



**Universidad
Europea CANARIAS**

Compartir no siempre es vivir: Conexiones con precauciones

Programa de intervención preventiva para niños y niñas de primaria y sus progenitores, en Sharenting, uso irresponsable de las TIC y peligros asociados.

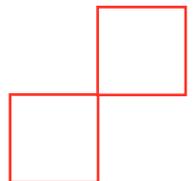
Trabajo fin de Máster

Autor/a: Norma Luz Acosta Urcía Tutor/a: Atteneri Hernández Torres

27 de mayo de 2024

Campus de la Orotava
Calle Inocencia García, 1
38300 la Orotava
universidadeuropea.com

Instalaciones de Santa Cruz
C/ Valentín Sanz, 27
38002 Santa Cruz de Tenerife



Índice

| | |
|--|----|
| Resumen..... | 4 |
| Abstract..... | 5 |
| Introducción | 6 |
| Intervención | 14 |
| Participantes | 14 |
| Objetivos General y Específicos de la Intervención | 17 |
| Objetivo General..... | 17 |
| Objetivos Específicos Hacia los Padres y Madres | 18 |
| Objetivos Específicos Hacia los Hijos/as | 18 |
| Metodología | 19 |
| Estructura del Programa de Intervención | 20 |
| Fase I: Promoción y Reclutamiento..... | 21 |
| Fase II: Evaluación Inicial | 22 |
| Fase III: Intervención en los Grupos “Adultos” y “Estudiantes” | 26 |
| Fase IV: Seguimiento..... | 26 |
| Contenidos y Actividades..... | 26 |
| Fase III: Intervención con el Grupo Adultos | 27 |
| Fase III: Intervención con el Grupo Estudiantes..... | 42 |
| Fase IV: Seguimiento. Sesiones de Seguimiento..... | 57 |



| | |
|---|----|
| Fase IV: Seguimiento. Más Allá del Programa | 63 |
| Instrumentos, Recursos Humanos y Materiales | 63 |
| Temporalización de las Sesiones..... | 64 |
| Cronograma de Temporalización..... | 65 |
| Evaluación del Programa de Intervención Preventiva..... | 67 |
| Conclusiones..... | 69 |
| Referencias..... | 72 |
| Anexos | 78 |
| Anexos 1 a 45 del Programa de Intervención Preventiva | 78 |

Resumen

Internet, las RRSS y las TIC han revolucionado la comunicación mundial trascendiendo los límites espacio-temporales y permitiendo que cualquier persona que cuente con medios suficientes, pueda beneficiarse de estas plataformas, independientemente de su edad o localización. Sin embargo, la creciente incorporación de menores a las TIC sumada a la desinformación de sus progenitores, plantea serios desafíos para la protección de privacidad y seguridad de sus usuarios.

La siguiente propuesta de intervención preventiva está dirigida a menores que estén actualmente escolarizados en centros de educación primaria de Tenerife, entre los cursos de tercero a sexto de primaria así como a sus padres y madres. Tiene como objetivo evitar o reducir en la medida de lo posible los riesgos asociados al uso de las TIC, Internet y las RRSS, enfocándose en el abordaje de aspectos como el Sharenting, la normalización de la hipersexualización infantil y el uso problemático o irresponsable de las TIC, que puede derivar en adicción o exposición a otros peligros de Internet. Esta propuesta incide también, en la parentalidad positiva, la identificación emocional y el fomento de la comunicación intrafamiliar. Presenta una temporalidad de 27 semanas y se desarrollará a lo largo de 4 fases mediante la terapia cognitivo-conductual, terapias de tercera generación y terapia cognitiva basada en mindfulness.

Como conclusión, se espera presentar un programa específico para prevenir esta problemática que garantice un entorno digital más seguro y saludable para todos.

Palabras clave: Adicción, hipersexualización infantil, redes sociales, Sharenting, TIC.

Abstract

The Internet, social networks and ICTs have revolutionized global communication, transcending time-space limits and enabling anyone with sufficient means to benefit from these platforms, regardless of their age or location. However, the increasing incorporation of minors into ICTs combined with misinformation from their parents, poses serious challenges for the privacy and security of its users, particularly for the most vulnerable population sector.

The following preventive intervention program is directed towards children currently attending primary schools in Tenerife, between the third and sixth grade of primary school, as well as their parents. It aims to avoid or reduce as far as possible the risks associated with the use of ICT, Internet and social networks, focusing on addressing issues such as Sharenting, the normalization of child hypersexualization and the problematic or irresponsible use of ICT, which can lead to addiction or exposure to other dangers on the Internet. This proposal also has an impact on positive parenting, emotional identification and the promotion of intrafamily communication. It has a duration of 27 weeks and will be developed over 4 phases through cognitive-behavioral therapy, third generation therapies and cognitive therapy based on mindfulness.

In conclusion, it is expected to present a specific program to prevent this problem that guarantees a safer and healthier digital environment for all.

Keywords: Addiction, Child hypersexualization, ICT, Sharenting, social networks.

Introducción

En la actualidad, Internet y las RRSS, siglas correspondientes a “redes sociales”, suponen herramientas que han revolucionado completamente la forma en que los seres humanos nos comunicamos y relacionamos tanto entre nosotros, como con el mundo exterior.

Según Álvarez y Rodríguez (2012) Internet permite que se creen espacios virtuales que promueven la comunicación interpersonal tanto a nivel local como internacional. Tal es así que consideran que “se ha convertido en el epicentro de la comunicación mundial”.

Desde la aparición de las TIC, siglas de Tecnologías de la Información y Comunicación; se ha visto facilitado el acceso tanto a Internet como a las RRSS (Maldonado et al., 2019). De este modo se hace inmediata la entrada a plataformas digitales de cualquier persona que disponga de los medios necesarios independientemente de su edad o localización.

Si bien existe una brecha digital que provoca una desigualdad de acceso a la red ya sea por falta de infraestructura, de habilidades para acceder o mera carencia de interés, también es cierto que en los últimos años ha aumentado el número de usuarios que acceden a Internet (INE, 2023). Según los datos recogidos en la Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la información y Comunicación en los hogares por el Instituto Nacional de Estadística (actualizados a 28 de noviembre de 2023) en España el 95.4% de la población comprendida entre los 16 a 74 años había usado Internet en los últimos 3 meses, habiendo aumentado esta cifra 0.9 puntos respecto a los datos recogidos en 2022. Podemos observar que el uso de Internet abarca un amplio espectro de edades, pues desde jóvenes hasta personas en edad avanzada disfrutaban de las ventajas de las TIC. Dentro de esta franja, es significativa la actividad en el espacio digital de los menores. En los datos recogidos en el anteriormente mencionado estudio realizado por el INE, se observó que la población infantil involucrada en el uso de las TIC en 2023 era muy elevada,

obteniendo en el mismo, datos que vislumbraron que en 2023 un 93,1% de menores de entre 10 a 15 años de edad hizo uso del ordenador/tablet en los últimos 3 meses, un 94,7% de Internet y un 70,6% del móvil en dicha franja de tiempo (INE, 2023).

Según el informe de Unicef de 2017 de estado mundial de la infancia “Niños en un mundo digital”, uno de cada tres usuarios de Internet en el mundo corresponde a menores de 18 años. En el dicho se especifica que existen numerosas pruebas empíricas que afirman que los niños acceden a Internet cada vez a edades más tempranas. De este modo, en ciertos países, la probabilidad de uso de la red en mayores de 25 años es la misma que en menores de 15 (Unicef, 2017).

El acceso a Internet y a RRSS conlleva una serie de riesgos para sus usuarios. Mediante las TIC (a través de tablets, smartphones, ordenadores) los menores de edad tienen acceso a ambos de forma fácil e ilimitada, aumentando así sus condiciones de vulnerabilidad ante los peligros asociados de la red, pues no disponen de las habilidades necesarias para evitarlos (Astorga-Aguilar y Schmidt-Fonseca, 2019). Vanderhoven et al. (2014), basándose en la clasificación de categorías de riesgos de Internet de De-Moor y colaboradores (2008), establecen principalmente tres categorías de riesgos a los que se exponen los menores con el uso de las redes sociales. Éstas son: de contenido, como el acceso y exposición a pornografía o mensajes de odio que puede afectarles de forma perjudicial; de contacto, asociados al uso de redes sociales como herramienta de comunicación que puede derivar en situaciones de acoso sexual, Ciberbullying, captación de menores, riesgos de privacidad etc. y el tercer riesgo, de tipo comercial, que puede afectar a los menores a través de un uso indebido de sus datos personales con el objetivo de seguir su comportamiento para por ejemplo, fines publicitarios (De-Moor et al., 2008, como se citó en Vanderhoven et al., 2014). De este modo, Astorga-Aguilar y Schmidt-

Fonseca (2019) mencionan la existencia de peligros de carácter sexual que pueden afectar a los menores tales como el Grooming y el Sexting así como la posibilidad de que imágenes de infantes que no han sido compartidas con ningún fin erótico (fotos en bañador por ejemplo) sean distribuidas como pornografía infantil. El Online Grooming sería la evolución digital del ya mencionado Grooming, consistiendo en el acoso virtual hacia un menor de edad por parte de un adulto, quien contacta con el menor a fin de crear un vínculo y ganar confianza con él para involucrarle en una actividad sexual (Save the Children, 2019). El Sexting por su parte, abarca el envío de contenido sexual a través del teléfono (Palmer y García, 2017). A raíz del Sexting pueden surgir dos conductas que ponen nuevamente en peligro la integridad de la persona que lo realiza: El “Sexting sin consentimiento” y la “Sextorsión”. Según Save the Children (2019) el “Sexting sin consentimiento” es una forma de violencia online en la cual el material sexual recibido es difundido sin el permiso de su emisor y la “Sextorsión” es otra forma de violencia en la que se amenaza al emisor con la publicación del contenido sexual que le involucra.

Siguiendo esta línea, la sexualización infantil se ha incrementado cada vez más (Llovet et al., 2019). Las redes sociales representan un cambio significativo en el paradigma de sexualización infantil, pues son los niños quienes asumen roles activos de generadores de contenido en estas plataformas (Flamit, 2021). En determinadas como Instagram o Tiktok, los menores pueden llegar a publicar fotos y vídeos en los que ellos mismos se sexualizan. Esta tendencia suele hallarse sobre todo en niñas, ya que al encontrarse en una fase temprana de desarrollo emocional pueden sentir la necesidad de validación externa, de reafirmación personal e integración social (Llovet et al., 2019). Exponer el cuerpo puede conllevar a un aumento de seguidores e interacciones, existiendo así, un refuerzo de la conducta de sexualización en redes cuya gratificación es la posibilidad de volverse más popular. En el caso de los niños, su rol

tiende a ser más de espectador; sin embargo, esto no les exime de ser sexualizados, pues cada vez más niños varones se enfrentan a dicho riesgo. Por otro lado, pese a mantenerse mayoritariamente en el rol de espectador, el acceder a éste tipo de contenido también impacta negativamente sobre ellos pues puede modificar la representación y percepción que elaboran acerca del sexo femenino (Flamit, 2021).

En TikTok concretamente, conductas anormales se normalizan, como por ejemplo determinadas coreografías realizadas por menores que se exhiben de forma sexualizada a cambio de ganar likes y conseguir seguidores, suponiendo esto un refuerzo positivo para ellos (Duchemen, 2020). Muchas de estas coreografías que se viralizan en la red suelen acompañarse de canciones con letras sexualmente explícitas. Por otro lado, numerosas familias coinciden en que más allá de los likes y los seguidores, el impacto que generan las influencers también contribuye a que los menores se sexualicen, pues para ellos son tomados como figuras de referencia a las que imitar (Flamit, 2021).

Aparte de los riesgos anteriormente mencionados (Grooming, Sexting, captación de menores...) que puede suponer la sexualización infantil a la hora de encontrarse en una red social en la que interactúan con personas de todas las edades, existen consecuencias que pueden repercutir psicológicamente en el propio menor que se sexualiza. En el trabajo de Flamit (2021) se menciona la multidimensionalidad de los efectos de la sexualización infantil, tales como la distorsión de la autopercepción del menor como objeto sexual, riesgo de Trastorno de la conducta alimentaria (TCA) y de pérdida de autoestima o el impacto negativo en el desarrollo de la sexualidad entre otros.

En este mismo estudio en el que se entrevista a padres y madres de menores usuarios de TikTok, afirman estar de acuerdo en que sus hijos carecen de capacidad a la hora de reconocer

las conductas sexualizadas y sus consecuencias en la red. Por ello sería conveniente la regulación del acceso de los menores a éstas redes así como su educación respecto al contenido que publicar. Actualmente la edad mínima de acceso a TikTok está en los 13 años, sin embargo, la plataforma no cuenta con ningún sistema que permita verificar que la edad que los menores dicen tener es su edad real; aparte, pueden acceder al contenido publicado desde la propia web sin necesidad de estar registrados. (Flamit, 2021). En el ya mencionado estudio de 2021, los datos obtenidos tras las encuestas realizadas reflejaban que la edad de acceso a TikTok comprendía entre los 8 a 17 años, siendo un 69,57% de esos usuarios menores de 13 años. Por ende, pese a que la edad mínima de acceso a una red social pueda estar establecida, gracias a este estudio disponemos de datos que afirman que existen menores accediendo al contenido de las RRSS desde la temprana edad de 8 años.

Livingstone et al. (2013), exponen que ante la ausencia de medidas específicas de control de las redes en los menores, la responsabilidad de regulación de éstas depende de sus padres. Sin embargo, el que los progenitores sean incapaces de tomar medidas que permitan proteger la privacidad y controlar el contenido al que acceden sus hijos, es un factor que aumenta su posibilidad de exposición a la sexualización (Flamit, 2021).

Una de las prácticas más recientes que evidencia la desinformación acerca del uso de redes y de la seguridad y privacidad online es el Sharenting (Hinojo et al., 2020). Este término proviene de combinar las palabras de origen inglés “Share” cuyo significado es “compartir” y “Parenting” es decir, “cuidados parentales” (Tordi, 2020). El Sharenting consiste en la divulgación por parte de los progenitores, de contenido de sus hijos menores de edad en redes sociales (Soler, 2023). Esta práctica genera una huella digital del menor que permanecerá en Internet durante toda su vida. Así mismo, pone en compromiso la privacidad y protección de sus

hijos y les expone públicamente, a menudo sin su consentimiento (Hinojo et al., 2020). Entre los potenciales riesgos del Sharenting para el menor se resalta la posibilidad de generarles sentimiento de vergüenza al ser expuestos sin conocimiento o consentimiento, pudiendo derivar en ciertos casos en el desarrollo de preocupaciones, de un cuadro de ansiedad o en pérdida de confianza en sus padres afectando negativamente a la relación familiar. Otros peligros asociados al Sharenting a los que se expondrían los menores comprenderían el fraude, Grooming, Ciberbullying o pedofilia. En los casos en los que los progenitores tienen popularidad en redes (padres influencers), los riesgos pueden agravarse, puesto que el alcance al que llegan se vuelve mucho mayor así como la exposición de sus hijos. Por otra parte es posible que los padres, al ser figuras populares online, reciban un beneficio económico por sus publicaciones pudiendo implicar de esta forma la explotación infantil (Soler, 2023).

Si bien los padres, pueden llegar a sentirse “dueños” de sus hijos y en consecuencia libres, de difundir lo que deseen, según el artículo 154 del Código civil español: “La patria potestad, como responsabilidad parental, se ejercerá siempre en interés de los hijos e hijas, de acuerdo con su personalidad, y con respeto a sus derechos, su integridad física y mental” (Real Decreto 206, 1889) . Por tanto, aunque los padres puedan tentarse de compartir información confidencial sobre sus hijos menores, el ejercicio de su patria potestad en interés de los mismos implicaría velar por su bienestar protegiendo su integridad y seguridad online. Un Sharenting responsable, en consonancia con lo predispuesto en el artículo 154 implicaría considerar el tipo de información que se comparte así como limitar la exposición siempre que pueda perjudicar la integridad del menor. Exponerles en redes o Internet, sin considerar estos aspectos podría entrar en conflicto con lo estipulado en el artículo anterior.

Existen diversas razones que llevan a los progenitores a realizar Sharenting. Según Flamit (2021), una de ellas sería el “logro conseguido por distorsión” (término definido por Cartwright en 2012) en el cual los padres se sienten exitosos por el comportamiento e imagen de sus hijas. Para Lazard et al. (2019) el sharenting sería una “muestra de buena crianza”, ya que las madres “presumen de sus hijos” como un indicador de éxito. A pesar de que estos dos últimos artículos mencionan al género femenino, en el Sharenting se involucra y afecta también al masculino. Según Soler (2023), otras razones del Sharenting serían la utilización publicitaria del menor, el desconocimiento, la demostración de afecto, preservación de recuerdos familiares, competición con otros núcleos familiares o la dependencia a redes sociales. Respecto a éste último, Hinojo et al. (2020), también mencionan la adicción a Internet como un factor de riesgo para realizar conductas peligrosas en las redes como el Sharenting.

En lo referente a adicción a Internet, si bien es cierto que el “Trastorno por adicción a Internet” no figura en el DSM-5-TR ni en el CIE-11, según Echeburúa y De Corral (2010), cualquier predisposición excesiva hacia una actividad puede resultar en una adicción, independientemente de la presencia o ausencia de una sustancia química. Para López-Fernández (2017) el uso excesivo de Internet que lleve al empleo de esta herramienta de forma problemática o inadecuada, puede derivar en que los usuarios experimenten dificultades parecidas a las que se presentan en las adicciones comportamentales. Dentro de la adicción a las TIC se incluirían la adicción a RRSS, a Internet, videojuegos o teléfono móvil (Aranda y Díaz, 2023). En la reciente estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud (SNS) para los años 2022 a 2026 ha sido recogida la adicción a las TIC bajo el término de “Ciberadicción” (Aranda y Díaz, 2023); aunque este concepto de momento, tampoco está reconocido en los manuales diagnósticos.

