

IADliber – Aumentar las competencias de los educadores de adultos como medio para la liberación de los adultos del trastorno de adicción a Internet

2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Encuesta sobre la concienciación pública sobre el trastorno de adicción a Internet (TAI)

INFORME FINAL



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ



Tabla de contenidos

1.	Introducción.....	6
1.1	Objetivo del documento.....	6
1.2	Metodología de recolección de datos	6
1.3	Estructura de los participantes.....	8
2.	Resultados de los Grupos Focales Nacionales	9
2.1	Rumania.....	9
2.1.1	Perfil de los participantes.....	9
2.1.2	Concienciación sobre el mindfulness en Rumanía	10
2.1.3	Conocimiento de otros métodos de concentración en Rumanía	11
2.1.4	Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Rumanía.....	13
2.1.5	Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos de Rumanía	14
2.1.6	Conclusiones generales – Rumanía.....	15
2.1.7	Recomendaciones – Rumanía	16
2.2	Polonia.....	17
2.2.1	Perfil de los participantes.....	17
2.2.2	Concienciación sobre el mindfulness en Polonia	17
2.2.3	Conocimiento de otros métodos de concentración en Polonia.....	19
2.2.4	Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Polonia	Error!
	Bookmark not defined.	
2.2.5	Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos en Polonia	21
2.2.6	Conclusiones generales – Polonia	22
2.2.7	Recomendaciones – Polonia	23
2.3	España.....	24
2.3.1	Perfil de los participantes.....	24
2.3.2	Concienciación sobre el Mindfulness en España	24
2.3.3	Conocimiento de otros métodos de concentración en España	26
2.3.4	Conciencia de autoconocimiento y evaluación fiable de la situación en España	27
2.3.5	Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos en España	28
2.3.6	Conclusiones Generales – España	29
2.3.7	Recomendaciones – España.....	30

2.4	Portugal	32
2.4.1	Perfil de los participantes.....	32
2.4.2	Concienciación sobre el mindfulness en Portugal	33
2.4.3	Conocimiento de otros métodos de concentración en Portugal	34
2.4.4	Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Portugal	36
2.4.5	Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos en Portugal.....	37
2.4.6	Conclusiones Generales – Portugal.....	39
2.4.7	Recomendaciones – Portugal.....	40
2.5	Chipre	42
2.5.1	Perfil de los participantes.....	42
2.5.2	Concienciación sobre el mindfulness en Chipre	43
2.5.3	Conocimiento de otros métodos de enfoque en Chipre.....	45
2.5.4	Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Chipre	46
2.5.5	Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos de Chipre	48
2.5.6	Conclusiones generales – Chipre	50
2.5.7	Recomendaciones – Chipre.....	51
2.6	Turquía.....	52
2.6.1	Perfil de los participantes.....	52
2.6.2	Concienciación sobre el mindfulness en Turquía.....	53
2.6.3	Conocimiento de otros métodos de concentración en Turquía	56
2.6.4	Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Turquía.....	60
2.6.5	Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos en Turquía	63
2.6.6	Conclusiones generales – Turquía.....	66
2.6.7	Recomendaciones – Turquía.....	69
2.7	Malta.....	71
2.7.1	Perfil de los participantes.....	71
2.7.2	Concienciación sobre el mindfulness en Malta.....	71
2.7.3	Conocimiento de otros métodos de enfoque en Malta.....	74
2.7.4	Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Malta.....	76
2.7.5	Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos de Malta	77
2.7.6	Conclusiones generales – Malta.....	79
2.7.7	Recomendaciones – Malta	81
3.	Investigación documental.....	82

3.1	Introducción	82
3.2	TAI en Rumania.....	82
3.3	TAI en Polonia.....	84
3.4	TAI en España	85
3.5	TAI en Portugal	86
3.6	TAI en Chipre	88
3.7	TAI en Turquía	89
3.8	TAI en Malta	90
4.	Referencias.....	94

WP2.1A: Informe sobre el estado de la concienciación pública

Encuesta sobre la concienciación pública sobre el trastorno de adicción a Internet (TAI)

Fecha de emisión 15.05.2023

Autor(es) Eric Frasco

Anca Socolovschi (ADES – RO)

Maciej Markowicz (CWEP – PL)

Clara Ubani (Centre4Education – ES)

Colaboradores Diana Borges (RightChallenge – PT)

Anastasios Kondo (DEKAPLUS – CY)

Ümmühan Özbek (GOI – TK)

Keith Coleiro (MECB – MT)

Nombre del contacto Eric Frasco

Dirección de correo electrónico de contacto eflask@eumecb.com

Organización MECB

Destinatarios Autoridad de Gestión, Miembros del Consorcio

Método de distribución Correo electrónico ☒ Sitio web del ☒ proyecto

Estado de confidencialidad ☐ confidencial ☒ Público

Historia

La versión No.	Fecha	Descripción	Autor / Revisado por
Borrador final 1.0	15.05.2023	Borrador final para su distribución a los socios: para discusión y comentarios	Eric Flask, MECB

1. Introducción

1.1 Objetivo del documento

El objetivo del documento es presentar el resultado del trabajo realizado por los socios del consorcio Erasmus+ IADliber (Aumentar las competencias de los educadores de adultos como medio para liberar a los adultos del trastorno de adicción a Internet) en relación con los grupos de discusión organizados entre educadores de adultos, con el fin de explorar el estado actual de la concienciación pública sobre el uso de métodos que **informarán mejor el desarrollo del kit de supervivencia IADliber.**

El kit de supervivencia IADliber tiene como objetivo proporcionar contenido educativo que mejore las habilidades del lector y que pueda ser adoptado por educadores de diferentes niveles.

1.2 Metodología de recolección de datos

Con el fin de explorar el estado actual de la conciencia pública sobre el uso de diferentes métodos para tratar el trastorno de adicción a Internet, se consideró un enfoque de grupo focal. Los grupos focales ayudan a crear un entorno social que ayuda a los participantes a sentirse seguros para compartir información. Las preguntas abiertas dentro del grupo focal sirven para establecer un diálogo y no restringen a los encuestados en su respuesta sobre las alternativas presentes.

En cuanto a la medición de las evaluaciones de los aprendizajes educativos, se utilizó la estructura de cuatro niveles propuesta por Kirkpatrick (1994).¹ El modelo de Kirkpatrick (1994) destaca la necesidad de medir cuatro aspectos de la conciencia educativa, a saber:

¹ Kirkpatrick, D. L. (1994). *Evaluación de los programas de formación: los cuatro niveles*. San Francisco: Berrett-Koehler.

Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados. Estos cuatro niveles proporcionan una dirección a través de la cual se puede explorar la transferencia exitosa de conocimientos.

El primer nivel, el de **Reacción**, tiene como objetivo profundizar en las impresiones del beneficiario sobre el contenido educativo proporcionado y establecer su respuesta afectiva al mismo. Esto se hace para obtener una impresión de cuán involucrados están los beneficiarios con el material educativo que se está evaluando.

A esta medición le sigue el segundo nivel, el de **Aprendizaje**, que explora el nivel de conocimiento del beneficiario o los cambios en las actitudes que se derivan del material educativo discutido.

El tercer nivel, **Comportamiento**, investiga el desarrollo de habilidades o cambios en el comportamiento que el material de aprendizaje pretende enseñar.

El último nivel, el de **Resultados**, tiene como objetivo explorar el impacto más amplio del contenido educativo de acuerdo con los Indicadores Clave de Rendimiento (KPI, por sus siglas en inglés) deseados.

Las preguntas para la guía de entrevista de grupos focales se desarrollaron de acuerdo con estos cuatro niveles del marco. Sin embargo, en lugar de una pregunta estructurada de manera estrecha o estricta, las preguntas se plantearon con un tono exploratorio que facilitó e impulsó la conversación o la recopilación de datos, con el fin no solo de explorar los diferentes aspectos descritos en el marco, sino también de incluir otros aspectos adicionales que no se enfatizan, como factores contextuales o ambientales relacionados con el nivel actual de conciencia pública.

Una vez realizados los grupos focales, los datos obtenidos se analizarán de acuerdo con una versión simplificada de la técnica de análisis temático de seis etapas, tal como lo describen Braun y Clarke (2006). Este método no solo proporciona un marco claramente definido y fácil de seguir, sino que también se desarrolló para ser aplicado de manera flexible, en lugar de estar limitado por orientaciones metodológicas o epistemológicas.

Una vez que los grupos focales se llevaron a cabo y se grabaron con el consentimiento informado del participante, se transcribieron las respuestas del participante a las grabaciones

de audio / video para familiarizarse con las respuestas recopiladas, lo que fue un paso fundamental en el análisis de los datos.

Las contribuciones o respuestas individuales de cada participante a las preguntas formuladas se resumieron a través de Códigos, lo que facilitó la identificación de **patrones significativos** dentro de las diversas respuestas del grupo, lo que permitió organizar estas respuestas en **agrupaciones o Temas**.

Finalmente, los datos organizados se resumieron en una plantilla de informes de grupos focales diseñada específicamente para la tarea.

1.3 Estructura de los participantes

Cada país asociado participante organizó un grupo de discusión en línea o presencial con un mínimo de 5 y un máximo de 7 participantes, compuesto por educadores de grupos desfavorecidos, miembros y personas con menos oportunidades (personas poco cualificadas, desempleados, adultos en riesgo de pobreza, migrantes, personas mayores, etcétera). Estos incluían, pero no se limitaban a:

- educadores y formadores de adultos en instituciones de bienestar social;
- profesores para adultos;
- educadores y formadores de adultos en universidades de la tercera edad;
- miembros y voluntarios de asociaciones que trabajan para adultos y grupos desfavorecidos;
- Profesores, consultores y formadores personales de adultos en TIC;
- las personas responsables de dar forma a la educación formal e informal de adultos en la región;
- andrólogos y especialistas en el trabajo con adictos para adultos, psicólogos sociales para adultos;
- personas que trabajan con adultos desfavorecidos;
- Los adictos apoyan a los miembros de los grupos, especialmente la adicción a Internet.

Los anteriores se emplearon en instituciones que apoyan y cuidan a adultos desfavorecidos, entre ellas:

- centros de educación de adultos;
- instituciones de bienestar social;
- escuelas para adultos;
- universidades de la tercera edad;
- asociaciones que apoyan a los adultos desfavorecidos y luchan contra la exclusión social;
- los departamentos de educación de los gobiernos autónomos locales y regionales y los educadores de adultos.

Es pertinente señalar que, si bien se mantuvo dentro de las regulaciones del GDPR, la información de contacto relevante sobre los participantes, siempre que fue posible, se recopiló con fines de difusión para permitir que los participantes estén actualizados con las noticias del proyecto y permitirles participar activamente en todas las etapas posteriores del proyecto de acuerdo con sus intereses profesionales y/o personales. Más adelante en el proyecto, los participantes también tendrán la oportunidad de adquirir y utilizar los resultados del proyecto.

2. Resultados de los Grupos Focales Nacionales

2.1 Rumania

2.1.1 Perfil de los participantes

El grupo de discusión en Rumanía se organizó en línea. Los participantes fueron seleccionados de manera que representaran tanto a formadores de adultos como a psicólogos que han trabajado con miembros de grupos desfavorecidos y personas con menos oportunidades. Fueron seleccionados de la red de expertos que ADES, como organización asociada, ha

desarrollado a lo largo del tiempo, o de las recomendaciones recibidas de los miembros, expertos y socios de ADES. El perfil de los participantes fue el siguiente:

Número de participantes	8
Edad (Media)	45
Género	7 mujeres 1 hombre
Niveles de educación de los participantes	Maestría y Doctorado
Ocupaciones de los participantes	Formadores/educadores de adultos, psicólogos
Años de experiencia de los participantes (media)	15
Tamaño de la clase de los participantes (media)	15
Tipos de alumnos de los que los participantes son responsables	Adultos y educadores de adultos
Lista de Organizaciones representadas por los Participantes	ONGs, Empresas, Universidades

2.1.2 Concienciación sobre el mindfulness en Rumanía

El siguiente es un resumen de la conciencia del público rumano en términos de **Mindfulness** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- El mindfulness se utiliza más para el día a día, pero no para "tratar" la adicción a Internet (AI), ya que la conciencia de la AI es casi nula.
- Existen algunos materiales sobre mindfulness (relacionados con la vida cotidiana) pero no relacionados con el TAI.
- Algunos materiales fáciles de leer y, en términos simples, específicos para el TAI (para hacer una conexión específica con la TAI) serían muy valiosos.

Aprendizaje

- Aunque existen materiales de aprendizaje, formación y vídeos sobre mindfulness, no están directamente relacionados con el TAI.
- Sería beneficioso centrarse más en los materiales de atención plena del TAI .

Comportamiento

- El TAI no se considera una "enfermedad" y, por lo tanto, no se trata: "Cuando no consideras que tienes una enfermedad, no vas al médico".
- Si las personas fueran más conscientes de los problemas del TAI y utilizaran la atención plena para combatirlos, serían más conscientes de la conexión cuerpo-mente, aprenderían a:
 - o gestionar mejor el tiempo dedicado a los gadgets,
 - o utilizar Internet de manera útil y funcional (no solo para juegos),
 - o tener una actitud más equilibrada, calidad en sus acciones, claridad, autoestima,
 - o estar más enfocados en objetivos específicos,
 - o Sé más consciente de cuánta información y de dónde sacarla.

Resultados

- El conocimiento del uso de la atención plena sigue siendo muy bajo, incluso si algunas personas lo han descubierto y aprendido sobre ello.
- Hay muchas creencias limitantes sobre la búsqueda de uno mismo en la cultura balcánica. A veces este aspecto es ridiculizado.
- El sistema social nos alejó de nosotros mismos, en lugar de acercarnos.
- El entorno de proximidad dificulta o facilita la práctica de la atención plena.
- La creencia "Tengo más de 50 años (demasiado viejo), ¿de qué sirve adquirir nuevos conocimientos y prácticas?"

Punto de vista general generalizado

Incluso si las personas son más conscientes de los beneficios de Mindfulness que de otras técnicas de autodesarrollo, casi no hay conciencia de la conexión entre la práctica de Mindfulness y el manejo del TAI. Existe una gran necesidad de materiales concretos y enfocados de Mindfulness para el manejo de la TAI.

2.1.3 Conocimiento de otros métodos de concentración en Rumanía

El siguiente es un resumen de la conciencia del público rumano en términos de **Otros Métodos de Enfoque** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Otros métodos de concentración son incluso menos aprendidos o practicados que la atención plena.
- Las personas no conocen otros métodos de enfoque, ya que estos solo son utilizados por especialistas (psicólogos, psicoterapeutas)
- Otros métodos como las actividades al aire libre (caminar por los parques/bosques, andar en bicicleta, jugar con mascotas) y las actividades sociales son practicadas consciente y regularmente por menos del 30% de las personas.
- Pocos establecen la conexión entre estas actividades y los medios de enfocar o manejar el TAI

Aprendizaje

- Casi no se ofrece información o materiales al público.
- El público no está involucrado en el aprendizaje de estos métodos.
- No se realizan conexiones con el TAI.

Comportamiento

- Dado que otros métodos de concentración no se aplican de forma consciente y regular, no se pueden observar cambios de comportamiento.
- Son muy pocas las personas que saben identificar sus posibles adicciones y desprenderse de estas tentaciones y trastornos.
- Si se practica, aumentaría la capacidad de desprenderse de los "ruidos" del entorno y de concentrarse en los temas importantes.

Resultados

- La tecnología es inevitable, sin embargo, el hecho de que el énfasis no esté en la salud, sino solo en impresionar a los usuarios de Internet, está dificultando la adquisición de conocimientos y la práctica de este método.

Punto de vista general generalizado

Hay una gran necesidad de materiales relacionados con este método y para aumentar la conciencia pública.

2.1.4 Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Rumanía

El siguiente es un resumen de la conciencia del público rumano en términos de **autoconciencia y evaluación fiable de la situación** como medio para prevenir el trastorno de adicción a Internet, a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- Se sabe muy poco sobre la autoconciencia.
- De hecho, incluso se evita la autoconciencia porque la gente piensa en los demás para no pensar en sí misma.

Aprendizaje

- Al ser un método muy poco conocido, no es posible medir el nivel de satisfacción en general y en particular en relación con el TAI.
- Es necesario que el público tome conciencia sobre este método y los beneficios a largo plazo de su uso.

Comportamiento

- Las personas que utilicen este método serán mucho más receptivas a la forma en que el cuerpo transmite ciertas señales y serán capaces de regular mucho mejor ciertos estados y comportamientos y prevenir comportamientos como el TAI.

Resultados

- Los cambios ocurren con el tiempo. Incluso si hay un momento desencadenante, el proceso lleva tiempo y tiene lugar en diferentes niveles.
- La educación, la cultura, el medio ambiente, el conglomerado social pueden dificultar o facilitar la adquisición de conocimientos y la práctica de estos métodos.

Punto de vista general generalizado

Vale la pena crear materiales sobre estos métodos y hacer la conexión con el TAI.

2.1.5 Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos de Rumanía

A continuación, se presenta un resumen de la concienciación del público rumano en cuanto a la **prevención del TAI entre los adultos**, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- La concienciación sobre el TAI es casi nula.
- Si existe algún conocimiento sobre la adicción a Internet (AI), solo se "tratan" los efectos, no las causas.
- Muy pocas personas reconocen que tienen un problema con el AI y aún menos hacen algo por eso.
- Las personas mayores de 45 años están menos "en peligro" por la AI que las generaciones más jóvenes porque la segunda categoría creció con Internet.
- Es muy importante crear materiales y difundir la información sobre el TAI y su prevención entre los adultos.

