



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TOOLKIT CON RECOMENDACIONES



¿QUÉ ES UN LIBRO BLANCO?

Un libro blanco es un documento cuya finalidad es explicar de manera detallada un tema determinado para un público objetivo, ofrecer información relevante, aclarar dudas o incluso resolver ciertos problemas.

Un libro blanco es una especie de guía o documento cuya máxima pretensión es la resolución de dudas y la exposición de conceptos de interés.



LIBRO BLANCO

El objetivo es proporcionar un documento completo con los conocimientos adquiridos en los paquetes de trabajo anteriores, complementado con Buenas Practicas sobre la utilización de los smartphones, **dirigido a apoyar a los profesores, profesionales de la educación, padres y otros agentes sociales en la promoción de un uso correcto de los teléfonos móviles entre los jóvenes de 10 a 15 años.**

El Libro Blanco será un libro electrónico abierto y único, que estará disponible en la página web de los socios para su **descarga**. El documento estará traducido en inglés, español, portugués, italiano y esloveno al final del proyecto, listo para ser utilizado por los profesionales de toda Europa.



LIBRO BLANCO: CONTENIDO

El Libro Blanco está dividido en cuatro epígrafes diferentes:

- **Introducción:** Datos sobre el consumo del móvil en adolescentes, principales problemas de salud relacionados con el uso del teléfono móvil y otros problemas relacionados con las nuevas tecnologías: grooming, sexting y cyberbullying.
- **Buenas Practicas:** Recopilación de acciones y Buenas Practicas llevadas a cabo en los países que forman el Consorcio (España, Italia, Eslovenia y Portugal) y de otros países europeos (Francia, Alemania...) en materia del uso del teléfono móvil y adolescencia.

LIBRO BLANCO: CONTENIDO

- **Datos de los pilotos realizados:** Análisis de los datos obtenidos de los pilotajes realizados durante el proyecto en los diferentes países que forman el Consorcio.
- **Conclusiones/recomendaciones finales:** Basadas en las Buenas Prácticas recopiladas, la búsqueda bibliográfica sobre el uso del teléfono móvil por parte de los adolescentes y en el análisis de los datos obtenidos de los usuarios que se han registrado en la aplicación YoungMob.

INTRODUCCIÓN

A continuación, se muestran los **principales problemas físicos detectados** por el uso abusivo del teléfono móvil en adolescentes:

Cansancio ocular por mirar fijamente la pantalla del móvil y sequedad ocular.

Pérdida de audición por el excesivo volumen con el que se escucha la música a través del móvil.

Síndrome del túnel carpiano. El uso del móvil provoca una actividad manual fija, constante y repetida que predispone a sufrir este síndrome.

Síndrome de De Quervain. Es una inflamación de los tendones de la muñeca que mueven el pulgar hacia arriba y hacia afuera.

Insomnio adolescente. La luminiscencia de la pantalla de estos dispositivos afecta a la conciliación del sueño.

Interrupciones del sueño que les impiden tener un descanso adecuado debido a dormir con el teléfono conectado y en sonido cerca de la zona donde duermen.

Infertilidad. Llevar siempre el móvil en los bolsillos del pantalón o utilizarlo demasiado puede afectar negativamente a la calidad del semen y, por tanto, a la fertilidad de los hombres.

Obesidad infantil y juvenil. Existe una reducción de la actividad física debido al uso continuado de los teléfonos móviles.

Rizartrosis del pulgar. La artrosis de la articulación de la base del pulgar causada por el desgaste de la articulación del pulgar.

INTRODUCCIÓN

A continuación, se muestran los principales problemas psicológicos detectados por el uso abusivo del teléfono móvil en adolescentes:

Aislamiento social.

Comportamiento alterado y compulsivo.

Vibración fantasma: Sensación que se produce en personas adictas al uso del móvil.

Mayor sensibilidad a los juicios y valoraciones de los demás.

Ansiedad e irritabilidad.

Aumento de los sentimientos de inseguridad.

Depresión.

Dependencia exclusiva: La nomofobia, el miedo irracional a no llevar el móvil.

Bajo rendimiento escolar.

Problemas de comunicación.

INTRODUCCIÓN

Problemas relacionados con las nuevas tecnologías: **CIBERACOSO**

Esta práctica consiste en ejercer cualquier forma de intimidación mediante ataques dirigidos a un individuo o a grupos. Por tanto, el ciberbullying es un acto violento e intencionado que se realiza entre menores o iguales de forma reiterada y permanente a través de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Algunas de las características del ciberacoso son :

- Posibilidad de ocultar la identidad (anonimato al ocultar la identidad en línea).
- Puede ocurrir en cualquier momento y lugar debido al uso de la tecnología.
- Posibilidad de atacar o intimidar a una persona o grupo.
- El alcance del ciberacoso es ilimitado ya que puede expandirse y superar el entorno de la persona.