Conforme a estas afirmaciones, un uso desmedido de Internet, de las redes sociales o en términos generales, de las TIC por parte de los padres podría resultar en adicción, pudiendo derivar como dijimos antes, en conductas de riesgo como el Sharenting que impactarían negativamente en sus hijos. Por otro lado, durante el desarrollo evolutivo del menor, los padres tienen un papel crucial a la hora de proporcionar modelos y patrones de conducta repercutiendo así, en la definición de identidad y sistema de valores del menor (Morán y Ferriani, 2004). De este modo, la exposición temprana de los menores a un entorno de adicción a las TIC por parte de sus progenitores, podría repercutir negativamente en ellos de manera que normalizaran e imitaran estas conductas, ya fueran el uso problemático de las TIC o la adicción a las mismas. Cerisola en su artículo “Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil” (2017) menciona que la repercusión que tengan éstos en el neurodesarrollo no depende de los medios en sí mismos sino del tipo de uso que se les dé. Entre las repercusiones que menciona Cerisola, destaca efectos de la exposición a las pantallas electrónicas en el desarrollo del menor desde niveles de lactancia, dado que en lactantes menores de un año, esta exposición se ha asociado a un menor desarrollo cognitivo y del lenguaje después del año. En pre-escolares, relaciona la exposición a pantallas con imágenes que cambian rápidamente con dificultades en el desarrollo de las funciones ejecutivas como principalmente la atención y con la impulsividad. En este aspecto el autor habla de las televisiones, pero Internet y las RRSS también nos pueden presentar este tipo de imágenes. En niños y adolescentes, la exposición a las luces azules de las pantallas afecta a la producción de melatonina, alterando y retrasando el sueño, lo cual repercute en su rendimiento académico y comportamiento (Cerisola, 2017) y en adolescentes en concreto, informa que el uso excesivo de las RRSS puede derivar en síntomas de depresión, sobrepeso y aislamiento social.

En conclusión, las TIC, Internet y RRSS no implican un elemento positivo o negativo sino una herramienta que, usada de manera problemática o inadecuada, determina consecuencias. Asimismo observamos, que cualquier usuario de ellas sea adulto o sea niño, estará expuesto a la posibilidad de enfrentarse a numerosos riesgos que pueden perjudicarlo severamente tanto a nivel físico como psíquico; aunque como hemos visto, los menores son más vulnerables al peligro y pueden sufrir las consecuencias del uso inapropiado de las redes incluso aún cuando no son ellos los responsables de lo que se publique. Los padres tienen un papel fundamental a la hora de velar por la seguridad y bienestar de sus hijos, asegurando su protección en el entorno digital así como también la responsabilidad de educarlos acerca de los peligros que puede acarrear para ellos el uso de las TIC. Sin embargo, la realidad nos muestra que una gran mayoría de padres carece de información suficiente como para garantizar la protección de estos menores. Adicionalmente, la realización por parte de los progenitores de conductas como el Sharenting o el uso excesivo de las TIC, contribuyen a agravar la situación aumentando los riesgos que pueden afectar a sus hijos.

Por tanto, se considera necesaria la elaboración de una intervención que aborde estos problemas de manera integral, dirigida tanto a los padres como a sus hijos y orientada fundamentalmente en la prevención y fomento de un uso responsable de las TIC que garantice un entorno digital seguro para todos.

Intervención

Participantes

Dado el rol preponderante que ejercen los progenitores a la hora de salvaguardar el bienestar y seguridad de sus hijos, además de su papel fundamental como primeras figuras de referencia y su capacidad para establecer límites; el siguiente programa de prevención está

orientado principalmente a padres y madres de estudiantes que se hallen actualmente cursando en centros educativos de enseñanza primaria, abarcando concretamente un rango de escolarización desde tercero (8 años) hasta sexto de primaria (11 años o más en caso de haber repetido curso). El programa también está dirigido a los respectivos hijos/as de estos padres, que se encuentren actualmente cursando en alguno de los grados mencionados. La razón de la acotación de cursos establecida se fundamenta en que disponemos de datos que vislumbran que en España actualmente existen menores accediendo a RRSS a partir de los 8 años.

Los centros en los que se intervenga deben ser de habla española y estar ubicados en la isla de Tenerife con independencia de que las instituciones sean de carácter público, privado o concertado. Por otro lado, es imprescindible que cuenten con al menos 1 patio o pabellón y 2 aulas y salón de actos con aforo suficiente para todos aquellos que deseen participar (padres, madres y estudiantes). Debido a la dinámica, organización y tipo de actividades en las que se estructura este programa, se solicita que el aforo no supere los 16 estudiantes por curso (4 como máximo) y los 16 padres y/o madres. En caso de que padres y madres de un mismo estudiante que cumplan los criterios de inclusión deseen participar, se priorizará a una figura (a decidir entre los progenitores) con el fin de asegurar que al menos 1 padre/madre de cada estudiante esté incluido en el programa. En caso de que el colegio participante, carezca de las instalaciones necesarias, deberá restringir el número de participantes al aforo máximo del que dispone, admitiéndoles por orden de inscripción siempre y cuando cumplan con los criterios de inclusión. Si varios interesados (padres, madres y sus hijos) quedaran fuera del programa por razones de aforo, estarían incluidos automáticamente en la siguiente edición que se lleve a cabo del programa de prevención.

**No supondrá un impedimento para el programa el no disponer o no haber usado nunca Internet, RRSS o las TIC en general puesto que se trata de un programa de prevención.*

Tabla 1

Crterios de inclusión y exclusión para los padres y madres

| Crterios de inclusión para los padres/madres | Crterios de exclusión para los padres/madres |
|--|--|
| Tener al menos un hijo/a escolarizado/a en un centro educativo de Tenerife de enseñanza primaria. | |
| Que dicho hijo/a participe en el programa de prevención. | |
| | Que ya haya una figura materna/paterna del hijo/a participante en el programa que también vaya a participar. |
| | No hablar español. |
| | Tener una discapacidad intelectual diagnosticada que pueda interferir o dificultar la comprensión y participación en el programa. |
| | No saber leer ni escribir. |
| | Presentar algún trastorno mental o de la personalidad. |
| | Presentar adicciones previas a sustancias que alteren la capacidad mental. |
| Residir en Tenerife. | Residir fuera de Tenerife. |
| Comprometerse a asistir de forma regular a las sesiones que se lleven a cabo durante el programa de prevención. | Carecer de la disponibilidad y compromiso necesario para asistir de forma regular a las sesiones del programa de prevención. |
| Comprometerse a implementar en el hogar las estrategias aprendidas en el programa, así como realizar las actividades extracurriculares que se puedan mandar. | No implementar en el hogar las estrategias aprendidas en el programa, así como no realizar las actividades extracurriculares que se puedan mandar. |

Tabla 2

Crterios de inclusión y exclusión para los estudiantes

| Crterios de inclusión para los estudiantes | Crterios de exclusión para los estudiantes |
|--|--|
| Estar escolarizado en un centro educativo de enseñanza infantil y primaria de la isla de Tenerife. | Estar escolarizado en un centro educativo de enseñanza infantil y primaria fuera de la isla de Tenerife. |
| Cursar en alguno de los cursos comprendidos en los grados de 3º de primaria a 6º de primaria. | Estar cursando en un grado inferior a 3º de primaria y superior a 6º de primaria. |
| | No hablar español. |
| Tener un padre o madre que participe en el programa de prevención. | Que ninguna figura paterna o materna participe en el programa de prevención. |
| | Ser alumnado NEAE. |
| | No saber leer ni escribir. |
| | Presentar algún trastorno mental o de la personalidad. |
| | Presentar adicciones previas a sustancias que alteren la capacidad mental. |
| Residir en Tenerife. | Residir fuera de Tenerife. |
| Comprometerse a asistir de forma regular a las sesiones que se lleven a cabo durante el programa de prevención. | Carecer de la disponibilidad y compromiso necesario para asistir de forma regular a las sesiones del programa de prevención. |
| Comprometerse a implementar en el hogar las estrategias aprendidas en el programa, así como realizar las actividades extracurriculares que se puedan mandar. | No implementar en el hogar las estrategias aprendidas en el programa, así como no realizar las actividades extracurriculares que se puedan mandar. |

Objetivos General y Específicos de la Intervención
Objetivo General

Elaborar un plan de intervención preventivo destinado a la Psicoeducación y sensibilización familiar (padres, madres e hijos) dotándoles de herramientas que les permitan vislumbrar los riesgos implícitos del uso excesivo e inadecuado de Internet, RRSS y las TIC en general, promoviendo una parentalidad segura y responsable sin caer en el extremo del

ostracismo digital así como fomentando el futuro bienestar psico-físico de los participantes, especialmente de sus hijos/as al ser más vulnerables.

Objetivos Específicos Hacia los Padres y Madres

- Brindar herramientas, estrategias y recursos a los padres/madres destinadas a regular el tiempo empleado delante de la pantalla, promoviendo un uso idóneo de la tecnología en el hogar y previniendo la ciberadicción.
- Visualizar la importancia de establecer límites y supervisión en el uso de Internet y RRSS por los menores, dotando a los padres y madres de técnicas y herramientas eficaces para ello que eviten despertar el sentimiento de invasión o restricción de derechos.
- Psicoeducar con respecto a los peligros potenciales en línea que puedan afectar a sus hijos/as, conceptualizando los 3 tipos de peligros (de contenido, de contacto y comercial) para su mejor preparación permitiéndoles brindar la protección y seguridad adecuada.
- Sensibilizar y psicoeducar a los padres/madres sobre el Sharenting, el impacto que tiene en la privacidad y seguridad de sus hijos/as y las posibles consecuencias psicológicas de esta práctica.
- Psicoeducar en los peligros de la normalización de la hipersexualización infantil.
- Psicoeducar en la identificación emocional, distorsiones cognitivas y resolución de conflictos.
- Fomentar la comunicación abierta entre progenitores e hijos/as sobre sus experiencias online y la posibilidad de acudir a ellos en caso de sentir que están en peligro.

Objetivos Específicos Hacia los Hijos/as

- Psicoeducar en el desarrollo de habilidades digitales y emocionales que les permitan navegar de manera segura y responsable en el entorno digital, beneficiándose de los

recursos positivos que las TIC proporcionan y evitando en lo posible los riesgos y peligros que puedan acarrear.

- Concienciar en los límites de uso, promoviendo una gestión de tiempo responsable ante las TIC evitando la ciberadicción.
- Capacitar para la identificación y evitación de los peligros de las TIC y gestión de situaciones de riesgo online, así como en el conocimiento y manejo de la privacidad de sus datos personales.
- Proporcionar recursos y estrategias para ayudar en la construcción de relaciones interpersonales saludables y seguras en el entorno digital que ayuden en la discriminación de actitudes peligrosas o manipulativas de su entorno que les involucre en una situación que pueda resultar peligrosa, ya sea respecto a sus familiares, amigos o personas pertenecientes al entorno digital.
- Psicoeducar en los riesgos de ser víctima de Sharenting y cómo evitarlos.
- Psicoeducar en la existencia e identificación de los comportamientos que suponen ser víctima de hipersexualización o autosexualizarse y en los peligros que los mismos pueden acarrear.
- Psicoeducar en habilidades sociales que faciliten la resolución de conflictos.
- Psicoeducar en la importancia de mantener una comunicación asertiva con sus padres/madres en lo referente a su participación online y cualquier preocupación relacionada con su uso que pueda surgir.

Metodología

El siguiente programa de intervención está diseñado para ser implementado en centros educativos españoles de la isla de Tenerife en los que se imparta la enseñanza primaria, que no

presenten turno partido y en donde la jornada lectiva finalice como máximo a las 14:00. De este modo, la intervención va dirigida hacia dos categorías de participantes. La categoría *Estudiantes*, en la que se incluye a todos los menores que asistan a los cursos 3º, 4º, 5º y 6º de primaria de aquellos centros educativos en los que la intervención se imparta y la categoría *Adultos*, en la que se incluye a aquellos padres y madres de los menores participantes en la categoría anterior.

La metodología que seguirá este programa será grupal e interactiva en ambas categorías. Durante algunas sesiones, las categorías *Adultos* y *Estudiantes* compartirán dinámicas. La aplicación del programa seguirá el siguiente diagrama:

Tabla 3

Estructura básica del programa

| Categoría | Nº de sesiones | Frecuencia | Duración | Día y hora |
|--------------------|-----------------------|---|---|--------------------------|
| <i>Adultos</i> | 8 + 2 de seguimiento | 1 sesión semanal + seguimiento a los 3 y a los 6 meses de finalizar | 90 min. por sesión | Cada viernes a las 16:00 |
| <i>Estudiantes</i> | 8 + 2 de seguimiento | 1 sesión semanal + seguimiento a los 3 y a los 6 meses de finalizar | 60 min. por sesión *ó 60 min. +30 de sesión conjunta | Cada viernes a las 16:00 |

El pilar fundamental en el que se apoya este programa es la psicoeducación, empleando reestructuración cognitiva y entrenamiento conductual. Haremos uso para ello de la Terapia Cognitivo-Conductual, las Terapias de Tercera Generación y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT).

Estructura del Programa de Intervención

El desarrollo del programa estará dividido en 4 fases:

Fase I: Promoción y Reclutamiento

Esta primera fase estará destinada a la promoción y difusión del programa con el fin de darlo a conocer en los centros educativos que cuenten con enseñanza primaria en Tenerife y cumplan los requisitos mínimos anteriormente detallados. Se contactará para ello con la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias para colaborar en la difusión del programa y que pueda llegar a la máxima cantidad de colegios posible, ya sea mediante comunicados oficiales, redes de contacto, difusión en redes sociales y distribución de flyers informativos (Véase anexos 1 y 2). Una vez los centros interesados hayan contactado para anunciar su implicación en el programa, se programarán reuniones en cada centro interesado con los miembros del equipo directivo, profesorado y de orientación educativa del dicho para explicar objetivos, procedimiento, contenido y temporalización del programa, responder dudas que surjan, confirmar participación del centro y suministrar las correspondientes hojas de inscripción para los participantes (Véase anexos 3 y 4). Las inscripciones para padres, madres y estudiantes deberán ser repartidas solamente para los cursos de 3º a 6º de primaria. El encargado de recopilar las inscripciones en cada centro educativo deberá ir numerándolas a medida que las recoge de cara a más adelante incluir a los participantes por orden de inscripción.

Respecto a los fondos necesarios para el desarrollo del programa y financiación de recursos materiales y humanos, se parte de la idea de contar con subvenciones económicas estatales previamente pactadas con el Gobierno de Canarias. En caso de carecer de fondos suficientes para financiar a los psicólogos/as implicados, se podría plantear la posibilidad de solicitarlos como voluntarios desde el COPTFE (Colegio Oficial de Psicología de Santa Cruz de Tenerife) o llegar a un acuerdo con universidades de la isla como la Universidad Europea de

Canarias para ofrecer alumnado de psicología de último año de carrera o máster y que su aportación al programa sea convalidada como prácticas externas.

Fase II: Evaluación Inicial

En la segunda fase se llevará a cabo una evaluación de los participantes con el propósito de realizar un cribado y seleccionar sólo a aquellos que cumplen con los criterios de inclusión y que son aptos para participar en el programa de prevención. Se explicará el propósito del programa y se resolverán las dudas que surjan de cara a que los participantes estén informados sobre el programa en el que se van a involucrar. Pese a que esto suponga una primera toma de contacto entre participantes y personal encargado del programa, no se contará como una sesión de la intervención puesto que forma parte del periodo previo y desconocemos si todos los que participen en esta fase podrán entrar al programa.

La selección de los participantes del grupo *Adultos* se dividirá en 3 partes descritas en la siguiente tabla:

Tabla 4

Cribados para selección de participantes Grupo Adultos

| | |
|------------------|--|
| Cribado 1 | <p>Se realizará un primer cribado a partir de la revisión de las inscripciones, descartando directamente a aquellos que no puedan hablar español, que residan fuera de Tenerife, que carezcan de hijos/as escolarizados en centros educativos de primaria en Tenerife que también cumplan los criterios para participar en el programa, que no puedan asistir a las sesiones de forma regular, que sean la segunda figura materna/paterna que participa en la intervención preventiva o que presenten un diagnóstico previo de discapacidad intelectual, de trastorno mental o de la personalidad, así como de adicción a sustancias que alteren la capacidad mental.</p> <p>Una vez hecho, se contactará con los participantes que hayan superado el primer cribado y pasarán al segundo.</p> |
| Cribado 2 | <p>El segundo cribado se realizará de forma presencial en el centro educativo en el que esté escolarizado el hijo/a de cada participante. En éste se pasará el test:</p> <ul style="list-style-type: none">• PAI, Inventario de Evaluación de la Personalidad (Morey, 1991) un screening diseñado para adultos que cuenta con 344 ítems divididos en |

22 escalas tipo Likert de 4 puntos (Falso, Poco Cierto, Medianamente cierto, Muy Cierto) entre las cuales se presentan 11 escalas clínicas (Quejas somáticas, Ansiedad, Trastornos relacionados con la ansiedad, Depresión, Manía, Paranoia, Esquizofrenia, Rasgos límites, Rasgos antisociales, Problemas con el alcohol y Problemas con las drogas), 5 escalas relacionadas con el tratamiento (Agresión, Ideaciones suicidas, Estrés, Falta de apoyo social y Rechazo al tratamiento), 2 escalas de relaciones interpersonales (Dominancia y Amabilidad) y 4 escalas de validez (Inconsistencia, Infrecuencia, Impresión Negativa e Impresión Positiva). Respecto a las características psicométricas, en la adaptación española del PAI se revisaron en tres muestras (normativa, clínica y de estudiantes) y el valor obtenido de la fiabilidad promedio en el test retest fue de 0.82. Acerca de su validez, se observaron evidencias de una validez de contenido, convergente y discriminante satisfactorias, considerándose por tanto el PAI un instrumento riguroso y sólido (Font-Mayolas, 2011).

La administración del PAI permitirá identificar y descartar a aquellos participantes que presenten algún tipo de adicción previa a sustancias o trastorno mental/de la personalidad no diagnosticado.

Tras descartar a los participantes que no cumplen los criterios de inclusión, aquellos que sí lo hagan ya estarán admitidos en el programa de intervención preventiva y pasarán a la última parte de la selección.

