

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARENTAL SOBRE SALUD MENTAL Y VIDEOJUEGOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA & SECUNDARIA “UN MUNDO MÁS ALLÁ DE LAS PANTALLAS”

J. Inmaculada Sánchez Casado

Profesora Titular del Departamento de Psicología y Antropología
Universidad de Extremadura
iscasado@unex.es

Elena Inmaculada Benítez Sánchez

MIR en Psiquiatría del Hospital Universitario de Badajoz
ebenitez@alumnos.unex.es

Recepción Artículo: 22 abril 2022

Admisión Evaluación: 22 abril 2022

Informe Evaluador 1: 24 abril 2022

Informe Evaluador 2: 26 abril 2022

Aprobación Publicación: 27 abril 2022

RESUMEN

Las tecnologías digitales siguen siendo una de las asignaturas pendientes en gran parte de los padres de las actuales generaciones pese a los esfuerzos de la Comisión Europea y la UNESCO. Es importante tener en cuenta que resulta un auténtico desafío no solo por un desfase natural asociado a los cambios generacionales, sino por el hecho de que muchos padres no saben cómo afrontar los posibles problemas que pueden encontrarse sus hijos en un mundo híbrido, no presencial, de naturaleza virtual, con inteligencia artificial, . . . de ahí la justificación para generar una formación parental inicial, a través de la realización de un taller de sensibilización por una MIR residente en Psiquiatría. En esta comunicación se va a revisar las cuatro sesiones de capacitación “*Un mundo más allá de las pantallas*”, realizadas por vía telemática a un grupo de 20 padres correspondientes a centros eme-ritenses de Educación Primaria y Secundaria.

Durante la implementación de la propuesta se ha puesto en valor la importancia de conocer en profundidad los distintos elementos y características que conforman las redes sociales utilizadas por los menores, especialmente porque a través del “conocimiento” de los adultos se podrá hacer frente a los riesgos existentes en el universo virtual. Al inicio de la primera sesión se estableció mediante un cuestionario específico los conocimientos iniciales que los participantes poseían en general sobre las nuevas tecnologías y sobre aquellas herramientas o juegos que utilizaban sus hijos/as. Tomando sus resultados como referencia se moduló el nivel de profundidad que debía de tratarse en cada una de las sesiones. Otro de los temas centrales que más preocupaba a los padres era la utilización de los videojuegos, en este caso se valoró especialmente las características y temática de cada juego así como los tiempos de uso más recomendables para realizar el acompañamiento y supervisión parental. Es, especialmente, estos dos subtipos de tecnología porque son las más frecuentes, las que conllevan más riesgo de generar *trastornos psicopatológicos propios* por alteraciones en su utilización. La salud mental cobra una

especial importancia en esta etapa evolutiva, puesto que, el mal uso de estas herramientas puede provocar toda una serie de problemas psicopatológicos en los niños y jóvenes que es oportuno conocer, estudiar y aprender a controlar como conducta saludable, ya que la competencia digital debe integrarse en las realidades tecnológicas de nuestra sociedad actual.

Palabras clave: salud mental; formación parental; educación primaria; educación Secundaria; videojuegos.

ABSTRACT

Parental training program on mental health and video games for primary & secondary education.”a world beyond the screens”. Digital technologies remain one of the unfinished businesses for much of today’s parents despite the efforts of the European Commission and UNESCO. It is important to take into account that it is a real challenge not only because of a natural gap associated with generational changes, but because many parents do not know how to deal with the possible problems that their children may encounter in a hybrid world, not face-to-face, virtual in nature, with artificial intelligence... Hence the justification for generating initial parental training, through the conduct of an awareness-raising workshop. This communication will review the four training sessions “Beyond the screens”, carried out by telematics to a group of 20 parents from schools emerging from primary and secondary education.

During the implementation of the proposal, the importance of knowing in depth the different elements and characteristics that form the social networks used by minors has been highlighted, especially because through the knowledge of adults will be able to cope with the risks existing in the virtual universe. At the beginning of the first session a specific questionnaire established the initial knowledge that participants had in general about new technologies and about those tools or games that their children used.

