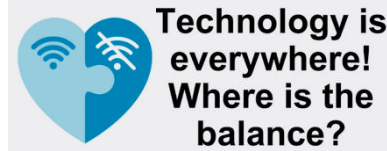


TUTORIAL PARA EL PROFESORADO

desarrollado en el proyecto



Preparado por: Marta Uzarska-Bachmura

Varsovia, Septiembre de 2023



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos



CONTENIDO

Entrada	4
1. Las TIC en la vida de los niños, niñas y adolescentes	5
1.1. Definición de TIC	5
1.2. Oportunidades que ofrecen las TIC a la generación joven	5
1.3. Riesgos relacionadas con el uso de las TIC por parte de niños, niñas y adolescentes	6
1.4. Investigación sobre el abuso de las TIC	7
1.5. Por qué es importante encontrar un equilibrio en el uso de las TIC	8
2. ¿Qué son las dependencias conductuales?	9
2.1. Definición de adicción conductual	10
2.2. Tipos de dependencias conductuales	11
2.3. ¿De dónde vienen las dependencias conductuales?	12
3. Aspectos específicos de la dependencia al uso de las TIC.	13
3.1. Fases del desarrollo de la adicción	13
3.2. Tipos de personas usuarias de Internet	14
3.3. Síntomas de la adicción a las TIC	15
3.4. Consecuencias del abuso de las tic, especialmente del smartphone	16
4. Cómo reconocer que un/a estudiante está abusando de las TIC	17
5. Las competencias sociales y personales como forma de prevención contra las dependencias a las TIC	19
5.1. ¿Por qué la escuela debe reforzar las competencias sociales y personales de los estudiantes?	19
5.2. Competencias sociales y personales cruciales para el desarrollo infantil en la etapa de la escuela primaria y su papel en la prevención de dependencias	20
5.3. ¿Cómo determinar el nivel de competencia social y personal de los alumnos de primaria?	22
6. Conclusiones del Consejo de la Unión Europea sobre el fomento del bienestar en la educación digital (2022/C 469/04)	23
7. Cooperación entre la escuela y las familias en el ámbito de la prevención de la dependencias hacia el uso de las TIC	24
7.1. El papel del fortalecimiento de la comunidad escolar en la prevención efectiva de la adicción a la tecnología	24
7.2. Esquema de cooperación entre la escuela y las familias	25
8. Métodos de trabajo con menores en el campo de la formación de competencias sociales y personales (habilidades blandas) – profesor/a como tutor/a y entrenador/a de habilidades blandas en la escuela	28

8.1. ¿Qué es la tutoría dirigida a la formación de competencias sociales y personales?	28
8.2. Supuestos básicos de la formación en grupo destinada a formar las competencias sociales y personales en el contexto del desarrollo de las tic	37
9. Métodos para motivar a los padres para el desarrollo de competencias sociales y personales de sus hijos - un maestro como entrenador	38
9.1. ¿Qué es el coaching?	38
9.2. ¿Por qué el coaching es eficaz para motivar a los padres a desarrollar las competencias sociales y personales de sus hijos?	38
9.3. ¿Cómo trabajar con las familias?	39
10. Consejos para la gestión de la escuela	44
10.1. Recomendaciones	44
10.2. Cómo implantar el proyecto en una escuela paso a paso	46



ENTRADA

El tutorial que se le presenta es una guía dirigida al profesorado de educación primaria en el campo de la configuración de las competencias personales y sociales de niños, niñas y jóvenes en el nivel de la escuela primaria, enriquecida con conocimientos en el campo de la prevención de dependencias conductuales, que incluye la adicción a la información y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). El profesorado puede adquirir conocimientos prácticos sobre diversos temas como: el reconocimiento de los signos y las consecuencias del abuso de la tecnología, el uso de diversas estrategias de prevención de adicciones conductuales, incluido el desarrollo de las competencias personales y sociales de los y las estudiantes, así como formas de motivar a las familias, cuyo papel en la formación de las competencias de los estudiantes es crucial. El tutorial también ofrece contenido que indica cómo fortalecer la comunidad educativa en el área de prevención de la adicción a las TIC, cuya efectividad aumenta cuando toda la comunidad escolar está involucrada en su implementación. El tutorial también incluye conocimientos teóricos sobre la prevención de dependencias conductuales, cuya adquisición permitirá a los profesores utilizar los conocimientos prácticos de manera más efectiva.



El dinamismo del desarrollo de las tecnologías (TIC) hace que la familia y la escuela contrarresten los efectos que pueden afectar a los alumnos de primaria que abusan de las TIC, en particular ordenadores, smartphones.

1. LAS TIC EN LA VIDA DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

1.1. DEFINICIÓN DE TIC

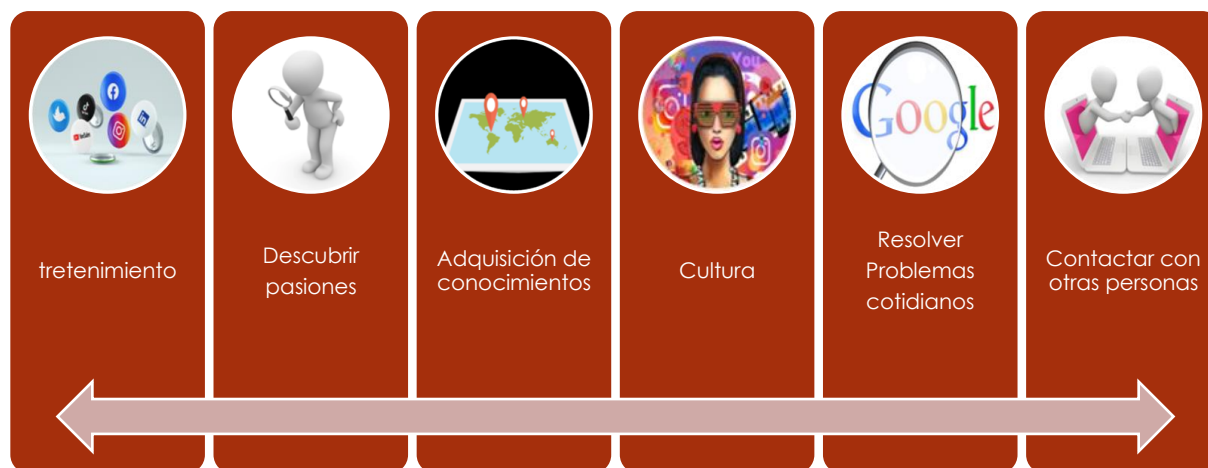


Elementos de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

1.2. OPORTUNIDADES QUE OFRECEN LAS TIC A LA GENERACIÓN JOVEN

Debido al desarrollo dinámico de las TIC en los últimos años, están presentes en la mayoría de las áreas de la vida de los niños, niñas y adolescentes. Los estudiantes de primaria son personas que pertenecen a una generación criada en condiciones de acceso ilimitado a la tecnología, y no conocen los tiempos en que no había Internet, redes sociales, teléfonos inteligentes y aplicaciones. Esto tiene un gran impacto en la forma en que se desarrollan.

Gracias a las TIC, los niños tienen acceso a un mundo en el que pueden realizarse en muchos ámbitos.



Áreas en las que los niños pueden realizar sus necesidades e intereses gracias a las TIC

1.3. RIESGOS RELACIONADAS CON EL USO DE LAS TIC POR PARTE DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Independientemente de las oportunidades que ofrecen las TIC, deben tenerse en cuenta los riesgos del uso indebido de estos medios por parte de los niños, niñas y jóvenes. Aunque Internet es un entorno natural para los y las estudiantes de primaria, no significa que sean más resistentes a los aspectos negativos del uso de Internet.

			
Deterioro de salud física, incluido el desarrollo de adicción	Deterioro del rendimiento escolar	Limitando la posibilidad de formar habilidades sociales en situaciones reales	Experimentar un exceso de estímulos, sobrecargando con exceso de contenido

Riesgos relacionados con el abuso de las TIC (parte 1)

			
Ciberacoso , ciber-delincuencia	Acceso a materiales que contiene contenido dañino para la infancia	Incapacidad para detectar contenido falso, lo llamado noticias falsas	Establecer contactos peligrosos

Riesgos relacionados con el abuso de las TIC (parte 2)

1.4. INVESTIGACIÓN SOBRE EL ABUSO DE LAS TIC



El porcentaje de personas que utilizan Internet de forma disfuncional es el más alto en España, Rumanía y Polonia, y el más bajo en Alemania e Islandia.

El uso disfuncional de Internet es más frecuente entre los chicos, los adolescentes de más edad y aquellos cuyos padres/madres tienen estudios primarios.

Los usuarios disfuncionales de Internet tienen más probabilidades de sufrir trastornos psicosociales.

Hay una fuerte asociación entre las apuestas, las redes sociales y los juegos en línea y el uso disfuncional de Internet.

EU NET ADB - Investigación sobre el abuso de internet por los jóvenes en Polonia y Europa, 2012



Psiquiatras observaron a 48 personas, a 22 de las cuales se les diagnosticó adicción a los teléfonos inteligentes (SPA)

Los médicos han observado que la adicción al teléfono cambia físicamente la forma y el tamaño del cerebro humano

Listaron tres áreas en las que se perdía materia gris: la ínsula anterior izquierda, el córtex temporal inferior y el córtex parahipocampal. Ya se habían observado defectos en la ínsula anterior en personas adictas al alcohol o las drogas

Según los autores del estudio, han obtenido la primera prueba directa de una relación entre el abuso del teléfono móvil y los cambios físicos en el cerebro

Investigación de psiquiatras de la Universidad de Hiedelberg: correlatos estructurales y funcionales de la adicción a los smartphones, 2020

1.5. POR QUÉ ES IMPORTANTE ENCONTRAR UN EQUILIBRIO EN EL USO DE LAS TIC

Hoy en día, las TIC presentes en la vida del alumnado de primaria se basan en el Internet móvil, rápido y universal, así como en algoritmos que personalizan los contenidos que llegan a niños, niñas y adolescentes. Estos aspectos tienen un fuerte impacto en el aumento del riesgo de abuso de las TIC y en la experiencia de consecuencias negativas relacionadas con el mismo.

Todo indica que la implementación del uso sostenible de las TIC entre los niños, niñas y jóvenes es un tema clave para prevenir la adicción y los riesgos relacionados a las TIC



Como seres humanos, hemos estado en contacto con la tecnología en rápido desarrollo durante un tiempo relativamente corto y no conocemos completamente todas las consecuencias del uso intensivo de las TIC, especialmente cuando se trata de los y las más jóvenes que han estado en contacto con ella prácticamente desde el nacimiento

La experiencia de los terapeutas que se ocupan de las dependencias conductuales muestra que es más fácil cuidar este equilibrio cuando se fortalecen las habilidades sociales y personales de los niños, niñas y adolescentes. Estas habilidades protegen contra el abuso de la tecnología, ya que les permiten desarrollarse armoniosamente. Las deficiencias en este tipo de competencias aumentan el riesgo de experimentar un estrés excesivo, lo que puede alentar a los niños, niñas y adolescentes a aliviarlo mediante el uso excesivo de las TIC.

Las formas y formas de utilizar las TIC favorables al desarrollo dependen de su edad, por lo que es importante que sus familias sean conscientes de ello. El uso de las TIC controlado por los adultos puede ser una oportunidad para su desarrollo cognitivo, físico y motor, social y emocional.

El desarrollo dinámico de la tecnología genera constantemente nuevos desafíos para nosotros, pero ciertamente las acciones para eliminar los efectos adversos ya conocidos deben comenzar lo antes posible, porque el bienestar de la generación más joven que está en juego

Recordando el ejemplo del tabaquismo generalizado del pasado, que inicialmente era un elemento importante y natural de la vida de las personas en ese momento, y solo después de mucho tiempo, cuando un gran número de ellas sufrieron daños a la salud, se reconoció como un factor que afectaba negativamente a la salud. Esto provocó la introducción de restricciones, prohibiciones y la sensibilización pública sobre la nocividad de la adicción a la nicotina.