**Selección
final**

En ésta se administrará el EUPI-a y el “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo *Adultos*”. Estas dos últimas pruebas no funcionarán como cribados en sí mismos que descarten participantes, sino que se emplearán para hacer una comparación intrasujeto, comparando los resultados obtenidos de los participantes en estos instrumentos en la fase actual, con los resultados que obtengan cuando los repitan en la sesión de seguimiento.

La escala EUPI-a, Escala de Uso problemático de Internet en adolescentes (Rial et al., 2015), una herramienta validada en población española de 11 a 17 años, que se adapta al contexto cultural español y lenguaje adolescente. Consta de 11 ítems y permite evaluar el riesgo o uso problemático de Internet. Presenta unas propiedades psicométricas satisfactorias, tanto en cuestión de validez de contenido, estructura interna y una fiabilidad de 0,82.

A pesar de que los grupos *Adultos* y *Estudiantes* de este programa presentan unos rangos de edad que no coinciden con el de los destinatarios previstos de la EUPI-a (11 a 17 años), a día de hoy se carece de instrumentos validados que permitan evaluar y obtener datos cuantitativos de

uso de Internet en poblaciones diferentes a la población adolescente. Por esta razón se empleará este instrumento, no con el propósito de emplearlo como cribado en sí mismo, sino con el fin de hacer una valoración de esta variable en ambos grupos y al final del programa, pasando de nuevo la escala, realizar una comparación intrasujeto midiendo el índice de cambio fiable que permita valorar la efectividad de la intervención preventiva.

De este mismo modo, tampoco se cuenta con instrumentos validados para evaluar la realización de Sharenting, uso de las TIC, Internet y RRSS en poblaciones diferentes a la población adolescente. Por tanto, se empleará el “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo *Adultos*” (Véase anexo 5) y el “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo *Estudiantes*” (Véase anexo 6), ambos de elaboración propia. Dado que estos instrumentos no están validados y han sido diseñados exclusivamente para este programa, se emplearán a modo de “entrevista escrita” y su función también será evaluar cuáles son los cambios que se producen en los participantes comparando sus respuestas al inicio y al final del programa.

Los padres y madres que cumplan los criterios de inclusión establecidos y tengan hijos escolarizados en distintos centros educativos en los que se vaya a implementar el programa, no podrán asistir a las sesiones en distintos colegios de forma simultánea, sino que deberán permanecer en las sesiones de solo 1 centro educativo (a su elección) con el fin de que sus datos de evolución no estén repartidos en distintos lugares y puedan extraviarse así como para evitar ocupar una plaza extra que impidiera participar a otro interesado.

Tabla 5

Cribados para selección de participantes Grupo Estudiantes

| | |
|------------------|--|
| Cribado 1 | En el caso de los alumnos, el primer cribado será a partir de la revisión de las hojas de inscripción de los estudiantes, siguiendo la misma metodología de descarte que en el grupo <i>Adultos</i> y excluyendo también a aquellos que no tengan algún padre/madre que vaya a participar en el programa y al alumnado |
|------------------|--|

NEAE. Tras la superación del primer cribado, el segundo se realizará de forma presencial en el centro educativo en el que esté escolarizado cada estudiante.

En este cribado de selección se pasará el test:

- SENA, Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (Fernández-Pinto et al., 2015), un instrumento diseñado para la detección en población infantojuvenil (de los 3 hasta los 18 años) de un amplio espectro de problemas emocionales y de conducta como problemas interiorizados (Depresión, Ansiedad, Ansiedad social, Quejas somáticas, Sintomatología postraumática y Obsesión-compulsión.), exteriorizados (Problemas de atención, Hiperactividad-impulsividad, Problemas de control de la ira, Agresión, Conducta desafiante y Conducta antisocial), contextuales (Problemas con la familia, Problemas con la escuela y Problemas con los compañeros) y específicos (Consumo de sustancias, Problemas de la conducta alimentaria, Retraso en el desarrollo, Problemas de aprendizaje, Esquizotipia o Comportamiento inusual). Presenta una validez de constructo sólida y una fiabilidad de entre 0,82-0,85 en las escalas de población general y 0,93 en las escalas clínicas.

Cribado 2

La administración del SENA permitirá identificar y descartar a aquellos participantes que presenten algún tipo de adicción previa a sustancia o trastorno mental/de la personalidad no diagnosticado.

Los estudiantes que cumplan los criterios de inclusión ya estarán admitidos en el programa de intervención preventiva y pasarán a la última parte de la selección.

Selección final

En el último cribado se administrará el EUPI-a y “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo *Estudiantes*”. En este caso ambas pruebas cumplirán las mismas funciones en el grupo *Estudiantes* que las que cumplieron al administrarse en el grupo *Adultos*.

En caso de detectar adicciones a sustancias, así como posibles patologías psicológicas en algún participante del grupo *Adultos* o *Estudiantes*, éste será derivado con previo consentimiento a otro programa de intervención específico para ayudarle en su problemática. También se ofrecerá esta opción a todos aquellos participantes que fueran descartados en el cribado 1 por las mismas razones.

Aquellos estudiantes que formen parte del alumnado NEAE no podrán participar en la intervención puesto que el programa no cuenta con las adaptaciones ni personal específico para

sus necesidades. No obstante, también podrá ser derivado con previo consentimiento a otro problema similar más específico para sus necesidades.

Aquellos padres, madres y estudiantes que superen los cribados y participen en el programa de intervención serán notificados e informados del procedimiento del programa por algún miembro del profesorado o equipo de orientación del centro educativo correspondiente.

Fase III: Intervención en los Grupos “Adultos” y “Estudiantes”

En esta fase se llevarán a cabo las intervenciones dirigidas a los grupos *Adultos* y *Estudiantes*, que se desarrollarán de forma independiente en cada grupo, excepto en aquellas dinámicas en las que la sesión requiera combinarlos.

Las intervenciones tanto del grupo *Adultos* como del grupo *Estudiantes* se desarrollarán a través de 3 módulos; presentando el mismo nombre en ambos grupos en los dos primeros módulos (módulo psicoeducativo y módulo de autoconocimiento y habilidades sociales) y diferenciándose en el nombre del tercero, módulo de parentalidad en el grupo *Adultos* y módulo de relación familiar en el grupo *Estudiantes*.

Fase IV: Seguimiento

Una vez finalizada la intervención se citará a ambos grupos *Adultos* y *Estudiantes* con el fin de programar y llevar a cabo las sesiones de seguimiento, abordando no sólo el impacto a largo plazo del conocimiento adquirido y evolución y logros alcanzados desde la finalización del programa sino las posibles dificultades encontradas y su respectiva forma de afrontamiento. La primera sesión de seguimiento se establecerá transcurridos 3 meses de haber finalizado la intervención y la segunda al medio año. Tras haber concluido el seguimiento, se facilitarán las redes de contacto a todos los participantes, quedando a su disposición para consultas futuras.

Contenidos y Actividades

A continuación, se presenta la estructura que seguirá cada sesión del programa. Primero se exponen las sesiones correspondientes a la intervención con el grupo *Adultos* y seguidamente, las correspondientes al grupo *Estudiantes*. Debido al volumen de contenido de las sesiones, éste se encuentra ampliado en el apartado Anexos.

Fase III: Intervención con el Grupo Adultos

La intervención sigue un formato grupal, puesto que se considera que la estructura de la dinámica puede resultar favorecedora para los participantes siguiendo dicho formato. Además, se realizan algunas sesiones conjuntas con el grupo *Estudiantes*.

- Módulo 1. Módulo psicoeducativo:

Tabla 6

Sesión 1: Preparados, listos... ¡On-line!

| Objetivos | |
|--|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Presentar el programa de prevención y resolver dudas asociadas • Crear el vínculo entre terapeutas y compañeros. • Valorar creencias y esquemas cognitivos asociados al uso de las TIC y a la publicación de información personal. • Trabajar el sentimiento de pertenencia de los padres hacia sus hijos y su vida personal. | |
| Parte A: Presentación del proyecto, consentimiento y evaluación inicial | |
| Actividades | Duración |
| Actividad 1: En esta sesión se comenzará presentando el programa, explicando su propósito, objetivos a lograr, contenido y modalidad de trabajo, así como también se resolverán las dudas que tengan al respecto. | 20 min. |
| Actividad 2: Se administrará el consentimiento informado a los participantes, informándoles que pueden abandonar el programa con total libertad en cualquier momento, pero que al participar se les ruega compromiso y responsabilidad con la asistencia, implicación y actividades. En este consentimiento también se incluye el consentimiento para permitir que sus hijos/as participen en el programa de intervención preventiva (Véase anexo 7). | 10 min. |

Actividad 3: Cada participante se presentará al resto del aula y explicará brevemente qué le llevó a querer participar en el programa y qué espera lograr o mejorar mediante con ello. 10 min.

Actividad 4: Los participantes recibirán un folio en blanco en el que deberán responder a las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que realizas un uso adecuado y responsable de las TIC?
- ¿Con qué frecuencia haces uso del dispositivo móvil?
- ¿Con qué frecuencia accedes a tu red social favorita?
- ¿Crees que eres un modelo de referencia para tu hijo/a?
- ¿Por qué?

15 min.

En este cuestionario cada participante pondrá un pseudónimo a su elección en lugar de su nombre, pues una vez finalice la actividad se intercambiarán aleatoriamente sus respuestas a los cuestionarios para leer las respuestas de sus compañeros/as.

Parte B: Debate poema y reflexión

| Actividades | Duración |
|---|------------------|
| <p>Actividad 5: Los participantes se dividirán en dos grupos con el fin de iniciar un debate. A uno de los grupos se le pedirá que defienda las razones por las que los padres/madres pueden y tienen autoridad para compartir y publicar lo que deseen cuando sus hijos son menores de edad y qué beneficios obtienen a corto y largo plazo, mientras que al otro grupo se le pedirá todo lo contrario, defender las razones por las que ningún padre/madre debería tener permitido publicar o compartir información o imágenes y vídeos de sus hijos si son menores de edad y las consecuencias a corto y largo plazo.</p> | 25 min. |
| <p>Actividad 6: Se cerrará el debate con la lectura de un poema relacionado con el sentimiento de posesión hacia los hijos (Véase anexo 8). Se entregará una copia a cada uno y se pedirá a 4 voluntarios que se ofrezcan a leerlo en voz alta invitando a cada participante a reflexionar sobre éste.</p> | 10 min. |
| Recursos | |
| Materiales | Humanos |
| <ul style="list-style-type: none"> • Modelo de consentimiento informado para miembros del grupo <i>Adultos</i>. • Fotocopias a color de “Poema Sesión 1, Actividad 6 (grupo <i>Adultos</i>)”. • Folios, lápices y gomas. | 2 psicólogos/as. |

Tabla 7

Sesión 2: Calma, yo controlo.

Objetivos

- Psicoeducar en el uso adecuado de las TIC, concibiendo el riesgo de convertir una conducta normal en una adicción.
 - Diferenciar entre uso, abuso y adicción.
 - Conocer el impacto de las adicciones en nuestro funcionamiento cerebral.
-

Parte A: Cuestión de tiempo

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| <p>Actividad 1: Se trabajará el control y la administración del tiempo de uso de las TIC buscando concienciar a cada participante de la diferencia entre el tiempo que creemos que se invierte en cada actividad que se realiza en las RRSS y el tiempo real que invertimos.</p> <p>Para ello, se dividirá a los participantes en 4 grupos y se le entregará a cada grupo una copia del documento de la actividad: “Sesión 2: Actividad 1 (Grupo <i>Adultos</i>)” (Véase anexo 9). En ella se especifica que deberán realizar una serie de interacciones en RRSS (p. ej. “comentar tres publicaciones de un amigo en Facebook”), pero antes de empezar deberán acordar cuánto tiempo creen que van a invertir en total en realizar todas las interacciones. Una vez hecho, se iniciarán cuatro cronómetros (uno por grupo) para calcular el tiempo real que tarda cada grupo en terminar la actividad.</p> <p>Al finalizar, un miembro de cada grupo deberá leer en alto sus resultados y hacer una reflexión en voz alta al respecto.</p> | 30 min. |

Parte B: Adicciones, causas y consecuencias

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| <p>Actividad 2: Mediante psicoeducación, se enseñarán las diferencias entre los términos uso, abuso y adicción, qué aspectos indican que una conducta puede ser adictiva, cómo afectan al cerebro las adicciones y qué factores pueden resultar predisponentes para desarrollar una adicción (Véase anexo 10). Al finalizar, se dará paso a que los participantes planteen dudas o reflexiones relacionadas con el contenido impartido. Una vez finalizada la ronda de dudas, se lanzará la pregunta: “¿Alguna vez has identificado cambios en tu estado de ánimo tras pasar mucho tiempo sin acceder a Internet?”.</p> | 20 min. |
| <p>Actividad 3: Cada participante comenzará en la sesión un autorregistro de su actividad en Internet y en redes que deberá continuar en casa de forma diaria hasta que finalice el programa de intervención. Se dará a cada participante la hoja de la actividad en la que figura el autorregistro diario (Véase anexo 11).</p> | 10 min. |

Éste volverá a emplearse nuevamente al final del programa para evaluar si ha habido cambios en la conducta.

Actividad 4: Se llevará a cabo un ejercicio de pensamiento lateral. Usando la Técnica de los seis sombreros de Edward De Bono (De Bono, 2010), se analizarán los pensamientos y emociones que determinan el mal uso de la tecnología, qué están sintiendo durante la conexión, y después de haber aprendido el impacto que provocan, qué creen que podrían modificar y por qué (Véase anexo 12). Se entrenará por tanto el uso del pensamiento lateral, que permite identificar el problema, la razón que lo motiva, las posibles consecuencias y proponer alternativas y soluciones. Para llevarla a cabo se separará a los participantes en 5 grupos y se les entregará un sombrero de cartulina de color, mientras el moderador de los grupos también tendrá el propio indicando su función, planteará un supuesto y los participantes, según el color de su sombrero, plantearán la respuesta. Se irán intercambiando los sombreros, según se considere.

30 min.

TAREA PARA CASA

Continuar el autorregistro diario de la conducta.

Recursos

| Materiales | Humanos |
|--|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fotocopias a color de “Sesión 2: Actividad 1 (Grupo <i>Adultos</i>)” • Dispositivos móviles de participantes. • Cronómetros • 1 ordenador con conexión a internet. • 1 proyector. • 1 pantalla. • Documento visual “Adicciones: Factores predisponentes y efectos a nivel cerebral”. • Fotocopias a color de “Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (Grupo <i>Adultos</i>)”. • Documento visual “Los 6 sombreros” • 6 sombreros de colores hechos de cartón. • Lápices y gomas. | 2 psicólogos/as |

Tabla 8

Sesión 3: Navegando por la red, navegando en Internet

Objetivos

- Concienciar sobre la accesibilidad de la información personal que se publica en Internet y la vulnerabilidad que esto conlleva ante terceros.
- Fomentar la toma de precauciones y prudencia al compartir datos personales en la red.
- Trabajar en la resolución de conflictos.
- Psicoeducar en las distorsiones cognitivas y formas de pensamiento que pueden interferir a la hora de percibir y gestionar un conflicto.
- Reducir las conductas derivadas de pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas.

Parte A: Rastreo digital

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| <p>Actividad 1: En grupos de 6 rastrearán en Internet el nombre de cada uno de los integrantes del grupo con el fin de verificar cuánta información hay publicada sobre ellos online y cuánto pueden “conocer” del otro simplemente introduciendo su nombre en Internet o RRSS. Una vez hecho, se repetirá la actividad, pero esta vez introduciendo el nombre de sus hijos. Al finalizar, se dará paso a reflexionar sobre las siguientes dos preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “¿Cómo te sientes al saber que lo que compartes en la red deja de ser propiedad privada?”. - “¿Cómo te sientes al saber que con la información personal de tu hijo/a sucede lo mismo?”. | 30 min. |

Parte B: Habilidades de resolución de conflictos

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| <p>Actividad 2: Se procederá a la psicoeducación de los participantes en la diferencia entre el pensamiento automático, que nos puede llevar a cometer errores y a realizar conductas más impulsivas y el pensamiento lateral, visto anteriormente, útil en la resolución de conflictos. También se hablará de las diferentes distorsiones cognitivas que existen. Esto se realizará mediante la proyección de material en el aula (Véase anexo 13).</p> | 30 min. |
| <p>Actividad 3: Brainstorming. Se dividirá a los participantes en grupos de 10 personas y se les pedirá que identifiquen, en base al material proyectado, qué distorsiones cognitivas suelen experimentar con mayor frecuencia y cómo éstas influyen o dificultan la resolución de los conflictos que puedan aparecer.</p> <p>A continuación, a cada grupo se le plantearán dos conflictos en los que podrían verse involucrados y que deberán resolver.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conflicto 1: “¿Cómo actuarías si la información personal, imágenes o vídeos que has publicado de tí mismo llegara a personas inadecuadas y te pusiera en peligro?”. - Conflicto 2: “¿Cómo actuarías si la información personal, imágenes o vídeos que has publicado de tu hijo/a llegara a personas inadecuadas y le pusiera en peligro?”. | 30 min. |

Recursos

| Materiales | Humanos |
|---|-------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dispositivos móviles de participantes. • 1 ordenador con conexión a internet. • 1 proyector. • 1 pantalla. • Documento visual “Pensamiento y distorsiones cognitivas (grupo <i>Adultos</i>)”. | <p>2 psicólogos/as.</p> |

Tabla 9

Sesión 4: ¿Me quieres? ¡No me compartas!