Aprendizaje

- Muy pocos entienden el concepto y menos están haciendo algo al respecto.

Comportamiento

- La información proporcionada al público hasta ahora es muy irrelevante y, por lo tanto, sería muy útil.
- Las personas desarrollarían la capacidad de comprender los riesgos de la AI y comprender y practicar formas de protegerse del TAI.

Resultados

- Los contextos de vida dificultan y facilitan la prevención del TAI: el grupo de amigos (todos hacen lo mismo, no se puede nadar contra la corriente porque se está marginado), los modelos proporcionados por la sociedad (familia, amigos, compañeros y medios de comunicación).

Punto de vista global generalizado

Entre cinco y seis millones de rumanos (alrededor de 1/4) viven con enfermedades mentales. La mayoría sufre de depresión, alrededor de dos millones, pero también cientos de miles de

personas que viven con trastornos del pensamiento. La parte de salir de la vergüenza, del estigma sigue siendo muy apremiante.

Hay personas que no aceptan, aunque reconocen los síntomas, la mayoría de las personas que experimentan este tipo de problemas "no aceptan que puedan recibir una etiqueta psiquiátrica o un diagnóstico de enfermedad mental".

2.1.6 Conclusiones generales – Rumanía

La introducción de Internet ha traído consigo un tremendo progreso para la humanidad, revolucionando nuestra conducta, profesión, educación y conexiones sociales. A medida que la tecnología continúa avanzando, aumenta nuestra inclinación a pasar una mayor cantidad de tiempo en Internet. La adicción derivada del uso de Internet requiere idéntica atención que otras formas de adicción, como el alcohol o las drogas. Cuando una persona experimenta una necesidad abrumadora de pasar demasiado tiempo en Internet, en la medida en que interfiere con sus relaciones personales, trabajo o bienestar, puede ser diagnosticado con adicción a Internet. Según las estadísticas, más de 210 millones de personas en todo el mundo están lidiando con la adicción a Internet y a las plataformas de redes sociales.

El grupo estuvo de acuerdo en que se hacían muy pocas cosas para ayudar a las personas a identificar y tratar el TAI. Hay una gran necesidad de materiales sobre este tema. Los materiales deben ser muy fáciles de entender y usar.

Conclusiones generales

A medida que la tecnología ha progresado, nuestro uso principal para los teléfonos inteligentes se ha convertido en navegar por plataformas de redes sociales como Facebook, Instagram y WhatsApp. Lamentablemente, el uso excesivo de ellos conduce a una disminución de las interacciones cara a cara y promueve la fabricación de una personalidad en línea ideal y engañosa, donde podemos retratarnos como deseamos ser. Además, la tendencia creciente hacia la adicción a las redes sociales es reconocida en todo el mundo y es un fenómeno tácitamente reconocido (no en los niveles de toma de decisiones) en Rumania.

Las reglas sobre el uso de Internet rara vez se imponen en Rumania en las instituciones e incluso en las familias.

Todos los participantes enfatizaron que la cita de Albert Einstein, "Me temo el día en que la tecnología supere la interacción humana", es más actual que nunca y que los materiales de IADliber serán de gran apoyo para su trabajo.

2.1.7 Recomendaciones – Rumanía

Elabore materiales para aumentar la concienciación y para hacer frente al TAI, pero asegúrese de que sean **muy fáciles de usar y se adapten al grupo destinatario**.

Los materiales desarrollados dentro del proyecto pueden ser un muy buen enfoque en relación con el TAI, pero también deben **aumentar el nivel de conciencia** y hacer que las personas entiendan que el aprendizaje y la práctica corta de los métodos de IADliber **no son una "píldora"** que tomamos, **sino un proceso** por el que hay que pasar con el tiempo.

2.2 Polonia

2.2.1 Perfil de los participantes

El grupo de discusión en Polonia se organizó en línea. Los participantes fueron seleccionados de la red de expertos que CWEP, como organización asociada que representa a Polonia, desarrolló a lo largo del tiempo. La ayuda y el conocimiento del problema se obtuvieron de las Universidades de Rzeszów y Wszechnica. El perfil de los participantes fue el siguiente:

Número de participantes	9
Edad (Media)	37
Género	5 Mujeres 4 Hombres
Niveles de educación de los participantes	Mayoritariamente Maestría
Ocupaciones de los participantes	Educadores de adultos, psicólogos
Años de experiencia de los participantes (media)	12
Tamaño de la clase de los participantes (media)	10-25
Tipos de alumnos de los que los participantes son responsables	Adultos y educadores de adultos
Lista de Organizaciones representadas por los Participantes	Universidades, ONG y pymes

2.2.2 Concienciación sobre el mindfulness en Polonia

El siguiente es un resumen de la conciencia del público polaco en términos de **Mindfulness** como medio para prevenir el trastorno de adicción a Internet a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- En los últimos años, el mindfulness ha ganado un amplio reconocimiento debido a sus beneficios potenciales para la salud mental y el bienestar.

- El mindfulness ha sido ampliamente estudiado y se ha demostrado que tiene efectos positivos en la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión y la mejora de la resiliencia psicológica y el bienestar general.
- Las intervenciones basadas en la atención plena se utilizan comúnmente en entornos clínicos, escuelas, lugares de trabajo y otros entornos.

Aprendizaje

- La popularidad del mindfulness ha sido impulsada por el creciente cuerpo de investigación que respalda su efectividad, así como por el respaldo de figuras influyentes, la cobertura de los medios de comunicación y la difusión de programas y aplicaciones de mindfulness

Comportamiento

- El reconocimiento general no se confirma en el conocimiento de comportamientos específicos
- Todavía es un fenómeno raro utilizar la atención plena en profundidad.

Resultados

- Si bien el mindfulness ha ganado un reconocimiento generalizado, todavía puede haber variaciones en la profundidad del conocimiento y la comprensión de la técnica entre los individuos y las comunidades.
- Algunos pueden tener una comprensión integral y una práctica regular de atención plena, mientras que otros pueden tener una comprensión más superficial o una exposición limitada al concepto.

Punto de vista general generalizado

Si bien existe una conciencia relativamente mayor de los beneficios de la atención plena en comparación con otras técnicas de desarrollo personal, existe una falta de conciencia sobre el vínculo entre la práctica de la atención plena y el manejo del trastorno de adicción a Internet. Existe una demanda significativa de recursos específicos y específicos de atención plena que aborden el tratamiento del TAI.

2.2.3 Conocimiento de otros métodos de concentración en Polonia

El siguiente es un resumen de la conciencia del público polaco en términos de **Otros Métodos de Enfoque** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Los participantes mencionaron y admitieron que habían estado en contacto con:
 - **Técnica Pomodoro:** Esta técnica consiste en dividir el tiempo de trabajo o estudio en intervalos, normalmente 25 minutos de trabajo concentrado seguidos de un breve descanso de 5 minutos. Después de completar cuatro de estos intervalos, se toma un descanso más largo de alrededor de 15-30 minutos. Los descansos estructurados ayudan a mantener la productividad y evitan el agotamiento.
 - **Bloqueo de tiempo:** Este método consiste en programar bloques específicos de tiempo para diferentes tareas o actividades. Al asignar espacios de tiempo dedicados para el trabajo concentrado sin distracciones, las personas pueden mejorar su concentración y productividad.
 - **Tarea única:** En lugar de la multitarea, que puede dividir la atención y reducir la eficiencia, la tarea única se centra en hacer una tarea a la vez. Al prestar toda la atención a una sola tarea hasta su finalización, las personas pueden mejorar la concentración y la productividad.
 - **Optimización del entorno:** Crear un entorno propicio para la concentración puede ser beneficioso. Esto incluye minimizar las distracciones, como desactivar las notificaciones, encontrar un espacio tranquilo, organizar el espacio de trabajo y utilizar herramientas como auriculares con cancelación de ruido o aplicaciones de productividad.
 - **Priorización y gestión de tareas:** Priorizar eficazmente las tareas y dividir las en pasos manejables puede ayudar a mantener el enfoque. El uso de técnicas de gestión de tareas como listas de tareas pendientes, tableros kanban o herramientas de gestión de proyectos puede ayudar a organizar y mantener el rumbo.
 - **Ejercicio físico y movimiento:** Realizar ejercicio físico regularmente, como actividades aeróbicas o estiramientos, puede mejorar la función cognitiva general, incluida la atención y el enfoque.
 - **Hábitos de vida saludables:** El sueño adecuado, la nutrición equilibrada, la hidratación y el manejo del estrés contribuyen a una función cognitiva y una atención óptimas.

Aprendizaje

- Casi no se ofrece información o materiales al público sobre estos métodos.

Comportamiento

- Rara vez se usa y solo lo usan principalmente los entusiastas y algunos expertos en el campo.
- Los nuevos métodos de enfoque a menudo se burlan como "nuevas tendencias".

Resultados

- Casi no se ofrece información o materiales al público sobre estos métodos.

Punto de vista global generalizado

Existe una gran necesidad de contenido sobre este método para aumentar la conciencia pública.

2.2.4 Conciencia de sí mismo y evaluación fiable de la situación en Polonia

El siguiente es un resumen de la conciencia del público polaco en términos **de autoconciencia y evaluación confiable de la situación** como medio para prevenir el trastorno de adicción a Internet, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Reconocimiento de la importancia de la capacidad de percibir y comprender con precisión a uno mismo y las circunstancias o el contexto en el que se encuentra.
- La autoconciencia implica ser consciente de los propios pensamientos, emociones, fortalezas, debilidades, valores y prejuicios, y tener una comprensión objetiva de la situación en cuestión.

Aprendizaje

- Casi no se ofrece información o materiales al público sobre estos métodos.

Comportamiento

- La autoconciencia implica introspección y reflexión, lo que permite a las personas comprender mejor sus propias motivaciones, comportamientos y patrones de pensamiento. Incluye ser consciente de las propias emociones, reconocer su impacto en la toma de decisiones y las acciones, y comprender cómo pueden influir en las interacciones con los demás.
- Una evaluación fiable de la situación implica evaluar con precisión los factores externos, el contexto y la dinámica en juego. Implica analizar objetivamente las circunstancias, considerar la información relevante y discernir las posibles oportunidades, desafíos o riesgos.

Resultados

- Casi no se ofrece información o materiales al público sobre estos métodos.

Punto de vista global generalizado

Existe una gran necesidad de contenido sobre este método y para aumentar la conciencia pública.

2.2.5 Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos en Polonia

A continuación se presenta un resumen de la concienciación del público polaco en cuanto a la prevención del **TAI entre los adultos**, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Los participantes mencionaron algunos conceptos que les son familiares y efectivos, pero que no han sido ampliamente publicitados:
 - **Proporcionar información y crear conciencia** sobre los signos, síntomas y riesgos asociados con el TAI. Esto incluye educar a las personas sobre las pautas de uso saludable de Internet, las posibles consecuencias del uso excesivo de Internet y promover el bienestar digital.
 - **Realizar evaluaciones** para identificar a las personas en riesgo de desarrollar TAI. Esto puede implicar cuestionarios de autoinforme, entrevistas o herramientas de diagnóstico para evaluar los patrones de uso de Internet y los problemas asociados.
 - **Utilizar técnicas de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)** para ayudar a las personas a identificar y modificar pensamientos, comportamientos y creencias problemáticas relacionados con el uso de Internet. La TCC también puede abordar los factores psicológicos subyacentes que contribuyen al uso excesivo de Internet, como la ansiedad o la depresión.
 - **Alentar a las personas a establecer límites y horarios saludables** para el uso de Internet. Esto puede implicar el establecimiento de límites de tiempo específicos, la creación de zonas libres de tecnología y la priorización de las actividades fuera de línea y las conexiones sociales.
 - **Desarrollar habilidades de afrontamiento.** Enseñar a las personas estrategias de afrontamiento adaptativas para manejar el estrés, el aburrimiento o las emociones negativas sin depender del uso excesivo de Internet. Esto puede incluir técnicas de manejo del estrés, habilidades para resolver problemas y actividades de ocio alternativas.
 - **Grupos de apoyo social y terapia**
 - **Desintoxicación digital y autocontrol.**

Aprendizaje

- El nivel de conocimiento y comprensión de las habilidades del público en relación con la prevención de la AI entre los adultos es muy bajo.

Comportamiento

- La adquisición de habilidades relacionadas con la prevención del TAI en adultos puede empoderar a las personas para que tengan un mayor autocontrol, influencia sobre su comportamiento y gestión del tiempo.
- Es difícil determinar con precisión el grado en que el comportamiento del público en general se transforma como resultado de la adquisición de estas habilidades.

Resultados

- Casi no se ofrece información o materiales al público sobre estos métodos.

Punto de vista general generalizado

Existe una gran necesidad de contenido sobre este método y para aumentar la conciencia pública.

2.2.6 Conclusiones generales – Polonia

Existen peligros potenciales asociados con el TAI. El uso excesivo de Internet puede contribuir o exacerbar problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad, el aislamiento social y la baja autoestima.

Pasar demasiado tiempo en línea puede llevar a descuidar las relaciones personales, incluidas las familiares y los amigos, lo que puede tensar las conexiones sociales y provocar sentimientos de soledad y aislamiento. La adicción a Internet puede provocar una disminución de la productividad, una mala gestión del tiempo y una falta de concentración, lo que se traduce en bajas calificaciones o rendimiento laboral.

El comportamiento sedentario asociado con el uso excesivo de Internet puede contribuir a un estilo de vida sedentario, lo que conduce a una variedad de problemas de salud como obesidad, mala postura, dolor de espalda y cuello y trastornos del sueño. La adicción a Internet puede hacer que las personas sean más susceptibles a participar en actividades de

riesgo en línea, como juegos de azar excesivos, juegos en línea, acoso cibernético o ser víctimas de estafas en línea.

La exposición constante a contenido en línea, incluidas las redes sociales, puede crear expectativas poco realistas, sentimientos de inadecuación e impactar negativamente en la autoimagen.

Al desarrollar un fuerte sentido de autoconciencia, las personas pueden experimentar un crecimiento personal en varios aspectos de sus vidas, como las relaciones y las carreras. Se puede argumentar que cuando las personas encuentran satisfacción en sus vidas fuera de línea, es menos probable que pasen demasiado tiempo en línea. Según los participantes, la autoconciencia tiene un mayor potencial que otros métodos de enfoque en este sentido. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la autoconciencia es una práctica que tiende a ser inconsistente, y su efectividad depende únicamente de los esfuerzos de cada individuo. Como resultado, su impacto en el TAI puede variar de una persona a otra.

2.2.7 Recomendaciones – Polonia

Se recomienda crear recursos fáciles de usar y personalizados para mejorar la concienciación y abordar el trastorno de adicción a Internet.

También es importante asegurarse de que estos materiales sean fácilmente accesibles y estén diseñados específicamente para el público objetivo.

Los materiales desarrollados en el proyecto pueden servir como un enfoque eficaz para abordar el TAI. Sin embargo, es crucial que estos recursos no solo generen conciencia, sino que también transmitan la comprensión de que el aprendizaje y la práctica de los métodos de IADliber requieren un esfuerzo constante y una inversión de tiempo.

Es importante recordar las tendencias actuales e incluir la adicción a Internet en los materiales del proyecto.

2.3 España

2.3.1 Perfil de los participantes

El grupo de discusión en España se organizó en línea. Los participantes fueron elegidos en función de su perfil profesional y de las personas con las que trabajan (adultos con entornos desfavorecidos y adultos en situación de vulnerabilidad). De esta manera, se garantizó que los efectos de este grupo focal tendrían un impacto directo en el grupo objetivo del proyecto.

El perfil de los participantes fue el siguiente:

Número de participantes	5
Edad (Media)	46
Género	4 Mujeres 1 Hombre
Niveles de educación de los participantes	Titulación Universitaria
Ocupaciones de los participantes	Educadores de Adultos, Asociación de Apoyo a los Adultos Desfavorecidos
Años de experiencia de los participantes (media)	6,5 años
Tamaño de la clase de los participantes (media)	17
Tipos de alumnos de los que los participantes son responsables	Adultos en situación de vulnerabilidad y desfavorecimiento
Lista de Organizaciones representadas por los Participantes	Naüm, CleanBoating, Sea Teach

2.3.2 Concienciación sobre el Mindfulness en España

A continuación, se presenta un resumen de la concienciación del público español en cuanto al **Mindfulness** como medio de prevención del Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- El mindfulness es una técnica conocida entre el público en general, sin embargo, no es tan común entre las generaciones más jóvenes y los grupos con exclusión social.

- Las generaciones más jóvenes y los colectivos en exclusión social tienen una falta de conexión con la técnica en función de su situación personal.
- Mindfulness es una técnica relevante y la información disponible es útil para comenzar a practicarla, pero es posible que no funcione en grupos con antecedentes difíciles.

Aprendizaje

- Hay suficiente material sobre el tema, sin embargo, no hay suficiente tiempo en la vida del grupo objetivo para centrarse en la práctica de esta técnica.
- Aunque existe una actitud positiva hacia los efectos del mindfulness en relación con el TAI, no es una práctica tangible ni fácil de practicar cuando se sufre de TAI.