Tal vez nuestra sociedad, al estar en el inicio de cambios dinámicos en el desarrollo de las TIC, debería sacar conclusiones de esta lección y hacer todo lo posible para proteger a los y las más jóvenes del desarrollo de dependencias a las TIC antes de que toda esta generación experimente consecuencias negativas. Las personas que desarrollan comportamientos adictivos a una edad temprana tendrán automáticamente posibilidades limitadas para un desarrollo saludable y armonioso en el futuro. **El abuso de las TIC puede afectar no sólo al bienestar del estudiantado de primaria, sino también limitar sus oportunidades educativas, y, por ende, limitar sus oportunidades de desarrollo profesional.**

Sin lugar a dudas, el progreso tecnológico no se puede deshacer, pero se debe discutir e investigar el impacto del uso de las TIC en los niños, niñas y los jóvenes, y en aras de poder implementar acciones dirigidas al uso sostenible de la tecnología.



Todos vivimos en un mundo digital. Y eso requiere el uso de las TIC. Así que no podemos desconectarnos por completo, pero cualquier abuso de ello siempre tendrá consecuencias nocivas.

Por lo tanto, deben modelarse actitudes apropiadas con respecto al uso seguro y saludable de las TIC. Y es mejor hacerlo estableciendo reglas domésticas y escolares dirigidas al uso sostenible de las TIC, que aplicando prohibiciones absolutas sobre el uso de teléfonos inteligentes, computadoras o Internet.

2. ¿QUÉ SON LAS DEPENDENCIAS CONDUCTUALES?

2.1. DEFINICIÓN DE ADICCIÓN CONDUCTUAL

La adicción conductual (funcional) es un grupo de síntomas asociados con la repetición sostenida, a largo plazo y fija de una actividad específica (o grupo de actividades), cuyo propósito es lograr una sensación de placer, satisfacción, alegría o incluso euforia.



La razón principal para realizar actividades que están asociadas con la adicción es tratar de reducir el mal humor y la tensión interna.

Las dependencias hacia la realización de una actividad determinada ocurren cuando hay una compulsión interna o un fuerte deseo de iniciarla y continuarla el mayor tiempo posible. **Es característico de la adicción, no sólo conductual, que la persona adicta tenga cada vez más dificultades para controlar el comportamiento asociado a ella y la necesidad interna de aumentar la frecuencia de participar en actividades adictivas.** Si la actividad se interrumpe o su rendimiento es limitado, aparecen síntomas de abstinencia indeseables, incluidos trastornos fisiológicos por parte del cuerpo, por ejemplo, dolores de cabeza, sudoración excesiva, temblores en las manos, insomnio y problemas psicológicos, por ejemplo, miedo al comportamiento agresivo, irritabilidad, vergüenza o sentimiento de culpa. Una persona que desarrolla una dependencia repite un comportamiento determinado a pesar de que es insalubre y peligroso para su funcionamiento, porque los mecanismos de defensa causan distorsión y bloqueo de contenido difícil y amenazante relacionado con la adicción y sus consecuencias negativas. Por lo tanto, la persona con una dependencia desarrolla varias ilusiones que le desalientan de cambiar sus malos hábitos. Una persona adicta también rechaza las opiniones negativas del entorno sobre las consecuencias reales de la adicción.

2.2. TIPOS DE DEPENDENCIAS CONDUCTUALES



Las adicciones conductuales más comunes incluyen:

- adicción a las compras,
- juego patológico,
- comer en exceso compulsivamente,
- ortorexia: enfoque excesivo en una alimentación saludable,
- adicción al trabajo
- **dependencia hacia el uso de una computadora y juegos de computadora,**
- **adicción a la red: dependencia hacia el uso de Internet,**
- **Fonoholismo - adicción a un teléfono móvil.**

Entre los niños, niñas y jóvenes de las escuelas primarias, los tres últimos tipos de dependencias, relacionadas todas con las tecnologías TIC, se han generalizado en los últimos años, y la dinámica de su desarrollo parece ser directamente proporcional al aumento en el número de aplicaciones de la tecnología.



Curiosamente, algunas dependencias conductuales son socialmente aceptadas, y a veces incluso una persona adicta puede ser apreciada y distinguida por su compromiso con la realización de actividades, como es el caso de las personas afectadas por la adicción al trabajo.

2.3. ¿DE DÓNDE VIENEN LAS DEPENDENCIAS CONDUCTUALES?

Existe una opinión generalizada en el mundo científico de que una combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales contribuye al desarrollo de la adicción. Ninguno de ellos genera una dependencia por sí solo, aunque el impacto y la importancia de cada factor pueden variar de persona a persona afectada.

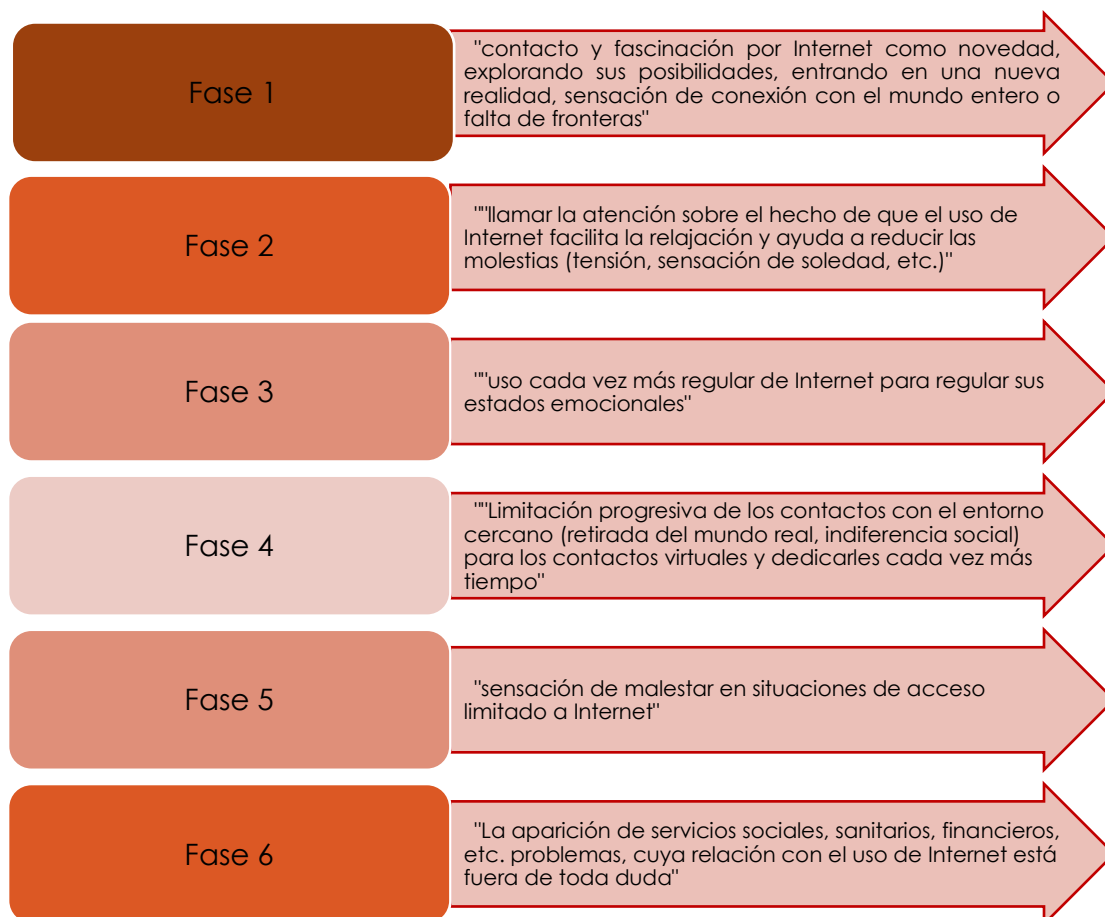


Los factores que aumentan la probabilidad de adicción incluyen:

- bajo nivel de competencias sociales y personales, incluyendo, sobre todo, baja autoestima,
- relaciones familiares negativas, incluyendo principalmente violencia, negligencia,
- falta de oportunidades para desarrollar intereses y pasiones,
- soledad o falta de relaciones personales,
- trastornos mentales como síntomas depresivos con ansiedad,
- otros factores relacionados con la diversidad funcional, por ejemplo, trastorno por déficit de atención (TDA), trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), síndrome de Asperger, autismo.

3. ASPECTOS ESPECÍFICOS DE LA DEPENDENCIA AL USO DE LAS TIC.

3.1. FASES DEL DESARROLLO DE LA ADICCIÓN



Fases del desarrollo de la adicción basadas en el concepto de Bohdan T. Woronowicz, 2009

3.2. TIPOS DE PERSONAS USUARIAS DE INTERNET

A. "Atrapado en la red"	B. "Todo a la vez"	C. "Círculo completo"	D. "Matar el tiempo"
<p>Uso excesivo de Internet descuidar áreas importantes de la vida diaria (escuela, vida social, tareas domésticas) centrarse en un tipo específico de actividad en línea consecuencias negativas de abuso de Internet (trastornos del sueño, ansiedad e irritabilidad en ausencia de acceso a Internet) dificultades para limitar el uso de Internet, incluso cuando se son conscientes de las consecuencias negativas de su abuso</p> <p>Los menores en esta categoría pueden estar hambrientos de experiencias fuera de Internet. Sin embargo, debido a la falta de competencias sociales apropiadas, se sienten excluidos, oprimidos por sus compañeros o decepcionados con sus vidas, lo que lleva al cierre en el mundo de Internet.</p>	<p>Equilibrar las actividades diarias con el uso intensivo de Internet Actividad tanto en línea como fuera de línea estrés causado por un horario diario sobrecargado</p> <p>Los niños y las niñas o jóvenes en esta categoría están hambrientos de vida y experiencias tanto en línea como fuera de línea. Logran satisfacerlo gracias a un alto nivel de competencia social. En este caso, la actividad en línea puede estar fuertemente relacionada con la actividad fuera de línea (por ejemplo, los y las adolescentes con muchos amigos también son muy activos en Facebook, etc.).</p>	<p>un período de abuso de Internet seguido de autocorrección (cerrar el círculo) Puede producirse un cambio en el comportamiento como resultado de:</p> <ol style="list-style-type: none"> Exceso (sensación de que "es suficiente") tomar conciencia de las consecuencias negativas del abuso de Internet (por ejemplo, problemas de salud, bajo rendimiento escolar, conflictos con los padres/madres/tutores) nuevas motivaciones (por ejemplo, relaciones amorosas) <p>Este tipo está abierto a nuevas experiencias de vida y establece contactos de buena gana con sus compañeros. Como resultado de fuertes cambios psicofísicos asociados con el adolescente, éste entra en la fase de abuso de Internet, que termina con la autocorrección de comportamiento.</p>	<p>El mundo offline se percibe como aburrido No hay actividades alternativas La actividad en línea es una forma de pasar el tiempo conveniente Uso de Internet como reacción mecánica al aburrimiento</p> <p>Este tipo está cerca de nuevas experiencias de vida. También puede caracterizarse por una competencia social limitada. Esta tipología puede ser una herramienta para categorizar qué usuarios o usuarias muestran síntomas de uso disfuncional de Internet.</p>

Tipos de personas usuarias (EU NET ADB - Estudio sobre el abuso de Internet por parte de jóvenes en Polonia Europa, 2012)

Este tipo está cerca de nuevas experiencias de vida. También puede caracterizarse por una competencia social limitada. Esta tipología puede ser una herramienta para categorizar qué usuarios o usuarias muestran síntomas de uso disfuncional de Internet.