Objetivos

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducar en Sharenting, motivos que lo inducen y sus consecuencias para el núcleo familiar, especialmente para los menores implicados. • Concienciar sobre los actuales peligros a los que se enfrentan los usuarios de las TIC y su relación con el Sharenting. • Fomentar la asunción de responsabilidad parental en la prevención de estos riesgos y la toma de acción para evitarlos. • Gestionar sentimientos de culpa que hayan surgido durante la sesión. |
|--|

Parte A: Psicoeducación en Sharenting y riesgos asociados

| Actividades | Duración |
|--|----------------|
| <p>Actividad 1: Se proyectará en el aula una presentación (Véase anexo 14) mediante la cual se psicoeducará en el concepto de Sharenting, razones que lo causan y consecuencias que produce tanto en el núcleo familiar como en los menores implicados, informando además de la relación existente entre Sharenting y otros peligros a los que se enfrentan los usuarios de Internet y las TIC (Ciberbullying, Grooming...). También se hablará en concreto de estos peligros de carácter sexual por separado: Online Grooming, Sexting sin consentimiento, Sextorsión y Ciberbullying, (Véase anexo 15). Se dejará un espacio para que los participantes planteen sus dudas a los psicólogos/as y éstos las resuelvan. Por último, se presentarán una diapositivas que incitan a la reflexión sobre el Sharenting (Véase anexo 16)</p> | <p>25 min.</p> |

Parte B: Proyección de vídeos

| Actividades | Duración |
|-------------|----------|
|-------------|----------|

| | |
|--|----------------|
| <p>Actividad 2: Se reproducirá en Youtube el vídeo #PorUnSharentingResponsable, la campaña de Fundación ANAR sobre la sobreexposición de los menores (Fundación ANAR, 2023, 59s). A continuación, se reproducirá otro vídeo: Padres, hijos, sharenting (Orange España, 2018, 1m18s) y se dejará a los participantes unos minutos para reflexionar en silencio sobre los vídeos que acaban de visualizar.</p> | <p>10 min.</p> |
| <p>Actividad 3: Se reproducirá en Youtube el vídeo Sharenting, la infancia que se ha vuelto pública (Télam, 2021, 2m22s). Se hablará de las posibles razones de subir imágenes y de la “Huella digital”. Tras el vídeo, cada participante escribirá en un folio las propias razones que le conducen a compartir fotos o vídeos y la cantidad de publicaciones que comparte al mes, tanto propias como de sus hijos/as.</p> | <p>10 min.</p> |
| <p>Actividad 4: Se reproducirá el vídeo El SHARENTING, la historia de Ella subtitulada La privacidad digital de los niños (Casi Creativos, 2023, 2m47s). En el dicho, se observarán las consecuencias a largo plazo a las que se exponen los menores cuando se comparte información en Internet y en redes de ellos, así como el daño emocional que se puede generar. Al terminar el vídeo, se pedirá a los participantes que escriban en el mismo folio la sensación con la que se han quedado tras la visualización de los vídeos, que identifiquen qué emoción están sintiendo en ese momento y si están de acuerdo con las consecuencias expuestas en el vídeo.</p> | <p>10 min.</p> |
| <p>Actividad 5: Se proyectarán dos vídeos. El primero: ¿Qué es el grooming? (Magic Markers, 2017, 4m08s) y luego: Grooming ¿Sabes con quién quedan tus hijos a través de internet? (Orange España., 2019, 1m05s). Finalmente, los psicólogos/as comentarán su opinión al respecto de ambos y esclarecerán las posibles dudas que surjan.</p> | <p>15 min.</p> |

Parte C: “Puesta en común y debate”

| Actividades | Duración |
|---|----------------|
| <p>Actividad 6: Se repartirá a cada participante un cuestionario a rellenar tras la visualización de los vídeos (Véase anexo 17). Una vez lo hayan rellenado, se unirán formando 6 grupos y reflexionarán sobre las respuestas de cada uno. A continuación, analizarán la relación existente entre sus conductas expuestas y la posibilidad de que sus hijos/as pudieran enfrentarse a algunos de los riesgos que se han mencionado en los vídeos proyectados.</p> <p>Finalmente, deberán concluir si creen que han puesto a sus hijos/as en peligro mediante su actividad en redes e Internet y si modificarían su conducta.</p> <p>Una vez todos los grupos hayan concluido la puesta en común, un portavoz de cada grupo expondrá en voz alta las conclusiones a las que ha llegado su grupo y se iniciará un debate entre todos.</p> | <p>15 min.</p> |

Parte D: “Relajación”

| Actividades | | Duración |
|--|------------------|----------|
| <p>Actividad 7: Para cerrar la sesión, se guiará a los participantes en una relajación Mindfulness que permita gestionar posibles sentimientos de culpa que pudieran surgir en la sesión, de forma que se reconozcan y acepten sin emisión de juicios, se reflexione sobre la intención positiva tras las acciones realizadas y se dejen ir dichos sentimientos, visualizando cómo se disuelven y dejan espacio para el sentimiento de paz, autocompasión y perdón.</p> | | 5 min. |
| Recursos | | |
| Materiales | Humanos | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 ordenador con conexión a internet. • 1 proyector. • 1 pantalla. • Documento visual “Sharenting: causas y riesgos asociados” • Documento visual “Peligros de las TIC” • Documento visual “Diapositivas de reflexión sobre el Sharenting (grupo <i>Adultos</i>)” • Fotocopias a color de “Sesión 4: Actividad 6 (grupo <i>Adultos</i>)”. • Folios, lápices y gomas. | 2 psicólogos/as. | |

Tabla 10

Sesión 5: ¿Jóvenes Sex symbols?

| Objetivos | |
|--|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducar en el concepto de hipersexualización infantil y su actual normalización. • Fomentar en cada participante la reflexión introspectiva de su conducta, analizando si alguna vez ha podido contribuir a la normalización de la hipersexualización infantil. • Facilitar la comunicación abierta entre progenitores y sus hijos/as. • Introducir el uso del “Contrato de contingencias”. | |
| Parte A: Normalización de la Hipersexualización infantil | |
| Actividades | Duración |
| <p>Actividad 1: Se dividirá a los participantes en 6 grupos de debate en los que se discutirá el significado del término “Hipersexualización infantil” y si alguna vez han llevado a cabo alguna conducta de forma inconsciente que pudiera incurrir en normalizar la hipersexualización de su hijo/a.</p> | 10 min. |
| <p>Actividad 2: Se procederá a completar de manera individual un cuestionario de hipersexualización infantil (Véase anexo 18).</p> | 10 min. |

Actividad 3: Se proyectará material visual educativo en el aula mediante el cual se psicoeducará a los participantes en cómo se ha normalizado la hipersexualización infantil (Véase anexo 19). A continuación, se presentará una serie de imágenes con preguntas de reflexión sobre lo que se ve, dirigidas a los padres y madres participantes del programa (Véase anexo 20).

20 min.

Actividad 4: Tras la psicoeducación y haber completado los cuestionarios, los participantes volverán a unirse formando los grupos de trabajo anteriores y compartirán sus respuestas, reflexionando nuevamente si han incurrido alguna vez en hipersexualizar a su hijo/a.

20 min.

Parte B: Sesión conjunta y contrato de contingencias

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| Actividad 5: Se unirá a los grupos <i>Adultos</i> y <i>Estudiantes</i> . En este reencuentro, los hijos/as le expresarán a sus padres/madres qué conductas realizan sus progenitores que les incomodan, (ya sea porque se sienten hipersexualizados, avergonzados, han adquirido conciencia de los riesgos que pueden suponer esas conductas para ellos...) y las razones por las que les gustaría que las cambiaran. | 20 min. |
| Actividad 6: Se explicará a ambos grupos la función del Contrato de contingencias propio de la TAYC y se mandará como tarea para casa (Véase anexo 21) orientado a establecer un acuerdo mutuo relacionado con las conductas incómodas de las que se habló en la actividad anterior. | 10 min. |

Tarea para casa

Con el fin de potenciar el compromiso mutuo entre padres/madres e hijos/as, se recurrirá a una herramienta procedente de la Terapia de Aceptación y Compromiso, el “Contrato de contingencias”. En caso de incumplirse, la intención de este contrato no es penalizar a quien lo haga, sino revisar los motivos por los que se rompió el acuerdo. Se deberá proceder al restablecimiento de reglas si la conducta infractora se repite varias veces.

Recursos

| Materiales | Humanos |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fotocopias a color de “Sesión 5: Actividad 2 (grupos <i>Adultos</i>)”. • 1 ordenador con conexión a internet. • 1 proyector. • 1 pantalla. • Documento visual “Esquema (grupo <i>Adultos</i>) de normalización de la Hipersexualización infantil”. • Documento visual “Imágenes de la sesión 5, actividad 3 (grupo <i>Adultos</i>)” • Fotocopias a color de “Contrato de contingencias entre miembros del grupo <i>Adultos</i> y del grupo <i>Estudiantes</i>”. | <p>4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>).</p> |

- Lápices, gomas y bolígrafos.

- Módulo 2. Módulo de autoconocimiento y habilidades sociales:

Tabla 11

Sesión 6: Ponte en mis zapatos

| Objetivos | |
|--|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducar en la identificación y manejo de las emociones. • Psicoeducar en la relación entre creencias, emociones y conducta mediante el modelo ABC de Ellis. • Promover la empatía hacia la perspectiva del menor. | |
| Parte A: Emociones básicas | |
| Actividades | Duración |
| <p>Actividad 1: Se proyectará material educativo en el aula con el fin de psicoeducar en la identificación de las emociones básicas mediante la Rueda de las Emociones de Plutchik (Plutchik, 2001) (Véase anexo 22). Tras esto, cada participante deberá expresar la emoción que está sintiendo durante el programa de prevención y cuál sería la emoción opuesta y un posible motivo que la podría desencadenar. A continuación, se presentará una diapositiva esquemática de la emoción (Véase anexo 23).</p> | 15 min. |
| <p>Actividad 2: Se psicoeducará sobre la manera en la que nuestras creencias repercuten en nuestras emociones y conducta empleando para ello el modelo ABC de Ellis (Ellis, 1962, como se citó en Cabezas y Lega, 2006) propio de la Terapia Racional Emotivo Conductual (Véase anexo 24).</p> | 15 min. |
| Parte B: Supuestos prácticos | |
| Actividades | Duración |
| <p>Actividad 3: Los participantes se dividirán en 6 grupos. A continuación, se presentarán 5 situaciones hipotéticas en las que, empleando el modelo ABC (Ellis, 1962, como se citó en Cabezas y Lega, 2006), deberán identificar acontecimientos, creencias, emociones y conductas presentes en cada situación. Ésto lo hará cada grupo en un folio blanco que se reparta.</p> <p>- Situación 1: “Eva ha publicado una foto de su hija de 5 años en Facebook. Pasado un mes recibe una llamada de su amiga Paola alertando de que un perfil falso de</p> | 20 min. |

Facebook ha publicado esa misma foto de su hija. Eva disgustada, decide eliminarse Facebook”.

- Situación 2:

“Pedro siempre cuelga fotos en Instagram de su preciosa casa presumiendo de su localización, pues está ubicada en la carísima urbanización de “La Moraleja”. Hace una semana presumió por esa misma red que se iba a unas lujosas vacaciones en Indonesia y ayer, al regresar a casa vio que le habían robado durante su ausencia. Pedro entra en pánico y decide llamar a la policía”.

- Situación 3:

“Martina publica en Instagram una foto en la que aparece con su hijo de 10 años. En la foto ha sido precavida y le ha difuminado la cara, sin embargo, no se da cuenta de que su hijo lleva el uniforme del colegio y el nombre del cole se aprecia claramente en la foto. Al día siguiente recibe una llamada del colegio en la que le informan de que un hombre desconocido se acercó a hablarle a su hijo a la salida de las clases. Martina se siente aterrorizada y decide cambiarle de colegio”.

Parte C: Sesión conjunta

| Actividades | Duración |
|---|--|
| <p>Actividad 4: Dispuestos en parejas, los participantes se intercambiarán los calzados. Se le proporcionará a cada uno un calcetín plástico por motivos de higiene. Con los zapatos del otro, deberán caminar de una punta a otra del aula.</p> <p>Será ideal que hombres y mujeres del grupo formen pareja en la medida de lo posible para intercambiarse los zapatos.</p> <p>Si algún miembro del grupo queda sin pareja, podrá formar grupo con uno de los psicólogos que guían la actividad.</p> <p>En los últimos 30 min. se juntarán con los participantes del grupo <i>Estudiantes</i>, que intercambiarán su calzado con el de su respectivo padre/madre.</p> <p>La actividad deberá realizarse independientemente de que el calzado quede pequeño, grande o resulte incómodo.</p> <p>Cuando haya finalizado la actividad se le preguntará a cada participante sobre la emoción que ha sentido y se establecerá el paralelismo con la “empatía”. El objetivo es educar a los padres y madres en la postura del menor, quien tiene “unos zapatos más pequeños y más incómodos” haciendo referencia a su desventaja de recursos en comparación con la figura parental, que “ya realizó previamente la actividad” es decir”, “ya experimentó previamente lo que el menor está viviendo ahora y adquirió esos recursos para afrontar las situaciones que surjan”.</p> | <p>40 min (10 min. <i>Adultos</i> + 30 min. conjunta).</p> |

Tarea para casa

Se entregará a cada participante del grupo *Adultos*, un documento en el que figurará un autorregistro emocional, permitiendo a los participantes que diferencien entre la emoción que están sintiendo y las estrategias que usan para el afrontamiento (Véase anexo 25). Deberán realizarlo durante 1 semana y comentarle los resultados obtenidos al psicólogo/a en la siguiente sesión.

| Materiales | Humanos |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 ordenador con conexión a internet. • 1 proyector. • 1 pantalla. • Documento visual “Rueda de las emociones de Plutchik (grupo <i>Adultos</i> y grupo <i>Estudiantes</i>)”. • Documento visual “Esquema de la emoción (grupo <i>Adultos</i>)” • Documento visual “Modelo ABC de Albert Ellis TREC (grupo <i>Adultos</i>)”. • Lápices, gomas y folios. • Calcetines plásticos. • Fotocopias a color de “Autorregistro emocional (grupo <i>Adultos</i>)”. | <p>4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>).</p> |

- Módulo 3. Módulo de parentalidad positiva:

Tabla 12

Sesión 7: Educando con “estilo”

| Objetivos | |
|--|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Revisar los resultados del autorregistro emocional de la sesión anterior de los participantes del grupo <i>Adultos</i>. • Psicoeducar en los conceptos: “competencias parentales” y “parentalidad positiva”. • Compartir los estilos de crianza empleados por cada padre/madre. • Promover la autocrítica e introspección sobre las prácticas parentales, propias de cada progenitor. • Psicoeducar en el adecuado establecimiento de límites. • Sensibilizar a los padres/madres en la perspectiva de sus hijos/as frente a una forma inadecuada de crianza. | |
| Parte A: Competencias parentales | |
| Actividades | Duración |
| <p>Actividad 0: Brevemente los participantes que lo deseen comentarán los resultados obtenidos en su autorregistro emocional y la forma de afrontamiento que han empleado ante cada emoción experimentada.</p> | <p>10 min.</p> |

Actividad 1: Los participantes del grupo *Adultos* definirán entre todos lo que entienden por “competencias parentales” y detallarán cuál creen que es el concepto de “parentalidad positiva”. Esta actividad debe realizarse sin pistas o ayudas de los psicólogos. La intención principal de la actividad es recabar información acerca del estilo de crianza y asistencia que ofrecen los progenitores a sus hijos/as. Finalmente, los psicólogos definirán el concepto de “Parentalidad positiva”.

10 min.

Actividad 2: Se dividirá el grupo en dos ruedas, cada una moderada por un psicólogo/a. Los participantes, ubicados en círculo alrededor del psicólogo recibirán todos la misma tarjeta (Véase anexo 26). En una cara figurará el concepto de “Competencias parentales” y en el reverso un cuestionario. Se les dará un tiempo máximo de 5 min. para que comparen el concepto con lo que entre todos definieron en la actividad anterior. A continuación, deberán rellenar el cuestionario con lo que ellos consideren adecuado. Finalmente, el moderador, en el medio, preguntará a los participantes de la rueda de forma aleatoria sobre las respuestas que han escrito en el cuestionario.

15 min.

Actividad 3: Se lanzará una pregunta: “Una vez aprendido el significado de competencias parentales, ¿consideras que al hacer Sharenting estás actuando acorde a esas competencias?”.

Tras la pregunta se pedirá que cada padre/madre se responda a sí mismo, pero no en voz alta. Mientras se reflexiona la respuesta mentalmente los psicólogos/as procederán a guiar una relajación breve empleando la respiración diafragmática, cogiendo aire 7s, manteniéndolo otros 7s y expulsándolo durante 7s. La intención de esta actividad es que los progenitores tengan un tiempo de introspección a fin de tomar conciencia sobre conductas realizadas en el modelo de crianza que han empleado hasta ahora y la forma en la que puede haber repercutido sobre sus hijos/as.

10 min.

Actividad 4: En esta actividad nos enfocaremos específicamente en las competencias parentales que implican “cuidar, proteger y mantener la integridad del menor y educar”, con el fin de psicoeducar a los participantes en lo necesario que es saber establecer límites adecuados a sus hijos/as con el fin de asegurar el correcto desarrollo del menor. Se repartirá una tarjeta a cada participante en la que figurarán 10 competencias parentales y se dejará espacio para que los psicólogos/as resuelvan las dudas que surjan (Véase anexo 27).

15 min.

Parte B: Sesión conjunta

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| Actividad 5: Durante la última media hora se unirá el grupo <i>Adultos</i> con el grupo <i>Estudiantes</i> a fin de unir a los progenitores con sus respectivos hijos/as. Cada padre/madre se emparejará con su respectivo hijo/a para realizar un Role-playing. En éste el hijo/a actuando en el papel de progenitor, simulará una situación en la que está entretenido con el móvil ignorando a su | 30 min. |

hijo/a mientras éste (es decir, el padre/madre real) reclama atención para contarle que tiene un problema con un desconocido que no deja de acosarle y amenazarle por redes sociales.

Al finalizar, cada padre/madre deberá exponer cómo se sintió en la piel de su hijo/a reclamando ayuda a un “padre/ madre” ausente, que ignoraba su situación de peligro por estar ocupado.

Tarea para casa:

Los participantes del grupo *Adultos* deberán responder individualmente a una serie de preguntas formuladas desde la perspectiva de un menor que haría rol de hijo/a imaginando que las formula su propio hijo/a (Véase anexo 28) con el fin de compartir las respuestas con él/ella en casa y que se fomente el vínculo y unión familiar.

