentes adicciones.

3- Factores de riesgo:

- a. factores que hacen más vulnerables a la persona.
- b. Personales, contextuales y familiares.

Competencias emocionales:

INTRAPERSONALES:

1. Conciencia emocional:

- a. Dar nombre a las emociones
- b. Toma de conciencia de las propias emociones
- c. Compresión de las emociones de los demás

2. Regulación emocional:

- a. Expresión emocional apropiada
- b. Regulación de emociones y sentimientos

3. Autonomía personal (autogestión):

- a. Autoestima
- b. Actitud positiva

INTERPERSONALES:

4. Competencia social:

- a. Práctica de la comunicación receptiva
- b. Práctica de la comunicación expresiva
- c. Cooperación
- d. Asertividad

5. Habilidades de vida y bienestar:

- a. Toma de decisiones

3.4. ACTIVIDADES

Se proponen 12 sesiones de 1 hora para trabajar con el alumnado en las horas de tutoría. Se programaría de la siguiente manera:

Tabla 5. Sesiones con el alumnado.

SESIONES	SEMANA	ACTIVIDAD
1ª Sesión	8/01/2018 a 12/01/2018	1- Presentación del programa y conceptos
2ª Sesión	22/01/2018 a 26/01/2018	2- Murales
3ª Sesión	29/01/2018 a 2/02/2018	2- Murales
4ª Sesión	5/02/2018 a 9/02/2018	3- Identificando emociones
5ª Sesión	12/02/2018 a 16/02/2018	4- Como me siento
6ª Sesión	19/02/2018 a 23/02/2018	5- Stop
7ª Sesión	26/02/2018 a 2 /03/2018	6- El círculo
8ª Sesión	5/03/2018 a 9/03/2018	7- Como se ven, como les ven
9ª Sesión	12/03/2018 a 16/03/2018	8- Transmisión de información
10ª Sesión	19/03/2018 a 23/03/2018	9- Asertividad
11ª Sesión	9/04/2018 a 13/04/2018	10- Red de vínculos
12ª Sesión	16/04/2018 a 20/04/2018	11- Grabemos

Elaboración propia.

Antes de empezar cualquier sesión se plantean los objetivos y las actividades que se van a desarrollar (5 minutos). Después se realiza la actividad programada (45 min). Y al terminar la actividad se invitará al alumnado a reflexionar y a que cuenten como se han sentido y si han estado a gusto (10 min).

Tabla 6. Propuesta de actividades para el alumnado.

ACTIVIDAD 1: Presentación del programa y conceptos	
Objetivo	Conocer los contenidos y la duración del programa. Conocer el concepto de adicción, tolerancia y síndrome de abstinencia. Conocer las adicciones sin sustancia y el proceso de las adicciones.
Técnica	Presentación. Brainstorming.
Contenidos	Marco conceptual de las adicciones y adicciones sin sustancia.
Desarrollo	Se empezará explicando el programa: qué vamos a trabajar, la temporalización... Después se pondrá en la pizarra la palabra adicción y los alumnos uno a uno tendrán que decir todas aquellas cosas que relacionan con esa palabra. Para terminar la actividad mediante una presentación se explicará que es una adicción sin sustancia y cuál sería el proceso de una adicción.
Recursos	Anexo III, ordenador y pizarra.
Duración	1 hora.
Resultados esperados	Adquirir conocimientos sobre las adicciones sin sustancia y ser capaces de reconocer la tolerancia y el síndrome de abstinencia.
<i>Fuente: elaboración propia adaptada de Echeburúa y Requesens, 2012, p.52</i>	
ACTIVIDAD 2: Murales	
Objetivo	Reflexionar sobre las razones de uso de internet, redes sociales, juegos on-line y apuestas deportivas.
Técnica	Trabajo en grupo.
Contenido	Marco conceptual de las adicciones sin sustancia.
Desarrollo	Se formarán cuatro grupos. Cada grupo tendrá que realizar un mural con diferentes imágenes sobre las siguientes cuestiones:

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué atraen tanto entre los jóvenes? - ¿Cuáles son las razones de utilizarlas? - ¿Cuáles serían las señales de una adicción? - ¿Qué miedos puede tener una persona a la hora de utilizarlas? <p>Grupo 1: Redes sociales Grupo 2: Internet Grupo 3: Juegos on-line Grupo 4: Apuestas deportivas</p> <p>Al finalizar cada grupo presentará su mural a la demás clase y se pegarán en los pasillos.</p>
Recursos	Cartulinas, rotuladores e imágenes.
Duración	2 horas.
Resultados esperados	Reconocer las señales de una adicción y los factores de riesgo de las personas.
<i>Fuente:</i> elaboración propia.	
ACTIVIDAD 3: Identificando emociones	
Objetivo	Reconocer las emociones de los demás.
Técnica	Rol playing. Trabajo en grupo.
Contenido	Conciencia emocional y factores de riesgo.
Desarrollo	Se harán cuatro grupos y a cada grupo se le dará un historia (Anexo IV) donde la van a tener que representar delante de la clase. Una vez preparados y representados, se analizaran las emociones de cada personaje, la situación que están viviendo y búsqueda de alternativas.
Recursos	Anexo IV, folios y bolígrafo.
Duración	1 hora.
Resultados esperados	Reconocer diferentes emociones.
<i>Fuente:</i> elaboración propia.	
ACTIVIDAD 4: Como me siento	

Objetivo	Identificar las propias emociones en diferentes situaciones. Reconocer que no todos sentimos lo mismo ante una misma situación.
Contenido	Conciencia emocional.
Técnica	Reflexión. Trabajo en grupo. Presentación.
Desarrollo	A cada alumno se le entregará la ficha como me siento donde tendrán que escribir en que situaciones sienten las diferentes emociones. Una vez terminada la hoja en grupos de cuatro comentarán lo que han escrito. Para finalizar se expondrán diferentes emociones y se explicará las funciones de cada una de ellas.
Recursos	Anexo V, bolígrafos y ordenador.
Duración	1 hora.
Resultados esperados	Tomar conciencia de las emociones y saber que no hay emociones malas ni buenas, todas las emociones son válidas, lo que es malo o bueno es como las gestionamos.
Fuente: elaboración propia.	
ACTIVIDAD 5: Stop (Anexo VI)	
Objetivo	Reconocer que la rabia puede ser manejada y tomar conciencia de que puede ser un estado emocional que se puede controlar.
Técnica	Trabajo individual. Reflexión.
Contenido	Conciencia emocional y regulación emocional.
Desarrollo	Se hará una introducción a la emoción rabia. Después se pondrá el video "Spellbound". Se hace una puesta en común de lo visto. Seguidamente se pedirá a los alumnos que escriban una situación donde hayan sentido muchísima rabia y no han sabido controlarla de manera adecuada. Una vez que tienen la situación identificada deberán de poner paso a paso en diferentes post-it todas aquellas reacciones fisiológicas, cognitivas y comportamentales

	<p>vividas con esa emoción. Para la explicación se utilizará una presentación con un ejemplo.</p> <p>A continuación uno a uno se les preguntará donde les gustaría hacer el “stop” (entregándoles la pegatina stop del Anexo VI) y que estrategias piensa ahora que puede llevarlas a cabo para que la emoción no le controle.</p>
Recursos	Anexo VI, post-it, folios, pegatinas “Stop”, bolígrafos y ordenador.
Videos (Anexo XI)	1- Spellbound: https://www.youtube.com/watch?v=nkPXB88yFik
Duración	1 hora.
Resultados esperados	Aumentar la conciencia emocional y entrenar en la regulación emocional.
<i>Fuente:</i> elaboración propia.	
ACTIVIDAD 6: El Círculo	
Objetivo	Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
Técnica	Trabajo en grupo.
Contenido	Autonomía emocional.
Desarrollo	<p>Se explica al alumnado que en esta sesión solo se centre en las características positivas de sus compañeros de clase. Pueden pensar en cualidades personales, rasgos físicos que les agraden o las capacidades personales de cada uno de ellos.</p> <p>A continuación, se colocarán en un círculo, y cada uno escribirá su nombre en la parte superior de un folio. Después se pasa el folio al compañero de su derecha, así, el folio va pasando por todos los alumnos hasta que cada uno recibe su folio con todos los aspectos positivos escritos.</p> <p>Para finalizar se pone el video “Niña positiva”.</p>
Recursos	Folios, bolígrafos y ordenador.
Video (Anexo XI)	2- Niña positiva: https://www.youtube.com/watch?v=z6Rs9zUM13Q
Duración	1 hora.