- En el caso de personas usuarias de los **tipos A ("Atrapado en la red") y D ("matar el tiempo")**, el abuso de Internet puede estar asociado a otros problemas (ansiedad, depresión, trastornos

de atención, etc.). En estos casos, el abuso de Internet es a menudo sólo la "parte superior del iceberg", un signo visible de problemas psicosociales más profundos que requieren una mayor intervención. Debido a la baja probabilidad de autocorrección, generalmente se requiere ayuda profesional.

• Los usuarios o usuarias de tipo **B ("Todo")** y **C ("Círculo completo")** presentan un uso más armonizado, y sus problemas con el abuso de Internet pueden estar relacionados con características específicas del desarrollo de la adolescencia. Es probable que los problemas con el abuso de Internet en estos casos se corrijan por sí solos. Estas personas generalmente no requieren ayuda profesional. Sin embargo, "cerrar el círculo" con el Tipo C puede llevar mucho tiempo y a menudo se requiere ayuda adicional.

3.3. SÍNTOMAS DE LA ADICCIÓN A LAS TIC



Síntomas de la adicción a las tic

3.4. CONSECUENCIAS DEL ABUSO DE LAS TIC, ESPECIALMENTE DEL SMARTPHONE

Los usuarios de las TIC, incluidos los teléfonos inteligentes, que pierden el control sobre el uso de la tecnología se denominan "esclavos digitales". El abuso de las TIC y estar constantemente en línea tiene una serie de consecuencias.

Estas incluyen las siguientes consecuencias negativas:

- **Perder la capacidad de establecer límites en el uso de las TIC**, lo que se manifiesta en el descuido de los deberes, la resignación a otras actividades y necesidades. Una persona adicta no puede dejar de realizar una actividad porque está impulsada por la compulsión de continuar esta actividad. Otros efectos incluyen perder la noción del tiempo mientras se realizan actividades y, por lo tanto, llegar tarde constantemente y posponer otras tareas.
- **problemas personales**, así como perturbaciones en las relaciones sociales. Hay dificultades con la comunicación, especialmente en la vida real, hay un empobrecimiento del vocabulario y la motivación para realizar otras actividades disminuye. Existe la necesidad de aislarse del mundo y retirarse de la vida social, lo que puede resultar en la pérdida de amigos, debilitamiento de las relaciones con la familia, conflictos con compañeros, padres y otras personas del entorno cercano. Limitar los contactos de la persona que abusa de las TIC sólo a los virtuales puede dar lugar a la sensación de exclusión social. Una persona que se aísla no adquiere ni pierde la capacidad de establecer relaciones interpersonales, convivir en grupo o empatía y puede llegar a ser física y verbalmente agresiva. La persona que abusa de las TIC también puede experimentar arrebatos emocionales incontrolables.
- **Problemas educativos e intelectuales**. Los niños, niñas y jóvenes que abusan de las TIC, especialmente aquellos con capacidades intelectuales más bajas, pueden experimentar un deterioro en su rendimiento escolar. Pueden desarrollar la creencia de que no vale la pena estudiar, lo que los lleva a saltarse lecciones, no a hacer su tarea. Hay una pérdida de interés en lo que está sucediendo en la escuela. Los niños no necesitan ampliar sus conocimientos, pierden la capacidad de adquirir conocimientos. No están interesados en otros campos, porque sus intereses se limitan a lo relacionado con las TIC.
- **Problemas cognitivos**. Puede haber problemas como el trastorno por déficit de atención, incluyendo problemas con la concentración, la reflexión, pensamientos centrados solo en la actividad que está asociada con la adicción.
- **Problemas de salud**, tanto mentales como físicos. Pueden ocurrir problemas de visión, por ejemplo, deterioro de la vista, ojos llorosos e inyectados en sangre, que se asocia con una mirada excesiva a las pantallas. También hay problemas con la columna vertebral debido a la larga sesión y la postura forzada por los dispositivos TIC, así como la reticencia y la falta de tiempo para los deportes. Los niños, niñas y adolescentes pueden olvidarse de sus necesidades fisiológicas, por ejemplo, de comer, beber, dormir lo suficiente. Al prolongar el uso de las TIC, permanecen despiertos por la noche y tienen sueño durante el día. Pueden tratar de combatir la somnolencia con estimulantes, por ejemplo, beber café o bebidas energéticas. También puede haber otros problemas de salud resultantes de un estilo de vida sedentario, por ejemplo, problemas con el hombro, el cuello, la muñeca, las articulaciones, la postura corporal,



el dolor muscular, las contracturas tendinosas. Los menores que abusan de las TIC pueden sentir agotamiento, fatiga física y mental. También pueden sufrir una disminución de la inmunidad de salud, lo que resulta en diversas enfermedades relacionadas con esto. Entre los trastornos mentales, los síntomas más comunes son: baja autoestima, percepción distorsionada de la realidad, vivir con ilusiones, sensación de alienación. El abuso de las TIC también puede conducir a la depresión, nerviosismo, irritabilidad, agresión, comportamiento de ansiedad. Esto puede ser el resultado de un exceso de emociones negativas y una falta de emociones positivas. Su resiliencia también puede disminuir. La abstinencia de las TIC puede provocar el síndrome de abstinencia y, en algunos casos, la necesidad de un tratamiento psiquiátrico grave.

Entre las consecuencias positivas del uso de las TIC, se pueden distinguir las siguientes:

- dominar la escritura rápida en dispositivos TIC,
- la oportunidad de conocer gente nueva de diferentes partes del mundo,
- practicar lenguas extranjeras, en particular inglés,
- desarrollar intereses,
- ampliar el conocimiento.

4. CÓMO RECONOCER QUE UN/A ESTUDIANTE ESTÁ ABUSANDO DE LAS TIC

Las nuevas formas de comunicación y entretenimiento son un elemento importante de la vida de los niños, niñas y adolescentes, para quienes el espacio virtual se ha convertido en un lugar natural donde satisfacen sus necesidades. **La generación de nuevos usuarios de medios se denomina "nativos digitales"**. El autor de este concepto es el investigador de medios estadounidense, escritor, diseñador de juegos de computadora y sistemas educativos, Marc Prensky, quien en un artículo publicado en "On the Horizon" en 2001, caracterizó a los nativos digitales como opuestos a los inmigrantes digitales. Prensky definió a los nativos digitales como la generación nacida después de 1980, para quienes las computadoras e Internet son elementos tan naturales del mundo como lo fueron la electricidad, la radio o la televisión para las generaciones que los precedieron. **El término nativo digital se creó sobre el modelo del término hablante nativo, es decir, "usuario de la lengua materna", lo que significa que para los representantes de esta generación, la "patria" es el mundo de las tecnologías digitales basadas en la comunicación en Internet.**

La generación de nativos digitales trata a Internet, la computadora o el teléfono como herramientas naturales para la comunicación interpersonal, la creación de imágenes, el entretenimiento, el estudio y el trabajo. Esta es una generación que crece con juegos y acceso constante a Internet.

El representante de esta generación siempre tiene consigo dispositivos que permiten el acceso constante a Internet y la comunicación con el entorno. Sin un teléfono y una computadora, un representante de esta generación se siente perdido y desorientado en el mundo real (J. Morbitzer, Sobre la esencia de los medios de la generación joven, 2012).



Características de los "nativos digitales"

En esta situación, puede ser difícil para el entorno del niño/a ver el momento en que el uso de las TIC se convierte en un comportamiento de riesgo o ya una adicción.

Un o una docente puede notar signos de abuso de TIC, pero dado que los estudiantes tienden a pasar la mayor parte de su tiempo usando TIC después de la escuela, esto puede ser difícil de detectar en la escuela.

Por lo tanto, el papel clave en el reconocimiento de que un estudiante está abusando de las TIC lo desempeñan los padres, madres o tutores.

Se adjunta al tutorial para familias un cuestionario que permite determinar el nivel de uso de las TIC. La cumplimentación del cuestionario por parte del alumno y la obtención de un resultado concreto, que pueda ser interpretado gracias a las explicaciones adjuntas al cuestionario, puede ayudar a las familias a reconocer cómo el niño/a utiliza las TIC. Además, las familias reciben orientación sobre qué hacer en caso de abuso. En algunos casos, los profesores también pueden utilizar este cuestionario, especialmente cuando las familias deciden que prefieren que la escuela se ocupe de ello.

5. LAS COMPETENCIAS SOCIALES Y PERSONALES COMO FORMA DE PREVENCIÓN CONTRA LAS DEPENDENCIAS A LAS TIC

5.1. ¿POR QUÉ LA ESCUELA DEBE REFORZAR LAS COMPETENCIAS SOCIALES Y PERSONALES DE LOS ESTUDIANTES?

El objetivo principal de la escuela es educar y criar a la generación más joven de tal manera que adquieran los conocimientos y habilidades necesarios en la vida adulta. El desarrollo de juegos de las llamadas soft skills o habilidades blandas, que incluyen competencias personales y sociales, juega un papel especial.

El papel de estas competencias es crucial cuando se trata del futuro de la generación joven, porque gracias a ellas los menores aprenden cómo vivir y cooperar con otras personas y cómo funcionar dentro de los grupos, cómo lidiar con sus propias emociones y cómo usar su potencial de manera óptima.

Además, un alto nivel de estas competencias es una forma eficaz de prevención contra la adicción a las TIC, que afecta directamente al bienestar de los y las estudiantes y reduce el fenómeno de deterioro de los resultados de aprendizaje resultante del abuso de las TIC.



5.2. COMPETENCIAS SOCIALES Y PERSONALES CRUCIALES PARA EL DESARROLLO INFANTIL EN LA ETAPA DE LA ESCUELA PRIMARIA Y SU PAPEL EN LA PREVENCIÓN DE DEPENDENCIAS

Según la teoría de Erickson (2000) del desarrollo psicosocial humano, cada etapa del desarrollo infantil y juvenil está asociada con el desarrollo de competencias sociales y personales específicas.



Competencias especialmente importantes a desarrollar en la etapa de educación primaria

- **Capacidad para reconocer y experimentar constructivamente las emociones**

La regulación de las emociones, es decir, reconocer y experimentar constructivamente las emociones, es el proceso por el cual las personas influyen en las emociones que tienen, así como en cómo las experimentan y expresan. La regulación emocional ocurre cuando una persona intenta controlar sus reacciones a una situación dada: la persona las revela y experimenta o inhibe su revelación y experiencia, dependiendo de lo que considere más adaptativo. La base de todas las acciones dirigidas a regular las emociones es minimizar la experiencia de las emociones negativas y maximizar las emociones positivas. Es imposible no sentir emociones, pero puedes aprender a expresarlas, tratarlas de manera constructiva.

Un elemento muy importante para regular las emociones es la conciencia y la profundización de la capacidad de controlar y discutir con nuestros pensamientos. Es cierto que en el primer momento una persona recibe señales del mundo a través de los sentidos y el cuerpo, luego en la cabeza evalúa y dirige secundariamente el vector del sentimiento y su intensidad a la conciencia. Así que mucho depende de lo que pensemos sobre una realidad dada, cómo

llamemos a algo, por ejemplo, "da miedo" o "es difícil", "nunca tengo éxito", etc. Para esto necesitas una visión de nuestro pensamiento y aprendizaje hablando con tus pensamientos. Aquí es donde el conocimiento de los modelos ABCD y E es útil. A es la realidad que llega a nuestros sentidos, B son los pensamientos que solemos ejecutar inconscientemente sobre lo que percibimos. C es los sentimientos como respuesta a esos pensamientos, y D es una respuesta conductual a esos sentimientos. Vale la pena ser consciente de este proceso para obtener la capacidad de controlar el estado de ánimo y darse la oportunidad de tener una discusión positiva y afectuosa con las evaluaciones originales, a menudo extremas y aterradoras, que en el modelo están marcadas con la letra D, es decir, pensamientos correctivos.