Recursos

| Materiales | Humanos |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • “Autorregistro emocional (grupo <i>Adultos</i>)” de cada participante completado durante la semana anterior. • Tarjetas a color de: “Tarjeta de Competencias parentales y cuestionario (grupo <i>Adultos</i>)”. • Tarjetas a color de “Listado de Competencias parentales (grupo <i>Adultos</i>)”. • Fotocopias a color de “Sesión 7: Tarea para casa (grupo <i>Adultos</i>)”. • Lápices y gomas. | <p>4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>).</p> |

Tabla 13

Sesión 8: Te guiaré aunque no me hagas caso - Cierre de la intervención con el grupo Adultos.

Objetivos

- Psicoeducar en habilidades parentales.
- Sensibilizar a los grupos *Adultos* y *Estudiantes* sobre el rol que cumplen los progenitores en la vida de sus hijos/as mediante una metáfora práctica y visual.
- Extraer conclusiones, resolver dudas y compartir opiniones sobre el programa.
- Finalizar y concluir el programa de intervención preventiva.

Parte A: Habilidades parentales

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| <p>Actividad 1: Al igual que en la sesión 7, se repartirá una tarjeta detallando el concepto de “Habilidad parental” y enumerando algunas de estas habilidades en su reverso (Véase anexo 29). Tras leer las tarjetas se dejará unos minutos para la reflexión de lo aprendido.</p> | 10 min. |

Actividad 2: En esta sesión conjunta, se unirán nuevamente los grupos *Adultos* y *Estudiantes*. Cada padre/madre deberá agruparse con su hijo/a. A continuación, los hijos/as deberán vendarse los ojos y caminar por un circuito de obstáculos creado por los psicólogos/as a lo largo del aula. Existe la posibilidad de tropezar con un obstáculo o chocar contra otro estudiante. Sin embargo, cada menor contará con la ayuda de su padre/madre que recorrerá el circuito a su lado y le irá indicando (sólo de forma verbal) la dirección adecuada en la que desplazarse para evitar caerse o chocar. El hijo/a deberá seguir las instrucciones de su padre/madre, en caso de ignorarlas, su progenitor no podrá reconducirle de forma física, aunque eso implicara su caída o tropiezo. Si algún estudiante se cae el padre/madre tendrá la opción de usar el contacto físico para ayudarlo a que se levante y continuar dirigiéndole de forma verbal. En el último tramo del camino el padre/madre deberá avisar previamente a sus hijo/a qué dirección seguir para no chocar contra el último obstáculo. Una vez avisado, el progenitor deberá abandonar el camino y su hijo/a deberá seguir avanzando solo/a hasta terminar el recorrido. El objetivo de esta actividad es representar una metáfora visual y práctica del rol que cumplen los padres en la vida de sus hijos. Un papel de acompañamiento, guiando a sus hijos por un camino que ya han recorrido previamente, tratando de evitar que tropiecen con obstáculos ya conocidos, permitiendo que caigan si desean seguir otra trayectoria y levantándoles si eso sucede, volviéndoles a guiar nuevamente e instruyéndoles para que llegado el momento, aunque sus hijos/as puedan sentir miedo porque siguen con los ojos vendados y desconocen hacia dónde les lleva el camino, sigan avanzando solos.

30 min.

Para evitar que los menores se puedan hacer daño en caso de caídas, el suelo del aula estará tapizado por un tatami.

Se finalizará con esta reflexión:

“Es el amor inquebrantable el que impulsa a cada padre/madre a acompañar a sus hijos en cada paso de su camino, incluso cuando esto supone ver cómo tropiezan contra obstáculos ya advertidos. Es ese amor incondicional el que brinda fuerza a cada padre/madre para levantar y seguir impulsando a su hijo/a, incluso si al final eso implica aceptar que avancen hacia su propio destino”.

Parte B: Cierre y despedida

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| Actividad 3: Los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> volverán a su aula y quedarán solos los miembros del grupo <i>Adultos</i> . Se procederá a elaborar entre todos los miembros de este último grupo, un resumen y repaso de todos los contenidos impartidos y aprendidos a lo largo del programa de intervención preventiva. Se dará paso a una ronda de dudas pendientes que resolverán los psicólogos/as. | 20 min. |
| Actividad 4: Los miembros del grupo <i>Adultos</i> rellenarán una encuesta de satisfacción con la intervención preventiva. Tendrán la opción de completarla | 10 min. |

online a través de ordenador, dispositivo móvil o tablet o de hacerlo en papel y entregársela a los psicólogos/as (Véase anexo 30).

Actividad 5: Quienes lo deseen, podrán exponer brevemente si consideran que les ha sido de utilidad participar en el programa y cómo han vivido la experiencia. 15 min.

Actividad 6: Finalmente los psicólogos/as agradecerán a los participantes su intervención en el programa y se despedirán de ellos recordándoles que se volverán a ver en la fase de seguimiento dentro de 3 meses. 5 min.

Recursos

| Materiales | Humanos |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas a color de “Tarjeta de habilidades parentales (grupo <i>Adultos</i>)”. • Vendas. • Conos usados como obstáculos. • Tatami. • Fotocopias a color de Encuesta de Satisfacción (grupo <i>Adultos</i>)/ Dispositivo móvil, tablet u ordenador propios en caso de rellenar la encuesta de forma online. | <p>4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>).</p> |

Fase III: Intervención con el Grupo Estudiantes

La intervención con el grupo *Estudiantes*, por las mismas razones que el grupo *Adultos*, también seguirá un formato grupal. De igual modo se realizan algunas sesiones conjuntas con el grupo *Adultos*. Varias actividades de esta intervención seguirán dinámicas similares a las del grupo anterior puesto que la idea es transmitir el mismo aprendizaje de manera adaptada y simultánea en ambos grupos.

- Módulo 1. Módulo psicoeducativo:

Tabla 14

Sesión 1: TIC tac... ¡Empezamos!

Objetivos

- Crear el vínculo entre terapeutas y compañeros.
- Presentar el programa de intervención preventiva y resolver dudas asociadas.

- Generar un entorno de seguridad y confianza, fomentando la independencia en el menor.
- Conocer los hábitos y normas de uso de las TIC y percepción personal de las mismas.
- Fomentar el debate constructivo y el establecimiento de normas de conducta a seguir en el programa.

Parte A: Presentación, consentimiento y evaluación inicial

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| <p>Actividad 1: Los participantes y los psicólogos/as se sentarán en el suelo formando un círculo y cada uno se presentará, dirá su edad y una palabra con la que se definiría. El objetivo de esta actividad es generar el vínculo con terapeutas y compañeros/as. A continuación, los psicólogos/as presentarán brevemente en qué consistirá el programa de intervención preventiva y resolverán dudas que surjan.</p> | 25 min. |
| <p>Actividad 2: A modo de insuflar la base de confianza en los profesionales necesaria para el programa y fomentar la independencia del menor, los participantes del grupo <i>Estudiantes</i> rellenarán su propio “Consentimiento informado” (Véase anexo 31). Aunque el consentimiento realmente válido a nivel legislativo lo habrán rellenado sus respectivos padres/madres en su sesión de intervención.</p> | 15 min. |

Parte B: Debate y establecimiento de normas

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| <p>Actividad 3: Los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> se dividirán formando 2 subgrupos: El subgrupo “WhatsApp,” constituido por niños/as de 8 y 9 años y el subgrupo “TikTok”, constituido por niños/as de 10 años en adelante. En caso de haber mucha disparidad en la cantidad de miembros en cada grupo, los estudiantes de 9 y 10 años podrán cambiarse al grupo de menor número de participantes para equilibrar la distribución.</p> <p>Se iniciará un debate entre los miembros de cada subgrupo. El subgrupo WhatsApp deberá defender que su red social (a la que hace referencia su nombre de grupo) es la más segura y dar 5 razones por las que se debe usar con más frecuencia que TikTok. Por el contrario, el subgrupo TikTok deberá defender que es la suya la más segura y dar 5 razones para usar TikTok con mayor frecuencia.</p> | 15 min. |
| <p>Actividad 4: Tras observar cómo ha transcurrido la dinámica del debate, se pactarán de forma conjunta, las normas de comportamiento y comunicación para el programa de prevención.</p> | 5 min. |

Recursos

| Materiales | Humanos |
|------------|---------|
|------------|---------|

- Fotocopias a color del Modelo de consentimiento informado para miembros del grupo *Estudiantes*.
 - Lápices y gomas.
- 2 psicólogos/as.

Tabla 15

Sesión 2: “Apaga y vuelve a encender”

Objetivos

- Psicoeducar en las diferencias entre uso, abuso y adicción y el efecto que generan las adicciones en el cerebro.
- Psicoeducar en el tiempo de empleo saludable en las TIC.
- Fortalecer la relación entre los participantes y el trabajo en equipo.
- Promover la introspección y autocrítica constructiva.
- Fomentar la conciencia plena mediante la meditación guiada, identificando y compartiendo las emociones experimentadas.

Parte A: Uso, abuso y adicción y Tiempo que empleamos en las TIC

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| Actividad 1: Se proyectará material visual educativo sobre el uso inadecuado de las TIC y los riesgos que supone, psicoeducando en las diferencias existentes entre uso, abuso y adicción y cómo las adicciones a sustancias y conductuales afectan al cerebro (Véase anexo 32). | 20 min. |
| Actividad 2: Los participantes se dividirán formando 6 equipos (3 pares y 3 impares). Se les entregará a todos un folio donde figura qué actividad debe realizar cada equipo según sea par o impar. Se cronometrará el tiempo que tarda cada uno en completar sus tareas. Finalmente se hablará del tiempo que se emplea con las TIC y al menos 4 miembros de cada equipo deberán comentar cuánto tiempo diario creen que invierten en usar Internet o RRSS (Véase anexo 33). | 20 min. |

Parte B: Meditación guiada

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| Actividad 3: A través de la meditación guiada de Mindfulness, el psicólogo/a guiará a los participantes a visualizar una escena en la que están en casa con un grupo de amigos, pasando un momento divertido viendo cada uno TikTok por su propia cuenta. Hasta que de repente, se corta la conexión. Se parará la experiencia y se pedirá a algunos voluntarios que expresen cómo se han sentido en ese momento, qué emociones y pensamientos han tenido. | 10 min. |

Actividad 4: Nuevamente, mediante la meditación guiada, el psicólogo/a guiará a los participantes a visualizar otra escena. Esta vez tampoco tienen conexión a Internet pues están en una zona en la que no llega la cobertura, pero es debido a que disfrutaron de un paseo con su grupo de amigos por las Cañadas del Teide.

10 min.

Al finalizar, se volverá a pedir voluntarios que expresen cómo se han sentido esta vez y qué pensamientos y emociones han experimentado.

Por último, haremos una comparativa entre las sensaciones que generó la escena de la actividad 4 frente a las de la actividad 5, tratándose en ambas ocasiones de momentos en los que no tienen acceso a Internet.

Tarea para casa

A cada participante se le proporcionará un autorregistro de su actividad en Internet y en redes que deberá empezar en casa y realizar de forma diaria hasta que finalice el programa (Véase anexo 34). Éste volverá a emplearse nuevamente al final del programa para evaluar si ha habido cambios en su conducta.

Recursos

| Materiales | Humanos |
|--|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 ordenador con conexión a internet • 1 proyector. • 1 pantalla. • Documento visual “Las TIC y la adicción: efectos a nivel cerebral (grupo <i>Estudiantes</i>)” • Fotocopias a color de Sesión 2: Actividad 2 (grupo <i>Estudiantes</i>)” • Cronómetros. • Fotocopias a color de “Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (grupo <i>Estudiantes</i>)”. • Lápices y gomas. | 2 psicólogos/as. |

Tabla 16

Sesión 3: #SiLohablasteYaGanaste

Objetivos

- Psicoeducar en Sharenting, motivos que lo inducen y sus consecuencias.
- Sensibilizar a los participantes ante los peligros del Sharenting y las emociones que éstos les causan.
- Fomentar el debate y el pensamiento crítico.
- Proporcionar herramientas para frenar, mediante el diálogo, la conducta de Sharenting.
- Practicar la negociación y resolución de conflictos.

Parte A: Psicoeducación y Proyección de vídeos

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| <p>Actividad 1: Se proyectará una presentación en el aula (Véase anexo 14) mediante la cual se buscará psicoeducar a los estudiantes en Sharenting, qué es, cuáles son sus causas y consecuencias, así como su relación con los potenciales riesgos a los que se exponen los usuarios de Internet y RRSS (Grooming, Cyberbullying...). El material de proyección empleado será el mismo que se utilice en la sesión 4 actividad 1 del grupo <i>Adultos</i>, puesto que fue elaborado para cumplir la misma función en ambos grupos. Tras la presentación, se dejará un espacio para resolver dudas y se planteará la siguiente pregunta al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “¿Crees que alguna vez has sido víctima del Sharenting?” <p>Se permitirá que cada participante cuente su experiencia, respetando siempre los turnos de palabra de sus compañeros/as.</p> | 15 min. |
| <p>Actividad 2: Se proyectarán dos vídeos en Youtube; el primero: SHARENTING, la exposición a las redes de nuestros hijos (Psicoactiva, 2022, 6m35s), que expone el concepto Sharenting y sus riesgos y consecuencias. El segundo: Conectemos con responsabilidad y aprendamos sobre el Sharenting (Movistar Argentina, 2023, 1m). En éste breve vídeo una serie de niños/as cantan una canción advirtiendo a sus padres y madres de tener cuidado con lo que publican en las redes y sus riesgos. Durante la proyección de los vídeos, cada participante deberá anotar en un folio que se le reparta al principio qué aspectos de los que visualiza en los vídeos le causan sensaciones alarmantes, desconocidas, aterradoras o divertidas. Al finalizar la proyección de los vídeos, se pedirá 6 voluntarios que lean lo que han redactado y se abrirá un debate en el grupo sobre las posibles razones de esas sensaciones.</p> | 15 min. |

Parte B: #SiLohablasteYaGanaste

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| <p>Actividad 3: Se reproducirán dos vídeos en los que se proporcionan algunos consejos sobre cómo actuar ante el Sharenting. El primero Amibox Kids Sharenting (Fundación Atresmedia, 2023, 1m02s) y el segundo: Sharenting: ¿sí o no? #SiLoHablasteYaGanaste (Chicos net, 2024, 1m09s). Se empleará el Hashtag del último vídeo “#SiLohablasteYaGanaste” para dar paso a dos preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “¿Tienes fotos personales en casa de cuando eras más pequeño/a que te daría mucha vergüenza que se publicaran?”. Se dejará un tiempo para que los menores reflexionen y comenten sus respuestas con los psicólogos/as. - “¿Cómo le dirías a tu padre/madre que no quieres que las publiquen y los riesgos que supondría para tí?”. | 30 min. |

Cada participante deberá escribir las respuestas en la cara trasera del folio que empleó para la actividad 1.

Deberán salir 6 voluntarios a hacer un Role-playing delante del resto de participantes. Colocándose en parejas, se hará un sorteo para saber el orden en el que interpretarán el Role-playing y cuál de los miembros de cada pareja asumirá el rol de padre/madre y cuál el del hijo/a. Durante ese Role-playing cada participante que haga el rol de hijo/a deberá practicar la manera en la que se comunican con su progenitor para solicitar que pare de compartir sus fotos personales sin su consentimiento e intentar llegar a un acuerdo como la niña del último vídeo.

Tarea para casa

Emplear los conocimientos y herramientas adquiridas en la sesión para iniciar una conversación con sus padres y madres en la que, si lo desean, soliciten que no compartan imágenes personales en Internet o RRSS sin consentimiento.

Recursos

| Materiales | Humanos |
|--|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 ordenador con conexión a internet. • 1 proyector. • 1 pantalla. • Documento visual “Sharenting: causas y riesgos asociados” • Folios, lápices y gomas. | 2 psicólogos/as |

Tabla 17

Sesión 4: Ciberhéroes VS. La liga de la JustICia

Objetivos

- Psicoeducar en los riesgos a los que se enfrentan los usuarios de las TIC y su relación con el Sharenting.
- Sensibilizar a los participantes acerca de las consecuencias de estos riesgos y cómo evitarlos.
- Reflexionar acerca de las posibilidades de destino que tiene cada dato personal que comparto en la red.
- Fomentar el trabajo en equipo, las habilidades de debate y el pensamiento crítico.

Parte A: Psicoeducación y proyección de vídeos

| Actividades | Duración |
|--------------------|-----------------|
|--------------------|-----------------|

Actividad 1: Se trabajará en los conceptos “Ciberbullying” también conocido como ciberacoso, “Grooming” y su diferencia con el “Grooming online” y “Sexting”, junto a sus dos tipos de peligros asociados “Sexting sin consentimiento y Sextorsión”. Esto se realizará mediante psicoeducación proyectando material visual educativo en el aula también empleado en la sesión 4 actividad 1 del grupo *Adultos* (Véase anexo 15). Se dará paso a la resolución por parte de los psicólogos/as de las dudas que surjan

15 min.

Actividad 2: Se proyectará el vídeo en Youtube “¿Qué es el Grooming?” de “Magic Markers”

A continuación, se proyectará el vídeo en Youtube: ¿Sexting? Piénsalo: existe un riesgo de ciberbullying si la imagen se hace pública en Internet (10/10) (PantallasAmigas, 2016, 3m48s). Aunque el contenido del Sexting pueda parecer “inapropiado” para niños/as de 8 a 11 años, se trata el tema adaptándolo al enfoque infantil con una animación seleccionada apta para la visualización por parte de este intervalo de edad.

Se dejará un tiempo para reflexionar sobre los vídeos reproducidos y resolver dudas que surjan.

15 min.