Resultados esperados	La importancia de que se expresen las cualidades y logros positivos.
Fuente: elaboración propia.	
ACTIVIDAD 7: Como se ven, cómo les ven	
Objetivo	Conocer y reflexionar en qué consiste la imagen corporal y la importancia de la misma en nuestra sociedad.
Técnica	Reflexión. Trabajo en grupo.
Contenido	Autonomía emocional y factores de riesgo.
Desarrollo	<p>Nada más empezar se pondrá el video “Habla con tu hija antes de que la industria cosmética lo haga”. Se reflexiona entre todos lo visto.</p> <p style="padding-left: 40px;">Después en grupos de 4-5 cinco personas analizan dos casos (Anexo VII) en los que los protagonistas presentan una imagen corporal negativa y tratan de contestar las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sienten los protagonistas de la historia? - ¿Qué consecuencias está teniendo en cada caso el rechazo de su cuerpo? - ¿Crees que son más vulnerables en la red? ¿Cómo les puede afectar? - ¿Qué les dirías para ayudarles? - ¿Crees que el aspecto físico es lo más importante en nuestra sociedad? - ¿Hasta qué punto te afecta a ti? <p style="text-align: right; padding-right: 40px;">(Echeburúa y Requesens, 2012, p.37)</p> <p>Después se hará una puesta en común y seguidamente se pondrá el video “La Verdadera Belleza - Comercial Dove.”</p>
Recursos	Anexo VII, bolígrafos y ordenador.
Videos(Anexo XI)	<p>3- Habla con tu hija antes de que la industria cosmética lo haga: https://www.youtube.com/watch?v=E8T6J-YtPJc</p> <p>4- La Verdadera Belleza - Comercial Dove:</p>

	https://www.youtube.com/watch?v=q_bW2YesZbw
Duración	1 hora.
Resultados esperados	Tener en cuenta que la valoración que hacemos de nuestra imagen está afectada por la valoración de los demás. Conocer los peligros que puede haber cuando uno tiene una idea negativa de su imagen.
Fuente: elaboración propia adaptada de Echeburúa et al., 2012, p 37.	
ACTIVIDAD 8: Transmisión de información	
Objetivo	Conocer qué es la comunicación y las dificultades que podemos encontrar en la comunicación con los demás.
Técnica	Reflexión. Individual.
Contenido	Competencias sociales.
Desarrollo	<p>Nada más empezar se pondrá el video “La verdadera sociedad actual”. Se reflexiona entre todos lo visto.</p> <p>Antes de empezar la actividad se pregunta ¿qué es la comunicación? ¿Cómo nos comunicamos?</p> <p>Las cartas, mensajes, correos... son comunicación pero ¿qué tipo de comunicación se desarrolla cuando estamos cara acara? (palabras, gestos, comportamiento, acciones).</p> <p>Después se escoge a un alumno donde se le pedirá que se ponga de espaldas al resto. Se le entregará un dibujo (Anexo VIII) donde su objetivo es describir el dibujo al grupo. En este caso están prohibidas las preguntas y las aclaraciones, es decir solo hablará el alumno que esté explicando el dibujo.</p> <p>Una vez termino este dibujo se le entregará otro dibujo (Anexo VIII), pero en este caso están permitidas las preguntas y la descripción se hará de cara al grupo.</p> <p>Para finalizar se comparan los dibujos con los originales y se hace una puesta en común para comentar las experiencias y las diferencias vividas entre el primer y el segundo dibujo. Así entre todos se reflexiona sobre las</p>

	dificultades que encontramos en la comunicación. Seguidamente se pondrá el video “50x15”.
Recursos	Anexo VIII, folios, bolígrafos y ordenador.
Videos (Anexo XI)	5- La verdadera sociedad actual: https://www.youtube.com/watch?v=Y67euxPVt8Q 6- 50 x 15. Comunicación: https://www.youtube.com/watch?v=OJRzDIbZEjk
Duración	1 hora.
Resultados esperados	Conocimiento sobre la importancia de realizar preguntas y de la comunicación no verbal.
<i>Fuente: Fuente: elaboración propia adaptada de Uveni s.f.</i>	
ACTIVIDAD 9: Asertividad	
Objetivo	Conocer los estilos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
Técnica	Trabajo en grupo.
Competencia	Competencia social y habilidades de vida y bienestar.
Desarrollo	<p>Antes de empezar la dinámica se explicarán los tres tipos de comunicación (Anexo IX).</p> <p>Se harán grupos de cinco personas. Cada grupo tendrá que elegir un observador. Al observador se le entregan las tarjetas de los estilos de comunicación (Anexo IX) y se le pide durante toda la actividad, que levante aquella tarjeta que defina el estilo comunicativo del grupo.</p> <p>Seguidamente se darán las siguientes consignas al grupo: “1- Tenéis 2 minutos para decidir el dibujo que vais a hacer. El dibujo tiene que ocupar las tres hojas. 2- Tenéis otros dos minutos para elegir el orden, es decir quién será el primero en dibujar, quién el segundo... 3- Tenéis cuatro rotuladores (los elige el tutor), debéis de elegir cada uno un rotulador. 4- Todo está preparado, por lo que poneros en orden y que empiece la primera persona a dibujar. Tendrá 3 minutos”.</p>

	<p>En cuanto han dibujado todos los participantes, se pide a los observadores que enseñen el dibujo realizado y que comente como a funcionado el grupo. ¿Cómo han tomado las decisiones? ¿Alguien ha llevado la iniciativa? ¿Se han escuchado las opiniones de todos?</p> <p>A modo de síntesis se pondrá el video “El puente”.</p>
Recursos	Folios (3 folios dina3 juntos) uno para cada grupo, rotuladores y tarjetas de pasiva-agresiva-assertiva (Anexo IX).
Videos (Anexo XI)	7- El puente: https://www.youtube.com/watch?v=LAOICIt3MM
Duración	1 hora.
Resultados esperados	Conocimiento sobre los tres estilos (agresivo, pasivo, asertivo) y mejorar y fomentar las propias habilidades sociales.
<i>Fuente: elaboración propia adaptada de Echeburúa y Requesens, 2012, p.94</i>	

ACTIVIDAD 10: Red de vínculos

Objetivo	Reflexionar sobre los vínculos y relaciones que tienen con los demás
Técnica	Reflexión. Trabajo individual.
Desarrollo	<p>Para introducir la actividad se pondrá el cortometraje “Una vida Social”. Después se comentará lo visto.</p> <p>Después individualmente deben colocar un listado de todas las personas con las que mantienen alguna relación para después organizarlas de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquellas con las que me siento + a gusto (después se escribirán cada nombre en una pegatina de color verde) - Aquellas con las que me siento + /- a gusto (después se escribirán cada nombre en una pegatina de color amarillo) - Aquellas con las que me siento – a gusto (después se escribirán cada nombre en una