Comportamiento

- El cambio de comportamiento más importante que se espera con esta técnica es el control sobre cómo y cuándo usar Internet.
- El tiempo que pasan en las redes sociales podría reducirse significativamente si practican la atención plena, ya que estar en el presente podría reducir su tiempo de uso.
- La atención plena puede ser útil para crear un sentido de "estricta necesidad y orientado a objetivos", ya que el grupo objetivo sólo utiliza Internet para la investigación "necesaria" y para un objetivo específico (aprender sobre algo, contactar a alguien, etcétera)

Resultados

- Es fácil acceder a la información sobre el mindfulness, sin embargo, es posible que no se utilice o implemente como se esperaba ya que el público tiene situaciones específicas que le impiden practicar esta técnica.
- Aunque se trata de una técnica bastante antigua, sigue siendo nueva para algunos grupos objetivo y esa puede ser la causa de que no se utilice tanto.

Punto de vista global generalizado

En general, el mindfulness se considera una **buena técnica**, pero un poco **difícil de practicar e implementar** en la rutina de los grupos desfavorecidos. El mindfulness es beneficioso y tiene el potencial de resolver el TAI, sin embargo, **los educadores de estos adultos desfavorecidos** pueden **no tener** el **conocimiento** o los **recursos** para capacitar y enseñar a los adultos con el fin de desarrollar habilidades para prevenir y enfrentar este tipo de adicción.

2.3.3 Conocimiento de otros métodos de concentración en España

A continuación, se presenta un resumen de la concienciación del público español en cuanto a **Otros Métodos de Enfoque** como medio de prevención del Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- El nivel de conocimiento del público sobre esta técnica es superior al del mindfulness.
- Diferentes técnicas de enfoque son más tangibles para implementar en las rutinas e incluso más útiles para superar la adicción a Internet.
- Diferentes técnicas de enfoque son relevantes para provocar un cambio en la mentalidad de quienes sufren de adicción.

Aprendizaje

- Existe una falta de conocimiento y recursos para aprender sobre las técnicas de enfoque, así como una falta de conciencia pública sobre los beneficios y resultados de practicar este tipo de técnicas.
- Si hubiera cursos de capacitación para los educadores que cubrieran las técnicas de enfoque, sería más fácil implementarlos en las rutinas de aquellos que tienen adicción a Internet.

Comportamiento

- Los principales cambios de comportamiento incluyen:
 - o la disminución del comportamiento irracional en el grupo objetivo,
 - o La disminución sostenible y a largo plazo del uso de Internet
 - o la mejora de las relaciones personales de las personas con TAI.
- A pesar del impacto positivo, el público no está haciendo un buen uso de otros métodos de concentración o no lo está utilizando en absoluto, posiblemente debido a la falta de orientación o capacitación adecuadas.

Resultados

- La tendencia y popularidad de estas técnicas de enfoque entre el público es cada vez mayor.
- Es posible que esta tendencia exista solo entre un grupo particular de adultos que no sufren especialmente de un entorno difícil.

- Los factores culturales pueden afectar el aprendizaje de estas técnicas, ya que las personas en situación de desventaja pueden no incluir técnicas de enfoque en su rutina y sacarle el máximo provecho.

Punto de vista global generalizado

Aunque existen preocupaciones sobre la dificultad de implementar estas técnicas en la vida de los adultos y en el proceso de desintoxicación, existe un pensamiento positivo sobre los efectos de las técnicas en relación con el TAI.

2.3.4 Conciencia de autoconocimiento y evaluación fiable de la situación en España

A continuación, se presenta un resumen de la concienciación del público español en materia **de Autoconciencia y Evaluación Fiable de la Situación** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet, a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- El nivel de conocimiento de esta técnica entre el público es mínimo.
- El término es considerado como difícil y complicado de ejemplificar para hacerlo más tangible para las personas en situación de vulnerabilidad.
- Es posible que el público no esté tan interesado o comprometido con esta técnica, ya que es una técnica bastante abstracta que puede requerir un esfuerzo excesivo por parte del grupo objetivo.

Aprendizaje

- El material disponible sobre el autoconocimiento es preocupante y muchas fuentes de Internet que se presentan como material de «autoconocimiento» son bastante perjudiciales.
- La relevancia del conocimiento de esta técnica no es tan fácil y está directamente relacionada con la adicción a Internet.

Comportamiento

- Los cambios de comportamiento esperados pueden ser los opuestos a los deseados, ya que los adultos en situaciones de desventaja no tienen cubiertas sus necesidades

básicas (no llegan a fin de mes) y centrarse en el autoconocimiento puede ser una forma negativa de centrarse en las situaciones negativas por las que están pasando.

- Sin embargo, también se cree que todo comienza con la autoconciencia y que el público debe practicarla vinculándola con su uso de internet.

Resultados

- El público tiene que aumentar su conocimiento en torno a la autoconciencia.
- Las situaciones personales de cada uno de ellos condicionan la dificultad de poner en práctica la autoconciencia.
- Existe una preocupación por la falta de tiempo y voluntad del público para centrarse en la autoconciencia de sus situaciones difíciles (económicas, sociales, mentales, etcétera)

Punto de vista global generalizado

La opinión general sobre esta técnica es que es demasiado abstracta y difícil de ejemplificar para que se implemente como una técnica para superar la adicción a Internet.

2.3.5 Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos en España

A continuación, se presenta un resumen de la concienciación de la población española en materia de Prevención del **TAI entre los adultos**, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- El principal problema relacionado con la prevención del TAI es la falta de conocimiento de su existencia por parte de la población.
- El TAI es un problema importante, sin embargo, se cree que no se puede prevenir si no existen pautas o límites con respecto al uso de Internet a nivel nacional.
- Los educadores de adultos se comprometen a aprender sobre la prevención del TAI y las técnicas para evitar este tipo de adicción, sin embargo, es posible que el público y los grupos objetivo no estén tan involucrados en el aprendizaje sobre la prevención debido a que no saben cómo identificar esta adicción.

Aprendizaje

- El nivel de conocimiento del público sobre esta técnica es limitado.
- No existe una educación real sobre las ventajas, sino sobre las desventajas más importantes de usar o hacer un mal uso de Internet.
- No hay límites a nivel nacional en cuanto a las plataformas que deben ser utilizadas por grupos específicos, etcétera.
- Existe una gran preocupación por la falta de directrices o formación adecuadas en relación con la prevención del TAI.

Comportamiento

- Si se implementaran técnicas de prevención entre la población, los resultados deseados serían:
 - o una disminución de la idealización de las redes sociales,
 - o disminución de los sentimientos de no pertenencia,
 - o una vida social equilibrada.
- El cambio deseado en el comportamiento con respecto al tema no solo está ocurriendo, sino que la situación solo está empeorando.

Resultados

- Entre los adultos ha habido una mayor educación en prevención que en las generaciones más jóvenes (especialmente los padres)
- Existe una gran preocupación por la falta de aplicación real de técnicas de prevención.
- Se cree que la situación se ha normalizado y, en lugar de limitar el uso de Internet, la sociedad ha aceptado y normalizado el hecho de que todas nuestras tareas diarias se pueden realizar a través de un dispositivo conectado a Internet.

Punto de vista global generalizado

La prevención se considera un aspecto importante para superar la adicción a Internet. Sin embargo, existe una falta de conocimiento y capacitación y una falta de directrices generales y nacionales para identificar esta adicción y establecer reglas o métodos para prevenirla.

2.3.6 Conclusiones Generales – España

La técnica adecuada para superar la adicción depende del nivel de adicción y de la edad y situación personal de la persona.

En general, se acepta que la técnica que causaría un mayor impacto en la superación de la adicción a Internet son los "otros métodos de enfoque". Se piensa que sería más fácil de implementar en la rutina del público y que son "pasos más pequeños" y más alcanzables que otras técnicas.

También se discutió la autoconciencia como punto de partida para prevenir y superar este tipo de adicción, pero no se llegó a un consenso general, ya que muchos argumentaron que la autoconciencia, aunque fácil de entender, es difícil de practicar.

La meditación se mencionó como otra técnica posible, ya que se piensa que, aunque se relaciona con la atención plena e incluso con la autoconciencia, es más fácil de practicar y ejemplificar al público.

Conclusiones generales

Hay una falta de educación sobre técnicas de prevención y superación, pero sobre todo una falta de educación sobre la adicción a Internet.

Se cree que debería haber directrices nacionales sobre los niveles de adicción y los medios para controlarla, así como recursos facultativos y prácticos sobre cómo superarla.

Se cree que estas técnicas son teóricamente conocidas, sin embargo, no existe una forma adecuada de implementarlas en la práctica.

Existe una gran preocupación por la presión pública del uso de las redes sociales y la idealización de vidas que en realidad no son reales. Por eso, los participantes están agradecidos por proyectos como este, ya que creen que hay una falta de capacitación adecuada para ellos (educadores de adultos) en este aspecto.

2.3.7 Recomendaciones – España

A partir de los comentarios y sugerencias de los participantes, se recomienda **centrarse en recursos más fáciles y tangibles**.

El tiempo y las situaciones personales difíciles del grupo objetivo es una preocupación crucial entre los educadores, por lo que debe centrarse en **proporcionar ejemplos y recursos prácticos de las técnicas**.

Técnicas como la **atención plena** u **otros métodos de concentración** son las **más fáciles y conectadas** para superar la adicción a Internet. **La autoconciencia** puede ser complicada, ya que es bastante **difícil de "describir" y "ejemplificar"**.

Los educadores sugirieron **proporcionar pautas y estructura** no solo en cuanto a las técnicas de prevención y superación, sino también información relacionada con la adicción a internet, ya que creen que hay una **falta de conocimiento** sobre **qué es realmente el TAI, cómo prevenirlo y qué pasos se deben seguir** si alguien sufre de esta adicción.

2.4 Portugal

2.4.1 Perfil de los participantes

El grupo de discusión en Portugal se organizó en línea. El criterio principal para seleccionar a los participantes del grupo focal fue su conocimiento del tema. También se tuvo en cuenta la edad, el nivel educativo, la experiencia y la ocupación de los participantes.

Para provocar su participación, se organizó una reunión en línea para facilitar la asistencia de los participantes. Además, se proporcionaron instrucciones y expectativas claras para el grupo focal.

Para garantizar la máxima veracidad del informe del grupo de discusión, se permitió a los participantes revisarlo y dar su opinión sobre él antes de finalizarlo.

El perfil de los participantes fue el siguiente:

Número de participantes	8
Edad (Media)	32
Género	6 Mujeres 2 Hombres
Niveles de educación de los participantes	Licenciaturas, maestrías y doctorados
Ocupaciones de los participantes	Formadores de adultos, psicólogos, biólogos, sociólogos y técnicos de apoyo a las víctimas
Años de experiencia de los participantes (media)	5
Tamaño de la clase de los participantes (media)	10
Tipos de alumnos de los que los participantes son responsables	Estudiantes adultos
Lista de Organizaciones representadas por los Participantes	APAV - Asociación Portuguesa de Apoyo a las Víctimas IEFP - Instituto de Empleo y Formación Profesional Casa Psi – Clínica de Psicología EPES - Escuela Profesional de Economía Social Farmaconde - Formación Profesional

2.4.2 Concienciación sobre el mindfulness en Portugal

El siguiente es un resumen de la conciencia del público portugués en términos de **Mindfulness** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- Existe conocimiento sobre las prácticas de mindfulness y su efecto en la mejora de la función psicológica.
- El público conoce el método y cada vez es más común que haya personas que busquen sesiones de mindfulness.
- La práctica de mindfulness en las escuelas ha sido útil para reducir la ansiedad y el estrés, mejorar la regulación emocional, los niveles de atención, la flexibilidad cognitiva, la empatía y la compasión.
- En cuanto a la relación con el sujeto del TAI, este método podría utilizarse para mejorar la claridad del autoconcepto y el nivel de atención plena.

Aprendizaje

- Todavía hay una falta de conocimiento y una especie general de depreciación del método debido a la ausencia de información.
- Sin embargo, la curiosidad por el tema se ha vuelto dominante y la búsqueda del método se ha ampliado.

Comportamiento

- La atención plena puede conducir a un cambio transformador en el comportamiento de la salud.
- El mindfulness puede ayudar a iniciar y mantener el cambio de comportamiento, que es clave para la prevención y el tratamiento de la mayoría de las enfermedades médicas y psiquiátricas crónicas prevenibles.
- El mindfulness también puede mejorar la toma de decisiones.

Resultados

- El cultivo de la atención plena, que implica la aceptación y el no juicio de la experiencia del momento presente, a menudo resulta en un cambio transformador del comportamiento de salud.

- El conocimiento del público sobre la atención plena se ha visto facilitado por su creciente popularidad en los últimos años y su uso en diversos entornos, como escuelas, hospitales y lugares de trabajo.
- Se ha demostrado que el mindfulness:
 - o reduce la ansiedad y la depresión,
 - o estimula tu sistema inmunológico,
 - o ayudar a manejar el dolor,
 - o permite desengancharse de hábitos poco saludables y adicciones, apaciguar el insomnio,
 - o reduce la presión arterial alta,
 - o cambia la estructura y la función de nuestro cerebro de manera positiva.

Punto de vista global generalizado

La atención plena es la práctica de ser más consciente del momento presente -sin juzgar y de forma completa- en lugar de quedarse en el pasado o proyectarse en el futuro. Generalmente implica una mayor conciencia de los estímulos sensoriales (notar la respiración, sentir las sensaciones del cuerpo, etc.) y estar «en el ahora».

2.4.3 Conocimiento de otros métodos de concentración en Portugal

El siguiente es un resumen de la conciencia del público portugués en términos de **Otros Métodos de Enfoque** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Existen varios métodos que pueden ayudar a mejorar la concentración, por ejemplo, controlar nuestros hábitos alimenticios, evitar la multitarea, tomar descansos cortos y hacer ejercicio.
- También puede ser útil utilizar distracciones saludables, como juguetes o pelotas antiestrés, para evitar que la mente se distraiga.
- Estos métodos se utilizan cada vez más, porque hay más información, pero también hay un aumento en el deseo del público en general de una mejor salud mental.

- Con referencia a la aplicación de otros métodos de enfoque en relación con el TAI, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se mencionó como un tratamiento popular para el trastorno de adicción a Internet, ya que incluye componentes de modificación conductual, terapia cognitiva y terapia de reducción de daños.

Aprendizaje

- La TCC aún no es muy conocida por el público, pero en temas más específicos de tratamiento en situaciones de adicción, es uno de los métodos que sugieren los especialistas.
- La TCC a menudo implica practicar nuevas habilidades y estrategias fuera de las sesiones de terapia, como llevar registros de pensamientos o participar en actividades que mejoren el estado de ánimo.

Comportamiento

- El método TCC desafía la cognición disfuncional e intenta promover cambios de comportamiento mediante la identificación de falsos pensamientos automáticos, preconcepciones cognitivas y estrategias de afrontamiento alternativas de coaching.
- La TCC puede ser un tratamiento eficaz para una variedad de afecciones de salud mental y puede conducir a mejoras significativas en el estado de ánimo, los niveles de ansiedad y la calidad de vida en general para muchas personas.

Resultados

- Los beneficios de la TCC incluyen un mejor estado de ánimo, una reducción de los niveles de ansiedad y estrés, mejores habilidades de afrontamiento y aumento de la autoestima.
- La TCC también ayuda a las personas a desarrollar formas más adaptativas de pensar y comportarse, lo que mejora las relaciones y la calidad de vida en general.
- Algunos factores que podrían facilitar un mayor conocimiento público de la TCC son:
 - mayor conciencia y comprensión de los problemas de salud mental,
 - mayor disponibilidad de información sobre la TCC y su eficacia a través de diversos canales de comunicación,
 - mayor acceso a los servicios de salud mental que ofrecen TCC.
- Por otro lado, algunos factores que dificultaron el logro de un mayor conocimiento público de la TCC incluyen:
 - el estigma que rodea a los problemas de salud mental y a la búsqueda de tratamiento,

- la falta de acceso a los servicios de salud mental en algunas zonas,
- conceptos erróneos sobre la TCC y su efectividad.

Punto de vista global generalizado

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tipo de psicoterapia que ayuda a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamientos negativos. La TCC se basa en la idea de que nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están interconectados, y que cambiar uno puede conducir a cambios en los demás. Durante la TCC, las personas trabajan con un terapeuta para identificar patrones de pensamiento negativos o distorsionados y aprender a reemplazarlos con pensamientos más equilibrados y realistas.

2.4.4 Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Portugal

El siguiente es un resumen de la conciencia del público portugués en términos de **Autoconciencia y Evaluación Confiable de la Situación** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- La autoconciencia es nuestra capacidad de percibir y comprender las cosas que nos hacen ser quienes somos como individuos, incluida nuestra personalidad, acciones, valores, creencias, emociones y pensamientos. Esencialmente, es un estado psicológico en el que el yo se convierte en el foco de atención.
- Todavía no hay mucha información sobre este método entre el público, por lo que no hay participación en su aprendizaje.

Aprendizaje

- Dado que todavía existe una falta de conocimiento sobre este método entre el público, no es posible evaluar el nivel de conocimiento y aptitud del público con respecto a este método.

Comportamiento

- La autoconciencia puede impulsar el cambio de comportamiento y reprogramar el sistema de recompensa del cerebro.

- Desarrollar la autoconciencia nos permite responder a nuestros pensamientos y sentimientos en lugar de ser arrastrados por ellos de manera objetiva y reflexiva.