Parte B: Debate y dinámica de grupos

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| <p>Actividad 3: Se dividirá en 2 grupos a los participantes clasificándolos por rango de edad: Grupo “Ciberhéroes” (8 y 9 años) y “Grupo La liga de la JusTICia” (10 o más años). En este caso, si quedaran dispares los participantes de 9 y 10 años podrán distribuirse para equilibrar los grupos. Deberán iniciar un debate entre ambos. Ciberhéroes deberá defender las razones por las que los padres y madres podrían publicar imágenes o vídeos de sus hijos/as menores siempre que sea con consentimiento y en contraposición, La liga de la JusTICia deberá argumentar las razones por las que publicar ese contenido, aunque sea con consentimiento, podría resultar perjudicial para ellos. Finalmente, entre todos se elegirá al grupo que consideran que ha ganado el debate.</p> | 15 min. |
| <p>Actividad 4: En papel Kraft, los participantes divididos en los grupos anteriores deberán dibujar una imagen en el centro del papel en la que aparezca representada una foto de un niño o niña viviendo un momento vergonzoso y a partir de ella, dibujar tres recorridos diferentes que podría seguir la imagen hasta resultar perjudicial para el protagonista de la dicha. <i>Por ejemplo: dibujar una foto de un niño que se ha caído al suelo y llora y dibujar a partir de ahí cómo de la foto se proyecta un camino en el cual se representa a la madre del menor compartiendo la foto en Facebook porque le hace gracia.</i></p> <p>Dispondrán de solo 15 minutos para realizar la actividad. El primer grupo que finalice, gana.</p> | 15 min. |

| Recursos | |
|---|------------------|
| Materiales | Humanos |
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 ordenador con conexión a internet • 1 proyector • 1 pantalla • Documento visual “Peligros de las TIC”. • Papel Kraft • Lápices, gomas y lápices de colores | 2 psicólogos/as. |

Tabla 18

Sesión 5: Hipersexualización infantil y autosexualización

| Objetivos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducar en el concepto de hipersexualización infantil • Desarrollar habilidades para detectar la hipersexualización, tanto en el rol de víctima como de perpetrador. • Generar un ambiente de reflexión y autoevaluación que impulse a los participantes a discernir si sus conductas son normales para su edad o están incurriendo en la autosexualización. • Facilitar la comunicación abierta entre progenitores y sus hijos/as. • Introducir el uso del “Contrato de contingencias”. |

Parte A: Ser víctima de Hipersexualización infantil

| Actividades | Duración |
|---|-----------------|
| Actividad 1: Brainstorming. Se iniciará una lluvia de ideas acerca de lo que a cada participante se le ocurre que puede ser la Hipersexualización. Los psicólogos/as escribirán en la pizarra las ideas que más se acerquen al concepto y entre todos elaborarán la definición de “Hipersexualización Infantil”. | 15 min. |
| Actividad 2: Se proyectará material de apoyo (Véase anexo 35) para psicoeducar a los participantes en detectar si están siendo víctimas de hipersexualización, las señales que alertan de ello y cómo proceder. | 15 min. |

Parte B: Autosexualización

| Actividades | Duración |
|--------------------|-----------------|
|--------------------|-----------------|

Actividad 3: Mediante la proyección de material psicoeducativo en el aula (Véase anexo 36), se hablará de cómo inconscientemente podemos ser nosotros quienes nos autosexualicemos, cómo identificar ésta conducta y qué patrones pueden causarla.

Se lanzará una serie de preguntas que invitan a la reflexión a todos los participantes:

- “¿Crees que te comportas acorde a tu edad?” 30 min.
- “Has imitado alguna vez bailes u otros vídeos de tus influencers favoritos en TikTok?”
- “¿Le enseñas a mamá y a papá los vídeos y fotos que publicas en redes?”
- “¿Alguna vez has ocultado alguna foto o vídeo que hayas publicado? En caso de haberlo hecho, ¿qué crees que te llevó a hacerlo?”

Parte C: Sesión conjunta y Contrato de contingencias

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| Actividad 4: Se unirá a los grupos <i>Adultos</i> y <i>Estudiantes</i> . En este reencuentro, los hijos/as le expresarán a sus padres/madres qué conductas realizan sus progenitores que les incomodan (ya sea porque se sienten hipersexualizados, avergonzados, han adquirido conciencia de los riesgos que pueden suponer esas conductas para ellos...) y las razones por las que les gustaría que las cambiaran. | 15 min. |
| Actividad 5: Se explicará a ambos grupos la función del Contrato de contingencias propio de la TAYC y se mandará como tarea para casa (Véase anexo 21) orientado a establecer un acuerdo mutuo relacionado con las conductas incómodas de las que se habló en la actividad anterior. | 15 min. |

Tarea para casa:

Con el fin de potenciar el compromiso mutuo entre padres/madres e hijos/as, se recurrirá a una herramienta procedente de la Terapia de Aceptación y Compromiso, el “Contrato de contingencias”. En caso de incumplirse, la intención de este contrato no es penalizar a quien lo haga, sino revisar los motivos por los que se rompió el acuerdo. Se deberá proceder al restablecimiento de reglas si la conducta infractora se repite varias veces.

Recursos

| Materiales | Humanos |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 ordenador con conexión a internet • 1 proyector • 1 pantalla • Documento visual “¿Soy víctima de la Hipersexualización Infantil? (grupo <i>Estudiantes</i>)”. | 4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>). |

- Documento visual “Cuando nos autosexualizamos sin querer (grupo *Estudiantes*)”.
- 1 Pizarra
- Tizas
- Fotocopias a color de “Contrato de contingencias entre miembros del grupo *Adultos* y del grupo *Estudiantes*”

- Módulo 2. Módulo de autoconocimiento y habilidades sociales

Tabla 19

Sesión 6: Perfectamente imperfectos

| Objetivos | |
|---|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducar en la identificación de las emociones. • Fomentar la autoevaluación en torno a la autenticidad que se proyecta en las RRSS y cómo ésto afecta a la salud emocional. • Promover la empatía hacia la perspectiva del menor. | |
| Parte A: Emociones básicas | |
| Actividades | Duración |
| <p>Actividad 1: Se entregará a cada participante una fotocopia de la actividad “¡Se han perdido mis emociones!”(Véase anexo 37) en donde figura la rueda de las emociones de Robert Plutchik (Plutchik, 2001) pero en este caso incompleta y los participantes deberán colocar las emociones que crean en los espacios vacíos.</p> | 20 min. |
| <p>Actividad 2: Mediante psicoeducación y empleando material educativo que se proyecte en el aula, se instruirá a los participantes en la identificación de las emociones (Véase anexo 21). Se empleará material de la sesión 6 actividad 1 del grupo <i>Adultos</i>. En ese material figura la versión original de la Rueda de las emociones de Plutchik (Plutchik, 2001) y se le pedirá a cada participante que verifique si ha completado su rueda correctamente y, en caso de haber cometido fallos, que los corrija guiándose de la presentación proyectada.</p> <p>Por último se proyectará una serie de imágenes de dibujos experimentando emociones y los participantes deberán identificar lo que se pide en cada diapositiva (Véase anexo 38).</p> | 20 min. |
| Parte B: Autoconocimiento | |
| Actividades | Duración |

Actividad 3: Se reproducirá el vídeo de Youtube Tu yo real vs. tu yo digital (Orange España, 2023, 3m04s). En este vídeo aparece Nacho, un creador de contenido, enfrentado a su avatar, un holograma que representa su imagen digital. A ambos se les pregunta acerca de aspectos de su vida y personalidad y se observa como el Nacho real habla de emociones, de momentos de risa y llanto y en contraposición el Nacho digital desconoce esos momentos, pues es la proyección de una vida “perfecta”.

20 min.

Tras la reproducción del vídeo se lanzará la pregunta:

“¿Crees que en redes te muestras tal cual eres?”, iniciando así, un debate grupal en el que se discuta sobre si los participantes tratan de fingir una vida perfecta y si en ese intento de vida utópica, ocultan ciertas emociones o vivencias negativas.

Parte C: Sesión conjunta

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| <p>Actividad 4: Se unirá a los grupos <i>Adultos</i> y <i>Estudiantes</i>. En este reencuentro, los participantes del grupo <i>Estudiantes</i> intercambiarán su calzado con el de su respectivo padre/madre miembro del grupo <i>Adultos</i>. La actividad deberá realizarse independientemente de que el calzado quede pequeño, grande o resulte incómodo. Cuando haya finalizado la actividad se le preguntará a cada participante sobre la emoción que ha sentido y se establecerá el paralelismo con la “empatía”. El objetivo es educar a los padres y madres en la postura del menor, quien tiene “unos zapatos más pequeños y más incómodos” haciendo referencia a su desventaja de recursos en comparación con la figura parental, quien “ya realizó previamente la actividad” es decir, “ya experimentó previamente lo que el menor está viviendo ahora y adquirió esos recursos para afrontar las situaciones que surjan”.</p> | 30 min. |

Tarea para casa:

Se entregará a cada participante un documento en el que figurará un autorregistro emocional, permitiendo a los participantes que diferencien entre la emoción que están sintiendo y las estrategias que usan para el afrontamiento (Véase anexo 39). Deberán realizarlo durante 1 semana y comentarle los resultados obtenidos al psicólogo/a en la siguiente sesión.

| Recursos | |
|--|---|
| Materiales | Humanos |
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 ordenador con conexión a internet • 1 proyector • 1 pantalla • Fotocopias a color de “Sesión 6: Actividad 1 ¡Se han perdido mis emociones! (grupo <i>Estudiantes</i>)”. | 4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>). |

- Documento visual “Rueda de las emociones de Plutchik (grupo *Adultos* y grupo *Estudiantes*)”.
- Documento visual “Identificamos la emoción de cada personaje (grupo *Estudiantes*)”.
- Calcetines plásticos.
- Fotocopias a color de “Autorregistro emocional (grupo *Estudiantes*)”.

Tabla 20

Sesión 7: Apoyarse en espigas siendo robles.

Objetivos

- Revisar los resultados del autorregistro emocional de los participantes.
- Psicoeducar en los conceptos “empatía” y “resiliencia”.
- Incitar a cada participante a autoevaluar su forma de afrontamiento de conflictos y su nivel de confianza en el núcleo familiar.
- Sensibilizar a los padres en la perspectiva de sus hijos frente a una forma inadecuada de crianza.

Parte A: Habilidades sociales

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| Actividad 0: Brevemente los participantes que lo deseen, comentarán los resultados obtenidos en su autorregistro emocional y la forma de afrontamiento que han empleado ante cada emoción experimentada. | 5 min. |
| Actividad 1: Se dividirá en 2 grupos a los participantes clasificándolos por rango de edad: grupo “Empatía” (8 y 9 años) y grupo “Resiliencia” (10 o más años). En caso de quedar dispares los participantes de 9 y 10 años podrán distribuirse para equilibrar los grupos. Cada grupo, deberá encargarse de definir el término al que hace alusión el nombre de su grupo. Para ello, harán primero una puesta en común sobre lo que creen que significa, lo definirán y finalmente verificarán empleando las TIC (móviles, tablets, ordenadores) si han acertado en la definición. | 5 min. |
| Actividad 2: Se trabajará la empatía desde un acto reflejo contagioso: “El bostezo”. Se dividirá a los participantes del grupo <i>Estudiantes</i> en 4 grupos. Se solicitará a cada grupo que elija a un portavoz alegando que se le explicará en privado qué son las “Neuronas Espejo” y su relación con la empatía y la función del portavoz será transmitir lo aprendido al resto de miembros de su grupo. Lo que no se le contará a los participantes es que al portavoz, se le encargará otra tarea adicional: deberá bostezar durante toda la | 10 min. |

explicación en múltiples ocasiones y contabilizar cuántas veces contagia los bostezos a sus compañeros de grupo.

Al finalizar cada portavoz comentará en voz alta los bostezos contabilizados en su grupo y los psicólogos/as explicarán cuál era la función secreta de los portavoces y lo que suponen los bostezos en relación a la empatía.

Actividad 3: Se iniciará la actividad con una pregunta:

“¿Qué prefieren, ser robles o ser espigas?” y se esperará a que los participantes respondan en voz alta. A continuación, con el propósito de trabajar la resiliencia se repartirá a cada participante una copia de una fábula relacionada con la pregunta formulada y la resiliencia (Véase anexo 40). Los psicólogos/as seleccionarán a 6 voluntarios que leerán en voz alta el texto. Tras esto, se pedirá a los participantes que identifiquen la moraleja de la fábula y la relación que tiene con la capacidad de resiliencia.

15 min.

Finalmente, se cerrará la actividad repitiendo la pregunta del inicio:

“¿Entonces qué prefieren, ser robles o ser espigas?”

Parte B: Autoconocimiento

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| <p>Actividad 4: Los psicólogos/as lanzarán cuatro preguntas a los participantes pidiéndoles que no las respondan en alto, sino que reflexionen individualmente sobre la respuesta.</p> <p>Las preguntas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “¿Te percibes como una espiga frente a las adversidades?”. - “¿Percibes a tu padre/madre como una espiga ante las adversidades?”. - “Si ante alguna adversidad, te comportaras como un roble y tu padre/madre lo hiciera como una espiga, ¿acudirías a él/ella?”. - “¿Confías en tu padre/madre para encontrar una solución a los problemas que se te presentan y que no eres capaz de resolver tú solo/a? ¿Y si te da vergüenza o miedo contarlo?”. <p>A continuación, los psicólogos/as guiarán un ejercicio de meditación y atención plena en la que los participantes, tras reflexionar sobre estas preguntas observen las emociones y pensamientos que se generaron.</p> | 25 min. |

Parte C: Sesión conjunta

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| <p>Actividad 5: Durante la última media hora se unirá el grupo <i>Adultos</i> con el grupo <i>Estudiantes</i> a fin de unir a los progenitores con sus respectivos hijos. Cada padre/madre se emparejará con su respectivo hijo/a para realizar un Role-playing conjunto. En éste el hijo/a actuando en el papel de progenitor, simulará una situación en la que está entretenido con el móvil ignorando a su hijo/a mientras éste (es decir, el padre/madre real) reclama atención para</p> | 30 min. |

contarle que tiene un problema con un desconocido que no deja de acosarle y amenazarle por redes sociales.

Al finalizar, cada padre/madre deberá exponer cómo se sintió en la piel de su hijo/a reclamando ayuda a un “padre/ madre” ausente que ignoraba su situación de peligro por estar ocupado.

Tarea para casa

Los participantes del grupo *Estudiantes* deberán responder individualmente a una serie de preguntas formuladas desde la perspectiva de un adulto que haría rol de padre/madre imaginando que las formula su propio progenitor (Véase anexo 41) con el fin de compartir las respuestas con él/ella en casa y que se fomente el vínculo y unión familiar. Pese a que es en el módulo 3 de *Estudiantes* en el que se trabaja más la relación familiar y el módulo actual es de autoconocimiento, en éste se incluyen algunos aspectos para adaptarse a la sesión conjunta con el grupo *Adultos* (puesto que en la sesión 7 el grupo *Adultos* sí se encuentra en el tercer módulo de habilidades parentales).

Recursos

| Materiales | Humanos |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fotocopias a color de “Autorregistro emocional (grupo <i>Estudiantes</i>)” de cada participante completado en la semana anterior. • Teléfonos móviles, tablets u ordenadores (TIC) • Fotocopia a color de “Fábula Sesión 7: Actividad 3 (grupo <i>Estudiantes</i>)”. • Fotocopias a color de “Sesión 7: Tarea para casa (grupo <i>Estudiantes</i>)” | 4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>). |

- Módulo 3. Módulo de relación familiar

Tabla 21

Sesión 8: Guíame, intentaré hacerte caso - Cierre de la intervención con el grupo Estudiantes.

Objetivos

- Fomentar en los participantes del grupo *Estudiantes* la comunicación abierta y expresión de emociones y necesidades especialmente hacia sus progenitores.
- Sensibilizar a los grupos *Adultos* y *Estudiantes* sobre el rol que cumplen los progenitores en la vida de sus hijos/as mediante una metáfora práctica y visual.
- Extraer conclusiones, resolver dudas y compartir opiniones acerca del programa.
- Finalizar y concluir el programa.

Parte A: Carta a papá y a mamá

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| <p>Actividad 1: Se solicitará a los participantes que redacten una carta a su padre/madre que ha participado en el programa de intervención preventiva en la que le comuniquen abiertamente qué sienten hacia ellos, la sensación de seguridad que les generan de cara a confiar en ellos para expresarles un problema y las expectativas que albergan respecto a su rol parental/maternal. Una vez hecho la guardarán en un sobre y lo cerrarán para entregárselo a su padre/madre cuando regresen a casa (Véase anexos 42 y 43).</p> | 20 min. |

Parte B: Sesión conjunta

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| <p>Actividad 2: En esta sesión conjunta, se unirán nuevamente los grupos <i>Adultos</i> y <i>Estudiantes</i>. Cada padre/madre deberá agruparse con su hijo/a. A continuación, los hijos/as deberán vendarse los ojos y caminar por un circuito de obstáculos creado por los psicólogos/as a lo largo del aula. Existe la posibilidad de tropezar con un obstáculo o chocar contra otro estudiante. Sin embargo, cada menor contará con la ayuda de su padre/madre que recorrerá el circuito a su lado y le irá indicando (sólo de forma verbal) la dirección adecuada en la que desplazarse para evitar caerse o chocar. El hijo/a deberá seguir las instrucciones de su padre/madre, en caso de ignorarlas, su progenitor no podrá reconducirle de forma física aunque eso implicara su caída o tropiezo. Si algún estudiante se cae el padre/madre tendrá la opción de usar el contacto físico para ayudarlo a que se levante y continuar dirigiéndole de forma verbal. En el último tramo del camino el padre/madre deberá avisar previamente a sus hijo/a qué dirección seguir para no chocar contra el último obstáculo. Una vez avisado, el progenitor deberá abandonar el camino y su hijo/a deberá seguir avanzando solo/a hasta terminar el recorrido. El objetivo de esta actividad es representar una metáfora visual y práctica del rol que cumplen los padres en la vida de sus hijos. Un papel de acompañamiento, guiando a sus hijos por un camino que ya han recorrido previamente, tratando de evitar que tropiecen con obstáculos ya conocidos, permitiendo que caigan si desean seguir otra trayectoria y levantándoles si eso sucede, volviéndoles a guiar nuevamente e instruyéndoles para que, llegado el momento, aunque sus hijos/as puedan sentir miedo porque siguen con los ojos vendados y desconocen hacia dónde les lleva el camino, sigan avanzando solos. Para evitar que los menores se puedan hacer daño en caso de caídas, el suelo del aula estará tapizado por un tatami. Se finalizará con esta reflexión: “Es el amor inquebrantable el que impulsa a cada padre/madre a acompañar a sus hijos en cada paso de su camino, incluso cuando esto supone ver cómo tropiezan contra obstáculos ya advertidos. Es ese amor incondicional el que brinda fuerza a cada padre/madre para levantar y seguir impulsando a su</p> | 30 min. |

hijo/a, incluso si al final eso implica aceptar que avancen hacia su propio destino”.