Según Mellibruda (2006) esta competencia es importante en la prevención de la adicción a las TIC porque está estrechamente relacionada con los mecanismos psicológicos de la adicción. El mecanismo de regulación adictiva de las emociones dice que la única manera de obtener experiencias emocionales positivas es el comportamiento adictivo. Del mismo modo, en el caso de un estado de ánimo deprimido, para sentirse mejor, la única manera es hacer algo que le dé placer. Así, la capacidad de reconocer y experimentar constructivamente las emociones reduce la necesidad de obtener experiencias emocionales positivas que las conductas adictivas.

- **Autoevaluación adecuada basada en los recursos**

La autoestima es un conjunto de varios juicios y opiniones que un individuo relaciona consigo mismo. Estos juicios y opiniones pueden referirse tanto a las características actuales de la entidad como a sus capacidades. La adecuación de la autoestima, es decir, la conciencia de las características que realmente posee, le da al individuo la oportunidad de usar sus recursos de una manera que conduzca a mantener una buena condición mental y bienestar, y afecta el afrontamiento constructivo de los problemas cotidianos y el estrés.

Las dependencias surgen sobre la base de la baja autoestima y la fortalecen. Aunque traen alivio temporal, en efecto despiertan emociones negativas, causando sentimientos de culpa, frustración, vergüenza y soledad. La soledad se asocia con una experiencia negativa y se define como un estado emocional subjetivo combinado con un aislamiento real. La soledad es un factor importante en el abuso de las TIC.

- **Habilidades de comunicación efectivas, incluida la asertividad**

Podemos hablar de comunicación efectiva cuando las personas entienden lo que se dicen entre sí. Por competencia comunicativa entendemos tanto la capacidad de transmitir un mensaje dado como la capacidad de entender el mensaje recibido. En la comunicación es importante la asertividad, que es la capacidad de expresar la propia opinión, sentimientos, actitudes de manera abierta, dentro de los límites que no violan los derechos de los demás y los propios.

La comunicación efectiva es importante para prevenir la adicción a las TIC, ya que ayuda a establecer y mantener relaciones interpersonales, pero también afecta a otras competencias sociales como la cooperación y la resolución de conflictos. Una persona que tiene la capacidad de comunicarse de manera efectiva no evita el contacto directo con las

personas, tiene relaciones emocionales con familiares, amigos, y es capaz de expresar sus necesidades y cuidarlas, lo que aumenta el bienestar del individuo.

- **Habilidades de colaboración.**

La cooperación es la capacidad de trabajar en grupo con el objetivo de lograr objetivos comunes, el desempeño de tareas en equipo y la resolución conjunta de problemas.

La colaboración es también la capacidad de crear vínculos entre los miembros del equipo. Establecer relaciones es posible gracias al intercambio de pensamientos y experiencias, compartiendo emociones entre nosotros. Para desarrollar la capacidad de cooperar, son necesarias otras habilidades psicosociales, como escuchar activamente, reconocer y nombrar las propias emociones y las de otras personas, comunicar necesidades (incluyendo pedir y ofrecer ayuda, rechazar y aceptar el rechazo), resolver problemas y conflictos, compartir, lidiar con emociones desagradables y posibles fracasos.

La colaboración es importante para prevenir la dependencia a las TIC porque está relacionada con las relaciones, la comunicación, la resolución de problemas, así como la búsqueda de ayuda y apoyo en el entorno. El factor que protege contra la adicción es la conciencia social, darse cuenta de la importancia de construir relaciones, mostrar respeto por otras personas, reconocer el impacto de las propias acciones en el comportamiento de los demás, tener en cuenta la tolerancia y el respeto por las diferencias.

5.3. CÓMO DETERMINAR EL NIVEL DE COMPETENCIA SOCIAL Y PERSONAL DE LOS ALUMNOS DE PRIMARIA

Se adjunta a la tutoría para padres un cuestionario que permite determinar el nivel de competencias sociales y personales del alumno. En algunos casos, los profesores también pueden utilizar este cuestionario, especialmente cuando los padres deciden que prefieren que la escuela se ocupe de ello. Pero la regla general es que los padres son responsables de ayudar a sus hijos a completar el cuestionario. Podrán consultar los resultados con los profesores y discutir qué opción de apoyo será la más relevante para las necesidades del estudiante.

6. CONCLUSIONES DEL CONSEJO DE LA UNIÓN EUROPEA SOBRE EL FOMENTO DEL BIENESTAR EN LA EDUCACIÓN DIGITAL (2022/C 469/04)

La propuesta que aquí se presenta es creada como parte del proyecto que da respuesta a las recomendaciones del Consejo de la Unión Europea a la hora de apoyar el bienestar del alumnado de primaria en el contexto de la educación digital.



Selección de conclusiones a las que se refiere el programa:

1. El desarrollo de la competencia personal y social puede ayudar al alumnado a utilizar las redes sociales digitales con menos riesgo de daño emocional o social y aumentar su conciencia de los riesgos del uso excesivo de las tecnologías digitales (Conclusión 37).
2. Los sistemas de educación y formación y las escuelas deben explorar formas de reforzar el bienestar en la educación digital, promover la sensibilización y la prevención de los riesgos digitales, así como las políticas de toda la escuela, incluidos los procedimientos escolares de carácter organizativo, apoyar entornos educativos digitales seguros y abordar los desafíos relacionados con los riesgos digitales. (Conclusión 46).
3. Los educadores/as deben apoyar la motivación del alumnado para aprender y desarrollar todo su potencial, para ayudarlos a convertirse en individuos coherentes y maduros que sean conscientes de sus fortalezas, debilidades, objetivos de vida y aspiraciones, y que hayan construido una imagen positiva de sí mismos respetando a los demás y sus necesidades individuales. Tal comportamiento es un factor clave de bienestar en la educación digital. (Conclusión 48).
4. La crianza digital inteligente y un entorno familiar de apoyo deben formar parte de un ecosistema de educación digital, teniendo en cuenta los antecedentes familiares. Las escuelas deben ser conscientes de la importancia de la comunicación y la cooperación con los padres o cuidadores sobre las oportunidades, beneficios y desafíos que presenta la educación digital, así como los riesgos digitales y la importancia de la gestión del tiempo al utilizar herramientas digitales con fines educativos y de formación (Conclusión 49).

7. COOPERACIÓN ENTRE LA ESCUELA Y LAS FAMILIAS EN EL ÁMBITO DE LA PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIAS HACIA EL USO DE LAS TIC

7.1. EL PAPEL DEL FORTALECIMIENTO DE LA COMUNIDAD ESCOLAR EN LA PREVENCIÓN EFECTIVA DE LA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

La escuela es una comunidad que es co-creada no sólo por docentes, estudiantes, sino también por las familias. Funcionar dentro de la escuela es una experiencia importante para el estudiantado, formándose para la vida en sociedad. Para desarrollar las habilidades blandas de los estudiantes de manera efectiva, lo que no solo los preparará para la vida en sociedad, sino que también será una prevención efectiva de las dependencias, todos los miembros de la comunidad escolar deben conocer su papel y cooperar con otros miembros de la comunidad con compromiso.

Los progenitores tienen una influencia clave en la prevención de dependencias y el desarrollo de las competencias sociales y personales de sus hijos/as. Ciertos antecedentes familiares son factores de protección contra el abuso de la tecnología, como el interés materno o paterno. También hay factores relacionados con el funcionamiento de la familia que afectan el abuso de las TIC, por ejemplo, la falta de apoyo, el comportamiento disfuncional de uno o ambos padres, los conflictos en la familia.

Como señala Magdalena Rowicka (2015), "en el caso de las adicciones conductuales, la investigación sobre los factores de protección y riesgo es limitada, aunque los resultados de las evaluaciones de los programas que utilizan estrategias educativas sugieren un impacto significativo de los déficits psicosociales en la participación en conductas problemáticas (incluidos el juego, el abuso informático, la compra compulsiva o el ejercicio compulsivo).

Debido al diferente nivel de conocimiento y conciencia de los padres y madres o tutores, no siempre son capaces de detectar irregularidades en el funcionamiento de los niños/as. Es por eso que la actitud y el papel del profesorado se vuelven tan importantes. Tienen la oportunidad de notar los factores que pueden influir en el desarrollo de la adicción a las TIC observando a sus estudiantes en la escuela. En particular, los educadores/as que tienen el contacto más frecuente con el alumnado y el conocimiento más amplio sobre su funcionamiento durante las clases escolares son personas que, por parte de la escuela, pueden desempeñar un papel clave en la prevención de la adicción a las TIC. También desempeñan un papel importante los y las pedagogos y psicólogos escolares, quienes, gracias a su preparación profesional, pueden apoyar eficazmente a los y las docentes en las actividades que tienen lugar en la escuela.



La comunidad escolar contra el abuso de las tic

7.2. ESQUEMA DE COOPERACIÓN ENTRE LA ESCUELA Y LAS FAMILIAS

1. Durante la primera reunión escolar, el representante de la escuela presenta a los padres los supuestos de participación en el proyecto "La tecnología está en todas partes. ¿Dónde está el equilibrio? Las familias que expresan interés en participar en el proyecto, tienen a su disposición un tutorial que contiene conocimientos prácticos sobre el reconocimiento de signos de adicción a la tecnología, la prevención de dependencias y la formación de las competencias personales y sociales de sus hijos/as.

a) Cada niño/a, cuyos padres/madres estuvieron de acuerdo, participa en actividades grupales realizadas como parte del proyecto.

b) Además, el infante puede participar en actividades individuales en la escuela (tutoría) y trabajar con los padres en casa para entrenar competencias personales y sociales.

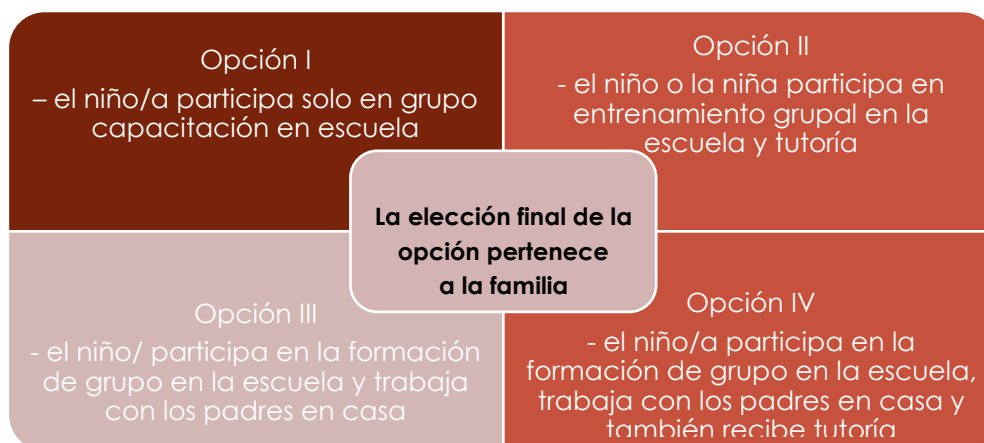
c) Independientemente, un padre, madre o tutor/a puede asistir a las reuniones de familias. Estas reuniones tienen como objetivo apoyar a los padres, madres o tutores/as que trabajan con sus hijos e hijas en casa en el desarrollo de competencias personales y sociales.

2. Usando el tutorial dirigido a las familias puede identificar las fortalezas y debilidades de su hijo/a en el área de competencias personales y sociales, así como el riesgo de abuso

tecnológico (utilizando la lista de competencias y cuestionarios incluidos en el tutorial para familias).