	<p>pegatina de color rojo)</p> <p>Una vez recogidas todas las personas y clasificadas deben de dibujar en hoja grande (Dina 3) 4 círculos, uno dentro de otro. El alumno está en el centro (Círculo 1). En el círculo 2 tienen que colocar los nombres de las personas con quienes se relacionan con más frecuencia. En el 3 con las que se relaciona con frecuencia media. En el círculo 4 con las personas con quienes se relaciona con menos frecuencia. (Anexo X)</p> <p>Al terminar se preguntará:</p> <p>¿Qué tan cerca o lejos están las personas con quienes tiene buenas relaciones?</p> <p>¿Hay alguna persona que no la conozcas físicamente?</p> <p>¿Hay alguna relación que te gustaría hacerla más cercana?</p> <p>¿Qué relaciones creéis que tienen una persona con adicción al juego o redes sociales, internet...?</p> <p>¿Si tuvieras que pedir ayuda a quién te dirigirías?</p>
Recursos	Folios dina 3, Anexo X, pegatinas de color verde, amarillo, rojo, bolígrafos, ordenador.
Videos (Anexo XI)	8- Cortometraje una vida social: https://www.youtube.com/watch?v=GPfY6M3YmEY
Duración	1 hora
Resultados esperados	Ver y pensar sobre la red de vínculos, para fortalecer o transformarla según consideren.
<i>Fuente: elaboración propia adaptada de Mantilla y Chahín, 2010, pp. 48-49.</i>	
ACTIVIDAD 11: Grabemos	
Objetivo	Reflexionar sobre todo lo aprendido.
Técnica	Trabajo en grupo.
Competencia	Competencia social y habilidades de vida y bienestar. Marco conceptual de las adicciones sin sustancia.
Desarrollo	En grupos de 4-5 personas deberán representar cualquier aspecto del programa. Puede ser aquello que más les ha gustado, lo que han aprendido etc. Tendrán un tiempo para prepararlo y después el tutor los grabará. Al

	finalizar los videos se colgarán en la página web del centro o en las redes sociales del centro.
Recursos	Folios, bolígrafos y un teléfono móvil.
Duración	1 hora
Resultados esperados	Reflexionar sobre lo aprendido durante el programa y sobre las ventajas y desventajas que tiene Internet y las redes sociales. No son buenas ni malas en sí mismos, sino que dependerá del uso que se haga de ellos.
Fuente: elaboración propia.	

3.5. EVALUACIÓN

Según Pérez (200) la evaluación de programas se entiende como:

Un proceso sistemático, diseñado intencional y técnicamente, de recogida de información rigurosa —valiosa, válida y fiable— orientado a valorar la calidad y los logros de un programa, como base para la posterior toma de decisiones de mejora, tanto del programa como del personal implicado y, de modo indirecto, del cuerpo social en que se encuentra inmerso. (p. 272)

Así en esta propuesta la evaluación se entiende como un seguimiento del proceso para la mejora de la misma.

Se propone para esta propuesta una evaluación participativa, es decir, se recogerán opiniones de las personas implicadas en el ella (López-Cabanas y Chacón, 2003). De este modo conseguimos diversas perspectivas y lograr una percepción global de la realidad. Cómo técnicas de recogida de información se utilizarán cuestionarios, entrevistas estructuradas, la observación y registros.

3.5.1. Proceso de evaluación

Los principales modelos de evaluación de programas educativos coinciden en que en los programas de intervención deben evaluarse con respecto a tres cuestiones fundamentales: su diseño, su desarrollo y sus resultados (Bisquerra et al., 2015).

En este sentido se van a tomar en cuenta tres momentos tal y como nos propone el modelo de Pérez (2000):

- 1- Etapa inicial: Evaluación de la propuesta en sí mismo.
- 2- Etapa procesual: Evaluación del desarrollo de la propuesta.

3- Etapa final: Evaluación de los resultados de la propuesta.

ETAPA INICIAL:

Esta etapa tiene dos objetivos por un lado, conocer la realidad de los alumnos de 2º de la E.S.O y por otro lado, analizar el programa en sí para tomar por anticipado las decisiones de mejora que puedan elevar las potencialidades del programa.

Así a los alumnos antes de iniciarse el programase les pasará un cuestionario que se adjunta en el Anexo I, que posteriormente se aplicará esa misma prueba a los mismos alumnos después de finalizar la misma.

Después de obtener los resultados, el Departamento de Orientación se reunirá con los tutores para ver si el contenido del programa es el adecuado. Para esto se propone una entrevista estructurada (Anexo XII).

ETAPA PROCESUAL:

Esta etapa se orienta hacia el seguimiento continuo del progreso, es decir, el objetivo es acumular información para introducir mejoras. Al finalizar cada sesión el tutor mediante la observación del desarrollo de las actividades realizadas, recogerá información mediante un registro que se adjunta en el Anexo XIII.

También, al finalizar las 12 sesiones, se les pasará de nuevo a los alumnos el cuestionario inicial (Anexo I) y un cuestionario para recoger su opinión sobre las sesiones (Anexo XIV). En este cuestionario se ha introducido una pregunta para que los mismos alumnos escriban cómo les han visto a los demás compañeros.

Y por otro lado los tutores tendrán que realizar otro cuestionario que se recoge en el Anexo XV.

ETAPA FINAL:

Desde el Departamento de Orientación se recogerá toda la información que proporciona la evaluación inicial y la de proceso con el objetivo de conocer los resultados y así garantizar un proceso de acción-reflexión (Pérez, 2003). Este informe se presentará en una reunión al equipo docente y directivo para después hacer públicos entre la comunidad educativa.

3.6. TEMPORALIZACIÓN

A modo de resumen en la siguiente tabla se recogen las principales actividades de la propuesta:

Tabla 7. Temporalización de las actividades principales.

	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Alumnado	Pretest	<i>Septiembre antes de iniciar el programa</i>
	Inicio del programa	<i>Enero</i>
	Finalización del programa	<i>Abril</i>
	Postest	<i>Abril</i>
Familias	Circular para familias	<i>Septiembre</i>
Tutores Equipo directivo Departamento de orientación	Reunión previa	<i>Octubre</i>
	Evaluación continua	<i>Enero-Abril</i>
	Reunión e informe-evaluación final	<i>Mayo</i>

Elaboración propia.

4. CONCLUSIONES

El objetivo principal de este trabajo era conocer los beneficios de la educación emocional en la prevención de adicciones conductuales. Ese objetivo se ha ido desarrollando teniendo en cuenta los modelos y teorías existentes.

Con la revisión bibliográfica se han alcanzado los dos objetivos específicos del trabajo; explicar la educación emocional y las adicciones conductuales. Así se ha pretendido ofrecer una propuesta de intervención para trabajar aspectos de la educación emocional en las horas de tutoría con los alumnos de 2º de la E.S.O.

Son muchos los autores, como por ejemplo Bisquerra (2000, 2003, 2015) o Ibarrola (2015), que analizan la importancia de la educación emocional para el bienestar de las personas, afirmando que educar en las emociones es una forma de prevención primaria inespecífica que pretende reducir determinadas disfunciones, tales como la adicción. Este tipo de educación produce efectos beneficiosos, donde la mayoría de los expertos abarcan los temas de conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades sociales o habilidades interpersonales. Aunque cada modelo

sea diferente, todos trabajan los mismos aspectos, es decir, todos trabajan primero aspectos personales para pasar después a las relaciones con los demás.