Resultados

- Existe una falta de información sobre el uso de este método entre el público, por lo que no fue posible discutir los resultados de este método.

Punto de vista global generalizado

Hay muchos beneficios de la autoconciencia, cuando nos vemos a nosotros mismos con claridad, tenemos más confianza y somos más creativos. Tomamos decisiones más sólidas, construimos relaciones más sólidas y nos comunicamos de manera más efectiva. Somos menos propensos a mentir, engañar y robar. Somos mejores trabajadores y conseguimos más ascensos. Y somos líderes más eficaces, con empleados más satisfechos y empresas más rentables.

2.4.5 Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos en Portugal

A continuación, se presenta un resumen de la concienciación del público portugués en cuanto a la prevención del **TAI entre los adultos**, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Los daños infligidos por la adicción a Internet están mediados principalmente por contenidos nocivos, un uso excesivo o desadaptativo y costes económicos.
- Las estrategias preventivas que reducen los posibles efectos negativos de estos facilitadores pueden ser útiles contra el TAI.
- Los esfuerzos de prevención e intervención contra el TAI no solo deben centrarse en las vulnerabilidades individuales, sino también en los riesgos relacionados con los medios de comunicación y los riesgos ambientales para abordar mejor las complejidades de los fenómenos.
- La modalidad terapéutica dominante en la actualidad es la intervención psicosocial.
- En cuanto a la participación del público, existen campañas de concienciación pública en las que el gobierno y las organizaciones lanzan campañas de concienciación pública para educar a la población sobre los riesgos y las consecuencias del TAI y sobre cómo prevenirlo.

- La participación de los padres también es importante. Los padres desempeñan un papel crucial en la prevención del TAI al monitorear el uso de Internet de sus hijos y establecer límites saludables.

Aprendizaje

- Existe un creciente reconocimiento de la adicción a Internet como un problema, tanto a nivel personal como institucional.
- También hay un aumento en la búsqueda de respuestas para hacer frente a estos temas, la búsqueda de ayuda profesional y herramientas para superar el problema de una manera saludable.
- Algunas herramientas y métodos ya se utilizan a diario, pero aún no hay una comprensión completa del tema y sus efectos nocivos.

Comportamiento

- Comprender el trastorno de adicción a Internet (TAI) puede ayudar a las personas a desarrollar varios cambios de comportamiento o habilidades deseables, como mejorar el autocontrol, porque las personas pueden aprender a controlar su uso de Internet y establecer límites saludables para sí mismas.
- Las personas pueden aprender a administrar su tiempo de manera más efectiva y priorizar compromisos importantes sobre el uso excesivo de Internet, y pueden mejorar sus habilidades sociales reduciendo su dependencia de Internet y participando en más interacciones cara a cara.
- Las personas pueden volverse más conscientes de sus patrones de uso de Internet y desencadenar un uso excesivo.

Resultados

- Existen varios factores que pueden facilitar o dificultar el logro de un mayor conocimiento público sobre el Trastorno de Adicción a Internet (TAI). Algunas de ellas incluyen campañas de concienciación pública para educar a las personas sobre los riesgos y las consecuencias del TAI y cómo prevenirlo.
- El aumento de la cobertura de los medios de comunicación sobre el tema de TAI que puede ayudar a aumentar la conciencia pública y la comprensión del tema.
- Es muy importante que las escuelas y universidades incorporen en sus planes de estudio programas educativos sobre la prevención del TAI.
- Pero también existen algunas barreras, entre ellas:

- el estigma asociado con el TAI que impide a las personas buscar información o ayuda;
- la falta de recursos o de información disponible para el público sobre el tema del TAI,
- la información errónea o los mitos sobre el TAI pueden obstaculizar la comprensión pública del tema.

Punto de vista global generalizado

El trastorno de adicción a Internet (TAI) es una preocupación creciente entre los profesionales de la salud mental y el público. Si bien aún no se reconoce oficialmente como un trastorno mental en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), existe un creciente cuerpo de investigación sobre el tema y un reconocimiento cada vez mayor de las consecuencias negativas asociadas con el uso excesivo y compulsivo de Internet. Además, algunos pueden verlo como un problema grave que requiere intervención y tratamiento, mientras que otros pueden verlo como un problema menos grave o simplemente una cuestión de responsabilidad personal.

2.4.6 Conclusiones Generales – Portugal

Uno de los primeros enfoques para abordar la adicción a Internet sería, sin duda, **enseñar sobre los peligros y beneficios de Internet**. Es importante que las personas sepan cómo protegerse mientras navegan por Internet y **comprendan los riesgos** que corren al hacerlo.

Hoy en día, cada vez son más **las herramientas** que permiten tanto **la navegación segura** como **el control del tiempo en línea**. Herramientas como **el control parental** permiten prevenir este tipo de adicción a internet, sea cual sea, **controlando** tanto el **tiempo de navegación** como las **páginas** que se **visitan**. Es importante que haya un **reconocimiento** de estas herramientas y que se utilicen.

Se argumenta que la **pandemia empeoró los casos de adicción a internet** porque las personas se encontraron **confinadas** en que **la única conexión con el mundo exterior era a través de internet**. Es importante que haya alternativas, y que también haya iniciativas que promuevan la interacción cara a cara en detrimento de la vida online.

Conclusiones generales

El TAI es una adicción conductual caracterizada por un uso compulsivo e incontrolable de Internet que interfiere en la vida cotidiana. Los jóvenes corren un riesgo particular de desarrollar TAI.

El uso excesivo y compulsivo de Internet puede causar un estrés psicológico significativo con el tiempo, y esto puede contribuir a los síntomas asociados con la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.

Hay algunos factores que pueden contribuir al desarrollo del TAI, como el uso de Internet para hacer frente a la vida diaria que puede conducir a la adicción, y los patrones de pensamiento y las emociones de una persona desempeñan un papel fundamental en la conducción de los comportamientos de adicción. Además, alguien con una adicción a Internet experimenta cambios fisiológicos tanto cuando está en línea como cuando está fuera de línea.

Según los expertos, existen algunos enfoques comunes para tratar el TAI, como la terapia de conversación, que casi siempre se incorpora a este tipo de tratamiento. Del mismo modo, la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de grupo son comunes.

La medicación puede utilizarse para ayudar a controlar los síntomas de las enfermedades mentales subyacentes y controlar los pensamientos intrusivos sobre la conexión a Internet, y el ejercicio puede incorporarse al tratamiento de la adicción a Internet para aliviar los efectos de la reducción de la dopamina en el cerebro como resultado del uso restringido de Internet.

Además, el tratamiento de la adicción a Internet tiene como objetivo crear límites y equilibrio en torno al uso de Internet en lugar de eliminarlo por completo. Sin embargo, si hay una determinada aplicación, juego o sitio que parece ser el foco de la adicción, dejar de usarlo puede ser parte del tratamiento.

2.4.7 Recomendaciones – Portugal

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones con respecto a la prevención del TAI:

- El **primer paso** para resolver cualquier tipo de problema es **salir de la fase de negación y aceptar que tienes un problema**. Esta es tu primera victoria para mejorar.
- **La terapia de conversación** casi siempre se incorpora al tratamiento de la adicción a Internet. La terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de grupo son comunes.
- Es muy importante **establecer límites** para nosotros mismos, apegarnos a ellos y pasar tiempo con amigos y familiares en persona en lugar de en línea.
- Trate de comunicarse con otras personas en persona o por teléfono en lugar de a través de mensajes de texto o redes sociales y asegúrese de atender sus necesidades básicas como comer, dormir y hacer ejercicio antes de pasar tiempo en línea.
- Los dispositivos deben mantenerse fuera del alcance cuando no estén en uso para evitar la tentación. El kit de desintoxicación de datos (Enlace: <https://datadetoxkit.org/pt/home/>): se sugirieron como herramienta los pasos diarios para tomar el control de su privacidad, seguridad y bienestar de manera que se sienta bien.

2.5 Chipre

2.5.1 Perfil de los participantes

El grupo de discusión en Chipre se organizó en línea. En primer lugar, una reunión promocional en la que se organizaron los objetivos del proyecto IADliber y el propósito de los grupos focales con los representantes de cada organización. Las organizaciones se eligieron sobre la base del enfoque sugerido en las directrices de los grupos focales e incluyeron "educadores de miembros de grupos desfavorecidos y personas con menos oportunidades (personas poco cualificadas, desempleados, adultos en riesgo de pobreza, migrantes, personas mayores, etcétera)". Después de la reunión promocional, los representantes de cada organización designaron a los educadores que consideraron apropiados para los fines del grupo focal. El perfil de los participantes fue el siguiente:

Número de participantes	9
Edad (Media)	38.5
Género	6 Mujeres 3 Hombres
Niveles de educación de los participantes	Todos los participantes tienen un título de licenciatura. Algunos de los participantes tienen maestrías y doctorados.
Ocupaciones de los participantes	Educadores de adultos, Líderes de ONG sociales, Profesores universitarios
Años de experiencia de los participantes (media)	19.3
Tamaño de la clase de los participantes (media)	8
Tipos de alumnos de los que los participantes son responsables	Adultos jóvenes
Lista de Organizaciones representadas por los Participantes	Asociación de Autismo de Chipre, Sociedad de la Cruz Roja de Chipre, Servicios de Salud Mental, Departamento de Inclusión Social de Personas con Discapacidad, Servicios de Bienestar Social, Instituto Internacional de Gestión de Chipre,

	Universidad Frederick, Caritas Chipre, KISA - Acción para la Igualdad, Apoyo, Antirracismo
--	---

2.5.2 Concienciación sobre el mindfulness en Chipre

El siguiente es un resumen de la conciencia del público chipriota en términos de **Mindfulness** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- El nivel de conocimiento y conciencia sobre la atención plena varía entre el público, y algunas personas están más informadas y comprometidas que otras.
- El nivel de compromiso y participación en el aprendizaje de la atención plena también varía, ya que algunas personas buscan información y formación, mientras que otras pueden no ser conscientes de sus beneficios o no tener acceso a los recursos.
- La relevancia y utilidad de la información proporcionada al público sobre el mindfulness en relación con el tema del trastorno de adicción a Internet (TAI) puede variar en función de la precisión y la calidad de la información, así como del nivel de comprensión del individuo sobre el TAI y de cómo el mindfulness puede ayudar en su tratamiento.
- El nivel de conocimiento del público sobre mindfulness es bajo. A pesar de la disponibilidad de Internet, donde la información sobre mindfulness está ampliamente disponible, la calidad de esa información es cuestionable y, por lo tanto, no es confiable.

Aprendizaje

- En términos del nivel de conocimiento y comprensión de las habilidades del público relacionadas con la atención plena, la cantidad de material cubierto sobre este tema puede variar ampliamente. Mientras que algunas personas pueden tener un amplio conocimiento, otras pueden tener una exposición limitada al tema.
- La mayoría de las personas, excepto las especializadas en el campo del TAI, encontrarán un uso práctico limitado del material disponible sobre la atención plena en relación con el TAI.
- El equilibrio entre la comprensión de los conceptos teóricos y las habilidades prácticas también puede variar, ya que algunas personas tienen una base teórica más sólida y otras tienen más experiencia con aplicaciones prácticas.

- El mindfulness es un método de concentración que se utiliza de forma esporádica, dependiendo del esfuerzo que esté ejerciendo cada individuo. Por lo tanto, su efectividad como método puede variar.
- La relevancia de los conocimientos y habilidades cuando se aplican al trastorno de adicción a Internet (TAI) puede depender de la comprensión del individuo del TAI y de cómo se puede aplicar la atención plena como método de tratamiento.
- Se necesita más investigación empírica para comprender completamente la efectividad de la atención plena en el tratamiento del TAI.
- Los educadores de adultos desempeñan un papel vital para ayudar al público a comprender el TAI y cómo se puede aplicar la atención plena como método de tratamiento.

Comportamiento

- La atención plena puede ayudar a abordar los factores psicológicos y emocionales subyacentes que contribuyen al TAI, ayudando a las personas a desarrollar una mayor conciencia, autocontrol y autocompasión en la gestión de su uso de Internet.

Resultados

- El nivel de conocimiento público sobre el mindfulness varía en función de factores como la educación, la cultura, la edad y la exposición a la tecnología.
- La disponibilidad de recursos, aplicaciones y programas en línea ha facilitado que las personas accedan a información y capacitación sobre atención plena, pero la calidad y la precisión de esta información pueden variar.
- Los factores ambientales y culturales, como las normas sociales, influyen en la promoción y aceptación de la atención plena como un enfoque principal de la salud mental.
- Los elementos contextuales, como la experiencia personal, la exposición a los medios de comunicación y el apoyo social, también desempeñan un papel importante en el aprendizaje y el conocimiento de la atención plena por parte del público.
- Lograr un mayor conocimiento público de la atención plena requiere un enfoque multifacético que tenga en cuenta estos factores.

Punto de vista global generalizado

Aunque la información sobre la atención plena está ampliamente disponible, ciertas limitaciones dificultan su implementación y utilización efectivas por parte del público, particularmente cuando se trata del trastorno de adicción a Internet (TAI).

Se expresó un bajo nivel de satisfacción con el conocimiento del público sobre el mindfulness y se ha destacado la necesidad de enfoques más estructurados y trabajo empírico para comprender cómo el mindfulness puede ayudar a superar el TAI.

La práctica de la atención plena se percibe como esporádica y carece de un marco claro para abordar el TAI. A pesar de la disponibilidad de información sobre mindfulness, el uso práctico de la misma para el público sobre el TAI es limitado.

2.5.3 Conocimiento de otros métodos de enfoque en Chipre

El siguiente es un resumen de la conciencia del público chipriota en términos de **Otros Métodos de Enfoque** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Amplia información sobre estos otros métodos de enfoque en línea.
- Cualquiera que se proponga reducir la cantidad de tiempo que pasa en Internet inevitablemente termina practicando al menos uno de los "otros métodos de enfoque" (es decir, practicar lo contrario, establecer objetivos o usar tapones externos).
- Una característica clave de estos otros métodos de enfoque es que normalmente se practican subconscientemente en lugar de conscientemente.
- La utilidad de la información sobre estos métodos en relación con el TAI es cuestionable porque alguien puede estar practicando uno de los métodos sin siquiera saber que lo está haciendo. Estos métodos se practican esporádicamente dependiendo de la iniciativa de todos.

Aprendizaje

- Existe una gran cantidad de material que cubre los aspectos teóricos de estos otros métodos de enfoque, gran parte del cual es fácilmente accesible.

- Cuando se trata de poner en práctica estas teorías, parece haber un vacío de conocimiento.
- Deberían existir materiales de formación formales que entrelacen la teoría y la práctica de estos otros métodos de forma específica para superar el TAI.

Comportamiento

- Alguien que practica los otros métodos de enfoque busca vivir una vida más productiva y socialmente comprometida.
- Esto puede implicar ganar control sobre el comportamiento impulsivo o ser más consciente de cómo el uso de Internet afecta a uno mismo y a las relaciones con otras personas.
- El público no está utilizando estas técnicas correctamente, o no las está utilizando en absoluto, debido a la falta de capacitación adecuada en su implementación.

Resultados

- La mayoría del público ha logrado un mayor conocimiento de estos otros métodos.
- Es posible que varias personas ya estén practicando estos métodos sin que necesariamente sean conscientes de ello. Esto hace que sea difícil determinar con precisión cuánto aumento se ha producido.
- Un obstáculo potencial para un aumento en el conocimiento del público sobre estos otros métodos es la cultura. En Chipre, hay asociaciones negativas con la palabra "terapia" y, por lo tanto, este entorno dificulta los posibles intentos de crear conciencia.

Punto de vista global generalizado

El público tiene un bajo nivel de conocimiento sobre otros métodos de enfoque para superar la adicción a Internet, a pesar de la amplia información disponible en línea. Estos métodos a menudo se practican inconscientemente y existe una brecha de conocimiento en su implementación práctica.

Debería disponerse de material de formación formal específica para superar la adicción a Internet. La falta de formación adecuada puede estar obstaculizando la utilización de estas técnicas por parte de los ciudadanos.

Además, las asociaciones culturales negativas con la terapia en Chipre pueden obstaculizar aún más los esfuerzos de sensibilización.

2.5.4 Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Chipre

El siguiente es un resumen de la conciencia del público chipriota en términos de **autoconciencia y evaluación confiable de la situación** como medio para prevenir el trastorno de adicción a Internet, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- El público tiene una comprensión limitada de la técnica en cuestión debido a la dificultad de explicar la naturaleza abstracta de la técnica y hacerla identificable con las personas que experimentan dificultades relacionadas con la adicción a Internet.
- Es posible que el público no esté muy motivado para aprender o utilizar esta técnica debido a la percepción de que requiere un esfuerzo y dedicación significativos para dominarla.

Aprendizaje

- La disponibilidad de materiales didácticos es limitada y, en general, la cantidad de actividades destinadas a dar a conocer la técnica examinada en relación con el TAI. Esto también es evidente por la baja demanda del mercado de este tipo de cursos de formación.

Comportamiento

- Se practica la autoconciencia para lograr el crecimiento personal. En términos de cómo se relaciona con el TAI, una persona consciente de sí misma probablemente reconocerá cuándo está usando Internet de una manera que no se alinea con sus valores y, por lo tanto, podrá moderar su uso.