3. Las familias se ponen en contacto con el representante de la escuela y consulta las necesidades del niño/a en el campo de la formación por competencias, y luego determina la opción de formación que cubrirá el niño/a, especificando al mismo tiempo el propósito de trabajar con el menor si el/la estudiante está desarrollando un trabajo más individualizado

- a) Opción I (mínima, recomendada en situaciones excepcionales cuando el trabajo individual no es posible o el niño/a muestra un nivel de competencia muy elevado)-el niño participa únicamente en el entrenamiento en grupo en la escuela – el niño/a participa solo en grupo capacitación en escuela
- b) Opción II (recomendada cuando no es posible trabajar con los padres en casa) – el niño o la niña participa en entrenamiento grupal en la escuela y tutoría
- c) Opción III (recomendada cuando el representante escolar y las familias deciden que la tutoría no es necesaria porque el niño/a tiene buenas condiciones para trabajar individualmente con las familias) - el niño/a participa en la formación de grupo en la escuela y trabaja con los padres en casa
- d) Opción IV (opción máxima, recomendada cuando el representante escolar y los padres deciden que el niño o la niña necesita más apoyo individual) - el niño/a participa en la formación de grupo en la escuela, trabaja con los padres en casa y también recibe tutoría



Opciones de formación que se pueden ofrecer a un estudiante

4.El padre, madre o ambos que están trabajando con el niño/a en casa, están implementando actividades destinadas a lograr el objetivo asumido.

- a) El padre, madre o ambos actúan como formador de competencias personales y sociales en el entorno familiar y también se ocupa de mantener un equilibrio en el uso de la tecnología por parte del niño/a.
- b) El papel de este tutor en la familia se centra en motivar al niño/a a desarrollar competencias personales y sociales y mantener un equilibrio en el uso de la tecnología en la vida cotidiana.

c) El padre, madre o ambos definen el propósito de trabajar con el niño/a, así como las tareas que va a realizar. Su función también es monitorear la implementación de la tarea y dar al niño/a consejos, sugerencias y comentarios para acompañarle en el proceso.

d) Para que un trabajo con el niño/s sea efectivo, el padre/madre o ambos deben ser un ejemplo positivo para el niño/a porque les imita.

e) Los padres o madres pueden participar en reuniones para familias organizadas en las escuelas, durante las cuales tienen la oportunidad de intercambiar experiencias con otros padres o madres, así como aprovechar el asesoramiento del personal de la escuela.

5. En las sucesivas reuniones, las familias tienen la oportunidad de discutir con otros padres o madres y representantes de la escuela el trabajo realizado con el menor en casa.

La discusión grupal tiene la intención de inspirarse y apoyarse mutuamente. Al final de cada reunión, el representante de la escuela pide a cada familiar participante que indique en una escala de 0 a 5 cuánto se ha acercado el niño/a a lograr la meta (0-nada, 5-logró la meta) y que describan los resultados, gracias a los cuales las familias pueden observar el progreso del niño/a en el logro de la meta.

6. En la última reunión, se resume el trabajo. Un representante de la escuela les da a los padres o madres la oportunidad de discutir los efectos que los niños/as han logrado como resultado de la capacitación. Durante la reunión, se les pide a las familias que completen una breve encuesta sobre los efectos de trabajar junto con el niño/a, que es una oportunidad para que los padres y madres reflexionen sobre el proceso de trabajar con el niño/a.

7. Si el/la menor está cubriendo el trabajo individualizado con el maestro/a, el/la menor trabaja con el tutor/a en la escuela, implementando actividades destinadas a lograr el objetivo asumido.

8. Los padres/madres o tutores/as pueden utilizar los contactos proporcionados por la escuela a los centros locales donde las familias pueden obtener apoyo para desarrollar sus propias competencias.

9. Si la escuela decide organizar reuniones con especialistas en el desarrollo de las competencias sociales y personales de las familias, éstas pueden participar en dichas reuniones en la escuela.

8. MÉTODOS DE TRABAJO CON MENORES EN EL CAMPO DE LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS SOCIALES Y PERSONALES (HABILIDADES BLANDAS) – PROFESOR/A COMO TUTOR/A Y ENTRENADOR/A DE HABILIDADES BLANDAS EN LA ESCUELA

El período mínimo de implementación del programa es de 3 meses. Dicho tiempo es necesario para llevar a cabo el entrenamiento grupal. Al mismo tiempo, se lleva a cabo el entrenamiento individual. Si hay oportunidades en la escuela, la capacitación individual puede extenderse a medio año.

8.1. ¿QUÉ ES LA TUTORÍA DIRIGIDA A LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS SOCIALES Y PERSONALES?

Es un método individual de trabajo con un estudiante basado en el trabajo sistemático del tutor/a y el/la estudiante, cuyo propósito es apoyar al estudiante en el desarrollo de competencias sociales y personales de acuerdo con sus predisposiciones y capacidades. El tutor/a apoya, inspira, motiva al estudiante a buscar su propia forma de desarrollar competencias y monitorea los efectos de la implementación de las tareas establecidas junto con el/la estudiante.

8.1.1. ¿Por qué la tutoría es eficaz en la formación de competencias sociales y personales?

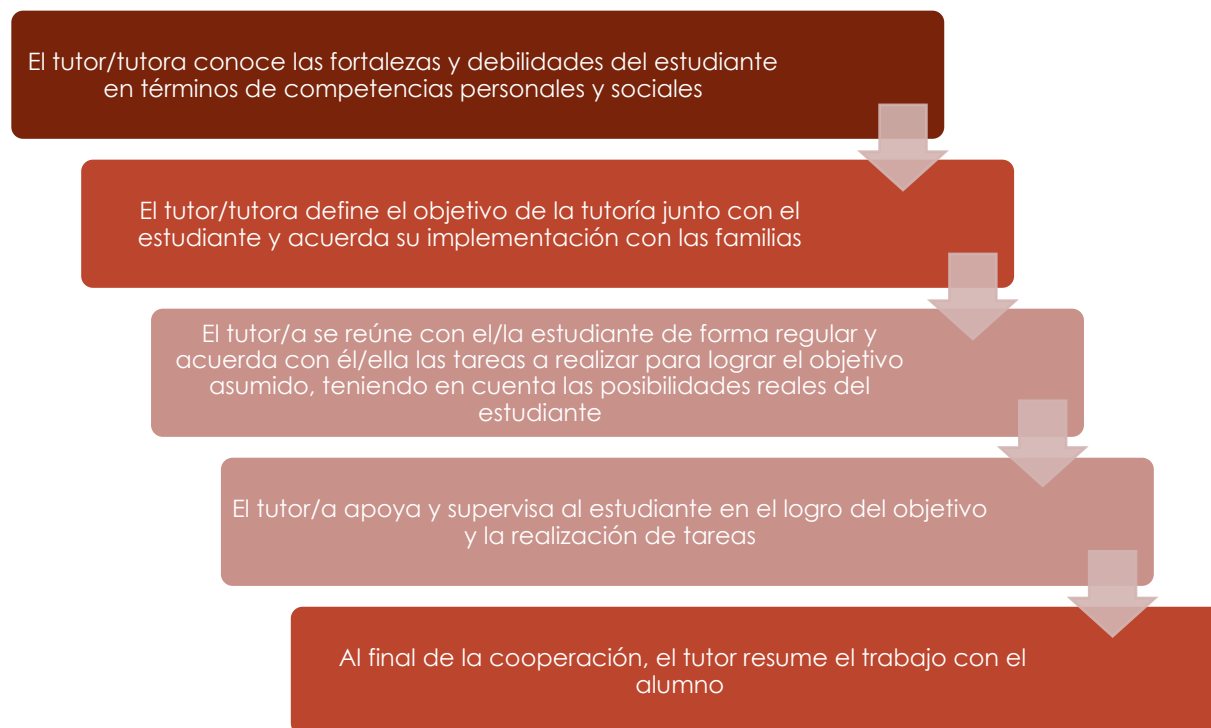
La formación de habilidades sociales y personales de los estudiantes de primaria a través de la tutoría puede traer resultados relativamente rápidos y medibles, porque las reuniones para las que el/la estudiante se está preparando están precedidas por la realización de tareas acordadas con el/la tutor. Estas tareas pueden ser tanto prácticas como teóricas y deben tener como objetivo adquirir competencias sociales y personales. En particular, la forma práctica de las tareas permite a los estudiantes adquirir habilidades específicas en el área de competencias personales y sociales. Un/a estudiante que completa con éxito una tarea se convence de que él o ella puede ser eficiente.

8.1.2. ¿Quién puede ser tutor/tutora en la escuela?

Un tutor/a en la escuela puede ser un maestro/a, en particular un maestro/a de clase, pero también un psicólogo/a escolar, un pedagogo/a.



8.1.3. ¿Cómo es el trabajo individualizado del tutor/a con el estudiante?



Las etapas de la realización de la tutoría

1. El tutor/a del centro escolar conoce las fortalezas y debilidades del estudiante en términos de competencias personales y sociales

Un/a estudiante, cuyo padre o madre ha aceptado participar en la tutoría, es invitado por el tutor/a a la primera reunión. **La primera reunión debe durar al menos media hora debido al hecho de que el profesor/a necesita conocer bien las necesidades del estudiante, en particular sus fortalezas y debilidades en términos de competencias personales y sociales.** El/la docente puede utilizar el cuestionario para evaluar el nivel de competencia. Después de obtener la respuesta del estudiante, resume los resultados.

2. El tutor/a del centro escolar define el objetivo de la tutoría junto con el estudiante y acuerda su implementación con las familias

Tutor/a y el/la estudiante establecen conjuntamente el objetivo de la tutoría en términos del desarrollo de competencias personales y sociales, que el/la estudiante trabajará. El objetivo se consulta con las familias. Si un padre o madre también ha expresado interés en apoyar a su hijo/a en el desarrollo de competencias participando en el proyecto "La tecnología está en todas partes. ¿Dónde está el equilibrio?" El maestro/a acuerda con los padres/madres si el niño/a trabajará en dos objetivos independientes, uno en la escuela y el otro en casa, o si las metas coinciden y luego determinan qué actividades puede llevar a cabo el/la estudiante en casa y cuáles en la escuela.

EJEMPLOS DE OBJETIVOS ADECUADOS A LAS HABILIDADES DESARROLLADAS



La capacidad de cooperar

El progreso dinámico de la automatización de procesos y procesamiento de datos, así como la globalización, significan que trabajamos en equipos cada vez más a menudo. La capacidad de cooperar en equipos diversos se está convirtiendo en una competencia particularmente importante para el futuro de la generación joven.

Objetivo: Aumentar la participación en actividades grupales



Habilidades de comunicación efectivas, incluida la asertividad

Las tecnologías modernas, que actualmente son el principal transmisor de información, son una parte integral de la vida cotidiana de la generación joven de hoy. Por un lado, son útiles en el proceso de adquirir conocimientos, perseguir pasiones y comunicación rápida con los compañeros/as, pero por otro lado, la comunicación virtual disminuye las interacciones de los participantes, lo que puede resultar en la limitación de los contactos sociales e incluso el aislamiento social. Esto puede resultar en una reducción en la capacidad de expresar sentimientos y emociones, y conducir a un bajo nivel de competencia social, así como a un empobrecimiento del vocabulario.

Objetivo: Aumentar la frecuencia de la comunicación en directo

Objetivo: Mejorar las habilidades de escucha

Objetivo: Mejorar la capacidad de expresarse con claridad

Un elemento importante de la comunicación efectiva es la asertividad, que es la capacidad de expresar la propia opinión, sentimientos y actitudes de una manera que no viole los derechos de los demás y los propios. Las personas asertivas son capaces de cuidar lo que es importante para ellos, mostrando respeto a quienes los rodean. Por lo tanto, son respetados, valorados y queridos por otras personas.

Objetivo: Aprender a expresar tus necesidades

Objetivo: Aprender a expresar tu opinión



Autoestima adecuada basada en recursos

La autoestima está determinada por muchos factores, que incluyen: las experiencias de la primera infancia, el tipo de comunicación en el hogar, las relaciones con los hermanos, la forma de funcionar entre compañeros. La baja autoestima significa que una persona no lucha por sus derechos y no utiliza plenamente su potencial, lo que disminuye la calidad de su vida. Una persona con una autoestima adecuada es consciente de sus recursos, toma decisiones que tienen un impacto positivo en su vida y, por lo tanto, enfrenta mejor las dificultades de la vida cotidiana y tiene una mayor satisfacción con su vida.