Se ha llegado a la conclusión de que las adicciones conductuales no se resumen en algo tan simple como vivir las veinticuatro horas del día utilizando un aparato tecnológico, si fuese así, la mayoría de la población tendría un problema de adicción. Tal y como afirman algunos autores, como por ejemplo, Echeburúa y Requesens (2012), García del Castillo (2013), Echeburúa et al. (2014) entre otros, son varios los factores que entran en juego a la hora de desarrollar una adicción. El fenómeno de las TICs ha sido tan rápido que la preocupación sobre todo en la etapa de la adolescencia ha aumentado. A todo esto hay que añadirle las características específicas de esta etapa evolutiva que hacen a la persona ser más vulnerable a la hora de desarrollar una adicción (Echeburúa y Corral, 2010).

Otro de los objetivos específicos del presente trabajo, era diseñar una propuesta de intervención para el alumnado de segundo curso de Secundaria. Esta propuesta se fundamenta en un marco teórico propuesto por Bisquerra (2000, 2003, 2015) donde busca el desarrollo de las competencias emocionales intra e interpersonal mediante actividades secuenciadas en base a la obtención de los objetivos.

Se ha elegido la educación emocional para la prevención de las adicciones conductuales ya que se trabajan aspectos mencionados en los factores de protección y de riesgo. Son muchos los autores que hablan de la importancia de los factores de protección en la prevención, pues bien, mediante la educación emocional reforzamos todos esos factores de protección disminuyendo los de riesgo.

5. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

Tras el análisis de la conceptualización de las adicciones conductuales, se observa una falta evidente de fundamento teórico que sustente este tipo de trastorno conductual, ya que no existe consenso en su inclusión dentro de una taxonomía determinada. Los futuros estudios deben de ir encaminados a establecer criterios diagnósticos propios al uso problemático y recoger síntomas relacionadas con la pérdida de control, la tolerancia y la abstinencia que su utilización provoca.

En este punto, al centrarse la propuesta de intervención en cuatro conductas (Internet, redes sociales y juego on-line, apuesta) ha sido más complicado realizar

las actividades. La verdad que da igual de que adicción estamos hablando, ya que el propósito es fomentar las competencias emocionales. Pero a lo mejor una propuesta de mejora sería centrarse en una sola conducta (como si hablásemos de adicciones a las drogas y nos centramos en el tabaco) o sino trabajar los contenidos de las adicciones conductuales divididos por cursos (en 1º internet, 2º redes sociales...).

También sería interesante continuar con el programa en las demás etapas de Secundaria, e incluso empezar desde primaria. Para trabajar las adicciones no hay por qué hablar de ellas, pero sí que se pueden trabajar aspectos de la educación emocional desde edades tempranas y continuar en Secundario introduciendo transversalmente el tema de las adicciones.

Otro aspecto importante de esta propuesta, es que no hay una formación a las familias sobre el tema o una guía de actuación. Muchas veces ponemos el foco en los adolescentes sin tener en cuenta que los primeros agentes educativos son los padres. Está claro que para trabajar la prevención de adicciones hay que trabajar en red es decir, tiene que ser un trabajo coordinado donde participen desde las administraciones públicas, pasando por las familias, el profesorado y por último el alumnado.

La educación emocional es un factor de protección más, pero no podemos olvidar que para trabajar las competencias emocionales el tutor o la persona que implante el programa tiene que ser un educador emocionalmente inteligente. Es por ello que proponer una formación al profesorado sería de una gran ayuda, no solo para desempeñar la presente propuesta sino para que lo aplique en su tarea como docente o personalmente.

El ser un proyecto de prevención universal, está dirigido a todo el alumnado de 2º de la E.S.O, teniendo estos un riesgo de adicción o no. Por ello se podría ampliar el programa con aquellos menores que sí presentan algún riesgo y proponen una intervención solo para ellos.

Trabajando solo con los adolescentes llegar a los resultados es mucho más difícil. Si tenemos en cuenta los factores de protección y de riesgo, a parte del factor personal tenemos los factores contextuales y familiares, por eso mismo sería de un gran interés en un futuro seguir por esa línea, por la línea de implicar a más agentes educativos.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC). (2016). *Navegantes en la red. 19º encuesta AIMC a usuarios de Internet*. Recuperado el 8 de mayo de 2017 de http://download.aimc.es/aimc/REP2a3z/Infografia_naveg_19.pdf.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 18, 587-599.
- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M.J. y Del Pozo M.A. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las adicciones (1)*, 2-6.
- Balcazar, F. (2003). Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de implantación. *Fundamentos en humanidades Universidad Nacional de San Luis. Año IV (I/II)*, 59-77.
- Bélanger, V.O. (2015). Internet Gaming Disorder and Gambling Disorder: A Comparison of Individual Psychological. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 2, 122-140.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea Comunicación S.L.
- Bisquerra, R., Pérez, J.C. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- CASEL. (s.f.). *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. Recuperado el 7 de mayo de 2017 de <http://www.casel.org/>.
- CON F.I.A.S. (2011). Patrones de uso, abuso y dependencia a las tecnologías de la información en menores (Internet, móvil, videojuegos, TV) (Informe final

abril 2011). Recuperado el 13 de mayo de 2017 de http://fundacionconfias.org/pdfs/Estudio_uso_abuso_mal_uso_TICs_CONFIAS_Abril2011.pdf.

Cuadrado, M. (2009). *Educación emocional. Programa de actividades para E.S.O.* Madrid: WoltersKluwer España S.A.

Decreto 235/2015, de 22 de diciembre, por el que se establece el currículo de *Educación Básica y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco*. Boletín Oficial del País Vasco, 9, de 15 de enero de 2016.

Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco (2007). *Orientaciones para la elaboración del plan acción tutorial para la educación básica: educación secundaria obligatoria*. Recuperado el 21 de mayo de http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/dif10_curriculum_berria/es_5495/adjuntos/26_pat_eso_c.pdf

Dirección de Salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco (2016). Monográfico Uso problemático de tecnologías digitales. Monografikoa Teknologia digitalen erabilera arazotsua. *Monográficos Drogomedia Monografikoak* (3).

Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer.

Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adiction to new technologies and to online social networking in Young people: a new challenge. *Adicciones*, 22 (2), 91-96.

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide.

Echeburúa, E, Salaberría, K y Cruz-Sáez, M. (2014). Aportaciones y limitaciones del DMS-5 desde la psicología clínica. Contributions and Limitations of DSM-5 from Clinical Psychology. *Terapia psicológica*, 32 (1), 65-14.

Fernández, J. y López, J.J. (2010). Adicciones sin drogas: características y Vías de intervención. *Formación continuada a distancia 2 (8)*, 3-10. Recuperado el 13 de mayo de 2017 de https://www.researchgate.net/publication/242573131_ADICCIONES_SIN_DROGAS_CHARACTERISTICAS_Y_VIAS_DE_INTERVENCION.

Fundación Etorikintza (s.f). *Jokover*. Recuperado el 19 de junio de <http://etorkintza.org/jokover-ausazko-jokoei-eta-apustuei-buruzko-bideo-joko-berria-gaztetxoentzat/>

Fundación para el Estudio. Prevención y Asistencia a las Drogodependencias. (s.f). *Guía para padres y Educadores para Prevenir o Solucionar el abuso de móviles en adolescentes*. Generalitat Valenciana Conselleria de Sanitat. Recuperado el 13 de mayo de 2017 <http://www.san.gva.es/documents/156344/1781089/Guia+de+Actuacion+Moviles.pdf>

Fundación Pfizer (2009). *La juventud y las redes sociales en Internet*. Madrid: Fundación Pfizer.

García del Castillo, J.A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas, 13 (1)*, 5-13.

Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.

Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. España: Kairos S.M.

Goleman, D. (2011). *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos*. Barcelona: B, S, A.

GROP. (s.f.). *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*. Recuperado el 7 de mayo de 2017 de <http://www.ub.edu/grop/es/>.

Guías de Actuación Fepad. (s.f). *Guía para padres y educadores para Prevenir o Solucionar el abuso de móviles en adolescentes*. Recuperado el 21 de mayo de

<http://www.san.gva.es/documents/156344/1781089/Guia+de+Actuacion+Moviles.pdf>

Herrera, M. F., Pacheco, M. P., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18 (1), 6-18.

Ibarrola, B. (2015). *Aprendizaje emocionante*. España: S.M.

Instituto de Adicciones de Madrid salud. (2004). *Estudio de Uso problemático de las Tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid*. Recuperado el 18 de mayo de 2017 de <http://www.madridsalud.es/publicaciones/adicciones/doctecnicos/UsoproblematicoTIC.pdf>

Instituta Nacional de las Nuevas Tecnologías de la comunicación (INTECO). (2009). *Informe anual 2009 Inteco*. Recuperado del sitio de Internet el 18 de mayo de 2017: https://www.incibe.es/extfrontinteco/img/File/informeannual_inteco2009_web.pdf

Instituto Nacional de Estadística (INE), (2015). *Encuesta sobre equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los hogares*. Madrid. Recuperado el 13 de mayo de 2017 de <http://www.ine.es/prensa/np933.pdf>.

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (s.f.). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Recuperado el 21 de mayo de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22->

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, *de Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa*. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013.
- López, M. y Chacón, F. (2003). *Intervención psicosocial y servicios sociales. Un enfoque participativo*. Madrid: Síntesis S.A.
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: Conceptualización y propuesta de Intervención. *Revista profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22-52.
- Mantilla, L. y Chahín, I.D. (2010). *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao: Edex.
- Martínez, A y Muñoz, M.C. (2012). I Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa. *Los programas de intervención en las socioadicciones o adicciones sin sustancia. Línea temática 4: Promoción de la salud, calidad de vida y Medio Ambiente* (pp. 1554-1565). Sevilla: AFOE.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Mayer, J.D y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, 3-31. New York: Basic Books.
- Pérez, J.C, Petrides, K.V y Furnham, A. (2007). La medida de la inteligencia emocional rasgo, *Manual de Inteligencia Emocional*, 81-97. Madrid: Pirámide.
- Pérez, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18 (2), 261-287.
- Real Academia de la Lengua Española (s.f.). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 7 de mayo de 2007 de <http://dle.rae.es/?id=EjXPomU>.

- Rial, A., Gómez, P., Braña, T. y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anuales de Psicología*, 30 (2), 642-655.
- Roca, G. (Coord). (2015). *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Sarabia, I., Estévez, A. y Herrero, D. (2014). Situación actual del juego con dinero en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 39 (3), 57-68.
- Sasoia Educación para la salud y Prevención de adicciones. (2017). *Resultados de encuesta realizadas sobre las nuevas tecnologías*. Material no publicado.
- Siegel, D.J. (2013). *Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona: Alba.
- Torres, L. y Hermsilla, J.M. (2012). El papel de la educación en el tratamiento de la adicción a la tecnología. *Revista Educativa Hekademos*, 12, 73-82.
- UVENI. (s.f). *Uveni*. Recuperado el 19 de junio de <http://recursos.uveni.com/habilidades-sociales-dibujando-al-dictado-actividad/>.
- Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902

7. ANEXOS

Lista de anexos

7.1.	Anexo I. Cuestionario para el alumnado	59
7.2.	Anexo II. Circular para familias.....	61
7.3.	Anexo III. Presentación del programa y conceptos.....	62
7.4.	Anexo IV. Identificar emociones	64
7.5.	Anexo V. Como me siento	65
7.6.	Anexo VI. Stop	70
7.7.	Anexo VII. Como se ven, cómo los ves	72
7.8.	Anexo VIII. Transmisión de la información.....	73
7.9.	Anexo IX. Asertividad.....	74
7.10.	Anexo X. Red de vínculos	76
7.11.	Anexo XI. Vídeos	77
7.12.	Anexo XII. Evaluación inicial	78
7.13.	Anexo XIII. Evaluación de proceso. Registro después de las sesiones	79
7.14.	Anexo XIV. Evaluación de proceso. Encuesta alumnado.....	80
7.15.	Anexo XV. Evaluación de proceso. Encuesta Tutores	81

7.1. Anexo I. Cuestionario para el alumnado

CUESTIONARIO PARA EL ALUMNADO

El siguiente cuestionario es anónimo y confidencial y es para conocer los hábitos de uso de diferentes tecnologías de la información y comunicación. Gracias por tu colaboración.

1. EDAD:

- 13
 14
 15

2. CURSO:

- 1º E.S.O
 2º E.S.O

3. SEXO:

- Hombre
 Mujer

4. ¿Cuántas horas al día sueles dedicar entre semana (de lunes a viernes) al uso de las siguientes tecnologías?

Tabla 8. Uso entre semana

	Ninguna	Menos de 1 hora	Entre 1-3 horas	Entre 3-6 horas	Más de 6 horas
Internet					
Redes sociales					
Chat					
Juegos on-line					
Apuestas					

Elaboración propia

5. ¿Cuántas horas al día sueles dedicar los fines de semana (una vez terminada la jornada escolar) al uso de las siguientes tecnologías?

Tabla 9. Uso de fines de semana

	Ninguna	Menos de 1 hora	Entre 1-3 horas	Entre 3-6 horas	Más de 6 horas
Internet					
Redes sociales					
Chat					
Juegos on-line					
Apuestas					

Elaboración propia

6. Por favor responde las siguientes preguntas usando esta escala:

Tabla 10. Uso mediante escala

1. Nunca 2. A veces 3. Con frecuencia 4. Muy a menudo 5. Siempre	Nunca	A veces	Con frecuencia	Muy a menudo	Siempre
INTERNET					
- ¿Has intentado alguna vez conectarte menos veces a internet y no lo has logrado?	1	2	3	4	5
- ¿Con qué frecuencia tienes problemas para controlar el impulso a conectarte a la Red?	1	2	3	4	5
CHAT					
- ¿Has intentado alguna vez conectarte menos veces al chat y no lo has logrado?	1	2	3	4	5
- ¿Con qué frecuencia tienes problemas para controlar el impulso a conectarte a los chats?	1	2	3	4	5
- A la hora de decir las cosas, ¿sientes más seguridad si lo haces a través de un chat?	1	2	3	4	5
- Tienes necesidad de conectarte al chat, pero evitas reconocerlo a tus padres, amigos, etc	1	2	3	4	5
REDES SOCIALES					
- ¿Has intentado alguna vez conectarte menos veces a las redes sociales y no lo has logrado?	1	2	3	4	5
- ¿Con qué frecuencia tienes problemas para controlar el impulso a conectarte a las redes sociales?	1	2	3	4	5
- Prefieres estar conectado a las redes sociales que pasar tiempo con tus amigos.	1	2	3	4	5
- A la hora de decir las cosas, ¿sientes más seguridad si lo haces a través de las redes sociales?	1	2	3	4	5
- ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales para conocer gente nueva?	1	2	3	4	5
JUEGOS ON-LINE					
- ¿Has intentado alguna vez pasar menos tiempo jugando y no lo has logrado?	1	2	3	4	5
- ¿Con qué frecuencia tienes problemas para controlar el impulso jugar?	1	2	3	4	5
- ¿Con qué frecuencia has dejado de practicar alguna actividad de ocio para tener más tiempo para jugar?	1	2	3	4	5
JUEGO CON APUESTA					
- ¿Has intentado alguna vez pasar menos tiempo apostando y no lo has logrado?	1	2	3	4	5
- ¿Con qué frecuencia tienes problemas para controlar el impulso de apostar?	1	2	3	4	5
- En cuanto al juego con dinero, ¿estás muy pendiente del juego, es decir, cuando estás desconectado piensas en la próxima vez que te vas a conectar?	1	2	3	4	5

Elaboración propia adaptada de Instituto de adicciones de Madrid Salud, 2004, pp.17-20.