Resultados

- No existe suficiente información sobre su uso entre el público, por lo que fue imposible discutir los resultados de este enfoque.
- Esto puede explicarse por la limitada disponibilidad de materiales de capacitación con respecto a este método de enfoque en particular.

Punto de vista global generalizado

El público tiene un conocimiento limitado sobre la técnica, lo que dificulta su explicación y relación con quienes luchan contra la adicción a Internet. La falta de motivación para

aprender la técnica se atribuye al nivel percibido de esfuerzo y dedicación necesarios para dominarla.

La falta de materiales de formación y actividades de sensibilización sobre la técnica en relación con la adicción a Internet contribuye a su baja demanda en el mercado.

Se cree que practicar la autoconciencia puede ayudar a las personas a reconocer cuándo su uso de Internet no se alinea con sus valores, lo que les permite autorregularse. Desafortunadamente, debido a la falta de información sobre el uso de la técnica entre el público, es imposible discutir sus resultados.

2.5.5 Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos de Chipre

A continuación, se presenta un resumen de la concienciación del público chipriota en cuanto a la prevención del **TAI entre los adultos**, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- El nivel de conocimiento del público sobre la prevención del TAI entre los adultos es insatisfactorio.
- El público no está muy involucrado en el aprendizaje de este método.
- El TAI está muy extendido hoy en día, pero no hay suficientes personas dispuestas a discutir este tema, lo que sugiere que hay elementos culturales en el tabú del TAI.
- En Chipre, la gente tiende a formar estereotipos negativos en respuesta a las palabras "adicción" y "trastorno". Por lo tanto, lo más probable es que aquellos que son vulnerables opten por no hablar de ello por miedo a ser marginados.
- Para que la información proporcionada al público chipriota sobre este método sea relevante y útil en relación con el tema del TAI, es mejor evitar el uso de los términos antes mencionados, asegurando así que las personas sean más receptivas a cualquier información sobre este tema en general.
- Es importante garantizar que la información proporcionada esté basada en datos empíricos y sea accesible para todos, independientemente de su situación socioeconómica o formación académica.
- Se necesitan estrategias de comunicación eficaces para aumentar la concienciación y promover cambios de comportamiento entre los adultos con el fin de prevenir el TAI.

Aprendizaje

- El nivel de conocimiento y comprensión de las habilidades del público en relación con la prevención de la AI entre los adultos es bajo por varias razones.
 - o No hay suficiente material que cubra este tema.
 - o Suponiendo que hubiera suficiente material que cubriera este tema, el público seguiría teniendo dificultades para aplicar la información.
 - o La terminología utilizada desempeña un papel importante en cuanto a la receptividad del público chipriota a la información.

Comportamiento

- Al dominar las habilidades asociadas con la prevención del TAI entre los adultos, las personas pueden obtener más control sobre sí mismas, sus acciones y su tiempo.
- Sin embargo, es difícil determinar hasta qué punto cambia el comportamiento del público debido a la adquisición de este conjunto de habilidades.

Resultados

- Para promover la concienciación, se pueden implementar campañas de educación pública para educar a las personas sobre los riesgos y las consecuencias del TAI, así como sobre cómo prevenirla.
- El aumento de la cobertura de los medios de comunicación sobre el tema del TAI también podría ayudar a aumentar la conciencia pública y la comprensión del tema.
- Las escuelas y universidades podrían desempeñar un papel importante incorporando programas de prevención del TAI en sus planes de estudio.
- Los principales obstáculos para la comprensión y la concienciación del público son:
 - o el estigma asociado con el TAI que impide a las personas buscar información o ayuda,
 - o la falta de recursos disponibles o de información para el público sobre el TAI,
 - o la prevalencia de información errónea o mitos sobre el TAI.

Punto de vista global generalizado

El conocimiento y las habilidades del público para prevenir el TAI entre los adultos son insuficientes, en parte debido a la falta de material sobre el tema y en parte debido a los estereotipos negativos asociados con la adicción y el trastorno. Se sugiere evitar estos términos para aumentar la receptividad a la información sobre la prevención del TAI. La

dificultad del público para aplicar la información también se identifica como un obstáculo para los esfuerzos de prevención.

2.5.6 Conclusiones generales – Chipre

De todos los métodos de enfoque discutidos durante el grupo focal, se acordó unánimemente que **la autoconciencia es el método más efectivo para tratar los trastornos de adicción a Internet**. "La autoconciencia es la base. Resolver un problema requiere que uno primero sea consciente de su existencia". Como tal, **la autoconciencia es un requisito previo para la mejora**.

Además, al dominar la habilidad de la autoconciencia, un individuo puede **lograr el crecimiento** en muchas áreas de su vida, ya sea en sus relaciones o en su carrera. Podría decirse que cuanto más satisfactoria es la vida de uno fuera de línea, menos inclinado puede estar uno a pasar su tiempo en línea. Para este propósito, la autoconciencia puede tener más impacto en relación con otros métodos de enfoque.

Sin embargo, la práctica de la autoconciencia tiende a ser esporádica y su eficacia depende únicamente de los esfuerzos de cada individuo. Por lo tanto, su eficacia en relación con el TAI puede variar de un individuo a otro.

Conclusiones generales

La principal conclusión que surgió del grupo de discusión es que los **métodos de enfoque son efectivos para superar los trastornos de adicción a Internet**.

La información sobre los métodos de enfoque está ampliamente disponible hoy en día. El problema, sin embargo, es que, aunque en teoría, estas técnicas pueden ser efectivas, debe existir un **enfoque estructurado** o haber preocupaciones sobre la naturaleza esporádica y a menudo arbitraria de los métodos de enfoque porque su efectividad depende de la cantidad de esfuerzo que cada individuo está ejerciendo para aplicarlos.

Otra conclusión a la que se llegó durante el grupo de discusión es que los **antecedentes culturales pueden determinar la actitud de una persona hacia el uso de métodos de enfoque en el tratamiento del TAI**. En el caso de Chipre, existen ciertos estigmas asociados con las adicciones/trastornos, por lo que muchas personas pueden no ser muy receptivas al material de formación. Por lo tanto, la **terminología** utilizada para difundir el material de capacitación **debe adaptarse a los antecedentes culturales del grupo destinatario**.

2.5.7 Recomendaciones – Chipre

El grupo de discusión encontró que no hay **una educación adecuada para prevenir y superar el trastorno de adicción a Internet**.

Se recomendó el establecimiento de **pautas** para los niveles de adicción y los métodos de control, así como **recursos/herramientas prácticas** para superar la adicción. Un ejemplo de una herramienta de este tipo podría ser una **extensión del navegador que rastree la cantidad de tiempo que se pasa navegando** o incluso una extensión que **bloquee temporalmente (e intencionalmente)** el acceso a **sitios web preespecificados**.

Aunque se reconoce que el conocimiento teórico sobre los métodos de enfoque está ampliamente disponible en línea, se está de acuerdo en que hay una **falta de implementación práctica**. Para combatir esto, recomiendan que el **material de capacitación** esté diseñado para ser **interactivo**, de modo que el grupo objetivo pueda **aplicar los principios** que está aprendiendo y también **recibir retroalimentación en tiempo real** del educador.

Además, es importante garantizar que la información proporcionada esté **basada en datos empíricos y sea accesible para todos**, independientemente de su situación socioeconómica o formación académica. Además, **se necesitan estrategias de comunicación eficaces** para aumentar la concienciación y promover el cambio de comportamiento entre los adultos para prevenir el TAI.

Por último, el uso de técnicas de concentración tiende a ser esporádico y depende de la iniciativa de los individuos. Teniendo esto en cuenta, el educador tiene que ser capaz de **hacer que los alumnos se responsabilicen** de alguna manera de su progreso.

2.6 Turquía

2.6.1 Perfil de los participantes

El grupo de discusión en Turquía se organizó en línea. Antes de la reunión, se proporcionó a todos los participantes un documento informativo previo sobre el tema de debate. Los participantes también recibieron un documento preinformativo sobre los 4 niveles de evaluación de Kirkpatrick para que se familiarizaran con el método de recopilación de datos de los grupos focales. Durante la reunión, el moderador hizo una presentación del proyecto IADliber y de sus productos, centrándose especialmente en el kit de supervivencia. Tras la presentación del proyecto y el propósito de la actividad, el moderador refrescó la memoria de los participantes sobre el TAI entre adultos y las técnicas de prevención del TAI.

Todos los participantes fueron elegidos de acuerdo con el criterio de si tenían experiencia en el campo de la educación de adultos, interés y competencia en el contexto del proyecto y el contenido del TAI entre adultos. Todos los participantes eran proveedores de educación de adultos que trabajaban con estudiantes adultos (incluidas personas desfavorecidas, por ejemplo, migrantes, Servicios de obras públicas, mujeres con acceso limitado a oportunidades educativas, etcétera) en instituciones oficiales del Ministerio de Educación Nacional (MoNE). El perfil de los participantes fue el siguiente:

Número de participantes	5
Edad (Media)	33
Género	3 Mujeres 2 Hombres
Niveles de educación de los participantes	Grado y Máster
Ocupaciones de los participantes	Proveedor de Educación para Adultos
Años de experiencia de los participantes (media)	9.4
Tamaño de la clase de los participantes (media)	14.2
Tipos de alumnos de los que los participantes son responsables	Estudiantes adultos (incluidas las personas desfavorecidas, por ejemplo, migrantes, personas con discapacidad, mujeres que tienen

	<i>un acceso limitado a las oportunidades educativas, etcétera).</i>
Lista de Organizaciones representadas por los Participantes	<i>Todos los participantes trabajan en las instituciones oficiales del Ministerio de Educación Nacional (MoNE).</i>

2.6.2 Concienciación sobre el mindfulness en Turquía

El siguiente es un resumen de la conciencia del público turco en términos de **Mindfulness** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- Es preocupante la falta de conocimiento sobre la adicción a internet y los métodos de prevención entre los adultos.
- Los métodos y enfoques públicos son superficiales en comparación con el daño potencial que posee la adicción tecnológica / a Internet.
- La mayoría de las personas no están familiarizadas con el término "atención plena", por lo que la conciencia de este método no es suficiente.
- Se considera que el mindfulness es muy útil en la lucha contra la adicción a Internet, sin embargo, el conocimiento y las habilidades de los adultos a nivel local sobre el tema son insuficientes, y la información y los documentos proporcionados sobre este tema no son fácilmente accesibles.
- El conocimiento del público sobre este método, la adicción a Internet y cualquier método de prevención similar es limitado.
- Algunos recursos de mindfulness están disponibles, pero no son específicos para la adicción a Internet/tecnología, lo que los hace inadecuados y poco útiles.

Aprendizaje

- El nivel de conocimiento y habilidades del público sobre este método es insuficiente porque la información sobre los métodos de prevención del TAI o cómo luchar contra la adicción a Internet generalmente se integra en las capacitaciones familiares y las actividades de educación no formal, lo que no crea un sentido de importancia sobre el tema.

- La conciencia existe hasta cierto nivel, sin embargo, las habilidades y conocimientos de afrontamiento no son poseídos por los individuos, especialmente los adultos desfavorecidos que no son competentes sobre este tema.
- Aunque no hay suficientes publicaciones, hay materiales de sensibilización preparados por el Estado, ONG, universidades y empresas tecnológicas.
- No existe una plataforma común donde se pueda entender o recopilar esta información dispersa.
- El TAI es un tema nuevo en la educación a nivel institucional y, por lo tanto, los materiales educativos de este tipo son inadecuados.
- No hay suficientes recursos ni información detallada sobre los métodos de prevención, en particular para los adultos, ya que muchos de los recursos sobre el TAI sólo están dirigidos a los jóvenes, y el TAI en sí mismo es un fenómeno relativamente nuevo.
- Conocimientos teóricos y luego hay que apoyarlos con conocimientos prácticos. Los estudiantes adultos pueden practicar algunas técnicas para prevenir la adicción a Internet / tecnología después de algunos conocimientos teóricos.
- El conocimiento y las habilidades sobre la atención plena se pueden aplicar al TAI, con el desarrollo de suficiente información y materiales y el énfasis en la práctica.
- La creación de entornos en los que el conocimiento se procesará y se transformará en habilidades hará que el tema sea comprensible en esencia y aumentará el interés del individuo por el tema.

Comportamiento

- El mindfulness puede ayudar y conducir a algunos cambios de comportamiento significativos en términos de TAI, tales como:
 - Mantenerse alejado de Internet y participar en la vida social,
 - Participar en actividades que aumenten la motivación interna,
 - Dedicarse a un pasatiempo.
- Con los beneficios de este método, se espera que las personas transformen el conocimiento en actitudes y experiencias. Se espera que el uso saludable de Internet y la tecnología se integre en la vida diaria.
- El dominio o una comprensión clara de la atención plena puede ayudar a lograr los siguientes cambios de comportamiento o habilidades deseados en términos de adicción a Internet:
 - Aumento de la autoconciencia

- Control de impulsos mejorado
 - Reducción del estrés y la ansiedad
 - Mejora de la regulación emocional
 - Mejora de la flexibilidad cognitiva
 - Aumento de la resiliencia
- El mindfulness por sí solo no es suficiente para hacer frente al TAI, y su éxito depende de muchos factores, como la voluntad, la motivación y la correcta aplicación de los factores ambientales de la persona.
- Es importante que las instituciones públicas y las personas apliquen de manera consciente y consciente los principios del aprendizaje conductual para lograr resultados más efectivos.
- El cambio de comportamiento deseado para la adicción a Internet se puede lograr a través de cambios de comportamientos anteriores y/o la adopción de nuevos comportamientos. El método a utilizar dependerá de las características de la persona y del nivel de adicción.

Resultados

- Una mayor concienciación puede ayudar a las personas a ser más conscientes de su uso de Internet y prevenir posibles adicciones.
- Un mayor conocimiento no es suficiente, las personas deben estar dispuestas a usar este conocimiento y cambiar su comportamiento.
- Además de que el público conozca este método, también es necesaria la formación y las campañas de sensibilización. Este tipo de formaciones y campañas sobre mindfulness pueden ayudar a prevenir problemas como la adicción a Internet al hacer que la gente sea más consciente de ello.
- Aumentar el nivel de conocimiento del público sobre este método puede contribuir a la solución de problemas como la adicción a Internet, pero las campañas de educación y concienciación también tienen un papel importante en este proceso.
- Existe una falta de material y conocimiento sobre este método, en particular sus efectos el TAI, y los actuales no son fácilmente accesibles.

Punto de vista global generalizado

Se cree que el conocimiento y la comprensión del público sobre el mindfulness como método de prevención del TAI es inadecuado. Hay una falta de información detallada y recursos sobre métodos de prevención específicos para el TAI. La mayoría de los recursos disponibles no se

detallan, ya que la adicción a internet en sí misma es un fenómeno relativamente nuevo y solo está dirigido a los jóvenes. Los participantes sugieren que los materiales educativos sobre los métodos de prevención de la AI (adicción a internet) deben ser elaborados por expertos y hacerlos más accesibles al público. Creen que dominar la atención plena puede conducir a cambios de comportamiento, como una mayor autoconciencia, un mejor control de los impulsos y una reducción del estrés y la ansiedad. Sin embargo, es necesario encontrar un equilibrio entre los conceptos teóricos y las competencias prácticas para garantizar que las actividades formativas sean aplicables y útiles.

El público necesita saber más sobre la atención plena y hay que hacer más esfuerzos. Sin embargo, los desarrollos actuales son prometedores y tienen un potencial prometedor para crear más conciencia en el futuro.

2.6.3 Conocimiento de otros métodos de concentración en Turquía

El siguiente es un resumen de la conciencia del público turco en términos de **Otros Métodos de Enfoque** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Se exploraron y discutieron los siguientes Otros Métodos de Enfoque:
 - Terapia cognitivo-conductual (TCC),
 - La Técnica Pomodoro,
 - Tarea única (monotarea),
 - Planificación diaria,
 - Mapas mentales,
 - Bloqueo de tiempo,
 - Un estilo de vida sano y equilibrado,
- Los participantes afirman que son conscientes de todos estos métodos anteriores y que algunos educadores son competentes en estos métodos, pero creen que el nivel de conocimiento del público sobre estos métodos es bajo y afirman que es necesario contribuir al trabajo que se debe realizar en este campo.

- Hay poca o ninguna participación en los métodos de enfoque antes mencionados como herramienta de prevención para el TAI. Sin embargo, el hecho de que existan enfoques prejuiciosos sobre los contenidos que se deben aprender dificulta la impartición de formación.
- El nivel de participación del público en la capacitación del TAI, los métodos de enfoque como herramientas de prevención para luchar contra el TAI, es inadecuado. Estos métodos se incluyen principalmente en la formación de formadores, pero otros no los conocen.
- Estos métodos se pueden utilizar en varias áreas para proporcionar autoconciencia y concentración. Pero especialmente en el TAI, este tipo de métodos no son comúnmente utilizados y aplicados por el público, sin embargo, pueden ser extremadamente útiles para prevenir o luchar contra el TAI, y pueden mejorarse con interpretaciones innovadoras y colaborativas.