Objetivo: Aumentar el conocimiento de las características y predisposiciones poseídas

Objetivo: Sensibilizar a la agencia

3. El tutor/a del centro escolar se reúne con el/la estudiante de forma regular y acuerda con él/ella las tareas a realizar para lograr el objetivo asumido, teniendo en cuenta las posibilidades reales del estudiante

El tutor/a planifica tareas que el alumno/a puede realizar para acercarse a la consecución del objetivo. Ella/ estudiante debe estar de acuerdo en realizar cada tarea. Si no está motivado/a para realizar la tarea, los resultados del trabajo no serán satisfactorios.

EJEMPLOS DE TAREAS A REALIZAR POR EL ALUMNO/A



La capacidad de cooperar

Objetivo: Aumentar la participación en actividades grupales

Tareas:

- pídale al o la estudiante que sugiera a un amigo/a o colega que haga la tarea juntos o estudie para una prueba
- pida al o la estudiante que sugiera a un grupo de colegas que realicen algunas actividades durante los descansos, por ejemplo, jugar o después de la escuela, por ejemplo, jugar voleibol, fútbol, patinaje sobre ruedas
- pedir al o la estudiante que persuada a algunos amigos para llevar a cabo una acción conjunta, por ejemplo, ayudamos a un amigo/a que se encuentra en una situación difícil; limpiamos los terrenos de la escuela, etc.; organizamos una colección de cosas para los necesitados, por ejemplo, refugiados, personas mayores, un amigo que se encuentra en una situación difícil;
- presentar al o la estudiante (después de acordar con las familias) la oferta de actividades adicionales organizadas en la escuela y pedirle que considere participar en una de ellas



Habilidades de comunicación efectivas, incluida la asertividad

Objetivo: Aumentar la frecuencia de la comunicación en directo

Tareas:

- Pida al o la estudiante que se una a un grupo de amigos que están hablando durante el descanso y que hable

- Pídale al o la estudiante que hable al menos una vez al día con un amigo/a con el que se mantenga en contacto (sobre algo relacionado con él, por ejemplo, lo que le gusta hacer cuando tiene tiempo libre)
- pedirle al o la estudiante que solucione cualquier problema, que normalmente trataría a través de Messenger, en vivo

Objetivo: Mejorar las habilidades de escucha

Tareas:

- decirle al o la estudiante que podría hacer más preguntas a los o las profesores, cuando no entiende algo,
- decirle al o la estudiante que podría hacer más preguntas durante una conversación interesante, para saber más sobre el tema

Objetivo: Mejorar la capacidad de expresarse con claridad

Tareas:

- Pídale al o la estudiante que cuente en detalle cómo pasó el último fin de semana y haga preguntas detalladas para averiguar tanto como sea posible.
- Pida al o la estudiante que hable sobre el mejor día y que justifique por qué cree que ese día fue el mejor.
- Pida al o la estudiante que hable durante la lección si está interesado en un tema

Objetivo: Aprender a expresar tus necesidades

Tareas:

- Dígale al o la estudiante que imagine que un amigo/a le pide algo que no quiere hacer, y déjelo pensar en cómo podría expresarlo para no entristecer a esa persona. Estar en una situación similar, en realidad, pídale que trate de negarse de tal manera que no entristezca a esta persona.
- Dígale al o la estudiante que imagine que quiere que un amigo lo ayude con algo y que piense cómo podría pedirle a esa persona para que no se sienta obligado a hacerlo. Estando en una situación similar en la realidad, pídale que trate de expresar su solicitud de tal manera que no presione a su colega

Objetivo: Aprender a expresar tu opinión

Tareas:

- Dígale al o la estudiante que recuerde un momento en que participó en una conversación y tuvo una opinión que no expresó. ¿Qué diría entonces?
- ¿Sería respetuoso con sus colegas diciendo esto? Pídale que hable de tal manera que ninguno de sus colegas se sienta ofendido, cuando ocurra una situación similar.

**Autoestima adecuada basada en recursos**

Objetivo: Aumentar el conocimiento de las características y predisposiciones poseídas

Tareas:

- Pida al o la estudiante que escriba sus fortalezas y piense en cómo puede usarlas en la vida cotidiana.
- Pida al o la estudiante que piense en las dificultades que enfrenta en la vida cotidiana y qué puede hacer para superar estas dificultades.
- Dígale al o la estudiante que le pregunte a su amigo/a por qué le gusta, y luego averigüe cómo se sintió cuando escuchó la opinión de su amigo/a.

Objetivo: Sensibilizar la capacidad de agencia**Tareas:**

- Dígale al o la estudiante que pregunte al maestro/a cómo puede mejorar una calificación con la que no está satisfecho, y luego que haga lo que el maestro sugiera.
- Sugiera que el/la estudiante puede pedirle al profesor/a que explique de nuevo, cuando no entiende algo durante la lección.
- Pida al alumno/a que piense en una situación difícil con la que haya lidiado y que diga cómo se sintió en ese momento.
- Pida al alumno/a que piense en una situación difícil que no pudo manejar y que diga cómo se sintió en ese momento y qué podría hacer si la situación volviera a suceder. Si el o la estudiante no tiene una idea, el tutor o tutora puede apoyarlo guiándole, incitándole.

4. El tutor/a del centro escolar apoya y supervisa al o la estudiante en el logro del objetivo y la realización de tareas.

Se recomienda que el tutor/a del centro escolar organice reuniones regularmente, por ejemplo, una vez cada dos o tres semanas, para supervisar la ejecución de las tareas. Las reuniones pueden tener lugar en cualquier momento, por ejemplo, durante los descansos, después de las lecciones. Las reuniones duran desde unos pocos minutos hasta media hora, dependiendo de la tarea que el/la estudiante tuvo que realizar. El tutor/a supervisa la implementación de las tareas, motivando al estudiante y dándole retroalimentación sobre la tarea completada.

El tutor/a hace preguntas motivando a completar la tarea, así como comprobar cómo va el proceso.



El tutor/a también puede dar consejos al o la estudiante para ayudar a completar la tarea.

Después de completar la tarea, el tutor/a da retroalimentación al o la estudiante.

Al comienzo de dar retroalimentación, el tutor o tutora le da al estudiante un mensaje positivo sobre la tarea y enfatiza los lados buenos de su comportamiento. Luego señala lo que podría mejorar si se da cuenta de tales áreas. Es importante no despertar emociones negativas en el alumno. El tutor o tutora puede indicar un cambio específico y mostrar qué beneficios obtendrá el estudiante de su implementación. Finalmente, vale la pena enfatizar que cree en las habilidades del estudiante y le apoya. El tutor o tutora también puede contarle al estudiante sobre sus fortalezas y recordarle que el/la estudiante puede obtener su apoyo

Sugerencias de preguntas:

1. Por favor, recuérdame qué tarea tenías que completar.
2. ¿Qué has logrado?
3. ¿Qué te enseñó?
4. ¿Cómo te sentiste cuando lo hiciste?
5. ¿Cómo puedes usar esta experiencia en el futuro?
6. ¿Qué has fallado en lograr?
7. ¿Qué fue difícil para ti?
8. ¿Qué puedes hacer para que funcione la próxima vez?
9. Imagina que lo hiciste, ¿qué sientes entonces?
10. ¿Qué o quién puede ayudarte a hacer esto?
11. ¿Qué quieres hacer hasta nuestra próxima reunión?



5. Al final de la cooperación, el tutor o tutora del centro escolar resume el trabajo con el/la estudiante

Después de completar las tareas planificadas, el tutor o tutora finaliza la cooperación con el/la estudiante proporcionándole información resumida sobre su trabajo. También anima al estudiante a compartir su opinión sobre el trabajo.



El tutor o tutora puede hacer al estudiante varias preguntas, tales como:

1. ¿Qué tareas fueron las más difíciles para ti?
2. ¿Qué tareas fueron las más fáciles para ti?
3. ¿Qué han aprendido mientras trabajaban juntos?
4. Lo que te dio el hecho de que aprendiste
5. ¿Cómo puedes usarlo en la escuela o fuera de la escuela?

En el resumen, el/la docente transmite lo que cree que el niño/a hizo bien y qué resultados cree que ha logrado. También puede dar al estudiante indicaciones sobre las áreas de mejora utilizando consejos para dar retroalimentación después de completar las tareas.

El tutor o tutora anima al niño/a a continuar lo que ha aprendido en la vida cotidiana, refiriéndose a los beneficios que puede tener al adquirir y reforzar esta habilidad.

Después de resumir los efectos de la cooperación con el o la estudiante, el maestro o maestra prepara un breve informe que resume el trabajo con el/la estudiante (plantilla adjunta), al que el padre/madres del niño/a tiene acceso.

8.2. SUPUESTOS BÁSICOS DE LA FORMACIÓN EN GRUPO DESTINADA A FORMAR LAS COMPETENCIAS SOCIALES Y PERSONALES EN EL CONTEXTO DEL DESARROLLO DE LAS TIC

1. La formación en grupo para estudiantes se realiza para prevenir el desarrollo de la adicción a las TIC y su programa se basa en la estrategia centrada en:

- el desarrollo de competencias personales y sociales
- la adquisición de conocimientos y habilidades útiles para el uso sostenible de las TIC.

2. El alumnado al que se impartirá la formación adquirirán los siguientes conocimientos:

- qué son las adicciones comportamentales
- cuáles son los síntomas del abuso y la adicción a la tecnología
- cuáles son las consecuencias del abuso de la tecnología
- cómo utilizar la tecnología de forma segura

3. El alumnado al que se impartirá formación desarrollarán las siguientes habilidades:

- Capacidad para reconocer y experimentar constructivamente las emociones
- Autoestima basada en recursos adecuados
- Capacidad de comunicación eficaz, incluida la asertividad
- La capacidad de cooperar

4. La formación en grupo es la forma básica de las actividades realizadas en la escuela.

5. Se recomienda elegir a la persona que dirige la formación entre el profesorado que es tutor o tutora de la clase.

Los y las psicólogas escolares o los y las pedagogas también pueden llevar a cabo la formación.

6. Los y las representantes de los centros escolares elegidos para realizar la formación utilizan los planes de clase adjuntos al tutorial.

Incluyen consejos sobre cómo trabajar en grupo, escenarios de lecciones con una descripción detallada de las actividades a realizar durante la formación en competencias personales y sociales, y el contenido de las lecciones que desarrollan los conocimientos sobre el uso sostenible de las TIC.

7. Hay dos tipos de planes de estudio diferenciadas por edades del alumnado:

- Lecciones dirigidas al alumnado de 6 a 9 años
- Lecciones para el alumnado de 10 a 14 años

8. Consejos de organización:

- Se recomienda realizar la formación una vez a la semana, pero al menos una vez cada dos semanas.
- Dependiendo de la especificidad del grupo, puede realizar sólo actividades básicas, pero también puede añadir actividades adicionales. No dudes en poner en práctica tus propias ideas si tienes experiencia.

9. MÉTODOS PARA MOTIVAR A LAS FAMILIAS PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIALES Y PERSONALES DE SUS HIJOS/AS - UN MAESTRO/A COMO ENTRENADOR/A

9.1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

El coaching es un método cuya esencia es inspirar y motivar al coachee a alcanzar los objetivos previstos haciendo preguntas. En el coaching, se hacen preguntas abiertas, que obligan a una respuesta extensa y evocan un contexto amplio de la declaración, lo que motiva al interlocutor a pensar y, por lo tanto, a buscar diferentes soluciones y posibilidades. En el coaching, es importante no solo lo que sucede durante las reuniones, sino también cómo una persona usa sus reflexiones en la práctica. El coaching no es ni asesoramiento ni terapia. La persona que está siendo entrenada es el actor más activo. **La principal fortaleza del coaching es que el coachee llega a conclusiones y las introduce en la vida cotidiana.** El coaching es un método que se puede utilizar tanto individualmente como en grupos.