Taking their results as a reference, the level of depth to be addressed in each of the sessions was modulated. Another central issue that most worried parents was the use of video games, in this case it was especially valued the characteristics and theme of each game as well as the most recommended times of use to perform parental supervision and accompaniment. It is especially these two subtypes of technology because they are the most frequent and the most at risk of generating their own psychopathological disorders due to alterations in their use. Mental health is particularly important, since the misuse of these tools can cause a whole series of psychopathological problems in children and young people that it is opportune to know, study and learn to control as healthy behavior, as digital competence must be integrated into the technological realities of our society today.

Keywords: mental health; arenthood education; primary education; secondary education; video games

INTRODUCCIÓN

Las relaciones entre tecnología digital y salud mental aparecen con mayor frecuencia en el transcurso de las primeras etapas de desarrollo infantil, por lo que las etapas obligatorias de E. Primaria y E. Secundaria se ha convertido en un escenario clave para implementar medidas capacitadoras que favorezcan su regulación y erradiquen posibles dificultades desde un punto de vista preventivo. En ese sentido, y pese a los esfuerzos de la Comisión Europea y la UNESCO en 2008, los programas para mejorar la competencia tecnológica siguen siendo una asignatura pendiente en las familias de las generaciones actuales. Su articulación implica un auténtico desafío no solo por el desfase natural asociado a los cambios intergeneracionales per se, sino por el hecho de que muchos padres no saben cómo afrontar los posibles problemas que pueden encontrarse sus hijos en un mundo híbrido, no presencial, de naturaleza virtual, con inteligencia artificial, ...

De ahí la justificación de *generar una formación parental inicial*, a través de la realización de un taller de sensibilización por una MIR residente en Psiquiatría, conecedora del mundo “gaming”. La utilización equilibrada de la tecnología, especialmente en relación a los videojuegos y redes sociales viene avalada por la necesidad de formar a un elevado número de familias con bajo conocimiento sobre su uso asociado a una baja competencia digital dentro de cada grupo escolar, en centros educativos extremeños. Todo ello incide en un perfil bastante común

dentro del sistema educativo vigente, que provoca, de no atajarse a tiempo, un gran riesgo escolar durante toda la etapa obligatoria de trastornos psicopatológicos propios por alteraciones en su utilización. La salud mental cobra una especial importancia en esta etapa evolutiva, puesto que, el mal uso de estas herramientas puede provocar toda una serie de problemas psicopatológicos en los niños y jóvenes que es oportuno conocer, estudiar y aprender a controlar para alcanzar una conducta saludable, ya que la competencia digital debe integrarse en las realidades tecnológicas de nuestra sociedad actual.

Por ende, tras analizar tal demanda, hemos contemplado la posibilidad de mejorar el acompañamiento parental a través del diseño y la implementación de un programa ad hoc que contemple la posibilidad de conocer el uso de las "pantallas"; con esta intervención específica y sistemática lo que se persigue principalmente es que los padres lleguen a conocer la forma en la que utilizan sus hijos estas herramientas, especialmente los videojuegos y redes sociales, y favorecer la acomodación necesaria para un uso equilibrado. El estudio del aprendizaje tecnológico, tanto desde la perspectiva de la evaluación como de la intervención en los procesos que implica, nos ofrece resultados con diferentes propuestas terapéuticas e instruccionales, de gran interés investigador para su aplicación, sobre todo por la prevención de posibles adicciones. No podemos olvidar la magnitud del reciente trastorno categorizado como "trastorno por dependencia de videojuegos", cuya incidencia en la población infanto-juvenil es preocupante.

En esa dirección, podemos indicar que la gestión parental de los videojuegos respecto al uso que sus hijos realizan como pone de manifiesto la recopilación de Martínez Sánchez en 2021, debería tener en cuenta una serie de contenidos acerca de:

El interés que suscitan las nuevas tecnologías en la sociedad post pandémica actual: desde los propios educadores, terapeutas,... hasta las familias y demás organizaciones implicadas en este mundo virtual.