7.2. Anexo II. Circular para familias

Estimadas familias,

Mediante esta carta os queremos informar de que durante los meses de enero y abril, vuestros hijos e hijas van a realizar en las horas de tutoría un programa sobre la prevención de adicciones conductuales (Internet, redes sociales, juego-on-line y apuestas).

El programa pretende trabajar las competencias emocionales de los adolescentes para poder así disminuir aquellos factores de riesgo que hacen más vulnerables a la persona a la hora de desarrollar una adicción.

Si os interesa saber más sobre los contenidos del programa o si tienes alguna preocupación o sugerencia que hacernos, no dudéis en poneros en contacto con nosotros.

Un saludo.

7.3. Anexo III. Presentación del programa y conceptos

¿La adicción es la misma?



¿Qué entendemos por adicciones sin sustancia?

- No hay porque consumir una sustancia para desarrollar una dicción.
- En el día a día si pasan a ser una **NECESIDAD** y si **NO SE PUEDE CONTROLAR** la situación hay riesgo de adicción.
- Como están **ACEPTADAS** en nuestra sociedad no es fácil de detectar.



Ciclo de la adicción:



7.4. Anexo IV. Identificar emociones

GRUPO 1:

Jon es un chico de 15 años que está en tercero de secundaria. Siempre le ha costado mucho relacionarse con los demás, es algo tímido. Hace poco decidió hacerse una cuenta en una red social (facebook por ejemplo). Esa red social también lo utilizaban sus compañeros de clase, pero a Jon nadie le aceptaba como amigo, ni nadie le ponía un “me gusta”. Eso le hacía sentirse todavía más aislado del grupo. Hasta que un día decidió abrir otra cuenta diferente para contactar con personas diferentes, personas que no conocía físicamente.

GRUPO 2:

Son las 18:00 de la tarde e Igor y Mikel están aburridos en la calle. No saben cómo divertirse y encima está lloviendo. El pasear por la calle se encuentran con un establecimiento de apuestas deportivas y deciden entrar. Dentro hacen una apuesta de 1 euro (Igor pone 50 céntimos y Mikel los 50 restantes) sobre una carrera de galgos que está viendo en directo en el establecimiento. Finaliza la carrera y se dan cuenta que han ganado 20 euros.

GRUPO 3:

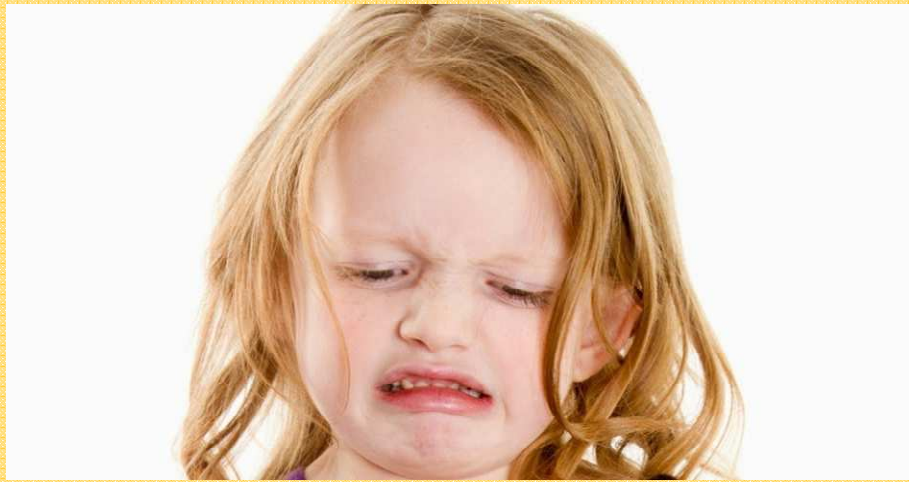
Ane y Libe desde hace tiempo habían organizado una escapada a la playa. Un día antes de ir, cuando todo estaba preparado Ane le comenta a Libe que no va ir a la playa, que al final le viene mal ir ese día. La razón es que tiene una batalla importante en un video juego que juega y que no se lo puede perder, ya que mucha gente de otros países se va a conectar a la vez que ella.

GRUPO 4:

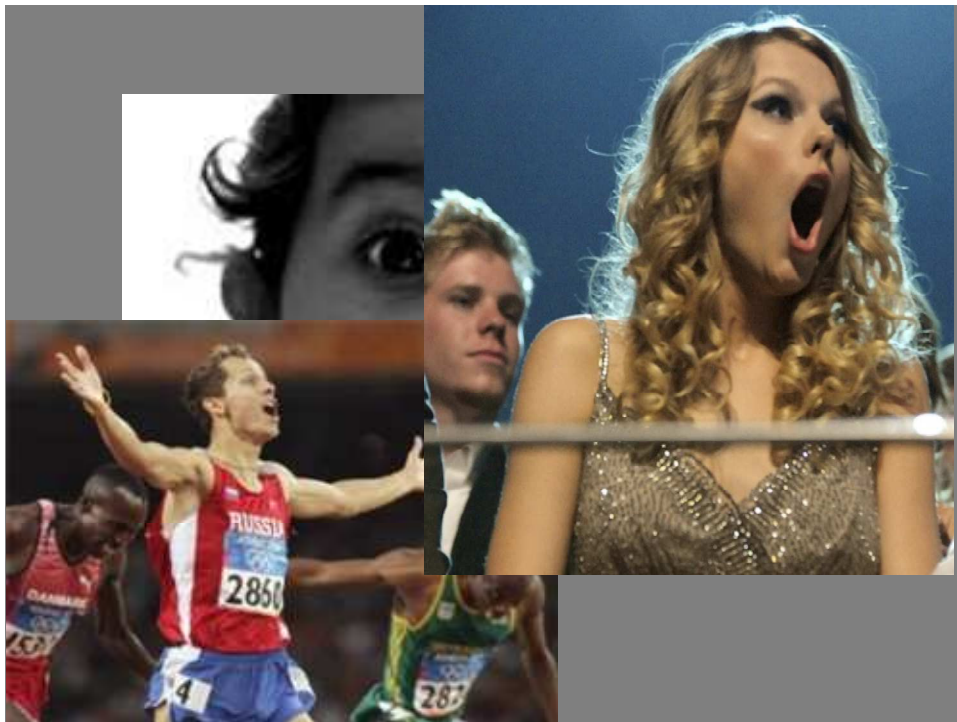
Es la hora del patio. Amaia está con su grupo de amigas, donde todas tienen móvil menos ella. En toda la hora del patio las amigas han estado con el móvil viendo instagram, videos de youtube, chateando...

7.5. Anexo V. Como me siento

<i>Siento tristeza cuando...</i>	
<i>Siento alegría cuando...</i>	
<i>Siento sorpresa cuando...</i>	
<i>Siento asco cuando...</i>	
<i>Siento miedo cuando...</i>	
<i>Siento rabia cuando...</i>	



ASCO





TRISTEZA

**M
I
E
D
O**



RABIA



emociones básicas...

