

# Programa de intervención “Brújula del Siglo XXI” para la prevención de adicciones a las TIC: participación de adolescentes y sus familias

## Contexto

Las TIC están presentes en el día a día de los adolescentes:

- Uso excesivo de dispositivos
- Juego online patológico
- Ciberacoso

## Papel de la familia

- Detectar conductas de riesgo
- Establecer normas
- Apoyar el cambio de hábitos
- Participaron 114 familias de 258 alumnos de 1º y 4º de ESO

## Metodología

- Duración: 10 semanas
- Sesiones: Durante horas de tutoría
- Enfoque mixto: Cuantitativo (cuestionario CAU-TIC) + Cualitativo (entrevistas a familias)

## Temáticas de las 5 sesiones

- Móvil y adicción
- Uso responsable de Internet
- Redes sociales y sus riesgos
- Prevención del juego patológico
- Prevención del ciberacoso

## Resultados del Programa

Reducción significativa del uso abusivo de TIC:

- Uso del móvil para jugar: ↓ del 70.4% al 54.9%
- Gastos en juegos online: ↓ del 66.7% al 2.4%
- Juego en webs de apuestas: ↓ del 66.7% al 1.6%
- Contacto con desconocidos online: ↓ del 82.8% al 78.4%
- Decir cosas online que no dirían en persona: ↓ del 40.3% al 17.8%

## Impacto en las familias

- Mayor conciencia del uso excesivo de TIC
- Implementación de normas en el hogar: pasó de 56.7% a 72.3%
- Las familias valoraron positivamente el programa

## Conclusiones

- El programa es eficaz para reducir riesgos tecnológicos
- Las familias son parte fundamental del éxito
- Se recomienda su implementación en todos los centros de ESO