Aprendizaje

- El nivel de conocimiento y habilidades del público en general sobre estos métodos es inadecuado o posiblemente bajo, aunque puede variar en ciertas situaciones.
- Se necesitan esfuerzos de concienciación para que más personas aprendan y apliquen estos métodos.
- Los materiales de capacitación sobre estos métodos no son suficientes y los actuales solo se centran en algunos temas específicos, no en el TAI.
- El conocimiento conceptual y teórico seguramente proporcionará un terreno común para las prácticas.
- Estos métodos son muy aplicables al trastorno de adicción a Internet y a la tecnología.
- A través de la técnica Pomodoro, las personas pueden reducir las distracciones causadas por Internet y la tecnología y aumentar su eficiencia laboral.
- Técnicas como los mapas mentales, la planificación diaria y la monotarea también pueden utilizarse para luchar contra la adicción a Internet y a la tecnología, y adquirir estas habilidades puede ser un método adecuado para reducir la adicción a Internet y a la tecnología.

Comportamiento

- Estos métodos contribuyen principalmente a desarrollar mejores habilidades de gestión del tiempo y mejorar las habilidades de enfoque y concentración al aumentar la capacidad de atención.

- Técnicas como la Técnica Pomodoro pueden ayudar a los alumnos a lograr una mejor gestión del tiempo y permitirles trabajar de manera más eficiente.
- Métodos como los mapas mentales o la creación de un plan diario pueden ayudar a los alumnos a centrarse mejor en sus objetivos y permitirles trabajar de forma más eficiente.
- La tarea única puede ayudar a los alumnos a trabajar de una manera menos distribuida y más eficiente.
- La eficacia de estos métodos puede variar de una persona a otra y no siempre se pueden garantizar resultados positivos.
- Los alumnos pueden controlar el tiempo que pasan en Internet y controlar sus comportamientos de uso de la tecnología siempre que aprendan y pongan en práctica estos métodos. También pueden convertir esta adicción en un beneficio y un pasatiempo dentro de las líneas de un enfoque saludable.
- El público puede aplicar estos métodos como una herramienta de prevención para TAI.
- La aplicación de estas habilidades requiere aprendizaje, práctica y tiempo.
- Practicar estas habilidades puede aumentar la productividad de las personas y ayudarlas a reducir comportamientos negativos como la adicción a Internet.

Resultados

- A medida que aumenten los recursos y los conocimientos sobre estos métodos de prevención del TAI, más personas los aprenderán y aplicarán, lo que conducirá a una mayor concienciación y adopción en este campo.
- Esto podría ayudar a las personas a ser más efectivas en la gestión del tiempo y administrar su trabajo y pasar tiempo de calidad con su familia de manera más eficiente.
- Los facilitadores pueden ser los siguientes:
 - Disponibilidad de materiales de capacitación bien preparados
 - Discusión del tema en varias plataformas y uso compartido por parte de los usuarios de estos métodos, por ejemplo, blogs, foros,
 - Compartir historias de éxito personales o comentarios
- Los factores obstaculizadores pueden incluir:
 - Falta de materiales o recursos de capacitación adecuados.

- Publicidad insuficiente del tema o tema que no se presenta de manera atractiva
 - El tema no se publicita lo suficiente ni se presenta de forma atractiva.
 - Pocas personas adoptan estos métodos o no publicitan lo suficiente sus éxitos.
 - Puede ser difícil entender que estos métodos se utilizan para desarrollar una habilidad o habilidad específica, lo que puede hacer que las personas pierdan interés en ella.
- Hay formación extracurricular sobre este tema para los interesados. Sin embargo, la capacitación sobre estos métodos, en particular en el campo de la prevención del TAI, no es suficiente.

Punto de vista global generalizado

El conocimiento del público sobre métodos como la terapia cognitivo-conductual, la Técnica Pomodoro, los mapas mentales, el bloqueo del tiempo, entre otros, para prevenir el trastorno de adicción a Internet (TAI) es bajo. Algunos educadores son competentes en estos métodos, pero el nivel de conocimiento del público sobre ellos es inadecuado. Hay poca participación en los métodos como herramienta de prevención del TAI. Aun así, con el aumento de las actividades de sensibilización, se puede llegar a más personas y aumentar su concienciación. Los métodos son altamente aplicables al TAI y adquirir las habilidades necesarias puede ser un método adecuado para reducir la adicción a Internet y a la tecnología.

Estos métodos contribuyen a:

- desarrollar mejores habilidades de gestión del tiempo,
- mejorar las habilidades de enfoque y concentración,
- aumentar la capacidad de atención.

El público puede aplicar estos métodos como una herramienta de prevención para el TAI, pero la práctica de estas habilidades puede aumentar la productividad de las personas y ayudarlas a reducir los comportamientos negativos. Los facilitadores para lograr un mayor conocimiento público de estos métodos incluyen la disponibilidad de materiales de capacitación bien preparados, la discusión del tema en varias plataformas y el intercambio de historias personales de éxito. Los factores obstaculizadores incluyen la falta de materiales o recursos de capacitación adecuados y el tema que no se publicita o no se presenta de manera atractiva. En general, se necesitan esfuerzos de concienciación para que más personas conozcan y apliquen estos métodos.

2.6.4 Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Turquía

El siguiente es un resumen de la conciencia del público turco en términos de **autoconciencia y evaluación fiable de la situación** como un medio para prevenir el trastorno de adicción a Internet, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Existe una falta de conciencia pública e información sobre la autoconciencia, ya que las personas no tienen el conocimiento adecuado sobre estas técnicas, por lo que no pueden evaluar la situación.
- Por lo tanto, es importante crear más conciencia y compartir información.
- El método de autoconciencia y evaluación fiable de la situación suele ser una técnica que se puede aplicar de forma individual.
- Este tipo de métodos no se incluyen comúnmente en la capacitación y, por lo tanto, las personas no tienen la oportunidad de aprenderlos.
- El grado en que las personas participen o se involucren dependerá de sus preferencias personales y del nivel de información que las rodea.
- Con el fin de aprender más sobre estos métodos, se piensa que se deben realizar actividades de sensibilización en la comunidad.
- Estas técnicas se pueden utilizar en diferentes temas, sin embargo, no se utilizan en las capacitaciones sobre adicción a Internet / tecnología.
- Estos métodos pueden ayudar a las personas a comprenderse mejor a sí mismas y a gestionar sus propios pensamientos y comportamientos de forma más consciente. Por lo tanto, aplicarlos puede ayudar a prevenir y tratar problemas como la adicción a Internet y a la tecnología.
- También es importante proporcionar información detallada sobre la adicción a Internet y a la tecnología. Es necesario ser consciente de utilizar las oportunidades que brinda la tecnología de la manera correcta y adoptar un estilo de vida digital saludable.

Aprendizaje

- La formación y las habilidades informativas no son adquiridas lo suficiente por la sociedad en esta materia.
- Se piensa que el nivel de conocimiento y habilidades del público no es suficiente.

- La mayoría de las personas aprenden sobre el método de autoconciencia y la evaluación fiable de la situación por sí mismos o se llevan a cabo actividades de concienciación en la comunidad.
- Si se realizan más estudios sobre cómo aplicar estas técnicas en el TAI, dichos estudios pueden ayudar a aumentar el conocimiento y las habilidades necesarias para la implementación y difusión de este método.
- A pesar de que se dispone de material didáctico, éste carece de cantidad y calidad suficientes. Existen recursos y materiales extracurriculares que no están integrados a la educación formal en ningún nivel institucional, y estos recursos sobre la autoconciencia y la evaluación fiable de la situación no se encuentran especialmente en el ámbito del TAI. Por lo tanto, es necesario producir y difundir más materiales de capacitación.
- Es necesario que haya un equilibrio entre la comprensión de los conceptos teóricos y el desarrollo de habilidades prácticas. Los conceptos teóricos ayudan a comprender y adquirir conocimientos sobre cuestiones como la autoconciencia y la evaluación fiable de la situación. Sin embargo, estos conocimientos teóricos deben combinarse con habilidades prácticas. El conocimiento teórico definitivamente fomentará el conocimiento práctico.
- Este método ayuda a las personas a comprender mejor las causas y consecuencias de su propio comportamiento.
- Se puede desarrollar una mejor conciencia de las causas y los efectos de problemas como la adicción a Internet y se pueden identificar estrategias adecuadas para prevenir o manejar estos problemas.

Comportamiento

- Los cambios de comportamiento y habilidades que se pueden lograr a través de este método pueden ser los siguientes:
 - Aumento de la autoconciencia
 - Promover pensamientos y comportamientos positivos
 - Manejo del estrés
 - Desarrollo de habilidades relacionales
 - Mejora del rendimiento
- El público en su conjunto no practica estas habilidades, pero podría. El método de autoconciencia y evaluación fiable de la situación puede ser utilizado por aquellos

interesados en el desarrollo personal, profesionales de la salud mental y aquellos que trabajan en campos como el liderazgo, los negocios o la educación.

- La difusión de conocimientos y habilidades relacionadas con este método puede ayudar a las personas a aprender y aplicar este método.
- Es importante preparar y difundir materiales de capacitación que proporcionen más información sobre el método de autoconciencia y evaluación fiable de la situación y faciliten el aprendizaje de este método.

Resultados

- La mayoría del público no tiene suficientes conocimientos sobre estas técnicas. Es necesario elevarlo con materiales y formación adecuados. Por las razones que se exponen a continuación:
 - Ayuda a las personas a comprenderse mejor a sí mismas y a las situaciones que les rodean. Por lo tanto, aumentar el conocimiento público de este método puede tener un impacto positivo en general.
 - A nivel individual, un mayor número de personas que aprendan y practiquen este método puede ayudar a tomar mejores decisiones y a afrontar mejor las situaciones de estrés.
 - A nivel social, la adopción del método puede ayudar a construir sociedades más saludables y funcionales.
- Es importante aprender y aplicar el método correctamente. Si se aplica incorrectamente, puede tener consecuencias imprevistas. Por lo tanto, es importante que el público utilice los recursos adecuados y reciba formación cualificada para aprender este método.
- No hay muchas opciones de formación en esta área; El público no puede acceder a la formación o al conocimiento sobre estas técnicas, especialmente en la adicción a Internet. También puede haber algunas barreras para el acceso a la información, como factores regionales o socioeconómicos.
- Es posible que sea necesario poner en marcha algunas políticas de apoyo para proporcionar un mayor acceso público a la información y la educación.

Punto de vista global generalizado

Los resultados del grupo de discusión sugieren que hay una falta de conciencia pública e información sobre estas técnicas. El compromiso o participación del público en las actividades de aprendizaje de este método es bajo, ya que estas técnicas no se incluyen comúnmente en

las formaciones. Sin embargo, las actividades de sensibilización pueden ayudar a que este método se generalice y permitir que las personas de la comunidad se involucren más.

El nivel de conocimiento y habilidades del público sobre este tema no es suficiente. Es necesario que haya un equilibrio entre los conceptos teóricos y las habilidades prácticas en los materiales de capacitación, y que se produzcan y difundan más materiales de capacitación. El autoconocimiento y la evaluación fiable de la situación son relevantes para el TAI y pueden ayudar a identificar estrategias apropiadas para prevenir o manejar estos problemas. Sin embargo, también se deben utilizar otros métodos de tratamiento y manejo para tratar estos problemas.

Los cambios de comportamiento o habilidades deseados que se pueden lograr a través de este método incluyen una mayor conciencia de sí mismo, la promoción de pensamientos y comportamientos positivos, el manejo del estrés y el desarrollo de habilidades para relacionarse. Este método puede ayudar a las personas a comprenderse mejor a sí mismas y a gestionar sus propios pensamientos y comportamientos de forma más consciente, lo que puede prevenir y tratar problemas como la adicción a Internet y a la tecnología.

2.6.5 Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos en Turquía

A continuación se presenta un resumen de la concienciación del público turco en cuanto a la prevención del **TAI entre los adultos**, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Los métodos para prevenir la adicción a Internet en adultos incluyen:
 - establecer límites para el uso de Internet,
 - aumentar el autocuidado,
 - identificar los factores desencadenantes,
 - construir un sistema de apoyo, buscar ayuda profesional.
- Se recomienda que los adultos combinen estas estrategias para prevenir la adicción a Internet. Se necesitan investigaciones y encuestas para determinar el nivel exacto de conciencia pública con estos métodos.

- El público objetivo es lo suficientemente consciente de estos métodos en general, por lo que no está satisfecho con la concienciación del público. Las personas pueden conocer algunas de estas técnicas, pero no se recopilan en los materiales de capacitación y no se presentan de manera planificada para prevenir la adicción a Internet.
- El conocimiento de estos métodos y el número limitado de recursos y materiales tienen un impacto negativo en la participación pública.
- Con el uso generalizado de Internet y la tecnología, problemas como el TAI están en aumento entre las personas.
- Las estrategias y métodos para la prevención del TAI en adultos son útiles. Por lo tanto, es extremadamente importante difundir el conocimiento y las habilidades relacionadas con la adicción a Internet / tecnología.
- Estos métodos pueden ayudar a las personas a adquirir conciencia de sí mismas, aumentar su motivación intrínseca y ayudarles a aprender las habilidades necesarias para evitar la adicción a Internet y a la tecnología. Por lo tanto, la información proporcionada sobre estos métodos puede contribuir al problema de la adicción a Internet / tecnología.

Aprendizaje

- Debe haber actividades de sensibilización, oportunidades para practicar y capacitar a los adultos sobre el TAI, así como sobre los métodos y estrategias para la prevención de la adicción.
- Algunas personas tienen una buena comprensión del método y tienen éxito en aplicarlo, mientras que otras aún no saben lo suficiente sobre él o ni siquiera saben que existe.
- Aunque no hay suficientes publicaciones, hay materiales de sensibilización preparados por el Estado, ONG, universidades y empresas tecnológicas.
- No existe una plataforma común donde se pueda entender o recopilar esta información dispersa.
- El aprendizaje de estos métodos y estrategias sobre el TAI entre los adultos requiere tanto una comprensión de los conceptos teóricos como de habilidades prácticas.
- Es importante que los materiales de capacitación cubran tanto los aspectos teóricos como los prácticos para lograr el equilibrio. Además, las habilidades teóricas y prácticas deben complementarse entre sí durante el proceso de formación.

Comportamiento

- Una vez que el público toma conciencia sobre estos métodos, su comportamiento puede cambiar significativamente. Sin embargo, el grado de este cambio dependerá de las prioridades, el esfuerzo y la frecuencia de aplicación del individuo.
- El impacto del método también depende de la importancia de la habilidad aprendida.
- El público podría aplicar estas habilidades si se desarrollaran más recursos y experiencia en estos métodos y estrategias.
- La velocidad de aprendizaje, el estilo de aprendizaje y las experiencias previas de cada individuo son diferentes y la aplicación de estas habilidades puede diferir para todos. Algunas personas aprenden estas habilidades más rápida y fácilmente, mientras que otras pueden tener que practicar más o probar diferentes métodos de aprendizaje.

Resultados

- El conocimiento y la concienciación del público sobre el TAI o los métodos de prevención no son suficientes. Hay que sensibilizarlos y apoyarlos para que adopten estas técnicas.
- Aumentar la conciencia pública sobre este tema puede contribuir al uso saludable de Internet y la tecnología.
- Los factores que pueden facilitar que el público aprenda más sobre este método incluyen:
 - Oportunidades de formación
 - Apoyo de la comunidad
 - Comunicación y promoción
 - Experiencia personal
- Los factores que hacen que sea menos probable que el público aprenda sobre el método incluyen:
 - Publicidad insuficiente
 - Prejuicio
 - Acceso limitado
- Hay recursos en línea para los interesados en el TAI, sin embargo, no están hechos a medida de acuerdo con las necesidades o métodos específicos y los grupos de edad.
- Tampoco es lo suficientemente accesible debido a la falta de recursos, materiales y experiencia, aunque hoy en día, muchas personas pueden acceder fácilmente a la información.

- Las plataformas educativas en línea, blogs, videos, redes sociales y otros recursos pueden ayudar a aquellos que desean aprender sobre este método.
- Instituciones como los gobiernos locales, las escuelas y las organizaciones no gubernamentales pueden proporcionar más información sobre este método al público mediante la organización de programas de formación e información.

Punto de vista global generalizado

Es evidente que el nivel de conocimiento del público sobre este método es limitado. Sin embargo, existen algunas estrategias para prevenir la adicción a Internet entre los adultos, como establecer límites para el uso de Internet, crear un sistema de apoyo y buscar ayuda profesional.

La falta de materiales de capacitación para la sensibilización y los recursos limitados tienen un impacto negativo en el compromiso y la participación del público en el aprendizaje de estos métodos. Se sugiere que se proporcionen más materiales de capacitación y oportunidades para practicar.

Los aspectos teóricos y prácticos deben complementarse durante el proceso formativo. Una vez que el público crea conciencia sobre estos métodos, su comportamiento puede cambiar significativamente. Sin embargo, el impacto del método depende de factores individuales y del grado de adicción.

Estos métodos pueden ayudar a las personas a desarrollar diversas habilidades, como el afrontamiento del estrés, la regulación emocional, la resolución de problemas, la comunicación, la autoconciencia y la toma de decisiones. Por último, el conocimiento y la concienciación del público sobre estos métodos no son suficientes, y es necesario sensibilizar y prestar apoyo para adoptar estas técnicas.