Las competencias digitales son imprescindibles en la vida del ser humano y por tanto deben estar recogidas desde el ámbito curricular académico.

La carga socioemocional que hay en los medios de comunicación, y que debemos saber procesar, de forma equilibrada, como adultos ya que actuamos como referentes implícitos y explícitos de las nuevas generaciones.

La regulación de las consecuencias negativas de un mal uso tecnológico para evitar comportamientos psicopatológicos en los menores y posibles adicciones.

El aprendizaje, por parte de los niños/as y adolescentes, de eficaces estrategias para enfrentarse a situaciones adversas de la vida virtual.

La promoción de la autoestima tecnológica como parte de nuestra identidad personal, la relación positiva entre iguales a través de los videojuegos, de las redes sociales, de la inteligencia artificial... ya que son, sin duda, favorecedores de bienestar y de felicidad, además de potenciar la motivación y el aprendizaje en esta era digital.

El conocimiento parental del buen uso de la tecnología, en concreto de las redes sociales y de los videojuegos puede constituir un foco de trabajo muy importante, susceptible de ser investigado, ya que la educación digital forma parte de esa cognición y motivación necesaria para un aprendizaje eficaz en este escenario virtual actual (Pérez Latorre, 2015).

Está claro que si un grupo de padres desconocen las redes sociales en que participan sus hijos, con quienes juegan y a qué videojuegos, en qué plataforma están suscritos, ... tal perfil familiar estará relacionado con baja o nula gestión de redes sociales o videojuegos, lo que repercute a la postre en un negativo monitoreo y protección del menor, tanto a nivel virtual como en las relaciones interpersonales del día a día.

De ahí, la necesidad de *diseñar un programa ad hoc* que contemple la posibilidad de aprender a gestionar sus videojuegos y redes sociales básicas; con esta intervención más específica y sistemática lo que se persigue fundamentalmente es minimizar aquellos factores inherentes al mal uso y sus consecuencias respecto a la salud mental. ¿Cómo? A través de una capacitación inicial que permita mediante la aplicación de unidades de intervención, un efecto objetivo en cuanto a la mejora de los tipos de videojuegos existentes, plataformas, redes sociales, la protección de la identidad con los demás compañeros, la gestión adecuada de las emociones en cualquier

situación tecnológica, el resurgir de la empatía no presencial,... y por ende la mejora de su desarrollo personal y escolar.

El presente trabajo se ha centrado, por tanto, en una innovadora medida de formación parental on line, desarrollada en la etapa de Educación Primaria y Secundaria, de Centros Educativos de la localidad de Mérida. El programa “*Un mundo más allá de las Pantallas*” trata de responder a esos variados problemas psicopatológicos desde edades “tempranas”, esto es, desde el aprendizaje inicial más básico por el mal uso de los videojuegos y redes sociales.

En esa dirección y relacionado con la competencia digital, proponemos la aplicación de un programa de intervención que promueva una eficiente gestión de los videojuegos y redes sociales por parte de los padres ya que estas tecnologías afectan al trabajo diario de cada alumno y a su salud mental, a las interacciones del grupo-clase donde se produce tal proceso de enseñanza-aprendizaje, y por supuesto afecta al rendimiento académico final. Y es que el manejo de las competencias tecnológicas sigue siendo fundamental a lo largo del ciclo vital humano tanto para la resolución pacífica de los conflictos como para favorecer la convivencia y la inclusión democrática en la sociedad en la que nos desenvolvemos como ciudadanos.

Así pues, podemos comprobar, cómo la inteligencia artificial ha creado gran expectación en el ámbito educativo; supone “per se” una vía para mejorar el desarrollo socioeducativo del alumnado y un campo emergente de trabajo para los nuevos docentes. Existen muchas investigaciones que afirman acerca de su influencia positiva en las aulas (Flores et al., 2022). Trabajando el uso de los videojuegos y redes sociales con los padres, pretendemos, dar respuesta a las necesidades sociales que no se encuentran atendidas en la educación “tradicional”. Algunos estudios de carácter vocacional y laboral constatan que en la vida real una alta calificación académica no es sinónimo de que se vaya a obtener un éxito elevado tanto a nivel personal como profesional. Hay cantidad de capacidades relacionadas con los videojuegos y redes sociales, que son muy importantes para el mundo real, y que su gestión eficaz constituye un eje predictor esencial para la adaptación social.