9.2. ¿POR QUÉ EL COACHING ES EFICAZ PARA MOTIVAR A LAS FAMILIAS A DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS SOCIALES Y PERSONALES DE SUS HIJOS E HIJAS?

La escuela tiene oportunidades limitadas para influir en el desarrollo de las competencias sociales y personales de los/las estudiantes, porque muchas de ellas se adquieren en casa. **Cabe destacar que las circunstancias familiares pueden ser factores protectores o factores de riesgo en el desarrollo de la adicción a la tecnología, por lo que el uso de la prevención mediante el desarrollo de competencias sociales y personales en niños, niñas y adolescentes puede protegerlos del abuso de la tecnología.** Entre los factores protectores, ocupa un lugar importante el interés del niño/a por parte de la madre o el padre, por lo que la participación de los padres en el proceso de formación de las competencias sociales y personales de sus hijos/as es necesaria para que la prevención sea efectiva.



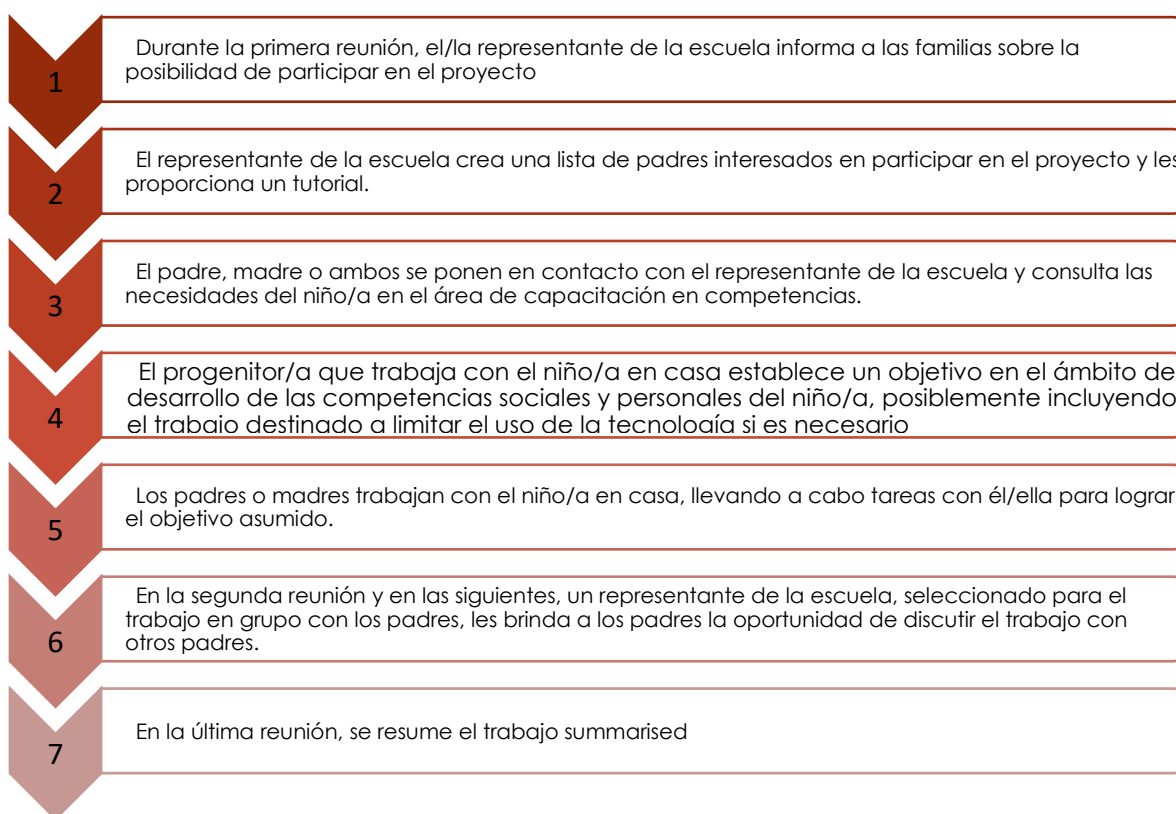
Desde el punto de vista de la escuela que implementa el proyecto, es importante motivar a los padres o madres a trabajar con los niños y niñas. Uno de los métodos que se pueden utilizar es un método de entrenamiento para motivar a los padres y madres a convertirse en entrenadores de estas habilidades blandas de sus hijos/as.

Como la esencia del coaching es inspirar y motivar para lograr los objetivos previstos haciendo preguntas, un/a representante de la escuela, puede convertirse en entrenador/a

para un grupo de padres o madres, puede influir efectivamente en su motivación para desarrollar las competencias de sus hijos/as durante las reuniones. La discusión grupal, alentada por el representante de la escuela, tiene la intención de inspirar y motivar a las familias.

Cada padre o madre puede estar motivado por diferentes aspectos, y cada estudiante tiene diferentes fortalezas y debilidades, por lo que este método de motivación parece universal. Cada padre o madre puede hablar sobre sus dificultades, éxitos, así como las formas en que funcionó o no en cooperación con su hijo/a. También puede inspirarse en ejemplos presentados por otros padres o madres, que luego puede usar en su trabajo con su hijo/a.

9.3. ¿CÓMO TRABAJAR CON LAS FAMILIAS?



Etapas de cooperación con los padres durante la reunión grupal

1. Durante la primera reunión, el/la representante de la escuela informa a las familias sobre la posibilidad de participar en el proyecto "La tecnología está en todas partes. ¿Dónde está el equilibrio?", que tiene como objetivo prevenir las dependencias a la tecnología. También

puede presentar e informar brevemente sobre las adicciones conductuales y métodos de prevención, incluido el desarrollo de competencias personales y sociales (presentación adjunta).

2. El/la docente crea una lista de padres y madres interesadas en participar en el proyecto y proporciona a las familias el tutorial que contiene conocimientos prácticos sobre el reconocimiento de signos de dependencia a la tecnología, la prevención de adicciones y la formación de las competencias personales y sociales de los niños/as.

3. El padre, madre o ambos se ponen en contacto con el representante de la escuela y consulta las necesidades del niño/a en el área de capacitación en competencias. Esta persona tutora en la familia tiene la oportunidad de determinar el nivel de competencias en el hogar, así como determinar el riesgo de abuso de tecnología, utilizando la lista de competencias y cuestionarios incluidos en el tutorial para familias. El padre o madre (tutor/a) y el representante de la escuela deciden sobre las opciones de capacitación con las que el niño estará cubierto:

- a) Opción I (mínimo, recomendado en situaciones excepcionales cuando el trabajo individual no es posible o el niño/a muestra un nivel muy alto de competencia): el niño/a participa solo en la capacitación grupal en la escuela
- b) Opción II (recomendada cuando no es posible trabajar con las familias en casa): el niño/a participa en la capacitación grupal en la escuela y tutoría
- c) Opción III (recomendada cuando el representante de la escuela y las familias deciden que la tutoría no es necesaria porque el niño/a tiene buenas condiciones para trabajar individualmente con los padres/madres): el niño/a participa en la capacitación grupal y trabaja con las familias en casa.
- d) Opción IV (variante máxima, recomendada cuando el representante de la escuela y el padre o madre deciden que el niño/a necesita más apoyo individual): el niño/a participa en la capacitación grupal en la escuela, trabaja con las familias en casa y también recibe tutoría.



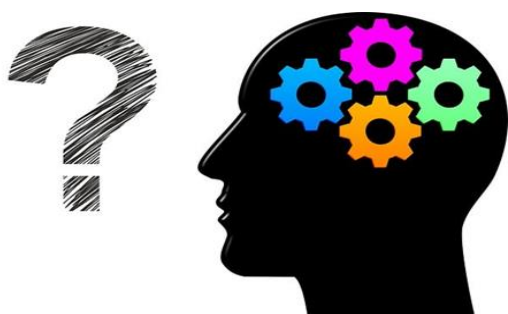
4. El progenitor/a que trabaja con el niño/a en casa establece un objetivo en el ámbito del desarrollo de las competencias sociales y personales del niño/a, posiblemente incluyendo el trabajo destinado a limitar el uso de la tecnología si es necesario. Si el niño/a también recibe tutoría, se recomienda que el tutor/a se ponga en contacto con los padres o madres para determinar cómo se lograrán los objetivos. Si los objetivos realizados en casa son similares a los realizados en la escuela, el tutor/a y la familia deben acordar qué tareas se llevarán a cabo durante la tutoría y cuáles durante la capacitación en casa.

5. Los padres o madres trabajan con el niño/a en casa, llevando a cabo tareas con él/ella para lograr el objetivo asumido.

6. En la segunda reunión y en las siguientes, un representante de la escuela, seleccionado para el trabajo en grupo con las familias, les da a las mismas la oportunidad de compartir y debatir sobre este trabajo con otras familias.

Un representante de la escuela es el moderador de la discusión y hace preguntas, que las familias responden en el foro del grupo. Si los padres/madres necesitan una consulta individual, hacen una cita con un representante de la escuela.

El representante de la escuela apoya a los padres y madres en particular haciendo preguntas abiertas sobre el trabajo.



Las preguntas abiertas son preguntas que obligan a una respuesta extensa y evocan un contexto amplio de la declaración, lo que motiva al interlocutor a pensar y, por lo tanto, a buscar diferentes soluciones y posibilidades. Las preguntas cerradas deben evitarse, porque la respuesta a ellas supone obtener solo tres respuestas: "sí", "no" y "no sé". En el contexto de lograr el objetivo de trabajar con un niño/a, las preguntas cerradas generalmente no inspiran a un padre o madre a buscar nuevas áreas y soluciones para trabajar con un niño/a. En situaciones excepcionales, en particular durante reuniones individuales, es aconsejable hacer preguntas cerradas.

Las preguntas abiertas que los padres o madres pueden hacer incluyen, por ejemplo:

- ¿Cómo evalúa la motivación de su hijo/a para trabajar?
- ¿Cómo evalúa su motivación para trabajar con un niño/a?
- ¿Qué puede motivarte adicionalmente a trabajar?
- ¿Qué puede motivar adicionalmente a un niño/a a trabajar?
- ¿Qué efectos/primeros / siguientes notó?
- ¿Cómo reacciona el niño/a a la tarea?
- ¿Qué hace que un niño/a tenga éxito en completar tareas?
- ¿Qué causa los fracasos?
- ¿Qué métodos de trabajo utiliza dan los mejores resultados?
- ¿Cómo reaccionas al trabajar con un niño/a?
- ¿Qué dificultades ve en el trabajo con su hijo/a?
- ¿Qué puedes hacer para superar estas dificultades?
- ¿Qué más puede hacer para acercar a su hijo/a al objetivo? (al final de la reunión)

PREGUNTAS CERRADAS:

- ¿Ves la necesidad de modificar el objetivo? (en una situación en la que un padre nota durante el trabajo que el objetivo no es del todo exacto) Si es así, ¿cómo debería ser esta modificación?
- ¿Podemos resumir la reunión?
- ¿Elige esta solución?



La discusión grupal está dirigida al apoyo mutuo y la inspiración de los padres y madres, por lo tanto, el maestro o maestra es solo un moderador que hace preguntas.

Al final de cada reunión, el maestro o maestra pide a cada padre o madre que indique en una escala de 0-5 cuánto se ha acercado el niño/a a lograr el objetivo (0-no logró el objetivo en absoluto, 5-logró el objetivo) y pide a las familias que escriban los resultados indicados después de cada reunión, gracias a los cuales los padres y madres podrán monitorear el progreso del logro del objetivo por parte del niño/a.



Siempre que sea posible, un representante de la escuela puede reservar tiempo para entrevistas individuales con los padres o madres.

7. En la última reunión, se resume el trabajo. El representante de la escuela es el moderador de la discusión que resume el trabajo de los padres con hijos/as. Durante la reunión, se les pide a las familias que completen una breve encuesta sobre los efectos del trabajo (encuesta adjunta), que es una oportunidad para que las familias reflexionen sobre el proceso de trabajar con el niño/a.



