

# *PiensaTIC+*

**Programa interactivo de prevención y reducción de los riesgos del uso problemático de las tecnologías de la información y la comunicación en estudiantes de enseñanzas secundarias**



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

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

# PiensaTIC+

Programa interactivo de prevención y reducción de los riesgos del uso problemático de las tecnologías de la información y la comunicación en estudiantes de enseñanzas secundarias



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



COMENZAR

[¿Quiénes Somos?](#)

[Educadores](#)

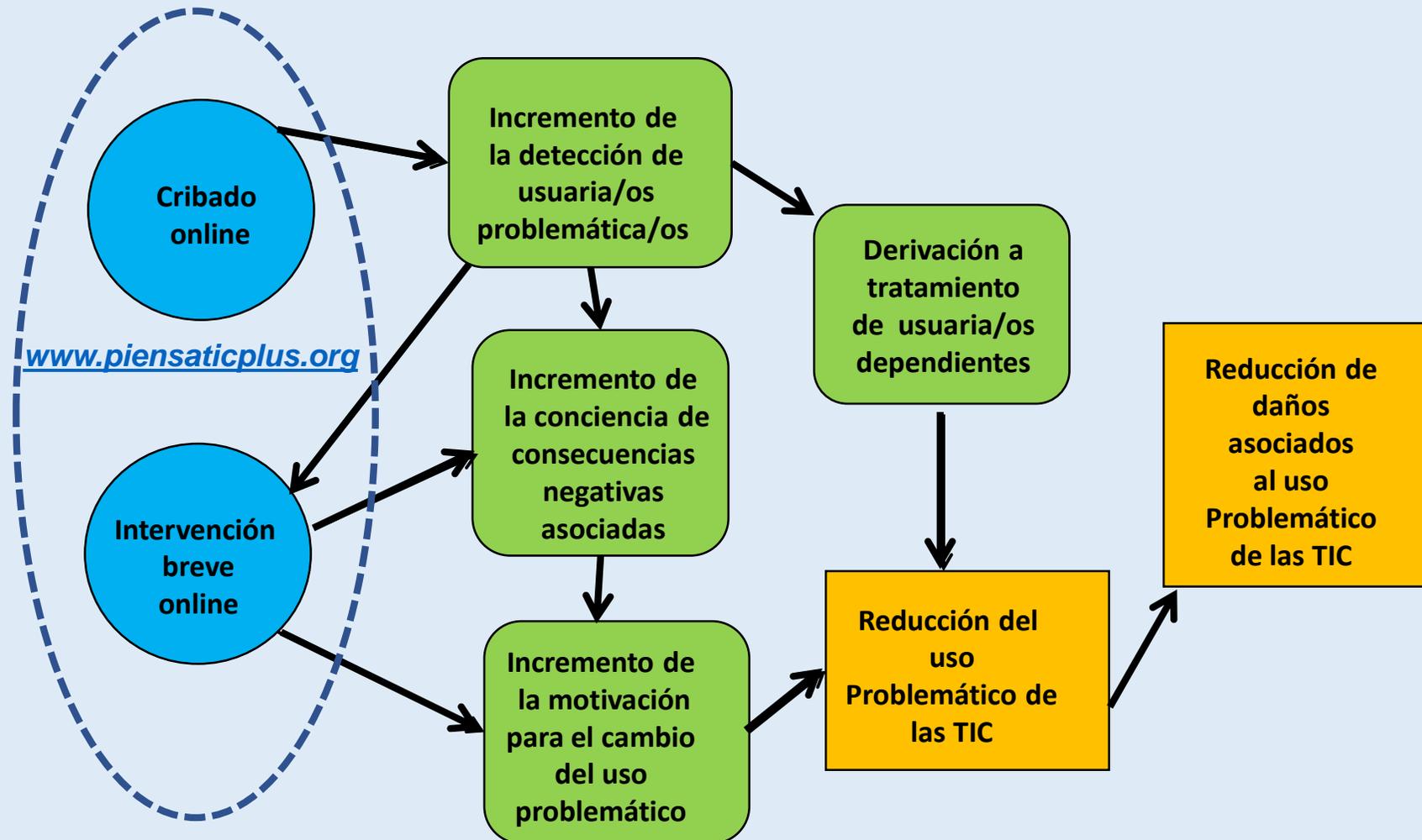
[Familiares](#)