Parte C: Cierre y despedida

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| Actividad 3: Los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> volverán a su aula. Se procederá a elaborar entre todos los miembros del grupo, un resumen y repaso de todos los contenidos impartidos y aprendidos a lo largo del programa de intervención preventiva. Se dará paso a una ronda de dudas pendientes que resolverán los psicólogos/as. | 10 min. |
| Actividad 4: Los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> rellenarán una encuesta de satisfacción con la intervención preventiva. Tendrán la opción de completarla online a través de ordenador, dispositivo móvil o tablet o de hacerlo en papel y entregársela a los psicólogos/as (Véase anexo 44). | 15 min. |
| Actividad 5: Quienes lo deseen, podrán exponer brevemente si consideran que les ha sido de utilidad participar en el programa y cómo han vivido la experiencia. | 10 min. |
| Actividad 6: Finalmente los psicólogos/as agradecerán a los participantes su intervención en el programa y se despedirán de ellos recordándoles que se volverán a ver en la fase de seguimiento dentro de 3 meses. | 5 min. |

Recursos

| Materiales | Humanos |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fotocopias a color de documento “Carta a papá” • Fotocopias a color de documento “Carta a mamá” • Sobres de carta • Lápices y gomas • Vendas • Conos usados como obstáculos • Tatami • Fotocopias a color de “Encuesta de Satisfacción (grupo <i>Estudiantes</i>)/ Dispositivo móvil, tablet u ordenador propios en caso de rellenar la encuesta de forma online. | 4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>). |

Fase IV: Seguimiento. Sesiones de Seguimiento

Se realizarán dos sesiones de seguimiento. Éstas se impartirán transcurridos 3 y 6 meses de la finalización del programa de intervención preventiva.

Tabla 22

1ª Sesión de seguimiento.

| Objetivos | |
|---|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el impacto del aprendizaje adquirido en el programa a largo plazo. • Evaluar posibles cambios producidos tras los 3 meses de haber finalizado el programa en los grupos <i>Adultos</i> y <i>Estudiantes</i>. • Evaluar si se ha realizado o sufrido Sharenting en los últimos 3 meses. • Evaluar si algún participante ha sido víctima de la hipersexualización o se ha autosexualizado en los últimos 3 meses. • Evaluar si alguien ha sido víctima de alguno de los riesgos asociados a Internet y RRSS en los últimos 3 meses. • Evaluar el tiempo dedicado al uso de las TIC en los últimos 3 meses. • Evaluar normas y límites acordados entre padres/madres e hijos/as respecto al tiempo y forma de uso de las TIC. • Evaluar si los participantes del grupo <i>Adultos</i> han realizado un seguimiento de contenido visitado o compartido por sus hijos/as en Internet y en RRSS desde que finalizaron las sesiones de intervención preventiva. | |
| <p>Transcurridos 3 meses de haber concluido las sesiones de la intervención preventiva, se citará a los participantes de los grupos <i>Adultos</i> y <i>Estudiantes</i> para impartir la primera sesión de seguimiento. Ésta se llevará a cabo en el patio o pabellón deportivo del colegio permitiendo que cualquier miembro de la comunidad educativa, así como padres, madres y estudiantes que no hayan participado en el programa de prevención puedan acceder como público y valorar, si les interesa, la posibilidad de participar en futuras ediciones del programa</p> | |
| Parte A: Reencuentro, explicación de las actividades y entrevista | |
| Actividades | Duración |
| <p>Ruedas de entrevista (Actividad 1): Se dará la bienvenida a todos los participantes de ambos grupos. Se les dejará 5 minutos a todos los presentes para que interactúen. A continuación, se les pedirá que se coloquen formando un círculo muy grande y ubicados en el centro del círculo, los psicólogos/as explicarán el objetivo de las actividades que se realizarán. Tras esto, se formarán dos ruedas, una con los miembros del grupo <i>Adultos</i> y otra con los del grupo <i>Estudiantes</i>.</p> <p>En cada rueda se situarán dos psicólogos/as. Éstos, lanzarán una serie de preguntas a los participantes con el fin de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluar sus pensamientos y conducta hacia el Sharenting. - Evaluar si alguien ha realizado o ha sido víctima del Sharenting en los últimos 3 meses. - Evaluar sus pensamientos y conducta hacia la hipersexualización infantil y autosexualización. | 50 min. |

- Evaluar si alguien ha sido víctima de hipersexualización infantil o se ha autosexualizado en los últimos 3 meses.
- Evaluar sus pensamientos y conducta hacia el uso responsable de las TIC.
- Evaluar si alguien ha sido víctima de alguno de los riesgos asociados a Internet y RRSS en los últimos 3 meses.
- Evaluar cuánto tiempo han dedicado al uso de las TIC en los últimos 3 meses.
- Evaluar qué normas y límites se han acordado entre padres/madres e hijos/as respecto al tiempo y forma de uso de las TIC.
- Evaluar si los participantes del grupo *Adultos* han realizado un seguimiento de contenido visitado o compartido por sus hijos/as en Internet y en RRSS.
- Evaluar si los participantes del grupo *Estudiantes* han acudido a sus padres/madres ante dudas y peligros relacionados con las TIC en los últimos 3 meses.

Los psicólogos/as irán haciendo un registro de las respuestas de los participantes puesto que servirán como entrevistas que aporten información significativa de cara a evaluar la validez de la intervención preventiva.

Parte B: Competición

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| <p>Competición (Actividad 2): Se dividirá a los participantes de ambos grupos en 4 subgrupos, 2 formados por los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> y los otros 2 formados por los miembros del grupo <i>Adultos</i>. Para la clasificación de los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> se retomarán los grupos que ya fueron usados una vez durante el desarrollo del programa: grupo “Ciberhéroes Junior” (8 y 9 años) y grupo “La liga de la JusTICia Junior” (10 o más años). Los 2 subgrupos de adultos se formarán siguiendo la distribución de los subgrupos de Estudiantes; de este modo se constituirá el Grupo Ciberhéroes Premium (padres y madres de los niños y niñas que se encuentran en el grupo “Ciberhéroes Junior”) y “La liga de la JusTICia Premium” (padres y madres de los niños y niñas que se encuentran en el grupo “La liga de la JusTICia Junior”). La competición consistirá en una batería de preguntas basadas en todos los contenidos que se impartieron en el programa.</p> <p>Los miembros de “Ciberhéroes Junior” se enfrentarán a los miembros de Ciberhéroes Premium y simultáneamente los miembros de “La liga de la JusTICia Junior” se enfrentarán a los miembros de “La liga de la JusTICia Premium”. En cada enfrentamiento habrá 2 psicólogos/as, es decir 2 por el enfrentamiento de “Liga de la JusTICia” y 2 por el enfrentamiento de “Ciberhéroes”</p> <p>Para saber qué equipo comienza a preguntar y cuál a responder, el portavoz de cada subgrupo lanzará un dado; comenzará a responder por tanto a las</p> | 60 min. |

preguntas el equipo del portavoz cuyo dado haya obtenido el número más alto, mientras que aquel que haya obtenido un número inferior será el que haga las preguntas. Los psicólogos/as irán eligiendo de forma aleatoria qué participantes de cada subgrupo serán los encargados de responder y preguntar (en base a la función que les toque en cada momento). Cada participante tendrá como máximo 2 min. para responder a cada pregunta, pasado ese tiempo pasará a responder automáticamente el equipo contrario. Cada vez que un participante falle al responder una pregunta, también pasará a responder un participante del grupo contrario. Por cada pregunta acertada los equipos “La liga de la JusTICia Premium” y “Ciberhéroes Premium” sumarán 1 punto, mientras que en caso de que los menores acierten “La liga de la JusTICia Junior” y “Ciberhéroes Junior” sumarán el doble. Ganará la batalla el equipo que al finalizar consiga más puntos.

Recursos

| Materiales | Humanos |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Folios y material de escritura o TIC para que los psicólogos/as registren las respuestas a las entrevistas. 4 dados Espacio (pabellón deportivo/ patio de recreo) espacioso para formar las ruedas de participantes. | 4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>). |

Tabla 23

2ª Sesión de seguimiento.

Objetivos

- Recopilar datos para más adelante valorar la validez del programa.
- Pasar nuevamente las evaluaciones administradas en la fase II del programa (Evaluación inicial) con el fin de evaluar el cambio intrasujeto producido en los participantes desde la primera vez que fueron evaluados hasta 6 meses después de haber concluido la última sesión de la intervención preventiva.
- EUPI-a para *Adultos* y *Estudiantes*.
- “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo *Adultos*”.
- “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo *Estudiantes*”.
- Recoger los Autorregistros de conducta en Internet y RRSS de los grupos *Adultos* y *Estudiantes* que comenzaron a completar en la Sesión 2 de intervención preventiva con el objetivo de evaluar si se han producido cambios significativos en la conducta de uso de las TIC en cada participante a lo largo del programa.
- Recoger datos suficientes para poder valorar la validez del programa.
- Evaluar el impacto del aprendizaje adquirido en el programa a largo plazo.
- Reforzar el aprendizaje adquirido en el programa.

- Fomentar la autonomía, independencia y creatividad.
- Fomentar las habilidades sociales y altruismo.
- Realizar actividades entretenidas y dinámicas.
- Agradecer y reconocer a los participantes su compromiso y esfuerzo en el programa.

Los participantes de los grupos *Adultos* y *Estudiantes* volverán a reunirse pasados 6 meses de concluir la intervención para la última sesión de seguimiento.

Parte A: Reencuentro, explicación de las actividades y evaluación

| Actividades | Duración |
|---|----------|
| Actividad 1: Se entregará a los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> y a los del grupo <i>Adultos</i> la misma escala que se les administró en la fase II de evaluación inicial “EUPI-a”. Una vez completada deberá ser devuelta a los psicólogos/as para que más adelante evalúen la validez del programa. | 10 min. |
| Actividad 2: Se entregará a los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> y a los del grupo <i>Adultos</i> el mismo modelo de cuestionario que se les entregó en la fase II de evaluación inicial “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo <i>Adultos</i> ” y “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo <i>Estudiantes</i> ” y una vez finalizados deberán ser devueltos a los psicólogos/as para que más adelante evalúen la validez del programa. | 10 min. |
| Actividad 3: Se recogerán los autorregistros entregados en la sesión 2 tanto, de los participantes del grupo <i>Adultos</i> como a los del grupo <i>Estudiantes</i> “Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (grupo <i>Adultos</i>)” y “Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (grupo <i>Estudiantes</i>)” para evaluar la evolución de conducta de uso de las TIC en cada participante a lo largo del programa. | 5 min. |

Parte B: Stands informativos

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| Stands (Actividad 4): En esta ocasión se diseñarán unos stands informativos de padres y madres dirigidos a otros padres y madres y de estudiantes dirigidos hacia sus iguales en dónde se ofrecerá información sobre los diferentes puntos de relevancia trabajados durante el programa. Se aplicarán en un espacio amplio como patio de recreo o pabellón deportivo del mismo centro en el que se realizó el programa de intervención preventiva, destinando estos stands, a quienes no pudieron acudir a la formación. Para la organización de los Stands informativos, se dividirá a los miembros del grupo <i>Adultos</i> de forma aleatoria en varios subgrupos y a cada subgrupo se le encargará una temática diferente para su Stand: “Sharenting”, “Hipersexualización infantil”, “Competencias y habilidades parentales”, “Adicción a las TIC y uso responsable de las mismas”, “Peligros de Internet y RRSS y “Cómo proteger a nuestros hijos/as”. Por su parte, a los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> también se les dividirá en subgrupos de forma aleatoria y se les encargará una temática diferente para | 120 min. |

su Stand: “Protegernos del Sharenting”, “Emociones y autoconocimiento”, “Uso responsable de las TIC”, “Cómo evitar los peligros de las TIC” y “TikTok, influencers y la hipersexualización”. Se le dejará a todos los participantes un tiempo previo para que puedan decorar los Stands (que habrán sido previamente elaborados por los psicólogos/as antes de iniciar la sesión de seguimiento), preparar y organizar el contenido y materiales que van a impartir en los stands y realizar carteles, dibujos o actividades si lo desean.

Una vez terminado el tiempo, dará comienzo el evento, permitiendo el acceso a aquellos padres, madres y estudiantes interesados en acudir a los Stands. Esta segunda parte de la actividad durará otros 60 minutos.

Parte C: Despedida y cierre final

| Actividades | Duración |
|--|----------|
| <p>Actividad 5: Los psicólogos/as se reunirán con los participantes de los grupos <i>Adultos</i> y <i>Estudiantes</i> y les agradecerán nuevamente su participación en el programa de intervención preventiva. Se dará paso a posibles dudas que hayan surgido y opiniones personales de cada participante.</p> <p>Finalmente, se hará entrega a los miembros del grupo <i>Adultos</i> y a los miembros del grupo <i>Estudiantes</i> un diploma de superación del programa de intervención preventiva, como recuerdo y reconocimiento de su asistencia y compromiso con el programa (Véase anexo 45).</p> <p>Los psicólogos/as recordarán a los participantes las redes de contacto de las que disponen para futuras consultas o futuros programas de intervención que se lleven a cabo.</p> <p>Aquí concluye el programa de intervención preventiva.</p> | 20 min. |

Recursos

| Materiales | Humanos |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fotocopias de la EUPI-a • Fotocopias a color de “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo <i>Adultos</i>” • Fotocopias a color de “Cuestionario de evaluación para miembros del grupo <i>Estudiantes</i>” • Lápices, gomas y folios • Documentos ya completados por los participantes, de “Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (grupo <i>Adultos</i>)” • Documentos ya completados por los participantes, de “Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (grupo <i>Estudiantes</i>)” • Stands informativos • Material decorativo para los Stands (cartulinas de colores, flores, globos, guirnaldas, luces, cintas de colores etc.) • Diplomas de reconocimiento para participantes de los grupos <i>Adultos</i> y <i>Estudiantes</i>. | 4 psicólogos/as (2 del grupo <i>Adultos</i> y 2 del grupo <i>Estudiantes</i>). |

Fase IV: Seguimiento. Más Allá del Programa

Una vez concluido el programa de intervención preventiva, se sugerirá a los tutores, miembros del equipo directivo y del equipo de orientación educativa del centro educativo en el que se realice, la implementación anual de este programa a fin de continuar con la labor de prevención.

Instrumentos, Recursos Humanos y Materiales

En la siguiente tabla figuran los recursos básicos para llevar a cabo el programa:

Tabla 24

Instrumentos, recursos humanos y recursos materiales necesarios para el desarrollo del programa.

| | |
|-------------------------|---|
| Instrumentos | <ul style="list-style-type: none"> • PAI (Inventario de Evaluación de la Personalidad). • SENA (Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes). • EUPI-a (Escala de Uso problemático de Internet en adolescentes). • Cuestionario de evaluación para miembros del grupo <i>Adultos</i>. • Cuestionario de evaluación para miembros del grupo <i>Estudiantes</i>. • Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (Grupo <i>Adultos</i>). • Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (Grupo <i>Estudiantes</i>). • Autorregistro emocional (grupo <i>Adultos</i>). • Autorregistro emocional (grupo <i>Estudiantes</i>). |
| Recursos humanos | <ul style="list-style-type: none"> • 4 psicólogos divididos en <ul style="list-style-type: none"> - 2 para el grupo <i>Adultos</i> - 2 para el grupo <i>Estudiantes</i> <p><i>A excepción de las sesiones conjuntas en las que se unen los 4 profesionales.</i></p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Tutores académicos, personal del equipo directivo y personal del equipo de orientación académica de cada centro educativo en el que se realice el programa. |
| <p>Recursos materiales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Detallados en cada fase y cada una de las sesiones del programa. Desarrollados en el apartado <i>Anexos</i> para poder ser replicados y utilizados en una futura implementación del programa. • Se añade la necesidad de instalaciones adaptadas acorde al aforo que vaya a presentar el programa en cada centro, así como la presencia de pabellón deportivo o patio de recreo para la realización de las sesiones de seguimiento. |

La descripción del momento, lugar y forma en la que se emplea cada recurso está detallada a lo largo del programa.

Temporalización de las Sesiones

El programa de intervención preventiva tendrá una duración de 27 semanas (incluyendo todas sus fases).

La fase I Promoción y reclutamiento comenzará a principios de junio de 2024 disponiendo de 3 meses para dar a conocer el programa y captar participantes.

La Fase II Evaluación comenzará en septiembre de 2024 y se extenderá durante el mes completo.

En la primera semana (*Semana A*) comenzará la entrega de todas las inscripciones de participantes a los miembros del profesorado que se las harán llegar al equipo de psicólogos/as encargados.

En la segunda semana del mes (*Semana B*) comenzará el primer cribado, descartando a todos aquellos participantes que no cumplen con los criterios de inclusión.

En la tercera semana (*Semana C*) se contactará con los participantes que hayan superado el primer cribado para pasar al segundo cribado, en el que se administrarán las pruebas que permitirán la selección final de participantes.

Al inicio de la cuarta semana (*Semana D*) se contactará con todos los participantes que hayan superado el segundo cribado para pasar a la selección final y al finalizar dicha semana se les informará de que podrán participar en el programa de intervención preventiva.

Asimismo, también se informará a todos aquellos que no hayan podido superarlo por presentar determinadas condiciones incompatibles con el programa, pero que deseen ser derivados a otras intervenciones específicas.

Las sesiones de la intervención preventiva estarán dirigidas para dos grupos de participantes de forma paralela (*Adultos* y *Estudiantes*) consistiendo en ambos casos en un total de 8 sesiones siguiendo una frecuencia de 1 sesión por semana.