MIEDO	Percepción de una situación o estímulo como amenazante. (huida o lucha)
IRA	Emoción que se activa cuando se bloquea la conducta dirigida hacia una meta, al ser engañados, heridos o traicionados. Injusticia. (huida o lucha)
TRISTEZA	Emoción que se activa ante el fracaso y la separación. (retirarse y llorar, asimilar la pérdida, evitar el contacto social)
ALEGRIA	Emoción que se activa ante el éxito y los acontecimientos positivos, así como aquellas situaciones que refuerzan la auto valía. (alcanzar la meta, buscar contacto social)
SORPRESA	Emoción que se activa ante sucesos inesperados. (investigar, explorar, atención)
ASCO	Rechazo de algo o alguien. (expulsar)

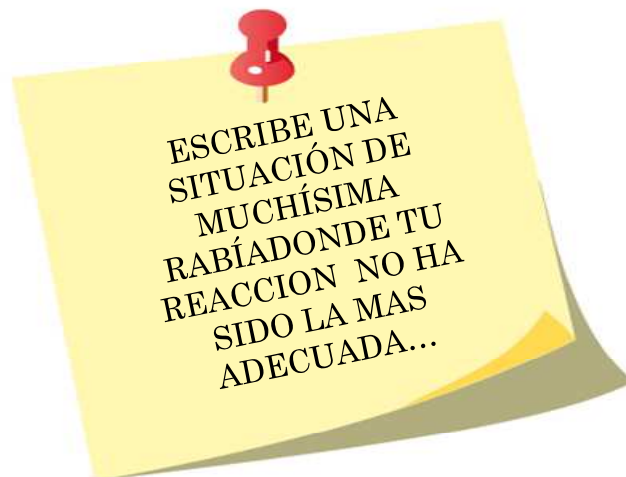
*Emociones: malos dejarse llevar por ellas malo no tenerlas
Es importante tener una libertad, sentir, verbalizar y actuar*

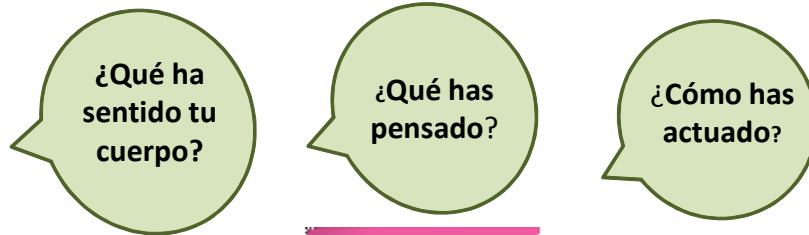
7.6. Anexo VI. Stop

GESTIONANDO LA RABIA

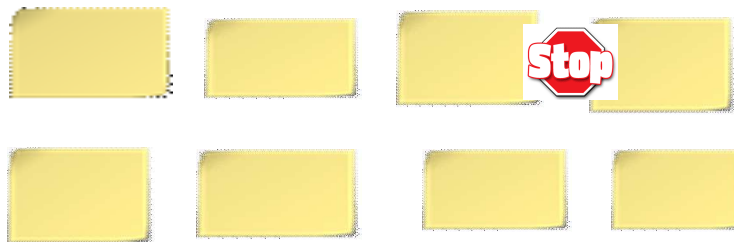


Mi situación





Mi enfado



**SABER EN TODO MOMENTO QUÉ SIENTES, PIENSAS
Y CÓMO VAS A REACCIONAR ES CLAVE PARA
AYUDARNOS A TOMAR DECISIONES**

(Ejemplo de la actividad)



(Pegatina stop)

7.7. Anexo VII. Como se ven, cómo los ves

CASO DE ANDER:

Ander tiene 16 años y cursa 4º de la E.S.O. Se ve demasiado delgado y cree que no resulta nada atractivo. Nunca intenta ningún acercamiento a alguna chica, ya que cree que le rechazarán. Su familia no se cansa de explicar lo que está creciendo y que su cuerpo aún tiene que desarrollarse más. Cada vez está más triste y le apetece menos estar con su cuadrilla.

(Elaboración propia adaptada de Echeburúa y Requesens., 2012, p 37)

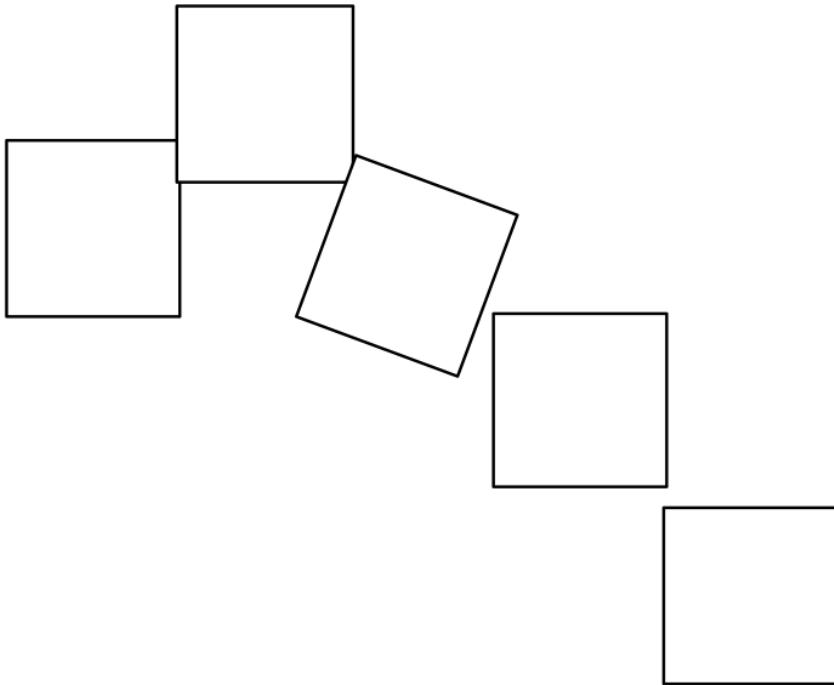
CASO DE NATALIA:

Natalia tiene 14 años y cursa 3º de la E.S.O. Sus ojos son castaños y tiene un bonito pelo. Está demasiado preocupada por su físico. Siempre se está sacando defectos y odia sus piernas porque cree que son gordas. No soporta salir a la pizarra, se pone muy nerviosa por tener que mostrarse delante de sus compañeros, piensa que la van a criticar y por eso es capaz de inventarse cualquier cosa para no salir. Últimamente ha faltado a clases de educación física para no cambiarse en el vestuario delante de sus compañeras. Su familia la quiere y le valora tal como es.