2.6.6 Conclusiones generales – Turquía

Las cuatro colecciones de respuestas sobre los métodos de prevención del trastorno de adicción a Internet (TAI), que incluyen 1-atención plena, 2-otros métodos, como la terapia cognitivo-conductual, la Técnica Pomodoro, mapas mentales y bloqueo del tiempo, 3-autoconciencia y la evaluación confiable de la situación, 4-otros métodos sobre la prevención

de TAI entre adultos, como establecer límites para el uso de Internet, aumentar el autocuidado, identificar los desencadenantes, la creación de un sistema de apoyo, la búsqueda de ayuda profesional, etcétera, sugieren que el conocimiento y la comprensión del público sobre estos métodos de prevención son inadecuados, y que se necesitan información y recursos más detallados sobre métodos de prevención específicos para el TAI.

Se acordó que el conocimiento del público sobre los diversos métodos para prevenir el trastorno de adicción a Internet (TAI) es insuficiente. Hay una falta de información y recursos detallados sobre métodos específicos de prevención, y la mayoría de los recursos disponibles solo están dirigidos a los jóvenes. Sin embargo, las actividades de concienciación y la cobertura de los medios de comunicación han ayudado a aumentar el conocimiento público sobre estos temas relacionados con el TAI.

La falta de materiales de capacitación para la sensibilización, los recursos limitados y la participación pública inadecuada tienen un impacto negativo en el compromiso y la participación del público en el aprendizaje de estos métodos. Es necesario proporcionar más materiales de capacitación y oportunidades para practicar para ayudar a crear conciencia sobre estos métodos. Para lograr un mayor conocimiento público de estos métodos, es necesario que los materiales de capacitación bien preparados sean más accesibles, que el tema se discuta en varias plataformas y que se compartan historias de éxito personales.

Los aspectos teóricos y prácticos deben complementarse durante el proceso formativo para garantizar que las actividades formativas sean aplicables y útiles. Los cambios de comportamiento o habilidades deseados que se pueden lograr a través de estos métodos incluyen un mayor y mejor control de impulsos, manejo del estrés, desarrollo de habilidades de relación, administración del tiempo, enfoque, concentración, capacidad de atención, afrontamiento del estrés, regulación emocional, resolución de problemas, comunicación, autoconciencia y toma de decisiones.

Por último, es necesario lograr un equilibrio entre los conceptos teóricos y las aptitudes prácticas para garantizar que las actividades de capacitación sean aplicables y útiles, y para proporcionar al público más recursos sobre los métodos de prevención del TAI. En resumen,

las respuestas sugieren que el nivel de conocimiento del público sobre los métodos de prevención del TAI es limitado, y que se necesitan esfuerzos de concienciación para aumentar el conocimiento público y la adopción de estos métodos.

Conclusiones generales

El conocimiento y la comprensión del público sobre los métodos de prevención del trastorno de adicción a Internet (TAI) son inadecuados. Hay una falta de información y recursos detallados sobre métodos de prevención específicos para el TAI, y la mayoría de los recursos disponibles no son detallados, ya que la TAI es un fenómeno relativamente nuevo y en su mayoría solo se dirige a los jóvenes. Los participantes sugieren que los materiales educativos sobre los métodos de prevención de la adicción deben ser elaborados por expertos y hacerlos más accesibles al público.

Es necesario encontrar un equilibrio entre los conceptos teóricos y las competencias prácticas para garantizar que las actividades formativas sean aplicables y útiles. La participación del público en las actividades de aprendizaje sobre la autoconciencia y la evaluación fiable de la situación relacionada con el TAI es baja, ya que estas técnicas no suelen incluirse en la formación. Sin embargo, las actividades de sensibilización pueden ayudar a que estos métodos se generalicen más y permitir que las personas de la comunidad se involucren más.

Algunas estrategias para prevenir la adicción a Internet entre los adultos incluyen establecer límites para el uso de Internet, crear un sistema de apoyo y buscar ayuda profesional. La falta de materiales de capacitación para la sensibilización y los recursos limitados tienen un impacto negativo en el compromiso y la participación del público en el aprendizaje de estos métodos. Se sugiere que se proporcionen más materiales de capacitación y oportunidades para practicar.

En conclusión, es necesario aumentar el conocimiento y la conciencia del público sobre los métodos de prevención del TAI, y se deben proporcionar más materiales de capacitación para que estos métodos sean más accesibles para el público. Es necesario encontrar un equilibrio entre los conceptos teóricos y las competencias prácticas para garantizar que las actividades formativas sean aplicables y útiles. Las actividades de sensibilización pueden contribuir a una

mayor difusión de estos métodos, y debería haber más apoyo para la adopción de estas técnicas.

2.6.7 Recomendaciones – Turquía

Sobre la base de los hallazgos y conclusiones extraídos del grupo focal, se pueden hacer las siguientes recomendaciones:

- **Desarrollar y difundir materiales educativos:** Existe la necesidad de desarrollar y difundir materiales educativos que proporcionen información detallada sobre métodos de prevención específicos para el TAI incluida la atención plena, la autoconciencia, la evaluación confiable de la situación, la terapia cognitivo-conductual, la Técnica Pomodoro, los mapas mentales y el bloqueo del tiempo, etcétera. Al diseñar los materiales con estos métodos, se debe tener en cuenta el hecho de que estos materiales deben lograr un equilibrio entre los conceptos teóricos y las habilidades prácticas para garantizar que las actividades de capacitación sean aplicables y útiles.
- **Aumentar los esfuerzos de concienciación:** Se necesitan más esfuerzos para crear conciencia sobre la prevención de la adicción a Internet entre el público en general. Las instituciones educativas, los medios de comunicación, las organizaciones de la sociedad civil, las familias y los líderes comunitarios deben participar en estos esfuerzos. Esto se puede lograr a través de campañas, seminarios, talleres y recursos en línea.
- **Proporcionar más oportunidades de capacitación:** Existe la necesidad de proporcionar más oportunidades de capacitación para que el público aprenda y practique los métodos de prevención de TAI. La formación debe estar diseñada para proporcionar un equilibrio entre los aspectos teóricos y prácticos para garantizar que las personas puedan aplicar estas habilidades en su vida diaria.
- **Incluir la prevención del TAI en la educación:** Los métodos de prevención del TAI deben incluirse en los planes de estudio escolares y otros programas educativos. Esto

ayudará a los jóvenes a aprender sobre el uso responsable de Internet y la tecnología y a desarrollar buenos hábitos desde una edad temprana.

- **Fomentar un entorno de apoyo:** Crear un entorno de apoyo para las personas que luchan contra el TAI puede ser crucial para prevenir y manejar el problema. Esto se puede lograr construyendo un sistema de apoyo para las personas, fomentando la comunicación abierta y proporcionando ayuda profesional cuando sea necesario.
- **Realizar más investigaciones:** Se necesitan más investigaciones para comprender las causas y consecuencias del TAI, y para desarrollar métodos de prevención y tratamiento más eficaces.

2.7 Malta

2.7.1 Perfil de los participantes

El grupo de discusión en Malta se organizó en línea. Cinco educadores de adultos constituyeron la muestra intencional para el grupo focal. Todos los participantes ocupaban cargos como educadores de adultos en instituciones de educación terciaria. Todos los participantes fueron contactados vía e-mail. Una vez que se obtuvo una respuesta y el consentimiento informado, se envió el enlace de la reunión de participación para que los participantes asistieran al grupo focal en línea. El perfil de los participantes fue el siguiente:

Número de participantes	5
Edad (Media)	51
Género	2 Mujeres 3 Hombres
Niveles de educación de los participantes	Doctorado, Posgrado en educación.
Ocupaciones de los participantes	Educadores de Adultos
Años de experiencia de los participantes (media)	8
Tamaño de la clase de los participantes (media)	20
Tipos de alumnos de los que los participantes son responsables	Adultos en instituciones de bienestar social, adultos en universidades de tercera edad, adultos desfavorecidos, miembros de grupos de apoyo a toxicómanos
Lista de Organizaciones representadas por los Participantes	Instituto de Administración de Empresas y Comercio, MCAST, Instituto de Ingeniería y Transporte, MCAST, Departamento de Estudios Educativos, Universidad de Malta, Instituto Edward de Bono, Universidad de Malta, Departamento de Derecho Comercial, Universidad de Malta.

2.7.2 Concienciación sobre el mindfulness en Malta

El siguiente es un resumen de la conciencia del público maltés en términos de **Mindfulness** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- Este método es reconocible al instante. A menudo se da el caso de que el Mindfulness se introdujo previamente a través de otro programa de formación, o se presentó en varias discusiones entre los propios educadores.
- A pesar de ser fácilmente reconocible, esto no se traduce necesariamente en una claridad adecuada entre los participantes en relación con su aplicación a la adicción a Internet, los comportamientos obtenidos o los resultados obtenidos a través de su práctica.
- Se reconoció la necesidad de profundizar en este tema en términos de comportamientos específicos y un mejor reconocimiento sobre cuándo aplicarlo.

Aprendizaje

- Los métodos se aplican sólo una vez que la situación se agrava considerablemente, por ejemplo, cuando se refleja en problemas financieros extensos o en la incapacidad del individuo para funcionar.
- Se hizo hincapié en la importancia de tener más aprendizaje en términos de identificar qué problemas puede abordar mejor el mindfulness y cuándo se puede aplicar para equipar mejor tanto a los educadores como a los estudiantes para abordar la adicción a Internet.
- Esto es especialmente cierto desde que, especialmente después de COVID, el uso constante de Internet para diversas tareas laborales se ha vuelto tan común.
- Se ha vuelto más difícil identificar prácticas y situaciones desadaptativas en las que se deben implementar intervenciones de atención plena.
- Un mayor enfoque en el material didáctico podría ser de gran ayuda para fomentar las capacidades de los educadores y los estudiantes adultos que corren un mayor riesgo. Abordar esta brecha de conocimiento permitiría a estos grupos ser más eficaces en la identificación de circunstancias problemáticas y, en consecuencia, abordar la situación antes de que se desarrollen resultados graves.

- Sin un énfasis adecuado en la identificación de situaciones o circunstancias problemáticas en las que la atención plena podría aplicarse de manera provechosa, existe un mayor riesgo de que el comportamiento problemático no se aborde.

Comportamiento

- Aunque el mindfulness es importante, existe una brecha en términos de que dicho conocimiento se traduzca en un comportamiento que se identificó definitivamente.
- A pesar de conocer el método, se evidenció la incapacidad de aplicarlo de una manera sencilla que pueda adoptarse fácilmente de forma regular.
- Sin la educación adecuada, los comportamientos de atención plena pueden confundirse fácilmente con los de otros métodos, como la autorreflexión.
- Una mejor diferenciación de otros métodos podría ayudar a los educadores y a los estudiantes adultos a identificar mejor en qué circunstancias emplear la atención plena, lo que resultaría en un uso más efectivo junto con otros métodos.

Resultados

- Independientemente de la frecuencia con la que este método aparezca en otros programas de formación o en el discurso de los educadores, su popularidad en términos de concienciación no se traduce necesariamente en su adopción efectiva.
- A pesar de las frecuentes discusiones sobre su importancia, la atención plena apenas se practica con regularidad y solo se recurre a ella en casos graves.
- Un alto nivel de conocimiento de un método, junto con diversos aprendizajes sobre su importancia como método, no se traduce automáticamente en su adopción.
- También se destacó la vertiginosidad del trabajo de hoy. Un mayor enfoque en métodos simplificados o fáciles de seguir que puedan incorporarse a la práctica habitual, a pesar de la constante demanda de uso de Internet que plantean nuestros estilos de vida digitales, permitiría a un grupo más amplio de educadores y estudiantes adultos incorporar intervenciones antes de que la situación se intensifique y obligue a la intervención profesional.

Punto de vista global generalizado

Se destacó un alto nivel de concienciación en relación con este método de intervención. Sin embargo, a pesar de esto, también se discutió cómo esta conciencia no se traduce en el uso o implementación regular de este método en relación con el uso de internet. Además, solo se confía en el método una vez que la situación se vuelve crítica.

Los módulos educativos podrían equipar mejor a los educadores al simplificar el proceso de adopción de métodos de atención plena a través de pasos que podrían seguirse e implementarse fácilmente dentro de un horario diario para uso regular.

Además, los módulos podrían proporcionar un mayor énfasis en cómo reconocer mejor las situaciones en las que las intervenciones basadas en la atención plena podrían beneficiar al individuo, antes de circunstancias graves. Esto último facilitaría mejor la adopción de la atención plena en los casos más leves, lo que ayudaría a prevenir mejor que las situaciones degeneren aún más.

2.7.3 Conocimiento de otros métodos de enfoque en Malta

El siguiente es un resumen de la conciencia del público maltés en términos de **Otros Métodos de Enfoque** como medio para prevenir el Trastorno de Adicción a Internet a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Los métodos enumerados (consulte la Sección 3.8) recibieron una reacción positiva muy fuerte, y su importancia fue universalmente reconocida.
- Sin embargo, junto a esta reacción positiva inmediata, también se compartió el cuestionamiento de la frecuencia con la que estos métodos están directamente relacionados con la adicción a Internet, en contraposición al establecimiento de objetivos y la gestión del tiempo en general.

Aprendizaje

- A menudo se hace referencia a estos métodos en relación con las aplicaciones generales y la gestión de tareas. Como resultado, existen amplios recursos de aprendizaje para el desarrollo de dichas habilidades. Este podría no ser necesariamente el caso en términos de su beneficio en relación con la adicción a Internet.
- La aplicación específica de estos métodos dentro de las intervenciones para la adicción a Internet podría ser una brecha de aprendizaje que los módulos de capacitación podrían abordar.

- Las asociaciones y los vínculos más fuertes con el uso de Internet podrían dar lugar a una mayor aplicación por parte del público objetivo y reducir la prevalencia de la adicción grave a Internet dentro de este grupo.

Comportamiento

- Si bien existe mucha conciencia en términos de la aplicación general de estos métodos y su importancia, se cuestionó la frecuencia con la que se implementan en términos de adicción a Internet.
- Si estos métodos no están directamente asociados con la adicción a Internet en la mente de los educadores y los estudiantes adultos, es menos probable que se utilicen y empleen de manera efectiva. Deben establecerse mayores lazos para facilitar su adopción en relación con el uso de internet.

Resultados

- Los participantes destacaron una vez más la naturaleza acelerada de los compromisos laborales, junto con los límites borrosos del trabajo que han resultado de nuestro estilo de vida digital.
- A pesar del conocimiento y la concienciación, es posible que estos métodos no se implementen o utilicen de forma regular y diaria, especialmente por parte de los educadores que siguen un plan de estudios pesado.
- Una mayor educación sobre herramientas como las matrices de priorización permitiría a los educadores y a los estudiantes adultos salir de un espacio mental de urgencia establecido por su plan de estudios y centrarse en una planificación más estratégica del cumplimiento de sus tareas.
- Los recursos digitales relacionados con estas herramientas, como las aplicaciones que ayudan a gestionar el tiempo y la concentración, podrían ayudar a crear una asociación más fuerte en términos de su aplicación al uso de Internet.
- Además, dichos recursos digitales actuarían dentro del entorno o dispositivo a través del cual se consume Internet, en lugar de tener que depender de recursos externos como la intervención entre pares.
- Si bien puede parecer contradictorio usar la tecnología para abordar la adicción a Internet (como utilizar las redes sociales para crear conciencia sobre el tema de la adicción a Internet), no se debe ignorar su efectividad.

Punto de vista global generalizado

Se planteó la importancia y la dificultad de reconocer las conductas problemáticas. Dado que varias tareas laborales se llevan a cabo en línea, sin identificar adecuadamente el comportamiento problemático, es probable que dicho comportamiento no se aborde. Además, a pesar de que se reconoce su importancia, los métodos de enfoque discutidos a menudo se asocian con la gestión general de tareas y objetivos. Deben establecerse vínculos más fuertes con el uso de Internet para fomentar una mayor adopción para abordar este problema.

2.7.4 Conciencia de la autoconciencia y evaluación fiable de la situación en Malta

El siguiente es un resumen de la conciencia del público maltés en términos **de autoconciencia y evaluación fiable de la situación** como medio para prevenir el trastorno de adicción a Internet, a través del Marco de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados de Kirkpatrick.

Reacción

- La importancia de los métodos de autoconciencia también fue muy importante, especialmente para los educadores.
- Los educadores deben practicar estas habilidades para ayudar a su transmisión a través del ejemplo y la emulación.

Aprendizaje

- A pesar de su importancia, especialmente en el caso de los educadores, se consideró que estas competencias no recibían la importancia que merecían dentro de los programas de Desarrollo profesional continuo (DPC).
- Si bien existe una gran conciencia en relación con su importancia, a menudo se asume que estas habilidades blandas ya están presentes en el individuo o que su desarrollo ocurrirá fuera de la capacitación formal, lo que resulta en su ausencia recurrente de CPD y programas de capacitación.

Comportamiento

- Se subrayó la voluntad común de los diversos educadores o educandos adultos de tomar conciencia de sí mismos y de evaluar con precisión

- La ausencia de métodos estructurados para implementar tales herramientas a menudo conduce a que esta conciencia no se traduzca en el comportamiento deseado correspondiente.
- Una mejor concienciación y educación en términos de cómo se pueden estructurar estas intervenciones dentro de la práctica individual y la rutina regular puede fomentar mejor su implementación y participación.