DISEÑO METODOLÓGICO DEL PROGRAMA

Justificación

Con este trabajo pretendemos validar dicha posibilidad como *objetivo-meta*, ya que si el grupo de padres aprende a gestionar adecuadamente los videojuegos y redes sociales que utilizan sus hijos en su día a día, ganará en habilidades y destrezas digitales ante los diversos aspectos que aparecen en el ámbito tecnológico. El hecho de identificar y controlar los videojuegos que usan sus hijos de manera natural, conocer los sentimientos y/o pensamientos que provocan su participación ante diferentes redes sociales, regular la empatía hacia sus iguales tanto virtual como presencialmente, activar el interés y la motivación de logro hacia una meta de aprendizaje o aplicar una toma de decisiones más correcta,... mejorará, sin duda, su salud mental y por ende, su desarrollo evolutivo.

Destinatarios

Para lograr esa capacitación, hemos propuesto la realización de un taller on line a través de la plataforma zoom con un grupo de padres de distintos centros educativos emeritenses. La razón de seleccionar esta herramienta de trabajo obedece a diferentes criterios; uno de los primeros es ofrecer más oportunidad a participar a familias de diferentes centros educativos de la localidad; otro igualmente importante es el horario de conexión, mucho más accesible al poderse conectar sin necesidad de presencialidad en un lugar físico objetivo; igualmente otro criterio de inclusión en el programa ha sido el interés por las nuevas tecnologías manifestado por los padres a través de los centros tanto de Primaria como Secundaria, además de contar con acceso a internet que tras la pandemia ha sido suficientemente garantizado en estos hogares. En consecuencia la viabilidad del taller en cuanto a los destinatarios del mismo estaba garantizada, ya que se partía de una demanda real de los Centros Educativos.

Metodología

Con la finalidad de perfilar el grupo Diana, objeto de la intervención y ajustar el proceso de planificación y construcción de la capacitación parental, se realizó un cuestionario inicial a modo de pretest a todos los participantes, configurando el nivel de entrada: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvf-uhay6qzoH7ZDVfE-lwCy65cROoV8tiTiEyoPwguYWt6A/viewform?usp=sf_link

Seguidamente se ha dividido el grupo de padres en dos subgrupos, siendo uno de ellos el grupo experimental, al cual se les impartirá el taller de sensibilización ad hoc, y el otro, el grupo de control. El siguiente paso ha sido volver a pasar dicho instrumento a ambos grupos como postest, analizar los resultados obtenidos a lo largo de la implementación, y obtener información que nos permita comprobar la eficacia de la propuesta realizada como pilotaje. El análisis de los mismos ha permitido extraer unas primeras aproximaciones concluyentes de este estudio descriptivo exploratorio.

Diseño general del taller

Para aproximarnos al desarrollo específico del programa consideramos necesario mostrar, de manera general, una tabla con sus principales aspectos.

Título	PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARENTAL SOBRE SALUD MENTAL Y VIDEOJUEGOS / REDES SOCIALES PARA EDUCACIÓN PRIMARIA & SECUNDARIA “UN MUNDO MÁS ALLÁ DE LAS PANTALLAS”
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Ayudar a los padres en su formación personal integral (carácter, personalidad, autoestima, hábitos, actitudes...) para mejorar la convivencia con la tecnología que utilizan sus hijos. 2.- Adquirir habilidades de interacción social para la mejora de las relaciones interpersonales que surgen en el mundo virtual. 3.- Promover el desarrollo y el uso de habilidades sociales que permitan el establecimiento de relaciones positivas a través de los videojuegos y de las redes sociales en las participen sus hijos. 4.- Fomentar la comprensión de los riesgos que pueden conllevar la utilización de determinadas tecnologías y su impacto en la salud mental de los menores, para evitar posibles adicciones. 5.- Incentivar una mayor gama de intereses y actividades que favorezcan el desarrollo cognitivo, afectivo, emocional y social a través de las nuevas tecnologías. 6.- Desarrollar una competencia digital inicial que permita la protección del menor. 7.- Animar la comunicación y la colaboración entre los padres a través de reuniones, pautas, consejos e implicación de los centros educativos.
	<p>Los contenidos a los que va dirigido este taller son los que hacen referencia a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Habilidades psicosociales en el ámbito digital y sus efectos:</i> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué es realmente una red social?. Maneras de reconocerlas y conocerlas. ● La importancia de las redes sociales en la forma de comunicación actual en los menores. ● Repercusiones de las plataformas digitales en la salud mental y desarrollo neuropsicológico del niño y del adolescente.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARENTAL SOBRE SALUD MENTAL Y VIDEOJUEGOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA & SECUNDARIA “UN MUNDO MÁS ALLÁ DE LAS PANTALLAS”

