

# **PLAN DE PREVENCIÓN, PROTECCIÓN E INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE POSIBLE RIESGO, SOSPECHA O EVIDENCIA DE COMPORTAMIENTO/CONSUMO ADICTIVO SIN SUSTANCIAS**

PANTALLAS, INTERNET, REDES SOCIALES, MÓVIL, VIDEOJUEGOS



Las tecnologías de la información y la comunicación han conocido un crecimiento vertiginoso en las últimas décadas. Sus múltiples usos y ventajas explican por qué estas tecnologías se han convertido en elementos casi imprescindibles en nuestra vida diaria.

Utilizamos las TIC para mantenernos informados, estudiar, trabajar, divertirnos, estar en contacto con amistades y familiares, compartir experiencias u opiniones, realizar compras o acceder a múltiples servicios.

Las TIC se han convertido en un elemento fundamental en los procesos de socialización e integración social de la población escolar, permanentemente interconectada con sus iguales y con el mundo exterior.

Por ello, y a pesar de los incuestionables beneficios y ventajas que aportan las tecnologías de la información y la comunicación en múltiples ámbitos, en los últimos años están creciendo rápidamente los problemas asociados al uso inadecuado de estas tecnologías entre la población escolar, ante la incapacidad para controlar su uso. En paralelo al incremento de los casos de uso problemáticos o aditivo de Internet y las redes sociales, se observa como en estos espacios virtuales se reproducen diversas conductas de riesgo o problemáticas, como el ciberacoso, el sexting, el grooming, el acceso a contenidos inapropiados (violentos, racistas, pornográficos, que incitan al odio, etc.), las relaciones inapropiadas con desconocidos, la falta de privacidad y/o difusión de datos personales o el uso indebido de los mismos.

El sentimiento de pertenencia e integración grupal junto con la sensación placentera asociada al uso de las redes sociales e Internet pueden estimular una mayor frecuencia y duración de navegación, que podría derivar en un uso problemático y/o adictivo de estas herramientas, provocado por un déficit de autorregulación conductual que se traduce en un empleo habitual y sin control.

La colaboración conjunta del ámbito educativo y del familiar es muy necesaria para la promoción de un uso seguro y saludable de las TIC y la prevención de las conductas adictivas.

Existen **factores de riesgo** que favorecen la aparición de conductas o comportamientos adictivos.

## EDUCATIVOS

- Dificultades de adaptación.
- Desmotivación.
- Bajo rendimiento académico. Fracaso escolar.
- Conducta antisocial. Poca integración en el grupo de compañeros.

## FAMILIARES

- Conflictividad familiar.
- Escaso apoyo familiar.
- Entornos familiares rígidos, con estilos educativos autoritarios.
- Entornos familiares permisivos o desestructurados, con normas inexistentes o inconsistentes.
- Escasa supervisión parental.

Por otra parte, existen **factores de protección** que pueden ayudar a disminuir el riesgo.

## PERSONALES

- Elevada autoestima.
- Altos niveles de autocontrol.
- Afrontamiento adecuado del estrés.
- Capacidad de afrontamiento y resolución de problemas.
- Habilidades sociales y de comunicación.
- Ocupación saludable del tiempo libre.

## EDUCATIVOS

- Buen clima escolar.
- Normas claras y vías de participación.
- Comunicación familia – escuela.
- Refuerzos positivos ante el esfuerzo y apoyo ante fracasos.

## FAMILIARES

- Cohesión del grupo familiar.
- Apoyo emocional parental.
- Pautas, límites y normas claras.
- Seguimiento de actividades escolares.
- Buena comunicación sobre el uso de las TIC.

# ACTUACIONES ANTE COMPORTAMIENTO ADICTIVO SIN SUSTANCIAS

## PREVENCIÓN

Cuando hablamos de prevención en el ámbito de las adicciones estamos haciendo referencia a un conjunto de actuaciones encaminadas a hacer frente a conductas adictivas, eliminando o reduciendo los factores de riesgo y potenciando los factores de protección, con el fin de evitar que aparezca o se desarrolle la conducta adictiva, retrasar la edad de inicio, disminuir los comportamientos de riesgo y reducir los problemas asociados a la adicción.

Prevenir es educar a los alumnos para que sean responsables y desarrollen la capacidad de decidir desde el sentido crítico, para que puedan anticiparse a los problemas y sepan gestionar los riesgos.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Proporcionar información básica sobre la adicción a Internet y las redes sociales, con énfasis en sus consecuencias adversas, es la estrategia preventiva más frecuente. Alfabetización tecnológica.
- Trabajar habilidades específicas asociadas al manejo del estrés y las emociones.
- Trabajar habilidades específicas asociadas con situaciones interpersonales y el uso del tiempo libre.

Este tipo de habilidades propician la adopción de estilos de vida saludables y la prevención de conductas de riesgo u otros problemas de salud mental y física.

## Desde el ámbito familiar

- Establecer normas y límites, coherentes y ajustadas a su edad. Limitando el tiempo, el uso de las TIC y el lugar donde se realiza la actividad.
- Promover una comunicación positiva. Es fundamental que esta comunicación sea bidireccional y recíproca.