[Contacto](#)



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

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



*Modelo conceptual del funcionamiento del Cribado e intervención breve online*

*Adaptado de Tansil et al., 2016*

## Instrumentos de cribado y valoración:

### ¿Cómo te entretienes?

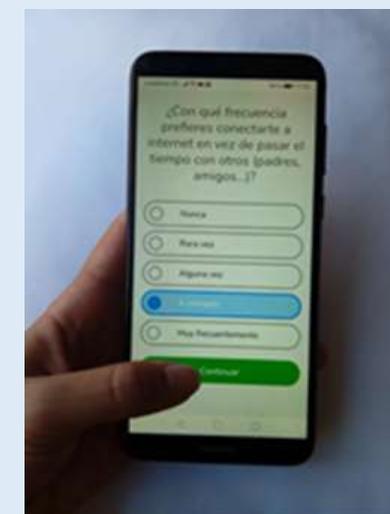
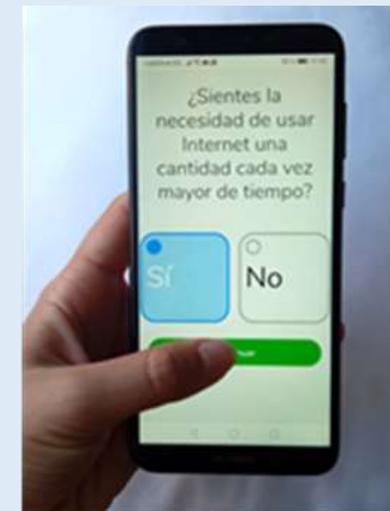
- Cuestionario ESTUDES

### ¿Cómo te sientes?

- GAD 7 (Scale Generalized Anxiety Disorder)
- PHQ-9 (Scale for Depression)
- ASRS-5 (ADHD Self-Report Screening Scale for DSM-5)

### ¿Cómo descansas?

- B-PSQI (Brief version of the Pittsburgh Sleep Quality Index)



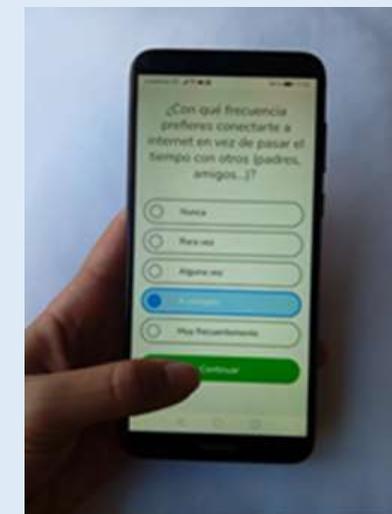
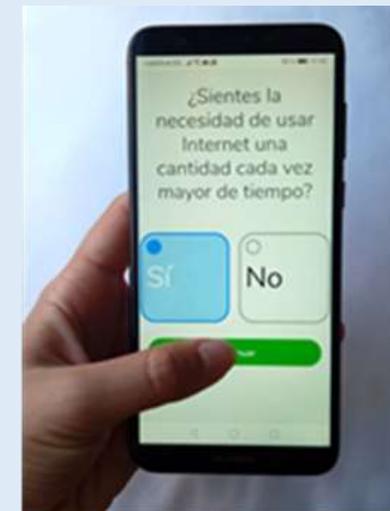
## Instrumentos de cribado y valoración:

### ¿Cómo usas internet?

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

### Otras áreas a evaluar

- Creencias normativas respecto al propio uso de las TIC
- Autovaloración de la relación entre el uso de las TIC y rendimiento escolar
- Motivación para el cambio del uso personal de las TIC



# ¡Fin! Muchas gracias por participar en PiensaTIC

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

## Tu uso de internet

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

### BAJO RIESGO



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

## Tu estado emocional

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

## Tu descanso

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

## Tu uso de internet

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

# USO PROBLEMÁTICO



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

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

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



## Tu descanso

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

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

## Tu uso de internet

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

### USO ADICTIVO



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

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

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



## Tu descanso

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

## Menú de consejos personalizados de cambio

### Incrementar conductas de protección deficitarias

- ✓ Practicar algún deporte, hacer ejercicio.
- ✓ Leer libros como diversión.
- ✓ Salir con amigos, dar un paseo.
- ✓ Practicar otros hobbies (tocar un instrumento, cantar, pintar, escribir..)

### Reducir conductas de riesgo abusivas

- ✓ Uso de redes sociales
- ✓ Uso de videojuegos

### Cesar conductas de alto riesgo

- ✓ Jugar dinero en internet (ruleta, póker, bingos, apuestas en deportes)
- ✓ Visitar páginas sólo para adultos (de violencia, sexo, etc.).

### Asesoría on-line e información de recursos de ayuda

## Algunos consejos

Si te planteas cambiar en algo tu uso de Internet, podrías pensar en:

- Usar menos veces el móvil a la hora de acostarte
- Leer libros más de 1 a 3 días al mes.
- Practicar alguna afición (tocar un instrumento, cantar, pintar, escribir...) .

## Una última pregunta...

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



Ánimo, porque si te lo propones seguro que lo conseguirás.

Si tienes dudas o crees que te va a ser difícil hacer estos cambios puedes pedir ayuda a tu familia o a tus profesores. También nosotros podemos ayudarte. Asociación ADIADOS [adiadosprevencion@gmail.com](mailto:adiadosprevencion@gmail.com)

Si quieres puedes expresar aquí qué te parece esta actividad online y si te propones hacer un cambio en tu forma de usar internet.

DESCARGAR INFORME

FINALIZAR

JUSTIFICANTE DE PARTICIPACIÓN

# PiensaTIC+

Programa interactivo de prevención y reducción de los riesgos del uso problemático de las tecnologías de la información y la comunicación en estudiantes de enseñanzas secundarias

## EDUCADORES:

- Información continua en tiempo real de la participación de sus alumnos en el programa y del nivel de riesgo que presentan.
- Información detallada sobre patrones y riesgos de uso problemático de las TIC entre los alumnos de su centro distribuidos por cursos, edad y género.

## FAMILIARES:

- Información sobre los riesgos del uso problemático de las TIC y de las formas de prevenirlos en sus hijos.
- Encuesta de detección sobre los posibles síntomas de uso problemático de las TIC entre sus hijos.



COMENZAR

¿Quiénes  
Somos?

Educadores

Familiares

Contacto

[¿Quiénes Somos?](#)

[Educadores](#)

[Familiares](#)

[Contacto](#)

## Familiares

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

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

[Encuesta familiares](#)

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

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



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

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

## Educadores

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

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

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

Código del centro:

Entrar

## **ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO POTENCIADORAS DEL PROGRAMA**

- ✓ Debates con los alumnos sobre su visión de los riesgos asociados al uso de las TIC previos a la difusión del programa.
- ✓ Difusión e incentivación de la participación del alumnado en la aplicación web de autoevaluación y consejo personalizado [www.piensatic.org](http://www.piensatic.org)
- ✓ Debates con los alumnos después de su participación en el programa sobre los posibles cambios en su percepción de los riesgos asociados al uso de las TIC
- ✓ Difusión entre los docentes del centro de los datos que se obtengan sobre la incidencia del uso problemático de las TIC en el mismo.
- ✓ Organización de reuniones informativas con los padres y familiares de los alumnos