<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Gestión del tiempo y del ambiente en relación a las nuevas tecnologías. - <i>Habilidades de uso comunicativo en el ámbito digital y sus efectos:</i> <ul style="list-style-type: none"> ● Cómo supervisar las redes sociales de mi hijo “sin morir en el intento”. ● Problemas y soluciones más frecuentes en el ámbito digital. - <i>Habilidades lúdicas en el ámbito digital y control para mejorar la flexibilidad mental o la imaginación.</i> <ul style="list-style-type: none"> ● Los videojuegos... ¿amigos o enemigos? ● Breve introducción al mundo “gaming”. ● Valoración de los tiempos y criterios de alarma. ● Cuando el juego se convierte en un problema. ● Publicidad de contenidos y nuevos referentes.
<p>Competencias</p>	<p>Todas las competencias siguientes serán trabajadas como elemento formativo parental:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Competencia en comunicación lingüística:</i> se utilizará la lengua escrita y oral para expresarse e interactuar con otras personas. - <i>Competencia social y cívica:</i> relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática. - <i>Competencia digital y competencia emocional:</i> dada su importancia en el contexto actual de referencia educativa nacional e internacional, siendo ejes relevantes dentro de la legislación extremeña.
<p>Metodología</p>	<p>Nos basaremos en las experiencias del grupo Diana participante, las dinámicas interactivas, las actividades propuestas y el juego en un ambiente de afecto y confianza, desde un enfoque comprensivo orientado a la adquisición de aprendizajes significativos en el ámbito digital.</p> <p>La duración del taller de capacitación parental será de 4 sesiones de media hora de duración cada una realizadas a lo largo de los meses de marzo y abril. Las actividades se clasificaron: habilidades psicosociales digitales y sus efectos, habilidades de uso comunicativo y sus efectos, y habilidades lúdicas en diversas plataformas y su control para mejorar la flexibilidad mental o la imaginación, además de una primera toma de contacto con las familias y una toma final para cerrar el proceso.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Para que este programa sea eficaz se necesitan tres tipos de recursos y/o materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos: Equipo docente del Centro educativo, familias, MIR en Psiquiatría y psicóloga educativa. - Recursos materiales: Cuestionarios, entrevista, rúbrica, registro observacional, presentaciones multimedia y aquellos objetos de aprendizaje digital utilizados en cada actividad propuesta, ya que se trabaja de manera telemática. - Recursos formales: Centro, plataforma zoom, internet, dispositivos de conexión.