- Fomentar el pensamiento crítico. Enseñar a contrastar la información e identificar sus fuentes.
- Compartir actividades de ocio y tiempo libre.

Además se debe incluir el desarrollo de acciones informativas (talleres) destinados a alumnos y/o familias sobre las tecnologías de la información y la comunicación, y la creación de canales de consulta sobre esta materia dirigidos a la población escolar.

## DETECCIÓN

**Señales** de alerta para despertar nuestro interés por el alumno, pues algo puede no estar yendo bien.

- Problemas emocionales: ansiedad, baja autoestima.
- Problemas relacionados con las habilidades sociales: aislamiento familiar, social y/o escolar.
- Problemas relacionados con la salud:
  - Dificultades para dormir y una mala calidad del sueño.
  - Desatención de la higiene personal y del aspecto físico.
  - Falta de energía.
  - Obesidad y otros trastornos alimentarios.
  - Dolor lumbar.
  - Cefaleas.
  - Cansancio ocular y mala visión.
  - Somnolencia diurna excesiva.
- Conducta en el centro educativo:
  - Bajo rendimiento académico.
  - Limitadas actividades extraescolares.
  - Rechazo por parte de los iguales.
- Amigos:
  - Relaciones disfuncionales con los grupos de iguales.
  - Pobres relaciones sociales y aislamiento social.

Análisis y valoración cualitativa de la situación en la que se encuentra el alumno, a los efectos de una adecuada toma de decisiones y planificación posterior de acciones facilitadoras de bienestar y protección en el entorno educativo.

## MEDIDAS ESPECÍFICAS UNA VEZ DETECTADO EL RIESGO

La detección temprana de signos y factores de riesgo, así como una pronta toma de decisiones y el fomento de factores de protección debe ser prioritaria.

Resulta imprescindible considerar la necesidad de cuidar de manera esmerada la comunicación con la familia tras el conocimiento de los hechos que concurren y que han permitido conocer al centro la realidad de los mismos. El impacto que este tipo de situaciones puede tener en la familia (culpabilidad, vergüenza, aturdimiento, ofuscación, preocupación, agresividad, negación, actitud defensiva...) puede acarrear situaciones iniciales de bloqueo que es necesario atender de forma adecuada y sensible.

Consecuentemente, la comunicación y presentación del protocolo y de los procedimientos que se detallan en los anexos, ha de llevarse a efecto siempre de manera presencial, con la debida atención a los tiempos y circunstancias, observando las necesidades del alumno y la imprescindible suma de esfuerzos para diseñar y gestionar la mejor atención.

## PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

Ante la sospecha o certeza de comportamiento/consumo adictivo sin sustancias por parte de algún alumno/a del centro, será la persona conocedora de los hechos la encargada de ponerlo en conocimiento de la Dirección del centro para iniciar las actuaciones oportunas.

Una vez notificado se seguirán los pasos recogidos en el Plan de prevención del posible riesgo, sospecha o evidencia de comportamiento/consumo adictivo sin sustancias por los alumnos de los centros educativos.

1. El protocolo se iniciará tras la notificación al Director por cualquier persona conocedora de existencia de hechos que puedan implicar una situación de posible riesgo, sospecha o evidencia de comportamiento/consumo adictivo sin sustancias por un alumno del centro (ANEXO I). Este anexo recogerá los datos e informaciones que justifican la comunicación.

2. A continuación, el Director o bien delegando en el coordinador de bienestar o profesionales de la orientación educativa, llevarán a cabo la recogida de información previa y las entrevistas necesarias para ampliar y complementar los datos y analizar la situación de riesgo del alumno. Se cumplimentará el ANEXO II.

3. Podrá utilizarse el ANEXO III, para analizar el caso y valorar cualitativamente la situación en la que se encuentra el alumno. Indicadores de riesgo y posibles señas de alarma. En esta labor, el Equipo Directivo será auxiliado por el Orientador y el Coordinador de Bienestar.

4. Analizada y valorada la situación por el Equipo Directivo, contando con el criterio del tutor, profesionales de la orientación y Coordinador de Bienestar, se cumplimentará el ANEXO IV sobre la intervención educativa y la toma de decisiones de apertura o no del plan de intervención en el centro educativo.

5. A continuación, se citará a la familia, a los efectos de informar sobre la apertura de un plan individualizado de intervención y acordar compromisos de intervención, para lo que se utilizará el ANEXO V. Asimismo, en esta reunión se solicitará autorización para establecer coordinación con servicios externos convenientes.

6. Mediante el ANEXO VI, se comunicará a la Dirección de Área Territorial y a la Unidad de convivencia, la detección y conocimiento de una posible situación de riesgo.

7. Mediante el ANEXO VII, se completará el modelo de notificación sobre propuesta de colaboración con servicios sociales.

8. Mediante el ANEXO VIII, se completará el modelo de notificación sobre propuesta de colaboración con servicios externos especializados