

ACERCAMIENTO MULTIDISCIPLINAR A LA SALUD: IMPLICACIONES PRÁCTICAS HACIA EL BIENESTAR

Comps.

María del Mar Molero Jurado

María del Mar Simón Márquez

África Martos Martínez

Ana Belén Barragán Martín

Edita: ASUNIVEP

Acercamiento multidisciplinar a la salud: Implicaciones prácticas hacia el bienestar

Comps.

María del Mar Molero Jurado

María del Mar Simón Márquez

África Martos Martínez

Ana Belén Barragán Martín

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Acercamiento multidisciplinar a la salud: Implicaciones prácticas hacia el bienestar”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-44432-8

Depósito Legal: AL 2989-2022

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright

CAPÍTULO 1

Contaminantes y efectos en la salud de la impresión 3D

Héctor García González y María Teresa López Pola..... 13

CAPÍTULO 2

El Síndrome de Burnout en los profesionales de la salud

Paula Caro Seco de Herrera, Isabel María Perdigonés Galán, y Fernanda Julia Da Silva Pires 21

CAPÍTULO 3

BUDI (Buen Uso de internet): Programa de prevención dirigido a mejorar la salud y calidad de vida de los adolescentes

Sebastián Guillermo Risco Martínez, Andrea Vázquez Martínez, Víctor José Villanueva Blasco, Noelia Flores Robaina, y Cristina Jenaro Río 27

CAPÍTULO 4

Conflictos éticos en profesionales de Enfermería ante la limitación del esfuerzo terapéutico en grandes prematuros

Alegría Luque Belmonte, Inés Santotoribio Parrado, y Aurora Granados Domínguez ... 35

CAPÍTULO 5

Beneficios de la lactancia materna: Rol del personal de Enfermería

Raquel Pérez Gómez, Vanesa Navarro Villaescusa, y María de las Nieves López Fernández..... 43

CAPÍTULO 6

Importancia de la Fisioterapia y la Terapia ocupacional en pacientes que padecen tiroides

Gemma María López Segura, Gloria Álvarez Maldonado, y Clara Isabel Manzano Montaña..... 47

CAPÍTULO 7

Análisis mediacional de variables asociadas a la violencia en las relaciones de pareja

Aránzazu Vellaz Zamorano, Cristina Jenaro Río, Sonsoles Martín Martín, Alba Iglesias Antón, Victoria López Andrés, Aisa García Nasri, Noelia Flores Robaina, María José Bagnato Núñez, Marcela González Olmedo, y Andrea Vázquez Martínez 53

CAPÍTULO 8

Auto-estigma, calidad de vida y apoyos en adultos con Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

Victoria López Andrés, Noelia Flores Robaina, Alba Iglesias Antón, Aisa García Nasri, Cristina Jenaro Río, Sonsoles Martín Martín, Aránzazu Vellaz Zamorano, y Víctor José Villanueva Blasco..... 61

CAPÍTULO 9

Efectividad del vendaje neuromuscular: Estudio de caso

Inés Llamas Ramos, Jorge Juan Alvarado Omenat, y Rocío Llamas Ramos 69

CAPÍTULO 10

Higiene bucodental para la prevención de Neumonía Asociada a Ventilación Mecánica

Laura Rico Furones, Paloma Martínez Ortega, Antonio Jesús Moreno Bernal, Ana Font Ballester, Magdalena Martínez Castro, Andrea Romera Melgares, Juan Moya Ruiz, y María Rueda Rúa..... 77

CAPÍTULO 11

Comparación de la eficacia del uso de terapias complementarias para pacientes con Dolor Crónico

María del Carmen Martínez González, Sonia del Río Medina, María Roldán Pascual, Cristina Salar Andreu, Cristina Orts Ruiz, María Carmen Berenguer Úbeda, Inés González Sánchez, Vanesa Escudero Ortiz, Marina Leal Clavel, y Sergio Montero Navarro 91

CAPÍTULO 12

Abordaje en el tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo II

Víctor Gallego Herrera, Vanessa Roldán Barreiro, María José Sánchez Sánchez, Ana Martínez Sierra, Asensio Jesús Segado Sánchez, María de los Ángeles Blasco Rocamora, Enrique Sepúlveda González, Laura Vera Villegas, María José Hellín García, y Dolores María Martínez Buendía..... 99

CAPÍTULO 13

Abordaje de la Salud Mental en Atención Primaria: Rotación del Psicólogo Interno Residente

María José Gómez Ramírez..... 105

CAPÍTULO 14

Atención centrada en la persona y sus distintos modelos en España

Rocío Madrid López, Lucretia Daniela Manole, Sara Ponce Núñez, María del Pilar Núñez González, Víctor Gallego Herrera, María Fernández Morcillo, Araceli Balsera Cañas, Miguel Martínez Pedregal, Cristina Fernández Nova, y Ana Martínez Sierra 113

CAPÍTULO 15

Cuidados paliativos en la enfermedad renal crónica avanzada y fallo hepático

Elena Borrego García, Sara Pérez Moyano, y Alicia Martín-Lagos Maldonado 119

CAPÍTULO 16

Epigastralgia en Pediatría de Atención Primaria y la precisa derivación la positividad de antígeno de Helicobacter Pylori en heces

Eva Pueyo Agudo, Álvaro Cobreros Pérez, y José María Ruiz Sánchez 125

CAPÍTULO 17

Actualización en Pancreatitis Recurrente en pacientes pediátricos

Eva Pueyo Agudo, José María Ruiz Sánchez, y Álvaro Cobreros Pérez 131

CAPÍTULO 18

Beneficios e inconvenientes para realizar Colecho con el recién nacido

Carmen Belén Arana Blandino, Celia María Mesa Cairón, y Alfredo Franco García ... 137

CAPÍTULO 19

Los efectos de la práctica del yoga en diferentes problemas de salud relacionados con la Enfermería

Amanda Cantón Morales, Tania Segura Guillen, Pablo José López Quirós, Rocío Reina Cabrera, María Esperanza Rubio Martínez, y Claudia Vargas Ortiz 143

CAPÍTULO 20

Influencia de la Enfermería en niños que presentan Diabetes Mellitus tipo I

Isabel María Oliver Jiménez, María Luisa Sánchez Martínez, y José Arcioles Fernández..... 149

CAPÍTULO 21

Contaminación Radiactiva como problema de la Salud Publica

Miguel Ángel López García-Moreno, Laura Aranda Fernández, María Ángeles Arroyo Casielles, Sara Quintino Gargantilla, Andrea Braojos Fernández, Marta Fernández Sánchez, Víctor Romero Fernández, Inmaculada Fernández Perea, María Paloma Fernández Álvarez 155

CAPÍTULO 22

Desarrollo de Software y dispositivos IoT que brinden apoyo a terapias de estimulación cognitivas en niños con retraso mental de origen genético

Juan Guillermo Torres Hurtado, Alba Francy Suarez Méndez, Alexander Gutiérrez-Sánchez, Carlos Andrés Collazos Morales, William Armando Álvarez Anaya, y Jelibeth Racedo Gutiérrez 163

CAPÍTULO 23

Manejo de pacientes recién nacidos con distrés respiratorio: Cuidados médicos y de enfermería

María del Carmen López Castillo, Laura Fernández Carretero, y María Peñalver Castillo 171

CAPÍTULO 24

Manejo de la sepsis neonatal: Nuevos estándares de cuidados médicos y de enfermería

María del Carmen López Castillo, Juan Francisco Gálvez Pérez, y Laura Fernández Carretero 179

CAPÍTULO 25

Validación del Cuestionario Trabajo - Familia en el área de Gestión Humana de una Entidad Promotora de Salud en Bogotá D.C.–Colombia

Alexander Gutiérrez-Sánchez, Judith Patricia Beltrán Ramírez, Jaime Eduardo Sabogal Toro, Carlos Andrés Caldas, Carlos Andrés Collazos Morales, y Jelibeth Racedo Gutiérrez 187

CAPÍTULO 26

Manejo no farmacológico del Dolor y Estrés en neonatos hospitalizados

Abel Checa Peñalver, Laura Romera Álvarez, Pamela Vergara León, Cristina del Rocío Rodríguez López, Juan Emilio Navarro Rognoni, Blanca Espina Jerez, Manuel Arce Perea, y Patricia Domínguez Isabel 193

CAPÍTULO 27

Envejecimiento activo y calidad de vida: Revisión del autoconcepto en el envejecimiento

Macarena Cayuela Crespo, María Soledad Martínez Cerón, María Luisa Zapata Ballester, Laura Tudela de Gea, Juan Carlos Sánchez López, y Sara Guilló Conesa 199

CAPÍTULO 28

Cuidados Enfermeros en pacientes mastectomizadas

Estrella Jiménez Hernández, María Andrea Luque Quesada, y Leonor Maldonado Cuevas 207

CAPÍTULO 29

Educación para la salud sobre métodos anticonceptivos

Verónica Galán Marín, Luna López González, Antonio Jesús Santos Luna, Elena Córdoba Salamanca, Luz María Obregón Delgado, Álvaro Rojano Gálvez, Dolores Jiménez Prieto, Sheila Pulgarín Vílchez, Verónica Carmona Moreno, y María José García Soler 213

CAPÍTULO 30

El Espectro del Autismo y la complejidad de la comorbilidad psíquica asociada

David Vaquero Puyuelo, Teresa Bellido Bel, Ana González Gil, María Celia Martínez-Costa Montero, Laura Huerta Melús, Vicent Aznar Alemany, María Teresa Basanta Patiño, Marta Pastor Bernabéu, Marina Guarch Oncins, y Nuria Jordana Vilanova221

CAPÍTULO 31

Terapia Ocupacional y Fisioterapia en el paciente quemado

Ángela Gómez Vera, Milagros Cabrera Bravo, y María Carmen Vivas Martín229

CAPÍTULO 32

Implantación de algoritmos y nuevos parámetros bioquímicos para el diagnóstico precoz de dislipemias en nuestra área sanitaria

Jesús Gálvez Remón, Miguel Luque Zafra, y Enrique Salvador Jiménez-Varo235

CAPÍTULO 33

La vivencia de la sexualidad durante el embarazo

María Vega Zájara, Andrés Sebastián Ceballos Campos, y José Miguel Téllez Rey241

CAPÍTULO 34

Inspección antemortem y postmortem en mataderos de caprino: Hallazgos de lesiones compatibles con Tuberculosis en caprinos procedentes de campañas de saneamiento

Felicia Blanco Cañadas247

CAPÍTULO 35

Hemorragia suprarrenal: Revisión de una entidad clínica rara y manejo desde el punto de vista hematológico y urológico

Olga Benítez Hidalgo, Francisco José López Jaime, y Sara Díez Farto255

CAPÍTULO 36

El autoestigma: Intervención en Esquizofrenia

María Teresa Basanta Patiño, Marta Pastor Bernabéu, Marina Guarch Oncins, Nuria Jordana Vilanova, David Vaquero Puyuelo, Teresa Bellido Bel, Ana González Gil, María Celia Martínez-Costa Montero, Laura Huerta Melús, y Vicent Aznar Alemany261

CAPÍTULO 37

*Síndrome de Burnout en personal de salud en la pandemia de la Covid-19:
Una revisión sistemática*

Dolores Jiménez Prieto, Carmen María Jiménez Prieto, Francisco Javier Sánchez Jiménez, Verónica Galán Marín, Sheila Pulgarín Vilches, Luna López González, María José García Soler, Verónica Carmona Moreno, Antonio Jesús Santos Luna, y Elena Córdoba Salamanca..... 269

CAPÍTULO 38

Papel de enfermería en la Deshabitación Tabáquica

Carlos Víctor Jiménez Calvo, Irene Debrán Álvarez, y Marina Florido Delgado 277

CAPÍTULO 39

Actualización de Vasculitis de Grandes Vasos

Elena María Gázquez Aguilera, Sergio Ferra Murcia, y Lucía Ocaña Molinero..... 283

CAPÍTULO 40

Cuidados enfermeros al paciente con Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

Marina Florido Delgado, Irene Debrán Álvarez, y Carlos Víctor Jiménez Calvo 289

CAPÍTULO 41

*Papel del profesional de enfermería en Trastornos Respiratorios del Sueño:
Síndrome de apnea e hipopnea del sueño*

Marina Florido Delgado, Irene Debrán Álvarez, y Carlos Víctor Jiménez Calvo 295

CAPÍTULO 42

Redes Sociales digitales y su influencia con la socialización en adultos de la ciudad de Bogotá, Colombia

Carlos Andrés Caldas, Jelibeth Racedo Gutiérrez, Juan Guillermo Torres Hurtado, Judith Patricia Beltrán Ramírez, Jaime Eduardo Sabogal Toro, y Carlos Andrés Collazos Morales 301

CAPÍTULO 43

Regulation of inflammatory profile, oxidative stress and mitochondrial metabolism according to the type of physical exercise and nutritional counseling in type 2 Diabetes Mellitus

Cristina Casals Vázquez, José Diego Santotoribio Camacho, Carmen Román Malo, Alberto Marín Galindo, Laura Ávila Cabeza de Vaca, María Rebollo Ramos, Rubén Aragón Martín, Andrea María González Mariscal, Juan Corral Pérez, & Jesús Gustavo Ponce González 311

CAPÍTULO 44

Papel de Enfermería en el Cuidado de Pie de Charcot con Riesgo de Amputación del MMII

Carmen Sánchez Alés, Eloina Valero Merlos, María Belén Navarro Navarro, Emilia Blanca Ortega, Laura Hernández Salvador, Ana Isabel Ruiz Ruiz, María Dolores Linuesa Pérez, María Salud Galdón Fernández, y Lucía Higuera Liébana.....319

CAPÍTULO 45

Las dietas hospitalarias como soporte nutricional

Alfonso López Castaño y María López Castaño.....327

CAPÍTULO 46

Efectos del masaje perineal para evitar el trauma perineal durante el parto: Una revisión sistemática

Cristina Salar Andreu, Sergio Montero Navarro, Jesús Manuel Sánchez Mas, Cristina Orts Ruiz, Javier Molina Payá, Sonia del Río Medina, María del Carmen Martínez González, y Jaime Morera Balaguer333

CAPÍTULO 47

Implantación de los prerrequisitos en industrias alimentarias

Mirian Garrucho Garrucho y José Delgado Mojarro343

CAPÍTULO 48

Eficacia de una estrategia educativa nutricional y el papel del ejercicio físico sobre las vías de señalización anabólicas en músculo esquelético y su relación con la microbiota intestinal en Diabéticos tipo II

Manuel Jesús Costilla Macías, Sonia Ortega Gómez, Adrián Montes de Oca García, Juan Corral Pérez, Alejandro Pérez Pérez, Daniel Velázquez Díaz, Belén María Palma Ruge, Laura Ávila Cabeza de Vaca, Alberto Marín Galindo, y Jesús Gustavo Ponce González349

CAPÍTULO 49

Manejo de la diabetes gestacional a través de la perspectiva ‘Realfooding’: Una revisión bibliográfica narrativa

Laura Romera Álvarez, Pamela Vergara León, Cristina del Rocío Rodríguez López, Abel Checa Peñalver, Blanca Espina Jerez, Juan Emilio Navarro Rognoni, Manuel Arce Perea, y Patricia Domínguez Isabel357

CAPÍTULO 50

Tratamiento asertivo comunitario en la atención de la Enfermedad Mental Crónica

Jaime Eduardo Sabogal Toro, Carlos Duván Páez Mora, Carlos Andrés Caldas, Verónica Tatiana Chaves, Anyela Mancilla Lucumi, y Vanessa Burbano Rivera 365

CAPÍTULO 51

Abordaje enfermero en el uso de la terapia compresiva en úlceras vasculares venosas

Ana Isabel Ruiz Ruiz, Eloina Valero Merlos, Laura Hernández Salvador, Lucía Higuera Liébana, María Dolores Linuesa Pérez, María Salud Galdón Fernández, Carmen Sánchez Alés, y Emilia Blanca Ortega 373

CAPÍTULO 52

Variables implicadas en la protección de conductas de riesgo en adolescentes: Una revisión sistemática

Maria Sisto, Begoña María Tortosa Martínez, María del Mar Simón Márquez, y Ana Belén Barragán Martín 381

CAPÍTULO 53

Las dificultades atravesadas por las enfermeras para ejercer liderazgo en diferentes ámbitos de la salud

Patricia Domínguez Isabel, Manuel Arce Perea, Juan Emilio Navarro Rognoni, Blanca Espina Jerez, Laura Romera Álvarez, Abel Checa Peñalver, Cristina Del Rocío Rodríguez López, y Pamela Vergara León 389

CAPÍTULO 3

BUDI (Buen Uso de internet): Programa de prevención dirigido a mejorar la salud y calidad de vida de los adolescentes

Sebastián Guillermo Risco Martínez*, Andrea Vázquez Martínez**, Víctor José Villanueva Blasco**, Noelia Flores Robaina***, y Cristina Jenaro Río***

**Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas;*

Universidad Internacional de Valencia (VIU);* *Universidad de Salamanca*

Introducción

Situación actual

El desarrollo de internet cambió radicalmente la forma en la cual las personas trabajan, socializan y se entretienen (Del Barrio-Fernández y Ruiz-Fernández, 2014; Filtria et al., 2018; Karacic y Oreskovic, 2017; Uysal y Balci, 2018). Su inclusión ha conllevado tantos beneficios, que las personas han llegado a depender de este para sus actividades diarias (Anderson, Steen, y Stavropoulos, 2017; Cabrera-Torres, Chacón-Luna, y Vera-Paredes, 2015). Hay muchas personas que no logran controlar cuanto lo utilizan, llegando a un patrón de uso problemático en donde empiezan aparecer consecuencias en sus vidas (Uysal y Balci, 2018). Algunos autores utilizan el término de adicción a internet, sin embargo, este es un término ambiguo por diversas razones, tales como que no existen criterios de diagnósticos oficiales respecto a que lo define, el hecho que las personas no pueden dejar de usar el internet porque sus actividades diarias lo demandan, y que el término uso de internet es muy amplio, ya que se puede referir al uso de redes sociales, videojuegos u otras actividades (Kardefelt-Winther, 2014; Romero, Van den Broucke, y Chau, 2021). Por lo cual, otras investigaciones proponen usar el término uso problemático o indebido de internet, que se refiere al uso de internet que lleva a actuar de manera negligente frente a otras áreas de la vida y la salud de las personas (Flora, 2015).

En este contexto, existe la necesidad de llevar cabo programas de prevención del uso inadecuado de internet, ya que este es una problemática en crecimiento, y los adolescentes son la población con mayor facilidad de desarrollar problemas relacionados a esta (Cabrera-Torres, Chacón-Luna, y Vera-Paredes, 2015; Karacic y Oreskovic, 2017; Shubnikova, Khuziakmetov, y Khanolainen, 2017; Uysal y Balci, 2018). La prevalencia tiende a estar entre el 1% al 26% en adolescentes y adultos jóvenes, con un incremento correlativo positivamente a la edad a partir de los 11 años (Anderson, Steen y Stavropoulos, 2017; Gaysina y Zakirova, 2017; Karacic y Oreskovic, 2017; Uysal y Balci, 2018). Esto se debe a que los adolescentes son nativos digitales, y su desarrollo social, cognitivo y emocional ha estado acompañado del uso de internet (Del Barrio-Fernández y Ruiz-Fernández, 2014). Así, internet parece transformarse en el pasatiempo preferido de los adolescentes, al igual que la herramienta preferida para trabajar y socializar, lo cual implica una gran cantidad de uso (Anderson, Steen, y Stavropoulos, 2017; Cabrera-Torres, Chacón-Luna, y Vera-Paredes, 2015; Gaysina y Zakirova, 2017; Uysal y Balci, 2018). A esto se acompañan las características de la adolescencia, como un bajo nivel de autocontrol y regulación emocional, egocentrismo, carencia de responsabilidades, cambios en la estructura familiar y social, entre otros, que podrían llevar a que los jóvenes utilicen aún más internet (Uysal y Balci, 2018; Zegarra y Cuba, 2017). Entre las consecuencias del uso problemático de internet, se pueden encontrar la influencia negativa en la formación de la identidad, cambios en la estructura cerebral, desarrollo de malos hábitos de salud y pocas habilidades de afrontamiento, baja calidad de relaciones interpersonales, deterioro del rendimiento

académico, y un posible desarrollo de trastornos clínicos (Fernandes et al., 2020; Filtria et al., 2018; Karacic y Oreskovic, 2017; Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths, y van de Heen, 2013).

En el caso del contexto peruano, actualmente no se están realizando acciones de prevención, más allá de las que son solamente informativas (Andina, 2014). Asimismo, la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020), evidencia que el consumo de internet en la población está en crecimiento, y son los adolescentes y adultos jóvenes quienes más lo utilizan. Esto, más el hecho que más familias están teniendo acceso a internet, son indicadores que el uso de internet va a seguir aumentando, lo cual, tiende a ser acompañado por un mayor riesgo a que la prevalencia del uso problemático de internet, por lo cual es necesario trabajar su prevención en esta población.

Existen diferentes programas de intervención dirigidos a prevenir el uso indebido de internet en adolescentes y adultos jóvenes, los cuales utilizan diferentes modelos teóricos (Romero, Van den Broucke, y Chau, 2021; Yang y Kim; 2018). Pese a que estos en general han tenido resultados positivos y significativos en modificar las conductas y percepciones de los participantes, ninguno ha sido lo suficientemente evaluado para recomendar su implementación (Flora, 2015). Esto se debe a dificultades, tales como que aún existe poca literatura respecto a la prevención del uso problemático, ya que esta tiende a enfocarse más en el tratamiento (Bağatarhan y Siyez, 2015), y que tanto los investigadores como los participantes pueden tener diferentes interpretaciones sobre que significa usar el internet (Walther, Hanewinkel, y Morgenstern, 2014). Varias investigaciones (Gaysina y Zakirova, 2017; Karacic y Oreskovic 2017; Ortega, 2015; Uysal y Balci, 2018; Walther, Hanewinkel, y Morgenstern, 2014; Yang y Kim, 2018) recomiendan las siguientes consideraciones para que el programa sea más eficiente:

Trabajar la prevención del uso problemático de internet en escolares entre los 10 a 11 años, ya a que partir de los 11 años la prevalencia de esta problemática empieza a crecer.

Incluir a los familiares del alumnado y a los docentes en el programa, con el fin de incrementar su conocimiento sobre la problemática y facilitar que tengan un rol más activo en la prevención.

Trabajar en el ámbito educativo, debido a que este permite obtener mayor cobertura para el programa, un mayor índice de participantes, y acceso a diferentes recursos.

Orientar a los participantes sobre el uso problemático de internet y otras tecnologías, particularmente los factores de riesgo, protección, signos de alertas y consecuencias.

Potenciar las habilidades cognitivas, sociales, emocionales, control de conducta, autoevaluación, autoeficiencia, manejo de estrés y comunicación.

Utilizar contenido entretenido y con material con el cual los participantes, particularmente el alumnado, puedan identificarse, con el fin de tener mayor facilidad en captar su atención.

Usar una metodología que sea informativa, participativa, con enfoque integral y adaptable a las solicitudes de los participantes. En este sentido, se destacan con mejores resultados los programas de prevención que emplearon el modelo cognitivo social de Bandura (1986), en el cual se realizaron actividades informativas y participativas.

El formato recomendado recoge una estructura definida, consistiendo de 11 sesiones (8 para el alumnado y 3 para los padres, madres y docentes), de 45 minutos a 1 hora de duración (el contenido está diseñado para 45 minutos, sin embargo, se agregan 15 minutos extras para preguntas y asumiendo que el alumnado tendrá momentos donde se distraigan, considerando sus edades), repartidas entre 11 semanas.

Descripción del proyecto

En la Tabla 1 puede observarse la descripción de todas las sesiones.

Fase previa a la realización del programa: Contacto, presentación, negociación y evaluación.

Semana 1: Semana 4:

1. Contacto con las autoridades de diferentes centros educativos en Perú.
2. Reuniones de propuesta del programa con los/las docentes del centro educativo.

3. Negociación del costo del programa.
4. Evaluación de los recursos disponibles y organización del programa.

Fase de implantación del programa: Captación, desarrollo y análisis.

1. Semana 5: Captación de participantes: Sesión “El BUDI (Padres, Madres y Docentes)”.
2. Semana 6: y 14: Análisis de los datos estadísticos.
3. Semana 6-Semana 14: Desarrollo del programa de intervención (10 sesiones).

Fase Posterior a la implementación del programa: Evaluación, elaboración del informe, sesión de refuerzo, análisis estadísticos.

1. Semana 15: Evaluación de criterios de calidad.
2. Semana 16: Elaboración del informe final y reporte de los resultados a las autoridades del colegio.
3. Semana 17: Sesión de refuerzo para el alumnado.
4. Semana 18: Análisis estadísticos.

Tabla 1. Descripción de las sesiones

1ª Sesión
Presentación de la problemática del uso problemático de internet en adolescentes
Presentación del programa: Metodología y objetivos
Invitación a participar del programa: Indicaciones de como registrar a sus hijos e hijas de manera virtual
2ª Sesión
Introducción y 1era evaluación: Presentación breve sobre el uso problemático de internet y primera evaluación de los participantes con la Escala de Adicción a internet de Lima (EAIL)
Orientación sobre el uso problemático de internet: Desarrollo del concepto, causas y consecuencias, prevalencia e importancia de prevenirlo.
3ª Sesión
Orientación sobre uso saludable de internet: Enseñanza sobre la importancia de tener y adherirse a horarios de uso de internet. Orientación sobre las ventajas de tener un uso responsable de internet y ejemplos del uso problemático de internet.
Promoción de actividades alternas al uso de internet: Enseñanza de importancia de realizar actividades que no utilicen el internet, ya sean actividades físicas o realizadas con la familia o los pares.
Prevención de conductas riesgosas: Enseñanza sobre la importancia de evitar conductas riesgosas en el internet.
4ª Sesión
Análisis de video: Discusión sobre el video (editado para la edad de los participantes) “Adicción a internet” (URL: https://www.youtube.com/watch?v=ZH_fSHVjeiE) y autoanálisis del propio uso de internet.
Análisis de video: Discusión sobre el video “El niño que juega videojuegos todo el día y la noche” (URL: https://www.youtube.com/watch?v=Id2WRk3baAc), y autoanálisis del propio uso de internet.
Trabajo de autoinspección y autoevaluación: Capacitación sobre estrategias para tener un mejor control de la conducta y las emociones.
5ª Sesión
Análisis de video: Discusión sobre el video “Adicción a internet” (URL: https://www.youtube.com/watch?v=ZH_fSHVjeiE) y su relación con los adolescentes del presente.
Orientación sobre uso de internet: Capacitación sobre lo que define a un buen uso de internet del malo, factores de riesgo y protección, consecuencias e importancia de trabajar la prevención en el alumnado.
Análisis de video: Discusión sobre el video “El niño que juega videojuegos todo el día y la noche” (URL: https://www.youtube.com/watch?v=Id2WRk3baAc), y análisis de las estrategias que se emplean para prevenirlo
6ª Sesión
Capacitación sobre el estrés: Orientación sobre el estrés y cómo manejarlo a través de ejercicios de relajación.
Actividad de establecimiento de horarios: Orientación sobre la importancia de tener horarios de uso de internet, y apoyo a la creación de estos.
7ª Sesión
Análisis de video: Discusión sobre el video “Presión social en la adolescencia” (URL: https://www.youtube.com/watch?v=ZH_fSHVjeiE) y análisis sobre sus relaciones amicales.
Orientación sobre relaciones sociales: Capacitación sobre el concepto de buenas y malas amistades. Fortalecimiento de habilidades sociales a través de ejercicios de rol.
8ª Sesión
Actividad planeación de vida: Actividad donde el alumnado planeará su futuro deseado
Orientación sobre conducta responsable: Capacitación sobre como la conducta responsable puede ayudar a que lleguen a su futuro deseado.
Orientación sobre soporte social: Capacitación sobre la importancia de tener una buena comunicación con los adultos, y las ventajas que una buena relación trae. Ejercicios de rol sobre situaciones familiares.

Tabla 1. Descripción de las sesiones (Continuación)

9ª Sesión
Orientación sobre uso problemático de internet en adolescentes: Capacitación sobre estrategias de cómo prevenir el mal uso de internet en hijos e hijas.
Orientación sobre la importancia de una buena comunicación con los hijos e hijas: Capacitación sobre la tendencia de los adolescentes a escapar al mundo virtual debido a la ausencia de soporte social.
Actividad de rol: Ejercicios de rol que simulen las actitudes de los hijos e hijas frente a los padres.
10ª Sesión
Resumen del programa: Resumen de todos los contenidos del programa.
2da Evaluación: 2da aplicación del EAIL al alumnado.
11ª Sesión
Refuerzo del programa: Repaso de todos los contenidos del programa 6 meses desde su finalización.

Objetivos del proyecto

Objetivo general:

Analizar y prevenir el uso problemático de internet y teléfono móvil en adolescentes.

Objetivos específicos:

Establecer estrategias de afrontamiento en los adolescentes.

Fomentar la práctica de actividades alternativas durante el tiempo libre

Potenciar la comunicación intrafamiliar.

Informar a los adolescentes sobre los peligros asociados al uso indebido de las nuevas tecnologías de información y educación, y el uso responsable de estas.

Educar a los padres, madres y docentes sobre estrategias sobre como fomentar el uso apropiado de las nuevas tecnologías de información y educación.

Método

Todas las sesiones tienen una duración entre 45 a 60 minutos, con una metodología informativa y participativa. La 1ra, 5ta y 9na sesión está dirigidas para los padres, madres y docentes. El resto de sesiones son para el alumnado. Estas se realizarán una vez a la semana, en horarios de tutoría para el alumnado y horarios nocturnos para los adultos.

Descripción

Durante las sesiones se contará con la participación de los docentes, quienes, en el caso del alumnado, ayudarán al profesional de prevención a cargo del programa a captar la atención de los y las estudiantes y los motivará a participar. Se realizarán actividades, como análisis de casos, ejercicios de rol, entre otros, con el fin de modificar la autoeficacia y autorregulación, y los tres factores de la conducta, el personal, el conductual y el ambiental. Los participantes serán libres de realizar preguntas en cualquier momento.

Justificación de la metodología

Bajo la recomendación de otros estudios, el programa BUDI se basa principalmente en el modelo cognitivo social de Bandura (1986), ya que este tiende a ser el más eficiente, y más utilizado, en programas que buscan modificar la percepción y la conducta de la persona (Romero, Van den Broucke, y Chau, 2021; Uysal y Balci, 2018; Yang y Kim, 2018). Este modelo abarca los distintos factores que influyen en la conducta de la persona, como el personal, el conductual y el ambiental, y plantea que la persona puede cambiar su conducta y percepción a través de trabajar la autoeficacia y autorregulación, lo cual se puede hacer a través de experiencias vicarias, persuasión verbal, y otras actividades (Uysal y Balci, 2018; Yang y Kim, 2018). Asimismo, este programa también considera elementos del programa de habilidades de Botvin (1995), el modelo de conducta planeada de Ajzen (1985) y los modelos Psicopedagógico y literatura de medios y adolescentes (Gaysina y Zakirova, 2017; Walther et al., 2014), de los cuales se resalta la importancia de incrementar el conocimiento de los participantes y potenciar sus habilidades cognitivas, sociales y emocionales, las relevancia de modificar la percepción de una determinada conducta

a gran escala, y realizar sesiones de corta duración y con contenido entretenido, del cual los participantes se puedan identificar, respectivamente.

Adecuación de materiales y metodología

El programa considera el nivel de madurez de los participantes. Por lo cual en el caso del alumnado los materiales a utilizarse y la dinámica de la sesión serán entretenidos y con material atractivo y diseñado para captar su atención. Se utilizarán casos y ejemplos sobre situaciones en las que los adolescentes se puedan identificar, como casos de presión de grupo por parte de los pares. En el caso de los adultos, los temas tratados serán de manera más formal y estarán dirigidos a la realidad de los adolescentes, en algunos casos, enfatizándolos desde la perspectiva de padres, madres y docentes, así como la manera de identificar si un estudiante ha llegado al uso problemático de internet y cómo actuar frente a él.

Recursos disponibles

Recursos materiales:

Espacio físico para llevar a cabo las sesiones.

Equipo informático y conexión eléctrica e internet.

Materiales escolares: Sillas, retroproyector, mesas, papel, lapiceros.

Fase previa a la implantación del programa.

Hoja de inscripción al programa virtual.

Consentimiento informado virtual.

Programa estadístico.

Fase de implementación del programa.

Presentaciones power point para cada sesión.

Videos en USB para actividades.

Hojas del instrumento EAIL (Lam et al., 2011).

Cuestionarios de satisfacción.

Fase final del programa.

Cuestionarios de satisfacción y objetivos específicos.

Hojas del instrumento EAIL (Lam et al., 2011).

Presentaciones power point con resumen de todas las sesiones previas.

Informe final a entregarse al centro educativo.

Recursos financieros: Los costos para la preparación y realización del programa serán cubiertos por el pago realizado por el centro educativo, el cual será negociado con las autoridades de este, aunque este será promedio a 4000 nuevos soles peruanos (1 euro es equivalente a aproximadamente 4 nuevos soles en 2022) para todo el programa. De este monto, se descontará lo que costaron los recursos materiales diseñados por los profesionales, y el resto será repartido entre los miembros del equipo.

Indicadores y modo de evaluación

Considerando que el programa busca cambiar la percepción y conducta de los participantes se realizará una evaluación mediante la Escala Adicción al Internet de Lima (EAIL) (Lam et al., 2011), el cual será utilizado durante la implementación del programa y tras 6 meses de la finalización del mismo. En este sentido, esta escala mide dos áreas: la sintomatología que la persona presenta en relación al uso problemático de internet y las consecuencias del patrón de uso de internet. Esto permitiría evaluar una posible mejora en la calidad de vida del adolescente, y una mayor responsabilidad frente al uso de internet con el tiempo. En el caso del resto de variables objeto de la intervención, los instrumentos de evaluación a utilizar serán los siguientes:

El Cuestionario de Afrontamiento COPE abreviado (Brief-COPE Inventory) (Carver, 1997), para evaluar el desarrollo en las habilidades de afrontamiento a través de mejoras en las habilidad cognitivas, emocionales, conductuales y sociales.

Escala de Tiempo Libre (Valencia et al., 2018), para medir un posible incremento en la realización de actividades alternativas a internet.

Escala de Comunicación Familiar (FCS-10) (Copez-Lonzoy, Villarreal-Zegarra, y Paz-Jesús, 2016), para evaluar la comunicación intrafamiliar entre el alumnado y sus familias.

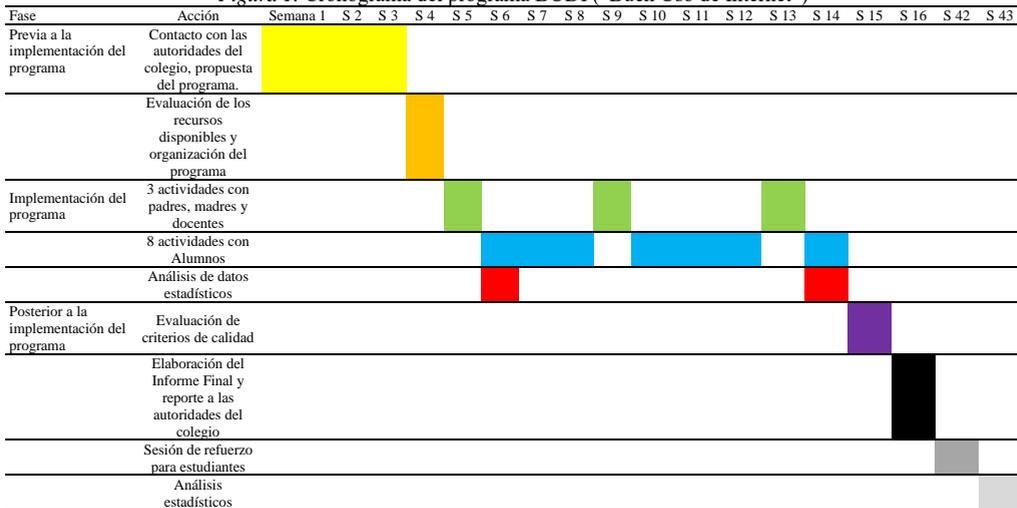
Una escala de diseño propio (1-10 puntos) para medir a los adolescentes en los conocimientos asociados al uso problemático de internet, y en el caso de los adultos (familias y docentes) evaluar el conocimiento del uso inadecuado de internet y el uso estrategias sobre cómo detectarlo y actuar frente a él.

Escala de diseño propio tipo Likert de 0 a 5 puntos, en donde el 0 es “Muy en Desacuerdo” y 5 “Muy de Acuerdo” para medir la satisfacción con el programa en el alumnado, familia y docentes.

Organización y planificación del proyecto

El programa tiene una duración de 18 semanas, de las cuales 11 estarán destinadas a las sesiones con los participantes. Todo este proceso está dividido tres fases, cada una compuesta de diferentes acciones: Fase previa a la realización del programa: Contacto, presentación, negociación y evaluación; Fase de implantación del programa: Captación, desarrollo y análisis; y Fase Posterior a la implementación del programa: Evaluación, elaboración del informe, análisis estadísticos y sesión de refuerzo (ver Figura 1).

Figura 1. Cronograma del programa BUDI (“Buen Uso de Internet”)



Resultados

El análisis de datos es de carácter cuantitativo, la metodología pre-test y post-test estará encaminada a un análisis relacional entre las tres evaluaciones del EAIL (Lam et al., 2011). Estas serán comparadas con las tres evaluaciones evaluadas por el grupo control, para verificar si es que el programa efectivamente está teniendo resultados en el grupo experimental. Asimismo, se compararán los tres resultados del grupo experimental entre sí, para verificar lo mismo, y que este se ha podido mantener en el tiempo.

Considerando la evidencia empírica disponible, se espera que el programa tenga buenos resultados, presentando menores puntuaciones respecto a la sintomatología presentada y consecuencias generadas debido al uso problemático de internet, a lo largo del tiempo y en comparación con el grupo control.

Asimismo, se espera que los objetivos específicos, medidos por las Escalas al final del programa, muestren resultados favorables en relación a las variables que se pretenden modificar (estilos de afrontamiento, comunicación familiar y alternativas de ocio). Además, se espera que los participantes afirmen que su conducta y percepciones han tenido un cambio positivo. Por último, se tomará en cuenta el grado de satisfacción de los participantes en torno a los contenidos y aplicaciones de la intervención, los cuales también se esperan que sean positivos, considerando la bibliografía analizada y la dinámica empleada.

Discusión/Conclusiones

El programa “BUDI” (“Buen Uso de internet”) es un programa de prevención dirigido a mejorar la salud y calidad de vida de los adolescentes en el contexto peruano. La novedad de la presente propuesta es que, a pesar de que existen varios programas de prevención con el colectivo adolescente, en Perú no existen propuestas de programas implementados que contemplen la prevención de un uso problemático de internet.

Este programa se basa en una metodología informativa y participativa, con un enfoque integral, abarcando los factores sociales, emocionales y cognitivos de la conducta y percepción, a través de sesiones orientadas a capacitar a los participantes sobre distintos temas, y potenciando sus habilidades a través de diferentes actividades. Primero se empezará con la metodología más informativa, para orientar a los participantes sobre la problemática, y posteriormente, conforme vayan pasando las sesiones, se incluirá el componente activo, para tanto motivar a los participantes a tener un rol más activo en las sesiones y mejoren sus conductas relacionadas al uso de internet.

Se pretende replicar los aspectos positivos de los resultados de programas preventivos de la misma problemática en crecimiento, a través de seguir las recomendaciones que estos proponen. Entre ellas, basar el programa en el modelo cognitivo social de Bandura (1986), incluir a los padres, madres y docentes en el programa, realizar las sesiones en el centro educativo, y hacer la dinámica entretenida y con temas que los participantes (alumnos/as de 10 a 11 años) se puedan identificar.

En síntesis, la eficacia de los programas de prevención dirigidos a prevenir y/o reducir el uso problemático de internet en adolescentes ha mostrado mejoras a lo largo del tiempo, particularmente los que se adhieren al modelo social cognitivo de Bandura (1986), y optan por una metodología informativa y participa (Ortega, 2015; Uysal y Balci, 2018; Yang y Kim, 2018). Esto demuestra que, como emplea el programa BUDI, un programa con enfoque integral, dirigido a cambiar las percepciones de las personas, incrementar sus conocimientos, y potenciar sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales, puede lograr que los y las participantes adquieran conductas más saludables frente a internet.

Referencias

- Ajzen, I. (1985). *From intentions to actions: A theory of planned behavior*. In *Action control*, 1, 11-39. Springer Berlin Heidelberg.
- Anderson, E., Steen, E., y Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic Internet use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22, 430-454. doi: 10.1080/02673843.2016.1227716
- Andina (2014). *Promueven campaña para adolescentes sobre uso seguro y responsable de internet*. Andina: Agencia Peruana de Noticias. Recuperado de: <https://andina.pe/agencia/noticia-promueven-campana-para-adolescentes-sobreuso-seguro-y-responsable-internet-506344.aspx>
- Bağatphan, T. y Siyez, D. (2015). Programs for Preventing Internet Addiction during Adolescence: Systematic Review. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(2), 243-265. doi: 10.15805/addicta.2017.4.2.0015
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thoughts and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Botvin, G. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. *Psicología Conductual*, 3, 333-356.

- Cabrera-Torres, A., Chacon Luna, A., y Vera Paredes, D. (2015). Incidencia del uso de internet en los adolescentes de las instituciones de educación media / 81esarrollthe internet use in teens of mid-level institutions. *Ciencia UNEMI*, 8(14), 57–66. doi: 10.29076/issn.2528-7737vol8iss14.2015pp57-66p
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Copez-Lonzoy, A., Villarreal-Zegarra, D., y Paz-Jesús, A. (2016). Psychometric Properties of the Family Communication Scale in College Students. *Revista Costarricense de Psicología*, 35(1), 31-46. doi: 10.22544/rcps.v35i01.03
- Del Barrio-Fernández, Á. y Ruiz-Fernández, I. (2016). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 3(1), 571-576. doi: 10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537
- Fernandes, B., Biswas, U.N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., y Essau, C.A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 7(3), 59–65. doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2056
- Filtria, L., Ifdil, I., Erwinda, L., Ardi, Z., Afdal, A., Sari, A.P., ... Churnia, E. (2018). Exploring internet addiction on adolescents. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114(1), article 012076. doi: 10.1088/1742-6596/1114/1/012076
- Flora, K. (2015). Internet addiction disorder among adolescents and young adults: the picture in Europe and prevention strategies. *Perspectives on Youth*, 2(176), 119-132. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11728/82>
- Gaysina, G. y Zakirova, V. (2017). Prevention of Teenager's Internet Addiction: Pilot Program. *İlköğretim Online*, 16(4), 1873–1881. doi: 10.17051/ilkonline.2017.348976
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020). *El 40,1% de los hogares del país tuvo acceso a Internet en el primer trimestre del 2020*. Recuperado de: <https://www.inei.gov.pe/prensa/noticias/el-401-de-los-hogares-del-pais-tuvoacceso-a-internet-en-el-primer-trimestre-del-2020-12272/>
- Karacic, S. y Oreskovic, S. (2017). Internet Addiction Through the Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *JMIR Mental Health*, 4(2), 1-11. doi: 10.2196/mental.5537
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Council of Europe. Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
- Kuss, D., van Rooij, A., Shorter, G., Griffiths, M., y van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behaviour*, 29(5), 1987–1996. doi: 10.1016/j.chb.2013.04.002
- Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Nizama, M., Gutiérrez, C., Hinostroza, W., ... Hinostroza, W. (2011). Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 28(3), 462–469. doi: 10.1590/S1726-46342011000300009
- Ortega, B. (2015). Efecto del programa preventivo promocional @COM en el uso de la internet de un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Psicológica Herediana*, 10(1–2), 16-33. doi: 10.20453/rph.v10i1-2.3020
- Romero S., Van den Broucke, S., y Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and youths: Asystematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(2), 1-18. doi: 10.5817/CP2021-2-10
- Shubnikova, E., Khuziakmetov, A., y Khanolainen, D. (2017). Internet-Addiction of Adolescents: Diagnostic Problems and Pedagogical Prevention in the Educational Environment. *Eurasia Journal of Mathematics Science and Technology Education*, 13(8), 5261-5271. doi: 10.12973/eurasia.2017.01001a
- Uysal, G. y Balci, S. (2018). Evaluation of a school-based program for internet addiction of adolescents in Turkey. *Journal of Addictions Nursing*, 29(1), 43–49. doi: 10.1097/JAN.0000000000000211
- Valencia, M.F., Díaz, R., Reyes, L., López, J., y Cruz, C. (2018). Development of a leisure time activities scale for mexican parents. *Psicología Iberoamericana*, 26(1), 73-83.
- Walther, B., Hanewinkel, R., y Morgenstern, M. (2014). Effects of a Brief School-Based Media Literacy Intervention on Digital Media Use in Adolescents: Cluster Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(9), 616–623. doi: 10.1089/cyber.2014.0173
- Yang, S.Y. y Kim, H.S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nursing*, 35(3), 246–255. doi: 10.1111/phn.12394
- Zegarra, C. y Cuba, M. (2017). Frecuencia de adicción a internet y desarrollo de habilidades sociales en adolescentes de una localidad urbana de Lima. *Medwave*, 17(1). doi: 10.5867/medwave.2017.01.6857