La duración de las sesiones del grupo *Adultos* será de 90 min.

La duración de las sesiones del grupo *Estudiantes* será de 60 min. a excepción de los días de sesiones conjuntas, en las que se sumarán 30 min. más al último grupo.

La fase IV Seguimiento, contará con un total de 2 sesiones.

La primera se realizará a los 3 meses de concluir la fase III del programa y consistirá en una sesión conjunta de 110 min.

La segunda se realizará al medio año de concluir la mencionada fase, consistiendo también en una sesión conjunta y extendiéndose durante 165 min.

Cronograma de Temporalización

Figura 1

Cronograma del programa de intervención preventiva.

Tabla 25

División de las sesiones acorde a sus respectivos módulos (grupo Adultos).

| Módulos | Sesiones |
|--|-----------------|
| | 1 |
| | 2 |
| 1 – Módulo psicoeducativo | 3 |
| | 4 |
| | 5 |
| 2 – Módulo de autoconocimiento y habilidades sociales | 6 |
| | 7 |
| 3 – Módulo de parentalidad | 8 |

Tabla 26

División de las sesiones acorde a sus respectivos módulos (grupo Estudiantes).

| Módulos | Sesiones |
|--|-----------------|
| | 1 |
| | 2 |
| 1 – Módulo psicoeducativo | 3 |
| | 4 |
| | 5 |
| 2 – Módulo de autoconocimiento y habilidades sociales | 6 |
| | 7 |
| 3 – Módulo de relación familiar | 8 |

Evaluación del Programa de Intervención Preventiva

El programa no cuenta con la existencia de un grupo control, pues se trata de una intervención preventiva en la que se pretende evitar o reducir los riesgos implícitos del uso excesivo e inadecuado de Internet, RRSS y las TIC en el mayor número posible de participantes involucrados. Con el fin de evaluar la validez del programa en los grupos *Adultos* y *Estudiantes*, se emplearán los instrumentos que aparecen a continuación:

Tabla 27

Instrumentos de evaluación del programa de intervención preventiva.

| Instrumento | Desarrollo |
|---|---|
| <p>EUPI-a</p> | <p>Escala de Uso problemático de Internet en adolescentes: Se administra por primera vez en la fase II Evaluación inicial a padres, madres (grupo <i>Adultos</i>) y estudiantes (grupo <i>Estudiantes</i>) y se vuelve a pasar en la sesión 2 de seguimiento en ambos grupos. No se emplea a modo de cribado, puesto que el rango de edad que abarca no coincide con el rango de edad de los participantes, sin embargo, sí se emplea para valorar los cambios de conducta producidos en cada participante respecto al riesgo o uso problemático de Internet, estableciendo de este modo una comparación intrasujeto que podrá ser verificada mediante la fórmula del Índice de Cambio Fiable de Jacobson y Truax mencionada en Montero et al. (2015). De este modo se podrá analizar si la intervención ha producido cambios significativos en el riesgo o uso problemático de Internet en cada participante.</p> |
| <p>Actividades de entrevista grupal:</p> | <p>Ruedas de entrevista: Detalladas en la sesión 1 de seguimiento (actividad 1). Consistirá en una entrevista grupal situando a los participantes en dos ruedas (una para el grupo <i>Adultos</i> y otra para el grupo <i>Estudiantes</i>). Habrá dos psicólogos/as por rueda. En éstas se lanzarán preguntas relacionadas con el posicionamiento y conducta hacia el Sharenting, hipersexualización infantil, autosexualización, riesgos de las TIC, frecuencia, normas y límites de uso de las mismas y relación y confianza percibida entre padres/madres y sus hijos/as en los últimos 3 meses, que serán registradas por los psicólogos/as. Mediante éstas ruedas se persigue lograr una función similar a la entrevista escrita del Cuestionario de evaluación de ambos grupos, pero de manera más dinámica, de forma que los menores no sientan sensación de monotonía, aburrimiento o incluso no querer participar, tras haber completado tantos cuestionarios.</p> |
| <p>Cuestionario de evaluación para miembros del grupo <i>Adultos</i> y Cuestionario de evaluación para miembros del grupo <i>Estudiantes</i></p> | <p>De elaboración propia. Empleados a modo de “entrevista escrita” con el fin de evaluar posicionamiento personal y realización de conducta de cada participante hacia el Sharenting, uso de las TIC, Internet y RRSS y seguimiento de actividad de su hijo/a en estas dos últimas. Éste se administrará por primera vez en la fase II Evaluación inicial y</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>nuevamente en la sesión 2 de seguimiento con el fin de comparar en cada sujeto las respuestas en ambas ocasiones y poder valorar si el programa de intervención preventiva ha producido cambios significativos.</p> |
| <p>“Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (Grupo Adultos)” y “Autorregistro de conducta en Internet y RRSS (Grupo Estudiantes)”</p> | <p>De elaboración propia. Administrados por primera vez en la sesión 2, actividad 3 del programa de intervención preventiva para el grupo <i>Adultos</i> y en la sesión 2 actividad de “tarea para casa” para el grupo <i>Estudiantes</i>. Éste se realizará diariamente desde la fecha en la que se recibe hasta la segunda sesión de seguimiento. Mediante su revisión podremos ver cómo ha evolucionado la frecuencia de uso de Internet y RRSS en cada participante a lo largo del programa.</p> |

Todas las pruebas serán administradas, recogidas y corregidas por los psicólogos/as participantes en el programa.

Conclusiones

Este proyecto de intervención surge como una propuesta preventiva orientada a evitar o reducir en la medida de lo posible, aquellos riesgos que acarrea el uso inadecuado o irresponsable de las TIC para sus usuarios. Más allá de psicoeducar ante los peligros más conocidos (Grooming, Sextorsión, Sexting sin consentimiento o Ciberacoso), nos enfocamos también en los relacionados con el Sharenting, una conducta actualmente normalizada por muchos influencers en RRSS que pone a los menores en peligro y vulnera su privacidad mediante su exposición online no consensuada. Siguiendo esta línea, también nos centramos en la normalización de otras conductas como la hipersexualización infantil por parte del adulto o la autosexualización por parte de los propios infantes; conductas que, también fomentadas por RRSS y por famosos u otras figuras referentes, atentan contra la integridad del menor, convirtiéndole en punto de mira de depredadores sexuales y afectando de forma permanente a su huella digital. Finalmente, el proyecto también persigue concienciar respecto al tipo de

información que se comparte, proporcionando psicoeducación y herramientas a los progenitores para supervisar el contenido al que acceden o publican sus hijos/as menores, así como para evitar por parte de padres/madres e hijos/as un uso abusivo de las TIC que pueda desencadenar en adicción.

Como fortaleza a destacar, este programa piloto se centra en la prevención de un tema de bastante actualidad como es el Sharenting y además aborda varios aspectos relacionados al mismo tiempo, proporcionando una intervención más completa y rigurosa y diferenciándose de otras intervenciones que, además de no ser numerosas por tratarse de un tema tan reciente, no suelen enfocarse en su mayoría en abarcar tantos puntos relevantes.

Además se añade que pese a tener que excluir a participantes que presenten adversidades ante las que el programa carece de recursos suficientes (discapacidad intelectual, alteración conductual, trastorno mental/de la personalidad, adicción a sustancias psicotrópicas o ser alumnado NEAE) se ofrece la derivación a cada participante a otro programa que le pueda favorecer según su caso, permitiendo incluso a aquellos que podían presentar una problemática desconocida, la posibilidad de identificarla tras la realización de los cribados y participar en dichos programas.

Otra fortaleza adicional de las sesiones, es la realización de dos intervenciones (a padres y madres por un lado y a sus respectivos hijos/as por el otro) de manera simultánea, así como la inclusión de sesiones conjuntas, permitiendo observar la evolución de ambos grupos al mismo tiempo, identificar sus necesidades, valores, creencias y patrones de conducta y dando la posibilidad a los psicólogos/as de evaluar presencialmente el efecto que genera en ambos grupos, el poner en práctica los conocimientos y herramientas que van adquiriendo. De este modo, se

obtiene un enfoque más holístico de la dinámica del núcleo familiar e influencia del programa, aumentando posiblemente la eficacia de la intervención preventiva.

Por otro lado, este programa interviene en poblaciones que no suelen ser objeto de estudio cuando se habla de las TIC, puesto que la mayoría de intervenciones suelen estar destinadas a la población adolescente.

Sin embargo, por esta misma línea nos encontramos con una limitación y es que se carece de momento, de instrumentos validados que permitan evaluar adicción a las TIC, realización de Sharenting y otros temas mencionados en población adulta y población inferior a 10 años. Por ello, en este programa no contamos con resultados precisos que evidencien cuantitativamente la eficacia de la intervención.

Por otro lado, al trabajar con población de tan corta edad, dependemos de la disposición de estos menores a comprometerse con la asistencia y participación en la intervención, pudiendo distraerse durante las sesiones, disminuir su grado de cooperación e incluso presentar un comportamiento inadecuado que dificulte el avance del programa. Además, la imposibilidad de adaptación de esta intervención a un formato individual, impediría que se pudiera seguir impartiendo en caso de que aparecieran factores o adversidades que obstaculizaran su implementación.

Por tanto, pese a que nuestro programa se enfrenta a desafíos significativos y aspectos a mejorar, evidencia una problemática de actualidad ante la cual no se cuenta de momento con preparación suficiente. Este programa de intervención preventiva supone un avance que nos posiciona más cerca de lograr un entorno digital saludable que garantice mayor seguridad para todos los usuarios de las TIC y especialmente para aquella población más vulnerable.

Referencias

- Álvarez Tabares, O.J. y Rodríguez Guerra, E. (2012). El uso de la internet y su influencia en la comunicación familiar. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 4(7), 81-101.
<https://doi.org/10.22430/21457778.154>.
- Aranda Peñalver, B. (2023). *Adicción a las nuevas tecnologías en la adolescencia* [Trabajo fin de grado, Universidad Autónoma de Madrid]. UAM_Biblioteca.
<http://hdl.handle.net/10486/707964>.
- Astorga-Aguilar, C. y Schmidt-Fonseca, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 1-24. <https://doi.org/10.15359/ree.23-3.17>.
- Cabezas Pizarro, H. y Lega, L.I. (2006). Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Revista Educación*, 30(2), 101-109.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v30i2.2232>.
- Cartwright, M.M (2012). Princess by Proxy: What child beauty pageants teach girls about self-worth and what we can do about it. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(11), 1105-1107. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2012.08.011>.
- Casi Creativos. (15 de julio de 2023). *El SHARENTING, la historia de Ella subtitulada / La privacidad digital de los niños* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=dRa-6Du9OBE&t=4s>.

Cerisola, A. (2017). Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo Infantil.

Pediatr. Panamá, 46(2), 126-131. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-848347>.

Chicos net. (5 de febrero de 2024). *Sharenting: ¿sí o no? #SiLoHablasteYaGanaste* [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ObVyPztM7QU&t=10s>.

De Bono, E. (2010). *Seis sombreros para pensar*. Ediciones Paidós Ibérica.

Duchement, P. (18 de diciembre, 2020). Catálogo de peligros en TikTok para menores. P.

Duchement. <https://pduchement.org/2020/12/18/catalogo-de-peligros-en-tiktok-para-menores/>.

Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en

jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

<https://doi.org/10.20882/adicciones.196>.

Fernández-Pinto, I., Santamaría, P., Sánchez-Sánchez, F., Carrasco, M. A. y del Barrio, V.

(2015). *SENA. Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes. Manual de aplicación, corrección e interpretación*. Madrid: TEA Ediciones.

Flamit Úbeda, A.B., (2021). *Sexualización de menores en TikTok: ¿qué papel tienen las*

familias? [Trabajo fin de grado, Universidad Autónoma de Barcelona]. dipòsit digital de

documents de la UAB. <https://ddd.uab.cat/record/249215?ln=es>.

Font-Mayolas, S. (2013). ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DEL INVENTARIO DE

EVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD (PAI). Autor: LeslieC. Morey (1991, 2007).

Adaptación española: Ortiz-Tallo, M.; Santamaría, P.; Cardenal, V. & Sánchez, MP

Editorial TEA, Madrid, España. 2011. Comenta: Sílvia Font-Mayolas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(35), 225-231.

Fundación ANAR. (3 de febrero de 2023). #PorUnSharentingResponsable, la campaña de Fundación ANAR sobre la sobreexposición de los menores [Video]. YouTube.

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

Fundación Atresmedia. (28 de abril de 2023). *Amibox Kids / Sharenting* [Video]. YouTube.

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

Hernández Suárez, M.C., Martínez Bernal, A.C. y Méndez Vargas, L.S. (2022). *Pequeños no adultos Multimedia que aporta a preservar los derechos de los niños visibilizando las consecuencias de normalizar su hipersexualización en redes sociales* [Trabajo fin de grado, Universidad Colegio mayor de Cundinamarca]. Repositorio Unicolmayor.

<https://repositorio.unicolmayor.edu.co/handle/unicolmayor/6606>.

Hinojo Lucena, F.J., Aznar Díaz, I., Cáceres Reche, M.P., Trujillo Torres, J.M. y Romero

Rodríguez, J.M. (2020). Sharenting: Adicción a Internet, autocontrol y fotografías online de menores. *Comunicar*, 28(64), 97-108. <https://doi.org/10.3916/C64-2020-09>.

Instituto Nacional de Estadística (2023). *Población que usa Internet (en los últimos tres meses)*.

Tipo de actividades realizadas por Internet.

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout.

Lazard, L., Capdevila, R., Dann, C., Locke, A. y Roper S. (2019). Sharenting: Pride, affect and the day-to-day politics of digital mothering. *Social and Personality Psychology Compass*,

13(4) <https://doi.org/10.1111/spc3.12443>.

- Livingstone, S., Ólafsson, k. y Staksrud, E. (2013). Risky social Networking Practices Among “Underage” Users: Lessons for Evidence-Based Policy. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 18(3), 303-320. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12012>.
- Llovet Rodríguez, C., Díaz-Bustamente Ventisca, M. y Méndiz Noguero, A. (2019). Estado de la cuestión sobre la sexualización infantil en el entorno digital y propuestas de alfabetización mediática. *Doxa Comunicación*, 28, 223-240. <https://dx.doi.org/10.31921/doxacom.n28a12>.
- Lopez-Fernández, O. (2017). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 64, 275-280. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.013>.
- Magic Markers. (22 de mayo de 2017). *¿Qué es el grooming?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OdixH25nCHk&t=61s>.
- Maldonado Berea, G.A., García González, J. y Sampedro-Requena, B.E. (2019). El efecto de las TIC y redes sociales en estudiantes universitarios. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 153-176. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23178>.
- Montero, M., Iraurgi, I., Matellanes, B., y Montero, J.M. (2015). Uso del índice de cambio fiable en la evaluación de la efectividad de intervenciones clínicas: aplicación en un programa formativo en asma. *Atención Primaria*, 47(10), 644-652. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.12.007>.
- Morán Sánchez, F. y Carvalho Ferriani, M.D.G. (2004). Percepción de padres y profesores de los factores de riesgo para el uso de drogas lícitas e ilícitas en los escolares. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 12, 352-358. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692004000700009>.

Movistar Argentina. (18 de septiembre de 2023). *Conectemos con responsabilidad y aprendamos sobre el Sharenting* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=U1rP_9N7-BU.

Orange España. (16 de febrero de 2018). *Padres, hijos, sharenting* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dH8oxCD5qm0&t=15s>.

Orange España. (16 de mayo de 2019). *Grooming ¿Sabes con quién quedan tus hijos a través de internet?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0qCWQTS04i0>.

Orange España. (2 de noviembre de 2023). *Tu yo real vs. tu yo digital* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=C3HV-2vgDSQ>.

Palmer Padilla, F.J. (2017). *Seguridad y riesgos: cyberbullying, grooming y sexting* [Trabajo fin de máster, Universitat Oberta de Catalunya]. UOC. <http://hdl.handle.net/10609/67105>.

PantallasAmigas. (12 de septiembre de 2016). *¿Sexting? Piénsalo: existe un riesgo de cyberbullying si la imagen se hace pública en Internet (10/10)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Hy9UuNNQZzk>.

Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4), 344-350. <http://www.jstor.org/stable/27857503>.

Psicoactiva. (9 de abril de 2022). *SHARENTING, la exposición a las redes de nuestros hijos* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tVinbyRxvSM&t=189s>.

Real Decreto 206/1889, de 24 de julio, por el que se publica el Código Civil. BOE núm. 154 § 214 (1889).

Rial Boubeta, A., Gómez Salgado, P., Isorna Folgar, M., Araujo Gallego, M., & Varela Mallou,

J. (2015). EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27(1), 47-63.

<https://doi.org/10.20882/adicciones.193>.

Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C., & Rodríguez, B. (2015). La parentalidad positiva desde la prevención y la promoción. *Manual práctico de parentalidad positiva*, 2, 25-43.

Save the Children. (2019). *Grooming, qué es, cómo detectarlo y prevenirlo*.

<https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>.

Soler Fernández, P. (2023). *Propuesta de programa de prevención sobre el “sharenting” para padres aplicado en centros educativos*. [Trabajo fin de máster, Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir”]. RIUCV. <http://hdl.handle.net/20.500.12466/3118>.

Télam. (24 de junio de 2021). *Sharenting, la infancia que se ha vuelto pública* [Video].

YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=86l02d5_VYU.

Tordi, N.A. (2020). Consideraciones sobre el derecho a la imagen de niños, niñas y adolescentes en los entornos digitales. *Cartapacio de Derecho: Revista Virtual de la Facultad de Derecho*, 38. <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=7714005>.

Unicef. (2017). *Estado mundial de la infancia 2017 Niños en un mundo digital*.

<https://www.unicef.org/es/informes/El-Estado-Mundial-de-la-Infancia-2017>.

Vanderhoven, E., Schellens, T y Valcke, M. (2014). Enseñar a los adolescentes los riesgos de las redes sociales: Una propuesta de intervención en Secundaria. *Comunicar*, 22(43), 123-132. <https://doi.org/10.3916/C43-2014-12>.

Anexos

Anexos 1 a 45 del Programa de Intervención Preventiva