Ejemplos de preguntas que los maestros pueden hacer a los padres:

- ¿Qué efectos logró el niño/a gracias al entrenamiento de competencias en el hogar?
- ¿Qué métodos de trabajo funcionaron mejor durante la capacitación?
- ¿Qué métodos no han sido efectivos?
- ¿Qué beneficios de la formación puede tener el niño/a en el futuro?
- ¿Qué ha cambiado en la relación padre/madre-hijo/hija gracias a la formación?
- ¿Qué beneficios adicionales han aparecido para el niño/a no relacionados con el propósito de la capacitación?
- ¿Qué beneficios ve el padre o la madre para sí mismo como resultado de comenzar a trabajar con el niño/a?
- ¿Qué puede hacer un padre para utilizar la experiencia adquirida mientras trabaja con un niño/a?

10. CONSEJOS PARA LA GESTIÓN DE LA ESCUELA

10.1. RECOMENDACIONES

- 1. Todas las recomendaciones incluidas en el tutorial son la propuesta. Se han puesto a prueba en dos países (Polonia y España). Si observas que algunas de ellas no son posibles de introducir en tu centro, puedes adaptar las soluciones propuestas a las necesidades de tu centro.**
- 2. Ten en cuenta el sistema educativo de tu país e intenta indicar los elementos que no se ajustan a las soluciones propuestas en el modelo de aplicación del conjunto de herramientas didácticas.**

Especialmente pueden referirse a:

El periodo de implantación. La organización del curso escolar puede ser diferente según el país. A la hora de planificar la aplicación del proyecto, adaptenlo a sus condiciones, pero recuerde que el periodo más adecuado es de unos 6 meses. La recomendación resultante de la aplicación piloto es preparar la introducción en octubre y noviembre y ponerla en práctica de diciembre a mayo.

La edad del alumnado. La edad del alumnado de primaria es diferente en los países de la UE. Hay que tener en cuenta la edad de los alumnos a los que va dirigido el kit didáctico. Hay dos grupos: de 6 a 9 y de 10 a 14 años. Puedes aplicarlo en secundaria si tu centro tiene alumnado de esta edad.

La estructura del personal docente del centro y sus funciones pueden ser diferentes en los países de la UE. Aun así, puedes aplicar el kit de herramientas pedagógicas, ya que puedes repartir las tareas entre el personal del que dispongas.

Ten en cuenta también el entorno social. La comunidad escolar puede estar más o menos interesada en participar. Puede que necesites algunas soluciones adicionales para implicar a los miembros de la comunidad en el proyecto. A continuación, intenta inventar formas que puedan influir positivamente en su motivación.

- 3. Las familias pueden ser más o menos conscientes de los riesgos relacionados con el abuso de las TIC. El nivel de sus competencias parentales también puede ser diferente. Téngalo en cuenta al planificar la aplicación. Puede recomendarles apoyo adicional, por ejemplo, el que ofrecen otras instituciones especializadas.**

4. Introducir en la escuela la agenda de eventos y buenas prácticas.

Para reforzar la comunidad escolar, se recomienda organizar un lugar en el que las familias, el alumnado y profesorado puedan informarse mutuamente sobre iniciativas interesantes, actos, buenas prácticas que puedan ser útiles para otros miembros de la comunidad escolar. Cada escuela puede organizar este lugar como deseen sus miembros. Podría debatirse entre ellos.



Beneficios de la agenda de eventos y buenas prácticas:

- Se produce la integración de la comunidad escolar
- Los miembros de la comunidad se inspirarán mutuamente sobre cómo pasar el tiempo libre de forma interesante y cómo desarrollar competencias sociales y personales
- Habrá una propuesta de actividades que podrán utilizar no sólo los participantes en el proyecto, sino también otros miembros de la comunidad escolar.

Ejemplos de información que podría compartirse:

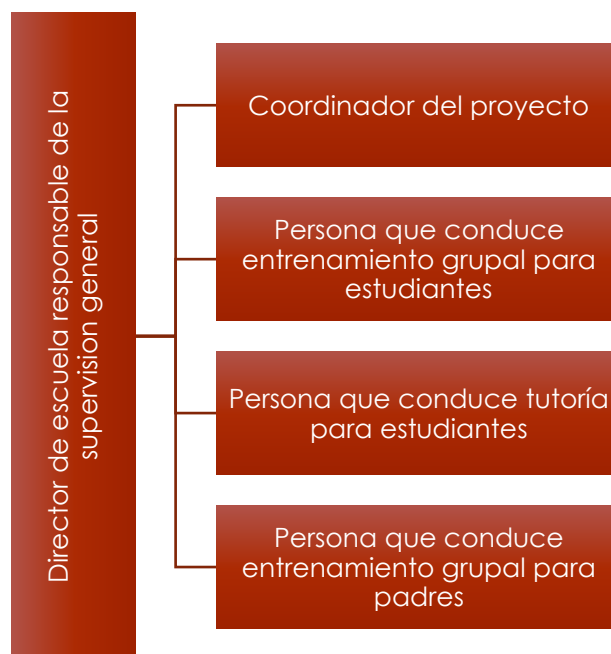
- Eventos culturales como conciertos, exposiciones, representaciones teatrales.
- eventos deportivos como partidos, concursos
- iniciativas sociales como acciones para ayudar a personas discapacitadas u otras personas necesitadas,
- actividades medioambientales como la limpieza del bosque,
- formas de pasar el tiempo en familia que los padres comprobaron durante la formación con sus hijos
- ejercicios inventados por padres o profesores que ayudaron a los estudiantes a desarrollar sus competencias,
- proyectos que los profesores realizaron con los estudiantes
- formas de pasar el tiempo libre que les gustaron a los estudiantes

10.2. CÓMO IMPLANTAR EL PROYECTO EN UNA ESCUELA PASO A PASO

- 1 Elegir el equipo que podría participar en la aplicación de un kit de herramientas
- 2 Indique el representante de la escuela cuya tarea consistirá en supervisar la ejecución del proyecto
- 3 Pedir al personal elegido que lea el tutorial para profesorado
- 4 Organizar la reunión para que el personal elegido discuta cómo implementar el kit de herramientas didácticas.
- 5 Decidir finalmente cómo se implementará el proyecto e informar al personal.
- 6 Haga arreglos para que el personal participe en uno o más de los ejercicios que se incluyen en el plan de lección.
- 7 Organizar reuniones periódicas para que el personal discuta los efectos y desafíos.
- 8 Evaluar los resultados y discutir con el personal si la próxima implementación necesitará cambios y mejoras.

Etapas de implementación del proyecto

1. Elegir el equipo que podría participar en la aplicación de un kit de herramientas pedagógicas. Los resultados de la aplicación piloto mostraron que un equipo formado por una pedagoga, una psicóloga, un representante de la dirección del centro y profesorado de clase permite la aplicación eficaz del kit de herramientas.



Roles de los miembros del equipo

2. Indique el representante de la escuela cuya tarea consistirá en supervisar la ejecución del proyecto.
3. Pedir al personal elegido que lea el tutorial para profesorado.
4. Organice la reunión del personal elegido para debatir cómo poner en práctica el conjunto de herramientas pedagógicas, especialmente en lo que se refiere a:
 - Funciones de cada miembro del equipo (quién dirigirá la formación en grupo, quién trabajará con los alumnos individualmente (tutoría), quién será un tutor o tutora para las familias durante las reuniones de grupo, cuál será el papel del pedagogo/a y del psicólogo/a, quién será responsable de la agenda de eventos y buenas prácticas).
 - Las clases que participarán en la aplicación inicial.
 - Cuánto tiempo y cuándo se realizará el apoyo.
 - Cómo se organizará la comunicación entre los miembros del equipo y las familias.
 - Cómo atraer a los padres para que participen.
 - Cómo organizar las reuniones para las familias (en línea o en la escuela o híbridas, con qué frecuencia)



Una persona puede tener más de un rol en un equipo, por ejemplo, un profesor puede impartir clases grupales y coordinar el proyecto.

5. Decida finalmente cómo se llevará a cabo el proyecto e informe al personal.
6. Antes de la puesta en práctica, organice la participación del personal en uno o varios de los ejercicios incluidos en el plan de lecciones. Será un buen entrenamiento para que aprendan de su propia experiencia cómo funcionan estos ejercicios.
7. Durante la ejecución del proyecto, organice reuniones periódicas del personal para debatir los efectos y los retos.
8. Una vez finalizada la ejecución, evalúe los resultados y discuta con el personal si la próxima ejecución necesitará cambios y mejoras.

Bibliografía

Ancheta-Arrabal, A., Donato, D., Giménez, N (2023) La competencia digital y el uso responsable de herramientas digitales en la educación obligatoria. diseño de una propuesta pedagógica para la innovación. In Blanca Berral Ortiz; José Antonio Martínez Domínguez; Daniel Álvarez Ferrándiz & Juan José Victoria Maldonado (eds.) INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA EN CONTEXTOS DIFERENCIADOS (pp.869-880). Dykinson, Madrid.

Ancheta-Arrabal, A. y Uzarska-Bachmura, M. (2022). La realidad hipertecnológica de la infancia y el equilibrio con la LifeComp. Cuadernos de pedagogía, N° 528, pp. 118-123.

Błachnio, A., Przepiórka, I. Pantic, (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. Computers in Human Behavior, 55, 701-705.

Błachnio, A., Przepiórka, A., Boruch, W., & Batakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. Personality and Individual Differences, 94, 26–31.

Błachnio, A., Przepiórka, A., Benvenuti, M., Cannata, D., Ciobanu, A. M., Senol-Durak, E. & Popa, C. (2016). Cultural and personality predictors of Facebook intrusion: A cross-cultural study. Frontiers in psychology, 7, 1895.

Czardybon, B., Terapia schematów w pracy z osobami uzależnionymi od czynności i z grup ryzyka (cz. I)

Dębski, M. (2019), Internetowa rewolucja. Wpływ rozwoju nowych technologii na funkcjonowanie dzieci i młodzieży, <https://portal.librus.pl/>

Erikson E., (2000), Dzieciństwo i społeczeństwo, Warszawa

Fijewska-Król, M., (2020), Stanowczo, łagodnie, bez lęku. Wydawnictwo W.A.B. Warszawa

Gajda, J. (2023), Uzależnienie od internetu w świetle dotychczasowych badań, por.: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=561>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Horvath J, Mundinger C, Schmitgen MM, Wolf ND, Sambataro F, Hirjak D, Kubera KM, Koenig J, Christian Wolf R, (2020), Structural and functional correlates of smartphone addiction, Addictive Behaviors, Volume 105,

Makaruk, K., (2012) Wójcik S. & Konsorcjum, EU NET ADB, EU NET ADB BADANIE NADUŻYWANIA INTERNETU PRZEZ MŁODZIEŻ W POLSCE, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa

Mellibruda J., Sobolewska – Mellibruda Z. (2006) Integracyjna psychoterapia uzależnień Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa.

Morbitzer Janusz, (2012), O istocie medialności młodego pokolenia, „Neodidagmata” 33/34, Poznań

Osiński, G., (2023), Cyfrowi niewolnicy. Transhumanizm w praktyce, ISBN 978-83-67453-00-4, Wydawnictwo Prohibita, Warszawa

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290.

Pattier, D., Reyero, D. (2022) *Educación*, XX1, 25 (2), 223-241, Contributions from the theory of education to the investigation of the relationships between cognition and digital technology

Prensky, M. , (2001) *Digital Natives, Digital Immigrants, On the Horizon* (MCB University Press, Vol. 9 No. 5

Rowicka M., (2015), *Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka*. Warszawa, Ministerstwo Zdrowia, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Rowicka, M. (2018). *E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia*. Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Fundacja Praesterno.

Woronowicz, B. T., (2009), *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, wyd. PARPAMedia, Warszawa,

Ye Y, Lin L., (2015), Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychol Rep*;116(1):164-75.