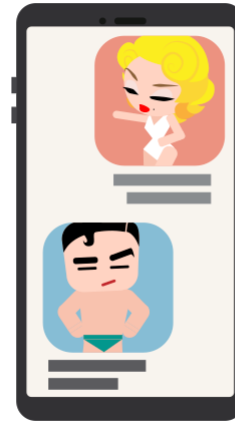
INTRODUCCIÓN

Problemas relacionados con las nuevas tecnologías: **SEXTING**

Esta práctica consiste en **compartir contenidos eróticos o sexuales a través de dispositivos electrónicos**. El principal contenido que se comparte en la práctica del sexting consiste en vídeos, audios o fotografías que incluyen desnudos o insinuaciones sexuales implícitas o explícitas.

Algunas de las **características del sexting** son:

- Exposición de material o contenido sexual íntimo en Internet.
- Amenazas o chantajes solicitando dinero, encuentros sexuales o más contenidos.
- Burlas - ciberacoso relacionado con la divulgación de contenidos sexuales.
- Venta de contenido sexual o publicación en páginas de contenido pornográfico.



INTRODUCCIÓN

Problemas relacionados con las nuevas tecnologías: GROOMING

El grooming es un acto de engaño que se produce cuando una persona miente a otra para obtener material sexual, imágenes o vídeos con la intención final de abusar sexualmente de la persona y conseguir un grado de satisfacción de esta manipulación.

Algunas de las características del grooming son:

- Capacidad de ocultar la identidad (anonimato al ocultar la identidad en línea).
- Puede ocurrir en cualquier momento y lugar debido al uso de la tecnología
- Amenazas o chantajes solicitando dinero, encuentros sexuales o más contenido.
- Venta de contenido sexual o publicación en páginas de contenido pornográfico.



BUENAS PRÁCTICAS

A continuación, se describen los criterios de selección de Buenas Prácticas, que han sido definidos por la OMS y ExpandNet:

- **Creíbles/válidas:** para que se basen en pruebas sólidas o sean defendidas por personas o instituciones respetadas.
- **Observables:** para garantizar que los usuarios potenciales puedan ver los resultados en la práctica.
- **Relevantes:** para abordar problemas persistentes o muy sentidos.
- **Fácil de entender.**
- **Que sea aplicable,** que se pueda poner en práctica.



BUENAS PRÁCTICAS

La plantilla para recoger la información sobre las Buenas Prácticas contenía las siguientes categorías, que fueron utilizadas para completar el análisis por un representante de cada país:

- Nombre de la práctica
- Tipo de entidad que aplica la iniciativa
- Propósito
- Grupo destinatario
- Tipo de intervención
- Objetivos
- Descripción de la aplicación



EJEMPLO DE BUENAS PRACTICAS

Nombre Buenas Prácticas	Guía de acción para padres y educadores para prevenir o resolver el abuso móvil en adolescentes.
Entidad (Tipo de entidad que aplica la iniciativa)	FEPAD (Fundació Per A L'Estudi, Prevenció I Assistència A les Drogodependències) y Generalitat Valenciana (Conselleria de Sanitat).
Propósito	Mejorar las estrategias de acción en relación con el uso abusivo de dispositivos móviles por parte de los adolescentes.
Grupo destinatario	Padres, educadores, docentes y profesionales involucrados en el cuidado de los adolescentes.
Tipo de intervención	<ol style="list-style-type: none">1. Formación y/o talleres grupales2. Formación para profesionales3. Actividades y cuestionarios.
Objetivos	El objetivo de esta guía es concienciar a adolescentes, padres, profesores y profesionales sobre las consecuencias del abuso de la telefonía móvil y ayudar a detectar las consecuencias problemáticas, poner soluciones prácticas o saber a dónde ir en busca de ayuda profesional.
Descripción de la aplicación	<ul style="list-style-type: none">- Formación: se realiza formación para padres, educadores sociales y profesores sobre la detección, prevención y tratamiento de la adicción tecnológica a dispositivos móviles (teléfonos, tabletas...)- Comunicación interna y externa: Estrategias de comunicación tanto dentro de la institución como a través de plataformas de redes sociales.- Acceso gratuito a la información y documentación de FEPAD.

EJEMPLO DE BUENAS PRACTICAS

Nombre Buenas Prácticas	Programa para prevenir el uso problemático de Internet y las redes sociales. "Haciendo clic".
Entidad (Tipo de entidad que aplica la iniciativa)	Concejalía de Sanidad y Salud del Ajuntament de València a través de del Servicio de Drogodependencias - Unidad de Prevención de Conductas Adictivas (UPCCA-València).
Propósito	<p>Promover actividades preventivas en el ámbito escolar, interviniendo en los tres niveles que conforman la comunidad educativa: padres, profesores y alumnos.</p> <p>Promover el desarrollo de habilidades educativas y formativas en madres y padres, con miras a una mejor formación para ejercer su tarea como padres, y para prevenir la aparición del consumo de sustancias y otros trastornos adictivos.</p>
Grupo destinatario	Padres, educadores e integradores sociales, docentes y profesionales involucrados en el cuidado de los adolescentes.
Tipo de intervención	<ol style="list-style-type: none">1. Talleres y charlas de formación2. Presentaciones3. Actividades.4. Tutoriales
Objetivos	Proporcionar a la población adolescente (estudiantes), madres y padres y docentes capacitación, capacitación y herramientas que promuevan un uso responsable de las TIC entre sus hijos e implicar a toda la comunidad escolar (alumnos, madres y padres y profesorado) en la promoción de un uso saludable de Internet y de las redes sociales.
Descripción de la aplicación	<p>Formación: se realiza formación para padres, educadores sociales y profesores sobre la detección, prevención y tratamiento de la adicción tecnológica a dispositivos móviles (teléfonos, tabletas...)</p> <p>- Libre acceso a información y documentación.</p>