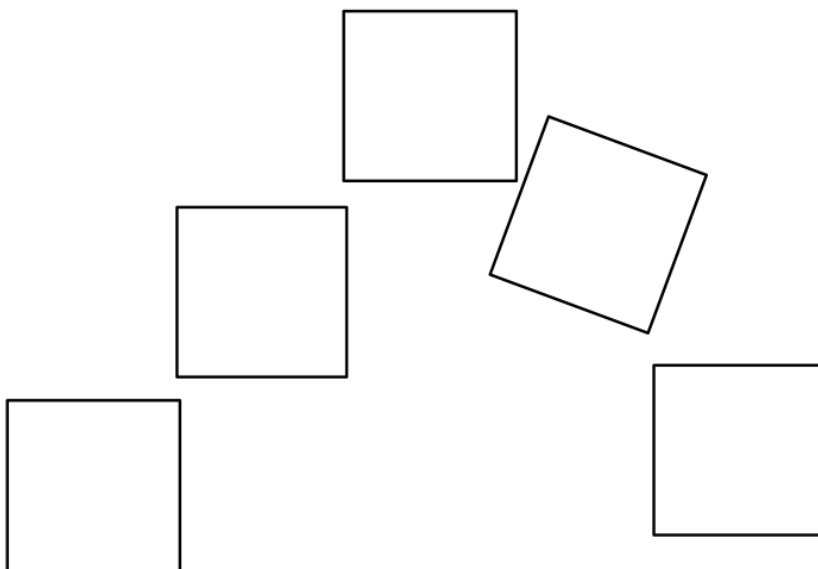
(Elaboración propia adaptada de Echeburúa y Requesens., 2012, p 37)

7.8. Anexo VIII. Transmisión de la información

Dibujo 1



Dibujo 2



7.9. Anexo IX. Asertividad

Tipos de comunicación

Pasiva



Tipos de comunicación

Agresiva



Tipos de comunicación

Asertiva



Pasiva	Agresiva	Asertiva
Esconde sus emociones. No dice ni expresa sus emociones.	Esconde sus verdaderas emociones. Expresa la emociones de forma inadecuada.	Conoce sus emociones y los expresa de forma adecuada.
<i>“Me da igual... lo que tu digas”</i>	<i>“Porque lo digo yo y punto”</i>	<i>“Yo creo... que te parece...”</i>

7.10. Anexo X. Red de vínculos

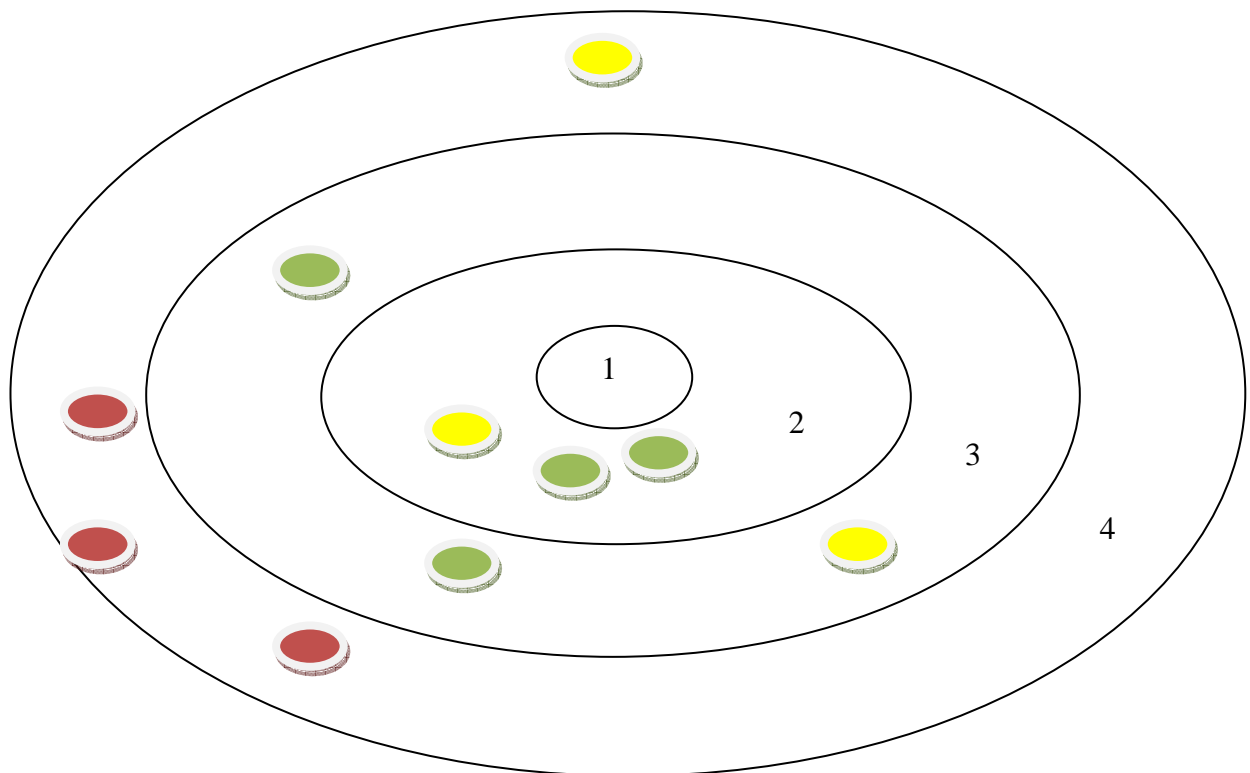
Un ejemplo:

1: Yo

2: Personas con quienes me relaciono con más frecuencia.

3: Las que me relaciono con frecuencia media.

4: Las personas con quienes me relaciono con menos frecuencia.



- Aquellas con las que me siento **+ a gusto** (después se escribirán cada nombre en una pegatina de color verde)
- Aquellas con las que me siento **+/- a gusto** (después se escribirán cada nombre en una pegatina de color amarillo)
- Aquellas con las que me siento **- a gusto** (después se escribirán cada nombre en una pegatina de color rojo)

7.11. AnexoXI. Videos

1- Spellbound:

<https://www.youtube.com/watch?v=nkPXB88yFik>

2- Niña positiva:

<https://www.youtube.com/watch?v=z6Rs9zUM13Q>

3-Habla con tu hija antes de que la industria cosmética lo haga:

<https://www.youtube.com/watch?v=E8T6J-YtPJc>

4-La Verdadera Belleza – Comercial Dove

https://www.youtube.com/watch?v=q_bW2YesZbw

5- La verdadera sociedad actual

<https://www.youtube.com/watch?v=Y67euxPVt8Q>

6- 50 x 15. Comunicación:

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

7- El puente:

<https://www.youtube.com/watch?v=LAOICIt3MM>

8-Cortometraje una vida social:

<https://www.youtube.com/watch?v=GPfY6M3YmEY>

7.12. Anexo XII. Evaluación inicial

1. ¿El programa responde a las características, necesidades, carencias y demandas detectadas en el alumnado?
2. ¿Tienes alguna duda sobre el desarrollo del programa, o sobre algún otro aspecto?
3. ¿Los tutores estáis capacitados para el desarrollo del programa?
4. ¿Algo que destacar del grupo?
5. ¿Hechas en falta algo? (Material, recursos...)

7.14. Anexo XIV. Evaluación de proceso. Encuesta alumnado

1. ¿Qué crees que has aprendido con este programa?

2. El programa te ha servido para:

	SI	NO	NO SE
Tomar conciencia del uso que haces de las redes sociales, internet y juego.			
Diferenciar entre el uso y abuso de las nuevas tecnologías y el juego.			
Identificar qué es una adicción.			
Conocer mejor tus emociones.			
Identificar las emociones de los demás.			
Conocer la importancia de la autoestima en el día a día.			
Mejorar la comunicación.			

3. ¿Qué es lo que más te ha gustado?

4. ¿Qué es lo que menos te ha gustado?

5. ¿Cómo te has sentido en el programa?

6. ¿El tutor o tutora ha explicado bien el tema?

7. ¿Cómo has visto la participación de tus compañeros? ¿Crees que ha sido interesante para ellos?

7.15. Anexo XV. Evaluación de proceso. Encuesta Tutores

Valore los siguientes aspectos relacionados con el programa:

	Muy bueno	Bueno	Moderado	Deficiente	Muy deficiente
Interés de las actividades propuestas.					
Interés por los videos propuestos.					
Interés de los alumnos.					
Su formación para desarrollar los contenidos del programa.					
Fidelidad entre lo realizado en el aula y lo previsto en el programa.					
Apoyo recibido por el Departamento de Orientación					

Sugerencias para mejorar el desarrollo del programa: