



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA, TECNO-ADICCIÓN Y TECNO-ESTRÉS



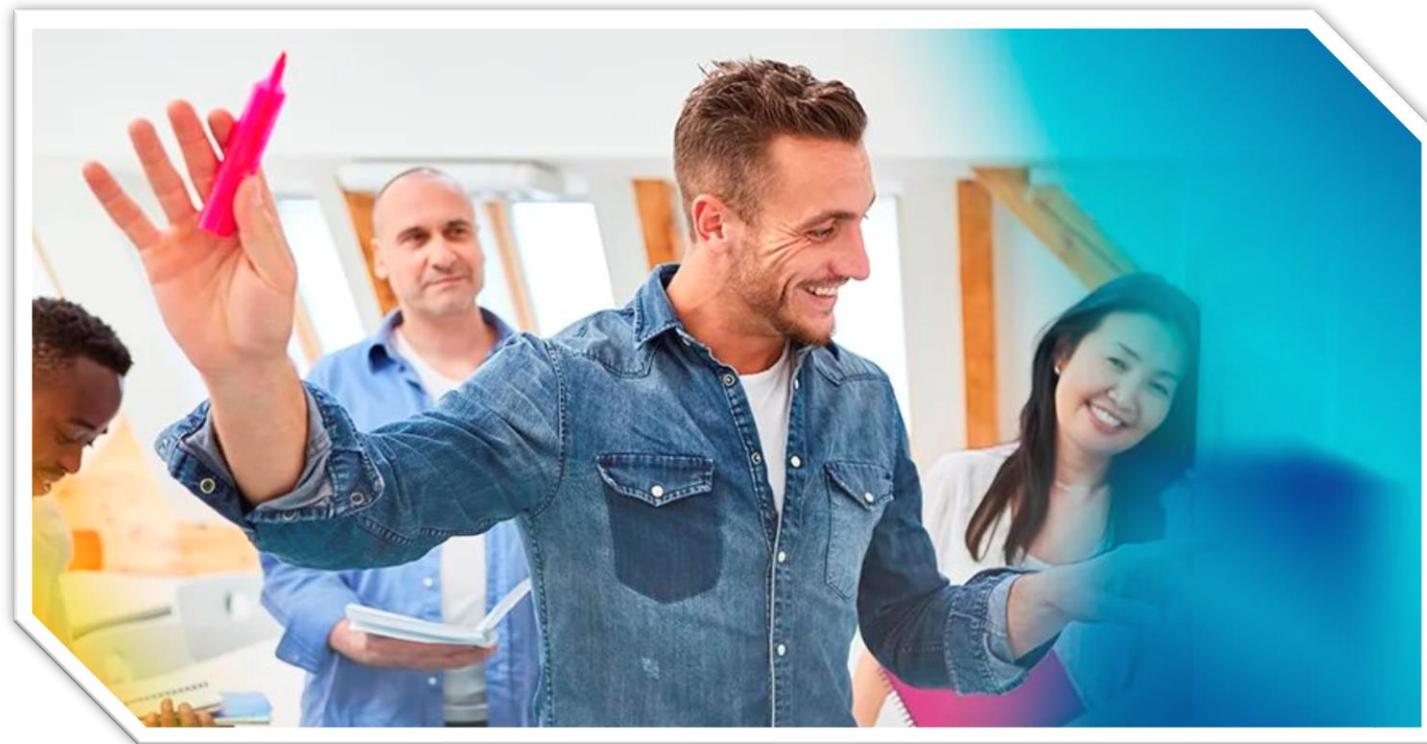
MICROCICLO

1

SOLO UNA DECISION



ACTIVIDAD 1 - APERTURA



Se da apertura al Microciclo I del programa de prevención de la tecno-dependencia, tecno-adicción y tecno-estrés, abordando los siguientes puntos:

ACTIVIDAD 1 - QUIERO PRESENTARLES HOY...

Esta actividad ha sido diseñada para presentar el Programa de prevención de la tecno-dependencia, tecno-adicción y tecno-estrés, proporcionando a los participantes una visión clara de sus objetivos y las generalidades del contenido, que incluyen:

- Palabras de bienvenida.
- Objetos.
- Generalidades del programa.
- Dinámica de participación.

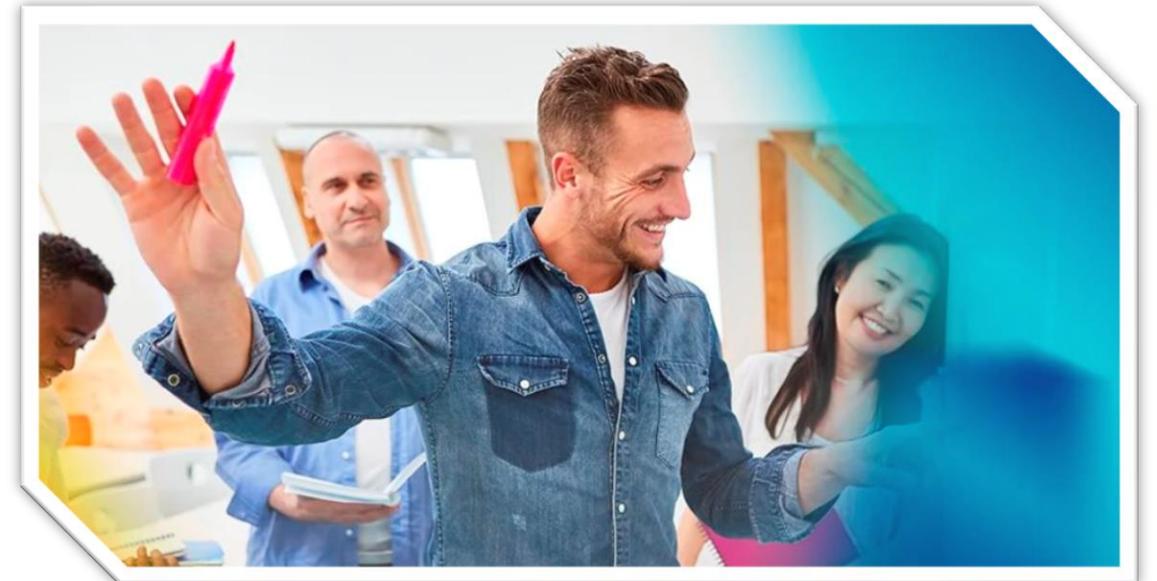
ACTIVIDAD 1 - QUIERO PRESENTARLES HOY...

COMPOSICIÓN DEL PROGRAMA (3 MICROCILOS)

Asimismo, cada participante realizará su presentación ante el grupo, la cual iniciará con la frase: “Quiero presentarles hoy...”

A continuación, deberá incluir la siguiente información:

- Nombre completo.
- Profesión.
- Experiencia laboral.
- Expectativas.
- Composición familiar.



ACTIVIDAD 1 - QUIERO PRESENTARLES HOY...

Una vez finalice la presentación, se solicitará a los participantes que se pongan de pie y se organicen en dos hileras con el mismo número de personas. Las hileras se dispondrán de forma paralela, una frente a la otra.

Cada participante se presentará a la persona que tiene frente a él, suministrando la siguiente información:



ACTIVIDAD 1 - QUIERO PRESENTARLES HOY...

- Nombre.
- Profesión o cargo.
- Composición familiar.
- Metas y proyectos (individuales, familiares).
- Expectativas del programa.
- Definir la familia con una palabra (por ejemplo: armonía, diferencia, acuerdos, tensión)



ACTIVIDAD 1 - QUIERO PRESENTARLES HOY...

La presentación de cada participante debe comenzar con la frase: “Quiero presentarles hoy...”.

Una vez que ambas personas en las hileras hayan terminado su presentación, uno de los integrantes de la primera fila se ubicará en el extremo opuesto de la hilera y se moverá una posición hacia adelante. El ejercicio finaliza cuando todos los participantes han regresado a su ubicación inicial, es decir, frente a la persona con la que comenzaron.



ACTIVIDAD 1 - QUIERO PRESENTARLES HOY...

Posteriormente, se colocará una caja de cartón sobre una mesa y se solicitará a los participantes que depositen en ella todos los aparatos electrónicos que tengan en su poder (como tabletas, teléfonos móviles, entre otros). Antes de hacerlo, se les instruirá que pongan los dispositivos en silencio o los apagan.

Esta instrucción forma parte de las reglas establecidas para el desarrollo de cada microciclo, y debe ser asumida por todos los integrantes sin excepción.



ACTIVIDAD 1 - QUIERO PRESENTARLES HOY...

Se entregará a cada participante un rectángulo de papel y se pondrán a disposición marcadores. En la hoja, cada participante deberá escribir qué sintió al desprenderse de su celular (por ejemplo: incómodo/a, ansioso/a, entre otros).

Luego, los integrantes del grupo deberán colocar el rectángulo de papel en el piso, distribuyéndolos por todo el salón. Después, todos los participantes realizarán un recorrido por el salón y tendrán contacto visual con lo que sus compañeros/as han escrito.



ACTIVIDAD 1 - QUIERO PRESENTARLES HOY...

Por último, se conformará un círculo y se pedirá a los participantes compartir su experiencia y percepción frente a la actividad, así como lo que han escrito en las hojas de papel. Además, deberán elegir uno de los escritos que haya llamado más su atención y dar su opinión al respecto.



ACTIVIDAD 1 - QUIERO PRESENTARLES HOY... / RETROALIMENTACIÓN



Los participantes compartirán su experiencia a través del ejercicio y expresarán sus opiniones al respecto.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

+POSITIVAMENTE MÁS+

¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adicción como una enfermedad física y psicoemocional que genera dependencia hacia una sustancia, actividad o relación. En este contexto, la OMS señala que el uso excesivo de videojuegos puede convertirse en un trastorno que afecte negativamente la salud física o mental de las personas.



TIPOS DE ADICCIONES

<i>Clasificación de las adicciones</i>	
<i>Tipos</i>	<i>Variantes comunes</i>
<i>Psicológicas</i> (SIN SUSTANCIAS)	Juego patológico Adicción al sexo Adicción a las compras Adicción a la comida Adicción al trabajo Adicción al teléfono Adicción a Internet Adicción al ejercicio físico
<i>Químicas</i> (CON SUSTANCIAS)	Adicción a los opiáceos Alcoholismo Adicción a la cocaína y anfetaminas Adicción a las benzodiazepinas Tabaquismo

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

+POSITIVAMENTE MÁS+

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la existencia de las tecno-adicciones, que abarcan todos los problemas derivados del abuso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTICs). Entre los principales trastornos se incluyen la adicción a internet, la nomofobia (dependencia del teléfono móvil), el síndrome FOMO (miedo a perderse algo en redes sociales) y la adicción a los videojuegos.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

+POSITIVAMENTE MÁS+

La tecno-adicción se caracteriza por el uso excesivo y compulsivo de la tecnología (Llorens et al., 2011). Un trabajador tecno-adicto hace un uso desmedido de las tecnologías, descuidando otros aspectos y dimensiones importantes de su vida, como la familia y la recreación.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

+POSITIVAMENTE MÁS+

La OMS también recomienda que los menores de 12 meses no tengan ningún tiempo de exposición a pantallas y que los menores de 5 años no superen una hora de pantalla al día.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

+POSITIVAMENTE MÁS+

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) informa en su sitio web que el exceso de tiempo frente a las pantallas está asociado a efectos sobre la salud física, como sueño deficiente, deterioro de la visión, menor densidad ósea, sedentarismo y dietas poco saludables.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

+POSITIVAMENTE MÁS+

También está vinculado a efectos psicológicos, como hiperactividad y déficit de atención, síntomas depresivos, tendencia al suicidio, riesgo de comportamiento antisocial, y a consecuencias neuropsicológicas, como ansiedad similar a la que se presenta en otros casos de dependencia, cambios estructurales del cerebro relacionados con el control cognitivo (atención, toma de decisiones) y con la regulación emocional.



ADICCIONES CONDUCTUALES O SIN SUSTANCIAS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las adicciones conductuales son un tipo de adicción que se caracteriza por la pérdida de control sobre una conducta, como el sexo, el juego, el trabajo, el uso de Internet, las compras, entre otras.



ADICCIONES CONDUCTUALES O SIN SUSTANCIAS

Las adicciones conductuales pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental de las personas, así como en su capacidad para llevar a cabo actividades importantes en su vida.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

SIGNOS DE ADICCIONES CONDUCTUALES

+POSITIVAMENTE MÁS+

- Creciente dedicación a la actividad o conducta.
- Falta de control sobre la conducta.
- Continuar realizando la conducta a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas.
- Aislamiento familiar y social.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

ADICCIONES CONDUCTUALES MÁS FRECUENTES

- Adicción al sexo.
- Compras compulsivas.
- Ludopatía - Adicción al juego.
- Redes sociales.
- Adicción a Internet.
- Adicción al móvil.
- Adicción a los videojuegos.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN TECNO-DEPENDENCIA

POSITIVAMENTE MÁS

Adentrándonos en las diferentes variables relacionadas con un uso desadaptativo, se encuentra la tecno dependencia o adicción a la tecnología, definida como la implicación excesiva del ser humano con la máquina (Internet, computadora, teléfono móvil, videojuegos y televisión), específicamente con las TIC (Sánchez-Carbonell et al., 2008).



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN TECNO-DEPENDENCIA

+POSITIVAMENTE MÁS+

Las circunstancias en las que vivimos nos han sumido en la necesidad de hacer un uso excesivo de las tecnologías para desarrollarnos, aprender, desempeñar actividades laborales, entretenernos y socializar. Esto puede desencadenar un uso cada vez mayor e incluso llevarnos al abuso de las mismas, distanciándonos del propósito principal de las TIC. Nos referimos específicamente a una adicción comportamental que genera fenómenos de tolerancia y abstinencia similares a los producidos por el abuso de sustancias (Toranzo, Marín y Morán, 2018).

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN TECNO-ESTRÉS

+POSITIVAMENTE MÁS+

Este concepto fue utilizado por primera vez en 1984 (Brod, 1984), haciendo alusión a las consecuencias psicológicas y sociales negativas derivadas del uso de las tecnologías.

Específicamente, se define como “... un estado psicológico negativo relacionado con el uso de las TIC o la amenaza de su uso en el futuro”.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN TECNO-ESTRÉS

+POSITIVAMENTE MÁS+

Ese estado está condicionado por la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC, lo que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC” (Salanova, 2003, p. 231).



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN TECNO-ESTRÉS

+POSITIVAMENTE MÁS+

Para Llorens, Salanova y Ventura (2011), el tecnoestrés es una experiencia psicosocial negativa conformada por el tecnostrain y la tecnoadicción. El tecnostrain es la experiencia negativa del estrés, y se compone de cuatro dimensiones: fatiga, ansiedad (dimensión afectiva), escepticismo (dimensión actitudinal) e ineficacia (dimensión cognitiva) en el uso de las TIC.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN NOMOFOBIA Y SÍNDROME DE FOMO

+POSITIVAMENTE MÁS+

Dos fenómenos asociados a las nuevas tecnologías que han tenido una gran repercusión mediática en los últimos tiempos son el Síndrome FOMO y la nomofobia. El primero está relacionado con la formación de la identidad y la repercusión que tienen las redes sociales en la manera en que nos relacionamos con los demás. La nomofobia, por su parte, es la adicción a los teléfonos inteligentes o smartphones.



ACTIVIDAD 3 - MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA



ACTIVIDAD 3 - MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA

Mediante esta actividad, se invita a los participantes a imaginar un mundo sin tecnología y a explorar nuevas posibilidades dentro de su cotidianidad. Este ejercicio permite fortalecer la creatividad y proponer alternativas que sustituyan el tiempo dedicado a los medios electrónicos por actividades más enriquecedoras, con un impacto positivo en la salud física y mental, así como en la interacción social y familiar.



ACTIVIDAD 3 - MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA



Para esta actividad, se solicita a los participantes adoptar una posición cómoda con el fin de realizar una sesión de relajación dirigida.

ACTIVIDAD 3 - MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA

GUIÓN / RELAJACIÓN DIRIGIDA

Ahora, adoptemos una posición cómoda en el lugar donde nos encontramos. Tomemos conciencia de cada parte de nuestro cuerpo, aumentando la capacidad de sentir. Haremos un breve recorrido, relajando los pies, la planta de los pies y las rodillas. Luego, relajemos la cadera y el abdomen. Sienta cómo el aire que respira expande su abdomen.

A continuación, relajemos las manos, los dedos y la palma. Del mismo modo, relajemos el antebrazo y los codos. En este punto, centremos nuestra atención en los hombros, el cuello y la zona cervical.

Una vez allí, tomemos conciencia de nuestra respiración, sintiendo el aire que entra y sale de nuestro cuerpo. Asumamos el control de la respiración con inhalaciones profundas y lentas. Inhale profundamente y perciba cómo el aire ingresa y recorre cada parte de su ser. Luego, exhale, sintiendo cómo sus pulmones se vacían por completo.

ACTIVIDAD 3 - MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA

GUIÓN / RELAJACIÓN DIRIGIDA

En este punto, continúe regulando su respiración mientras relaja la cabeza y la espalda, sintiendo que el aire que expulsa representa todas sus cargas y preocupaciones, todo aquello que le genera estrés.

Ahora, despréndase de la tecnología, de las redes sociales, de los usuarios en las plataformas digitales y de los videojuegos. Retroceda en el tiempo hasta su infancia, su niñez. Intentemos recordar e imaginar un mundo donde la tecnología no predomine, donde vivamos plenamente en la realidad, con la posibilidad de interactuar y compartir bajo condiciones que fomenten una mayor cercanía y contacto físico. Descubra otras formas de jugar, divertirse y recrearse.

ACTIVIDAD 3 - MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA

GUIÓN / RELAJACIÓN DIRIGIDA

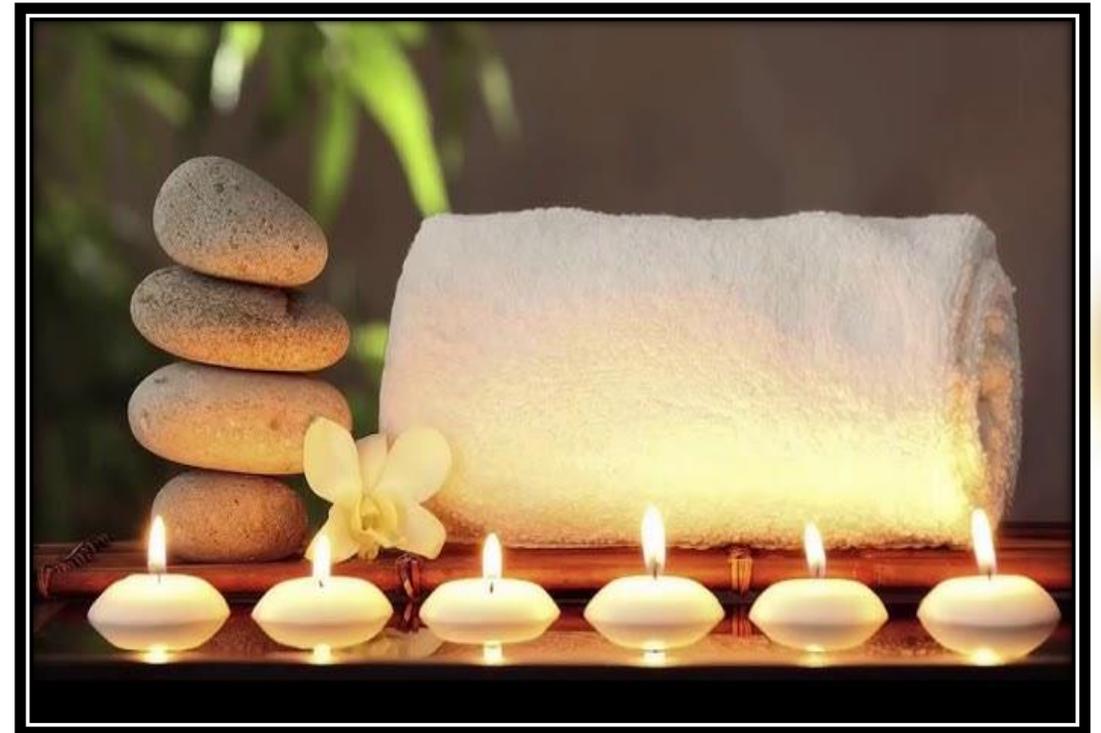
Quiero que abra los ojos, sintiendo que está en un mundo sin tecnología, sin redes sociales ni dispositivos electrónicos.

Posteriormente, el facilitador pedirá a los participantes que se reúnan en subgrupos de cinco personas. De forma interactiva, cada grupo deberá determinar cómo sería su mundo sin tecnología: qué tipo de actividades realizarían, cómo reemplazarían el tiempo utilizado en los dispositivos, cómo construirían la interacción familiar y social, y qué opciones elegirían para divertirse.

ACTIVIDAD 3 - MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA

GUIÓN / RELAJACIÓN DIRIGIDA

Después de construir ese mundo sin tecnología de forma interactiva, cada grupo creará un juego para practicar con familiares y amigos, el cual deberá replicarse con los demás participantes. Todos deberán involucrarse en la actividad o el juego propuesto por los distintos subgrupos.



ACTIVIDAD 3 - MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA

CIERRE

Para cerrar la actividad, se solicitará a los participantes que formen un círculo, sentados en el piso, y realicen una retroalimentación y reflexión sobre la experiencia. Deberán considerar su percepción, el impacto generado y las enseñanzas obtenidas.



La interacción familiar es irremplazable e insustituible. El contacto piel con piel, un abrazo, una palabra de amor, comprensión y apoyo forman parte del sustento emocional y de las necesidades afectivas de todo ser humano. No abandone a su familia; busque fortalecer los vínculos con sus seres queridos, comparta con ellos y dedique el tiempo adecuado.



No reemplace las palabras con un mensaje ni exprese su amor con un emoticón. El contacto físico es indispensable para la preservación de la salud mental dentro del núcleo familiar.

No le otorgue a un mundo irreal, cimentado en la fantasía, el lugar que le corresponde a su familia. Lo real es aquello que puede abrazar.



ACTIVIDAD 4 - RIESGOS VS BENEFICIOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



ACTIVIDAD 4 - RIESGOS VS BENEFICIOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

POSITIVAMENTE MÁS

Esta actividad está orientada a la identificación de los riesgos y beneficios asociados al uso de la nueva tecnología, así como su impacto a nivel social, familiar, laboral e individual. También aborda las consecuencias en la salud mental, psicosocial y física, a través de un ejercicio interactivo y constructivista.

En esta dinámica, los participantes serán divididos en dos equipos y tendrán la oportunidad de compartir sus percepciones y puntos de vista sobre el tema a debatir.



ACTIVIDAD 4 - RIESGOS VS BENEFICIOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Para el desarrollo de esta actividad, se solicitará a los participantes que se dividan en dos subgrupos. Cada equipo tendrá la tarea de defender su postura con base en la premisa asignada, la cual deberá ser validada y sustentada de manera argumentativa.

Las opiniones expresadas deberán contar, como mínimo, con un sustento teórico o experiencial.

Para la realización del debate, el facilitador asumirá el rol de presentador, siendo el encargado de controlar y conducir el ritmo de la discusión. Su función será garantizar el respeto, la calma y una interacción equitativa y fluida entre los participantes. Además, será responsable de ceder la palabra y gestionar los tiempos de intervención.

ACTIVIDAD 4 - RIESGOS VS BENEFICIOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Como resultado del debate, se definirá un equipo ganador, ya sea aquel que defienda los beneficios de la tecnología o el que argumente sus riesgos y consecuencias negativas.

Para el desarrollo del debate, a cada grupo se le presentarán cuatro preguntas, a las cuales deberá responder de manera argumentativa. Sus adversarios tendrán la oportunidad de formular contra-preguntas y realizar ataques dialécticos sobre sus respuestas.

El equipo que logre dejar sin argumentos al oponente en cada pregunta obtendrá un punto. La acumulación de la mayoría de puntos determinará al ganador del debate.

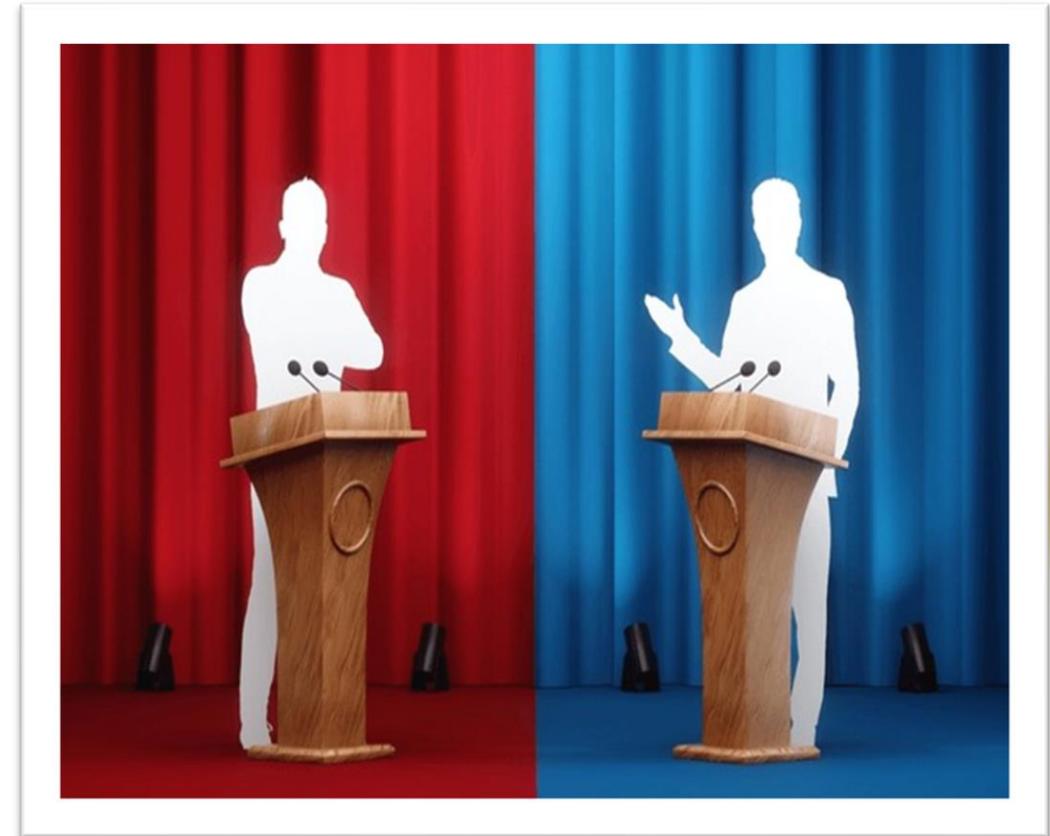
ACTIVIDAD 4 - RIESGOS VS BENEFICIOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

EQUIPO A. RIESGOS Y CONSECUENCIAS DE LA TECNOLOGÍA	EQUIPO B. BENEFICIOS DEL USO DE LA TECNOLOGÍA
¿La tecnología esta relacionada con el suicidio a temprana edad?	¿Considera que la tecnología a porta para el desarrollo cognitivo?
¿Considera que la tecnología es responsable del deterioro de la salud mental?	¿A través de la tecnología es posible mejorar las problemáticas sociales?
¿Piensa que muchos problemas sociales, son producto del uso de la tecnología?	¿La tecnología es una herramienta necesaria para supervisión de la humanidad?
¿Considera que el deterioro del sistema familiar, es producto del uso de las nuevas tecnologías?	¿Es completamente falso que la tecnología representa un riesgo para las personas?

ACTIVIDAD 4 - RIESGOS VS BENEFICIOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Cada grupo dispondrá de tres minutos para responder la pregunta asignada y dos minutos para que el equipo adversario presente su contraargumentación.

El facilitador, en su rol de moderador, será el encargado de formular las preguntas a cada equipo. El ejercicio concluirá una vez se hayan abordado todas las preguntas.



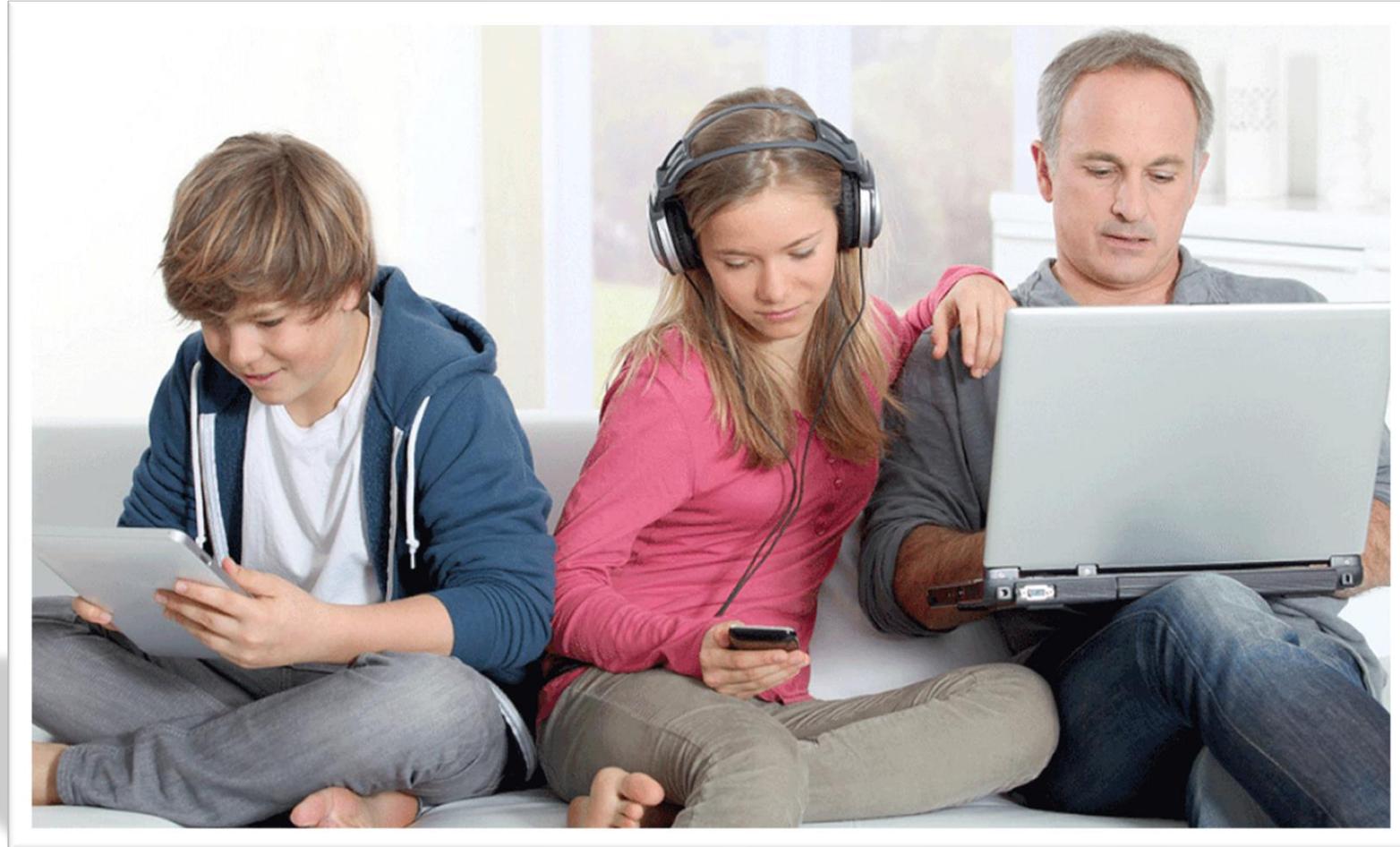
ACTIVIDAD 4. CIERRE ACTIVIDAD DEBATE.

Para el cierre, el facilitador solicitará a los participantes que se ubiquen en sus sillas, formando un círculo. De manera colectiva, establecerán acuerdos sobre los beneficios, riesgos y consecuencias de las nuevas tecnologías, con el objetivo de encontrar un punto en común.

Este consenso se plasmará en una frase, que deberán escribir en un pliego de papel bond. Posteriormente, será ubicada en un lugar estratégico de la organización como parte de una estrategia preventiva.



ACTIVIDAD 5 - REVERSEMOS NUESTRA CONDUCTA



ACTIVIDAD 5 - REVERSEMOS NUESTRA CONDUCTA

Cada participante deberá completar la siguiente tabla de acuerdo con su conducta digital. Una vez finalizado el diligenciamiento, calculará la suma del tiempo diario destinado al uso de dispositivos y medios digitales.

DISPOSITIVO	TIEMPO DE USO DIA	HORA DE USO
Celular llamadas		
Tablet		
Video juegos		
Juegos en el celular		
Computadora		
Televisión		
Chats		
Redes sociales		
Fotografías		
Edición de videos y fotos		
	SUMA=	

ACTIVIDAD 5 - REWISEMOS NUESTRA CONDUCTA

Una vez los participantes hayan completado la tabla anterior, deberán intercambiar la siguiente tabla. El objetivo de esta actividad es proponer y compartir alternativas que permitan implementar acciones y actividades para reducir o reemplazar el uso excesivo de las tecnologías y el tiempo de exposición a ellas.

DISPOSITIVO	TIEMPO DE USO DIA	NUEVA ALTERNATIVA
Celular llamadas		
Tablet		
Video juegos		
Juegos en el celular		
Computadora		
Televisión		
Chats		
Redes sociales		
Fotografías		
Edición de videos y fotos		
	SUMA=	

ACTIVIDAD 6 - EJERCICIO POST SESIÓN

Con el objetivo de fortalecer y afianzar los conocimientos adquiridos durante la sesión, los participantes realizarán un ejercicio posterior, que consistirá en revisar conjuntamente con su familia su conducta digital. A partir de este análisis, establecerán acciones de mejora y propondrán alternativas de interacción y ocupación del tiempo, reemplazando el uso de pantallas y la conexión a dispositivos digitales.



CIERRE DEL MICROCICLO 1



Como actividad de cierre, se llevará a cabo un conversatorio sobre los conocimientos adquiridos, las experiencias vividas y los cambios o ajustes que cada participante esté interesado en realizar en su vida y cotidianidad. Para esta actividad, los participantes se sentarán en el piso, formando un círculo, para favorecer un ambiente de diálogo e intercambio de ideas.



LA POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

+POSITIVAMENTE MÁS+



Gracias