<p>Unidades de intervención o de actuación</p>	<p>Toma inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión a través de los Centros para presentar la capacitación a familiares y alumnos (presentación, autorización, cuestionario). 2. Asesoramiento a docentes sobre esta formación (entrega de guía y participación en charla informativa). <p>Actividades Grupo 1: Sesiones específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesión 1: habilidades psicosociales en el ámbito digital y sus efectos I - Sesión 2: habilidades psicosociales en el ámbito digital y sus efectos II. - Sesión 3: habilidades de uso comunicativo en el ámbito digital y sus efectos. - Sesión 4: habilidades lúdicas en el ámbito digital y control para mejorar la flexibilidad mental o la imaginación. <p>Actividades Grupo 2: Sesión inicial- final</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesión 1: presentación informativa y aplicación cuestionario inicial - Sesión 2: aplicación cuestionario final <p>Toma final</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad final de cierre con todos los participantes
<p>Evaluación</p>	<p>Para evaluar el nivel de eficacia del taller se implementa::</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inicial:</i> Cuestionarios, entrevista y rúbrica. 2. <i>Del proceso:</i> Se usará la técnica de la <i>observación</i> por parte de padres y profesores y, también, se usará la <i>grabación</i> (si se firma autorización) como técnica de recogida de información y evaluación del proceso, ya que es importante analizar detenidamente los posibles indicadores observados en los hijos a raíz de los conocimientos adquiridos digitales a lo largo de las sesiones, además de servir para realizar un modelo de monitoreo junto a los padres participantes. Aún así, cada sesión tendrá su <i>proceso de evaluación particular</i>. 3. <i>Final:</i> cuestionario y rúbrica.

Fuente: Elaboración propia

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS MISMOS.

Los resultados obtenidos obedecen a la realización de un diseño instructivo nada convencional. Inicialmente se ha valorado el número, la edad de los hijos y las principales preocupaciones de los padres que se han apuntado al programa ad hoc de diferentes centros educativos emeritenses. Esta información se ha obtenido mediante un cuestionario de Google Docs, enviado previamente al primer día de la sesión on line que abría el programa de capacitación “*Un mundo más allá de las pantallas*”. En este taller se ha constatado que la mayoría de los padres (20 de los 35 inscritos) tenían hijos en la etapa de Educación Primaria. Los padres restantes tenían hijos en niveles superiores o inferiores, es decir, en Infantil y Secundaria. Sus edades estaban comprendidas entre los 29 y 52 años, siendo la media estimada en 42 años; con un nivel de estudios medio, donde predominan profesiones del sector servicios.

Teniendo en cuenta el amplio contenido que se quería abordar se decidió dividir el taller en cuatro unidades de intervención con una duración aproximada de una hora, donde se tratarán con más profundidad aquellos

aspectos que más han preocupado a los progenitores según la encuesta formulada inicial: videojuegos y redes sociales. A partir de cuyos ejes se articulan los diferentes contenidos como el concepto de una red social, su identificación, la importancia de las redes sociales en la forma de comunicación actual en los menores, las repercusiones de las plataformas digitales en la salud mental y desarrollo neuropsicológico del niño y del adolescente, la gestión del tiempo y del ambiente en relación a las nuevas tecnologías, a los videojuegos, valoración de los tiempos y criterios de alarma, identificación de los nuevos referentes publicitarios, ...

En la primera sesión se trabajó un formato de exposición interactiva mediante una presentación multimedia, en el que se abordaron cuestiones iniciales que iban desde el conocimiento de las redes sociales hasta aportar herramientas para poder delimitar un mejor uso de las mismas. Durante el transcurso de esta primera sesión se constató que los padres se encontraban preocupados por las posibles repercusiones que podía tener una mala utilización de las redes, además de los medios que se podrían establecer para limitar los daños. Es especialmente importante recalcar que la mayoría aunque conocían las redes sociales que utilizaban sus hijos no sabían exactamente su funcionamiento, si bien veían en ocasiones que podían resultar perjudiciales por las características de la conducta de los menores. Muchos padres observaban algunos comportamientos extraños tras la utilización de un determinado videojuego, los menores se encontraban algo más irascibles o mostraban falta de interés hacia otras actividades que antes les gustaban, ...

Se trabajó la concienciación con respecto al diálogo, ya que se ha comprobado según numerosos estudios como afirmaba Álvarez en el 2008, que las prohibiciones resultan menos efectivas que el acompañamiento y los acuerdos, especialmente en prepuberes, ya que les fomenta su autonomía y responsabilidad sobre sus actos.