PILOTAJE YOUNGMOB

- El primer piloto (Piloto1) se realizó entre los meses de abril y mayo de 2021 y participaron 58 usuarios de los diferentes países que forman el Consorcio.
- El segundo piloto (Piloto2) se realizó durante los meses de septiembre y diciembre de 2021 y participaron 34 usuarios de los diferentes países que forman el Consorcio.
- Para los pilotajes se empleó un cuestionario con 22 ítems, cuyas respuestas se basaban en una escala Likert de cinco puntos. Para calcular el perfil de usuario (verde, amarillo o rojo) se ha considerado que los valores 1 y 2 de la escala Likert tienen una puntuación de 1 (usuario verde), el valor 3 una puntuación de 2 (usuario amarillo) y los valores 4 y 5 una puntuación de 3 (usuario rojo).
- Una vez los usuarios/participantes completaron las 22 cuestiones que están en la APP YoungMob y se ha establecido la puntuación, estos usuarios fueron clasificados en 3 diferentes perfiles; perfil verde (sin riesgo de adicción/actitud proactiva); perfil amarillo (riesgo potencial de adicción/actitud preventiva) y perfil rojo (alto riesgo de adicción/actitud curativa) y se aplicaron 6 diferentes estrategias y enfoques (basadas en los niveles del modelo R. Dilts).

RESULTADOS PILOTAJES

Los items/puntos que presentan mayores conductas o actividades de riesgo son aquellos relacionados con el tiempo que el adolescente pasa en familia. Alguno de estos aspectos es:

- **La percepción que los/as jóvenes tenían sobre si sus padres les comprendían** (¿Tus padres te entienden?).
- **Sentimiento de felicidad en el hogar familiar** (¿Eres feliz en casa?)
- **El tiempo que sus padres pueden dedicarles** (¿Tus padres tienen tiempo para ti?)
- **La capacidad/posibilidad de hablar que tienen los jóvenes con sus padres** (¿Puedes hablar con tus padres cuando quieres?)

RESULTADOS PILOTAJES

- **La comunicación que los jóvenes tienen con sus padres y madres (¿Cómo es la comunicación con tu padre/madre?)**
- **El control del teléfono inteligente por parte de los padres (¿Existen normas de uso/control del teléfono inteligente en casa?)**
- **Ser advertido por parte de la familia y la gente de alrededor sobre el uso excesivo del teléfono inteligente (mis padres y la gente de mi entorno me dicen que uso mucho mi teléfono inteligente).**
- **El uso del teléfono móvil para no perderse las conversaciones de los demás en las redes sociales (veo constantemente mi teléfono inteligente para no perderme las conversaciones de los demás en las redes sociales)**

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

- **Empoderar a las familias, a los/as docentes y otros agentes sociales** a través de la creación de herramientas para prevenir el uso abusivo del teléfono móvil por parte de los adolescentes.
- **Es importante que los padres sepan hacer un uso seguro de estos dispositivos**, estar al tanto de las últimas actualizaciones, **opciones de seguridad** y control que podamos aplicar, herramientas de control parental, bloqueo y sobre todo monitorización del uso del smartphone. Se recomienda el **uso de aplicaciones que filtren el acceso a webs y de contenido inapropiado o peligroso** sobre todo para los más pequeños (Control parental saludable).
- **Las familias y los/as docentes deben hacer hincapié en educar a los/as jóvenes sobre el uso de internet**, sobre todo en lo relacionado con la información personal que publican (información queda expuesta a cualquier persona), para evitar que suban datos personales o imágenes inadecuadas.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

- Es importante **que los padres y madres establezcan una estrategia equilibrada al poner límites de tiempo de uso** y tiempos para no usarlo, lo que repercutirá en el desarrollo hábitos saludables de uso del móvil, internet y los medios de comunicación.
- Es por ello que **el uso del teléfono debe atender a unas reglas claras**, consensuadas y asumidas que se marcarán según la edad del menor.
- Un punto clave es que los padres y madres establezcan más comunicación con sus hijos y **usen menos los dispositivos electrónicos, facilitando que estén menos presentes en el hogar.**
- Es de vital importancia **generar nuevas rutinas e introducir otras actividades familiares para limitar las horas de uso de los aparatos electrónicos** (potenciar otras formas offline de entretenimiento).
- **Dar formación en las escuelas/centros educativos** sobre el uso de los teléfonos móviles como herramientas educativas y sobre como usar estos dispositivos de forma segura.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Muchas gracias por su atención

Web : <https://youngmob.eu/>
Twitter: https://twitter.com/youngmob_eu

TOAFAS@ALUMNI.UV.ES
ASCENSION.DONATE@UV.ES