Además de esto, muchos padres estaban preocupados por cómo abordar temas tan comunes como el ciberbullying o los contenidos inapropiados. En estos casos se realizaron actividades identificativas no solo exponiendo teóricamente sendos contenidos, sino que además se aplicaba la importancia del acompañamiento mediante casos simulados. Es vital que los menores se sientan seguros y con la confianza suficiente tanto para aceptar advertencias como para comunicar situaciones que les sobrepasan en el entorno digital. Para eso la respuesta del adulto tiene que ser igual de competente y acompasada que lo sería en el mundo real presencial.

En la segunda y tercera sesión se otorgó un enfoque dinámico con cuestionarios y tareas identificativas durante todo el taller para ir aplicando de forma individual o en pequeño grupo las herramientas compartidas. Los resultados que se obtuvieron fueron más satisfactorios de lo previsto, ya que muchos padres tenían conocimiento del tipo de juegos que utilizaban sus pequeños. Aunque se apreció que muchos de ellos presentaban carencias en su capacidad de identificar los tipos de juegos más apropiados al perfil evolutivo del niño o del adolescente, su estilo de aprendizaje, sus intereses o motivaciones, su ritmo de trabajo o las posibles temáticas que pueden ayudar a desarrollar habilidades específicas como afirmaba Castro (2020).

En la última sesión del taller se hizo especial hincapié en la importancia de no criminalizar los videojuegos, ya que no es un campo minoritario como sucedía en décadas anteriores, sino que se trata de una actividad que realiza por ocio y divertimento casi un 92% de la población (Irlés et al., 2018), además para los jóvenes no es una actividad individualizada sino que se trata de una actividad que les permite relacionarse con sus amigos en un entorno digital (Rabah, Cassidy y Beauchemin, 2018). De ahí que lo más importante sea que los padres acompañen al menor y le otorguen las herramientas para que realicen una buena gestión tanto del tiempo como de los recursos para trabajar de forma saludable.

Tras la finalización de las sesiones específicas se estableció un turno de preguntas y debates donde los padres confrontaban sus experiencias y valoraban los contenidos aportados a lo largo del desarrollo del programa ad hoc. La mayoría de las preguntas se orientaban a solicitar orientaciones sobre qué tipo de videojuego se recomiendan según la edad. También muchos participantes nos interpellaban cuáles eran los mejores métodos de acompañamiento de los menores de forma concreta, que coincida con los trabajos de Bartels et al (2021). Así mismo otras de las demandas hicieron hincapié sobre los tipos de organizaciones necesarias para controlar mejor los tiempos de una manera coordinada (Statista, 2021).

Lo que se puede apreciar mediante los datos generales de este programa de capacitación es que los padres están especialmente receptivos para tratar estos temas, ya que los consideran de máxima importancia y necesidad para el buen desarrollo psicobiológico de sus hijos. Todos aceptaban las repercusiones en la salud mental del menor, considerando como un punto importante las posibles secuelas (problemas psicoafectivos, ansiedad, depresión o conductas disruptivas), que pueden conllevar si no se abordan ciertos contenidos considerados como de riesgo en las primeras etapas de desarrollo.

En ambas temáticas (redes sociales y videojuegos) se apreció que al inicio había un grupo considerable de padres que afirmaban que debido a que sus hijos eran “nativos digitales” podían conocer más dicho mundo que ellos, cuestión puesta de manifiesto por Chou (2016); en este sentido también se trabajó en el taller su autoestima tecnológica para hacerles sentirse seguros y preparados; sus hijos pueden conocer mejor el mundo virtual de videojuegos y redes sociales, pero eso no les garantiza que puedan responder a todas sus demandas con equilibrio, ya que carecen de la madurez evolutiva necesaria. El adulto debe, por tanto, acompañarlos en este proceso de desarrollo, monitorear su evolución, ofrecerle ayuda y facilitarles estrategias de afrontamiento y regulación en este ámbito digital.

CONCLUSIONES

Como síntesis final de esta novedosa propuesta aplicada telemáticamente podemos comprobar que la gestión parental de los dispositivos como tablet/ordenador, videoconsola, smartphone, plataformas de streaming, videojuegos o redes sociales genera una significación positiva para el grupo de niños y jóvenes cuyos padres participan en el taller de sensibilización ad hoc “Un Mundo más allá de la Pantallas”.

Este programa de capacitación parental en formato zoom incide en la formación de los padres para realizar tareas de monitoreo, acompañamiento y protección y por tanto contribuye a la mejora de la salud mental de sus hijos, además de hacerles conocer los distintos riesgos que acarrea la mala utilización de nuevas tecnologías como videojuegos o redes sociales, especialmente a nivel de impacto psicopatológico infanto-juvenil.

Recordemos, que la finalidad fundamental de esta implementación a cargo de una MIR en Psiquiatría, conocedora del mundo gaming, es que los progenitores adquieran un nivel básico de conocimiento aplicado que les permita dar respuestas a las necesidades y problemas que se puedan enfrentar en la red al acompañar a sus hijos durante la etapa obligatoria en su participación y uso.

La percepción de los riesgos que pueden generar trastornos psicopatológicos en los menores, construye una nueva forma fundamental de afrontamiento, porque la conciencia de que puede existir alteraciones comportamentales como consecuencia de un mal uso, facilita el cambio de mirada de los padres participantes. Como adultos tienen que aprender a reconducir los comportamientos digitales de sus hijos, supervisando las actuaciones infantiles en redes sociales o a través de videojuegos; sirviendo ellos mismos como referentes naturales, al igual que ocurre en el resto de situaciones, donde la atención, el cuidado y la protección es imprescindible para un desarrollo integral de los niños y adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, D. N. (2008). El Acompañamiento Personal como Relación Interpersonal según Carl Rogers y Martín Buber: Directividad o no Directividad en el Counselling. *Estudio agustiniano*, 43(1), 5-85.
- Castro, L. (2020). Ficción infantil digital: Cuando no hay enfoque institucional, los niños juegan a lo que las empresas dicen. *La Diaria (Educación)*. Recuperado de: <https://bit.ly/2Ru1Un>.
- Chou, Y. K. (2016). Actionable Gamification. Beyond Points, Badges, and Leader-boards. Self-published at Leanpub.
- Dichev, C., y Dicheva, D. (2017). Gamifying education: what is known, what is believed and what remains uncertain: a critical review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(9). doi <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0042-5>.

- Flores, F. A. I., Sánchez, D. L. C., Urbina, R. O. E., Coral, M. Á. V., Medrano, S. E. V., Gonzales, D. G. E. (2022). Inteligencia artificial en educación: una revisión de la literatura en revistas científicas internacionales. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 353-372.
- Irlés, D. L., Gomis, R. M., Campos, J. C. M., & González, S. T. (2018). Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA). *Atención Primaria*, 50(6), 350-358.
- Martínez Sánchez, I. (2021). *Padres y Educación en la era digital*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla La Mancha.
- Pérez Latorre, Ó. (2015). El arte del entretenimiento. Un ensayo sobre el diseño de experiencias en narrativa, videojuegos y redes sociales. Laertes: Barcelona.
- Rabah, J., Cassidy, R., y Beauchemin, R. (2018). "Gamification in education: Real benefits or edutainment?". Recuperado de: <https://bit.ly/36wPg2p>.
- Roca, R. (2018). *Knowmads: Los trabajadores del futuro*. LID Editorial.
- Bartels, S. M., Martínez-Cambor, P., Naslund, J. A., Suárez-Obando, F., Torrey, W. C., Cubillos, L., Williams, M. J., Castro, S. M., Uribe-Restrepo, J. M., Gómez-Restrepo, C., & Marsch, L. A. (2021). Caracterización de los usuarios de las redes sociales dentro del sistema de atención primaria en Colombia y predictores de su uso de las redes sociales para comprender su salud. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50 (Supplement 1), 44–54. <https://doi-org.ezproxy.unex.es/10.1016/j.rcp.2020.12.010>
- Statista. (2021, July). Most popular social networks worldwide as of July 2021, ranked by number of active users. Retrieved from Statista: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-ofusers/>
- UNESCO (2008). *Teacher Training Curricula for Media and Information Literacy. Report of the International Expert Group Meeting*. Paris: International UNESCO. Recuperado de: <https://bit.ly/3aLAgrD>.