Resultados

- Si bien la importancia de este método es generalmente aceptada, a menudo no se prioriza su desarrollo dentro de los materiales educativos y la capacitación.
- A menudo se invierten recursos en otras habilidades que se consideran de mayor prioridad para alcanzar una tarea técnica específica, a menudo a expensas de otras habilidades blandas que son igualmente necesarias e importantes para lograr la finalización efectiva de las tareas.
- Existe una diferencia entre el entorno educativo de otros países europeos y el de Malta. Este último suele caracterizarse por una cultura estresante en la que se priorizan las habilidades técnicas por encima de todo lo demás. Por otro lado, otros países europeos a menudo cultivan un entorno de aprendizaje menos agitado que fomenta y es más propicio para la práctica de la autoconciencia.
- Por lo tanto, es importante no solo destacar los métodos y las técnicas, sino también reconocer la importancia del papel que desempeña el medio ambiente para permitir el éxito de dichas prácticas.

Punto de vista global generalizado

Se reconoció el impacto más amplio que tiene el entorno en relación con la práctica de tales métodos de intervención. Sin la cultura y el entorno adecuados dentro de las organizaciones educativas, los esfuerzos tanto de los educadores como de los alumnos adultos se verán constantemente socavados por la constante relegación de las competencias interpersonales a un segundo plano o a una prioridad menor, posponiendo así la práctica de los métodos analizados. La concienciación individual y el dominio de las técnicas resultarían inútiles sin una cultura y un entorno organizativos de apoyo que ayuden en lugar de obstaculizar la práctica de dichas habilidades. En ausencia de este último, los individuos carecerán de la energía mental y física necesaria para dedicarse a tales actividades.

2.7.5 Concienciación sobre la prevención del TAI entre los adultos de Malta

A continuación, se presenta un resumen de la concienciación del público maltés en cuanto a la prevención del **TAI entre los adultos**, a través del Marco de Kirkpatrick de Reacción, Aprendizaje, Comportamiento y Resultados.

Reacción

- Se prefirió las intervenciones más pequeñas que se centran en el individuo sobre las iniciativas más grandes. La razón es que, a menudo, los esfuerzos de prevención pueden parecer demasiado extravagantes, lo que lleva a que la persona no los pruebe o no se comprometa con la política.
- Los métodos más pequeños que se centran en la generación de conciencia, la comprensión precisa del fenómeno a través del conocimiento, junto con el desarrollo eficaz de habilidades, suelen ser un enfoque más eficaz que otras intervenciones más costosas y a gran escala.

Aprendizaje

- A pesar de que algunos de los aprendizajes ya están disponibles para el público, cuanto más simplificado esté el material en términos de su aplicación, mayor será la probabilidad de que se incorpore a la vida cotidiana de las personas a las que se dirige.
- La construcción de pasos simples en los que los métodos complejos puedan aplicarse de manera efectiva permitiría a los educadores divulgar mejor la información entre ellos, tanto formal como informalmente, permitiría a los educadores practicar la enseñanza incluso durante los períodos más estresantes de sus planes de estudio y, en consecuencia, serviría como mejores ejemplos para ser emulados por los estudiantes adultos.

Comportamiento

- A pesar de que existe un nivel de conciencia en relación con el fenómeno, esto no se traduce necesariamente en el comportamiento deseado.
- La prevención no será eficaz a menos que las personas destinatarias estén dotadas de la capacidad necesaria para detectar mejor el comportamiento problemático antes de que se intensifique.

Resultados

- Se puso de manifiesto la gran disposición de los educadores y de los estudiantes adultos en general a participar en la formación en DPC relacionada con estas técnicas.
- Sin embargo, las ofertas en términos de materiales de formación deben estructurarse y planificarse estratégicamente, con el fin de presentar una oferta simplificada pero completa que cultive las habilidades necesarias y que pueda practicarse incluso bajo presión o agotamiento.

Punto de vista global generalizado

Los esfuerzos del pasado a menudo se han caracterizado por la simple repetición de información. Hacerlo no necesariamente resultará en el desarrollo de las habilidades necesarias para abordar la adicción a Internet.

La información debe presentarse de manera estratégica, a fin de fomentar un nivel integral de comprensión del fenómeno y permitir una mejor detección de comportamientos problemáticos. Sin la capacidad de evaluar e identificar con precisión el problema, esto no puede abordarse posteriormente a través de métodos de intervención o prevención.

Una vez que se ha desarrollado la comprensión requerida entre el público objetivo, las intervenciones deben presentarse en términos de pasos simplificados que puedan ser fácilmente divulgados entre los educadores y practicados regularmente. Los métodos complejos tienen un mayor riesgo de verse socavados por entornos organizativos estresantes que no proporcionan los recursos necesarios para la práctica continua de las intervenciones.

2.7.6 Conclusiones generales – Malta

Si bien los participantes conocían en general los métodos discutidos, el conocimiento de un método no se traduce automáticamente en su aplicación correcta hacia la adicción a Internet. Los métodos podían ser reconocibles al instante, y a menudo eran discutidos por los educadores de forma regular. Sin embargo, a menudo sólo se confía en estos métodos una vez que la situación se agrava o se vuelve crítica. Además, la mayor dependencia de la tecnología para realizar las tareas ayuda a enturbiar aún más las aguas en términos de dónde comienza el uso excesivo o desadaptativo de Internet. Un mejor reconocimiento de las

situaciones problemáticas, junto con la facilidad de seguir los pasos a la hora de hablar de los métodos, permitiría mejorar la prevención y la aparición de resultados negativos de.

Los métodos fueron recibidos positivamente por los participantes. Sin embargo, a pesar de reconocer la importancia de estos métodos, los participantes destacaron que a menudo se hace referencia a ellos en la concienciación pública en términos de su uso general. Deben fomentarse asociaciones más sólidas entre estos métodos y su aplicación específica a las adicciones a Internet, a fin de garantizar que se apliquen con mayor frecuencia para hacer frente a este fenómeno.

Los participantes destacaron cómo la naturaleza acelerada de los compromisos laborales, junto con una cultura institucional que prioriza el aprendizaje técnico sobre el desarrollo de habilidades blandas, crea un entorno en el que, a pesar de conocer estas técnicas, el compromiso regular pasa a un nivel inferior en la jerarquía de las prioridades diarias. Para la adopción regular de técnicas, estas deben simplificarse a fin de facilitar su uso y la capacidad del educador para divulgarlas y modelar su comportamiento para que sus estudiantes lo emulen. Se sugirió una mayor confianza en métodos simplificados que puedan ser empleados por el individuo como posiblemente más eficaces que las intervenciones a gran escala que podrían estar revestidas de estilo, pero ser demasiado intimidantes para que el individuo las emplee con regularidad.

Conclusiones generales

En general, los participantes reconocieron un buen nivel de concienciación pública asociado a los métodos discutidos. Sin embargo, el conocimiento y la comprensión en términos de su uso en relación con la adicción a Internet son muy limitados. Debería prestarse mayor atención al desarrollo de capacidades para comprender mejor el TAI, identificar el comportamiento problemático y distinguirlo del uso extensivo pero adecuado de Internet. En ausencia de estas habilidades, las personas no podrán detectar con precisión el uso problemático de Internet y, en consecuencia, es menos probable que aborden el problema. Establecer una comprensión compartida e integral del TAI es la base de todos los esfuerzos de capacitación.

2.7.7 Recomendaciones – Malta

Se han resumido y presentado las siguientes recomendaciones:

Lo ideal es que los módulos de capacitación comiencen proporcionando al lector una buena comprensión del TAI. La adicción a Internet se diferencia de otras adicciones en cuanto a sus **intervenciones dirigidas no a la abstinencia completa del uso de Internet, sino a desarrollar un uso más adaptativo y funcional del medio**. Por lo tanto, el material de capacitación debe permitir al lector distinguir mejor entre lo que constituye el TAI, cómo difiere del uso extensivo o regular de Internet, junto con la detección precisa de comportamientos problemáticos que deben abordarse.

Los métodos presentados deben **simplificarse** en términos de **pasos** para su ejecución, de modo que estos puedan ser fácilmente **recordados y practicados** en el día a día. Esto ayudaría mejor a **que la conciencia se traduzca en el comportamiento deseado**.

Además, los **métodos** deben **explorarse** más a **fondo** en términos de sus **vínculos específicos con el TAI**, en lugar de su aplicación general hacia el comportamiento orientado a objetivos y la gestión de tareas. Esto aseguraría una mayor asociación entre el problema que se está abordando y la respuesta deseada que el proyecto pretende lograr entre el público.

El material informativo y formativo debe esbozarse y **presentarse** de manera **estratégica**, teniendo **en cuenta** el **entorno** y las **culturas organizativas** en las que operan los educadores y los alumnos.

La **justificación** de la **adopción de métodos**, junto con los beneficios prácticos que se derivan de su adopción, su simplificación para facilitar su memorización y la capacidad de los educadores para divulgarla informalmente entre sí, junto con el desarrollo de habilidades efectivas y eficientes, deben considerarse estos elementos para que la información no solo se absorba mejor, sino que también se actúe sobre ella y produzca los resultados deseados en el público.

3. Investigación documental

3.1 Introducción

Cada socio llevó a cabo una breve investigación documental en preparación para facilitar la reunión del Grupo Focal. A través de la investigación documental, los socios analizaron investigaciones, datos o publicaciones existentes con el fin de desarrollar los temas del kit de supervivencia IADliber. Se trata de libros de calidad, revistas académicas y revisadas por expertos, informes del sector, documentos de la organización o libros blancos, así como sitios web de prestigio.

Los resultados de la investigación documental se reproducen a continuación por país participante y se utilizarán como punto de partida para la elaboración de los módulos de libros electrónicos.

3.2 TAI en Rumania

Cada individuo posee características distintas e inclinaciones personales que lo hacen destacar, y algunos encuentran atractivo el mundo digital, mientras que a otros no les gusta.

Diferenciar la pasión de la adicción es esencial, ya que dedicar un período prolongado a una actividad en particular puede crear confusión entre los dos términos. La pasión es un reflejo del auténtico yo de una persona, una inclinación natural que le infunde felicidad, serenidad, un aura relajante y creatividad, resistencia y salud. Las pasiones tienen la capacidad única de evocar una sensación de vitalidad, emoción, receptividad, seguridad y brillantez dentro de nosotros.

La adicción, a diferencia de la relajación, es un deseo irresistible que no deja espacio para la libre elección. Da una ilusión de calma, pero en realidad es sofocante e incontrolable. Dejar la adicción, incluso si eso significa arriesgar relaciones importantes, es un desafío debido a las reacciones impulsivas que continuamente lo hacen retroceder. Las dependencias excesivas agotan la vitalidad, se pasan por alto los requisitos esenciales y, en consecuencia, la confianza en uno mismo, en los compañeros y en la existencia disminuye gradualmente.

Al usar sus dispositivos, ya sea que estén conectados a Internet o no, las personas experimentan una sensación de gratificación en forma de "recompensas", como recibir un pulgar hacia arriba en Facebook, recibir un mensaje de un amigo o progresar a un nivel superior en un juego. Esto da como resultado una percepción de refuerzo positivo por parte del cerebro. Estos "incentivos" proporcionan al individuo un sentimiento de satisfacción. La mente vincula el sentimiento de satisfacción con el uso del dispositivo, lo que lleva al individuo a anhelar sus efectos placenteros repetidamente. La incapacidad de regular el uso de dispositivos agradables da lugar a tendencias obsesivas y, en última instancia, a la dependencia.

Es difícil imaginar una vida en 2022 en la que Internet no sea una parte integral. Las Naciones Unidas también han exigido la disponibilidad mundial de Internet para 2030. El uso y la disponibilidad de Internet en Rumanía van en aumento, lo que se traduce en una tendencia al alza en la cantidad de tiempo que pasamos en línea. Una mayoría significativa de los rumanos, que asciende a dos tercios, utiliza las redes sociales, principalmente en sus dispositivos móviles con Android.

A principios de 2022, según el Instituto Nacional de Estadística, 8 de cada 10 familias rumanas tenían acceso a Internet. En concreto, el 82,1% de las familias tenía acceso a Internet en 2022. Las regiones urbanas tienen una tasa de conectividad a Internet considerablemente más alta, con aproximadamente el 89% de los hogares conectados, en contraste con las regiones rurales donde solo el 73% de los hogares están conectados. En 2021 y 2022, hubo un aumento del 3,0% en la base de usuarios de Internet de Rumanía.

El 89,7% de las personas de 16 a 74 años ha utilizado Internet al menos una vez en 2022, y el 95,4% ha accedido a Internet en los últimos tres meses. Entre los usuarios actuales, en diciembre de 2022, el 69,2% utiliza Internet varias veces al día, y el 21,1% una vez al día o casi todos los días.

Los cambios en las reuniones sociales y las tendencias generales podrían afectar el grado de uso de Internet, lo que indica que las cifras reales de usuarios de Internet pueden superar las que se han hecho públicas.

3.3 TAI en Polonia

Se estima que el 6% del mundo puede verse afectado por la adicción a Internet. Datos recogidos en 2003 por el Centro de Adicciones en Línea a partir de observaciones de 17 mil. se ha demostrado que este porcentaje de usuarios de Internet requiere tratamiento, y casi uno de cada tres usuarios de Internet trata a Internet como una forma de escapar de los problemas, que pueden convertirse fácilmente en un factor de adicción.

Un estudio publicado hace relativamente poco, en 2014, por científicos de la Universidad de Hong Kong, que examinaron a representantes de 31 naciones de 7 regiones del mundo, estima que el porcentaje de "adictos a la red" en la población es del 6%, lo que da alrededor de 420 millones de personas a escala mundial. Para ilustrar la posible magnitud del problema, vale la pena echar un vistazo a las estadísticas sobre drogas. Según la ONU, entre el 3,5 y el 7 % de la población está en contacto con drogas ilegales (población mundial) Por lo tanto, estamos lidiando con una escala similar del problema.

No hay datos precisos sobre cuántas personas son adictas a Internet en Polonia. Una investigación realizada en 2012 por CBOS para el Fondo para Resolver Problemas de Juego mostró que 100,000 personas eran adictas a Internet en ese momento. Polacos, y 750 mil. corría un grave riesgo de adicción. A su vez, la investigación llevada a cabo en los centros de investigación se lleva a cabo de acuerdo con metodologías poco fiables, a menudo en grupos no representativos.

Se supone que los trastornos relacionados con el uso de Internet se manifiestan alrededor del 6 % usuarios de Internet en el país, y un porcentaje tres veces mayor pertenece al grupo de alto riesgo. El número de usuarios de Internet en Polonia en enero de 2022 fue de 28 millones en total, por lo que el problema de la adicción a Internet puede afectar hasta 1 millón 680 mil personas.

El "TAI" se evidencia por los síntomas propios de todas las adicciones psicológicas:

- aumento de la actividad y la implicación en relación con la búsqueda de una sustancia adictiva,

- disminución de la sensibilidad (tolerancia) a los estímulos placenteros a lo largo del tiempo,
- debilidad de voluntad,
- pensamientos intrusivos,
- en casos extremos, también el autoengaño y la destrucción física.

Kimberly Young notó que las personas con adicción pasan un promedio de 35 horas a la semana frente al ordenador fuera de sus deberes profesionales.

El "hambre de Internet" es característica de las personas con adicción: el acceso a Internet se convierte en un medio para evitar emociones desagradables. Existe un malestar psicológico asociado con la falta de acceso a la red: ansiedad, cambios de humor, irritación o arrebatos de agresión. La vida y las actividades de una persona con adicción se centran en el ordenador, todo está subordinado a las sesiones de Internet, lo que se traduce en dificultades para realizar las tareas cotidianas.

Otras formas de pasar el tiempo pierden su atractivo, satisfacer la necesidad de contacto con la red se convierte en una prioridad. El tiempo que se pasa en línea y es necesario para obtener una sensación de satisfacción aumenta a medida que avanza la adicción, y el paciente afectado no limita sus contactos con Internet a pesar de las notables consecuencias negativas (deterioro de los contactos con los familiares, dificultades de aprendizaje, problemas de salud).

3.4 TAI en España

Según los últimos datos disponibles del Instituto Nacional de Estadística (INE) en 2022, en España, el 94,5% de la población, de 16 a 74 años, ha utilizado Internet en los últimos tres meses, 0,6 puntos más que en 2021. Esto representa un total de 33,5 millones de usuarios. Internet

Los usuarios han aumentado en los últimos años.

Según un estudio de la OCU, Organización de consumidores y usuarios, el 25% de los españoles de entre 18 y 64 años muestra síntomas de estar enganchado a Internet y el 26% reconoce que su vida personal depende mucho del móvil. Según datos del estudio de OCU, los españoles pasan una media de 5 horas al día conectados a Internet o utilizando sus teléfonos móviles. Los usuarios pasan más tiempo en el ordenador o el móvil en su vida privada, 22 horas a la semana, que en el trabajo, 17 horas. En total, 39 horas semanales, casi tanto como la jornada laboral.

La búsqueda de información, la navegación por las redes sociales y el intercambio de mensajes son las principales actividades que las personas realizan en Internet.

Cuanto más jóvenes son los usuarios, mayor es el porcentaje de personas con una alta tasa de adicción al móvil. Los jóvenes de 18 a 24 años tienen la tasa más alta de adicción al móvil (41 puntos sobre 100), lo que podría derivar en un problema de adicción dentro de unos años. A medida que aumenta la edad, el uso de Internet disminuye, con el porcentaje más bajo en el grupo de edad de 65 a 74 años.

Los resultados del estudio muestran una estrecha relación entre el abuso de Internet y el teléfono móvil y el grado de felicidad. Aquellos que no son tan dependientes de Internet están generalmente más satisfechos con la vida que aquellos que muestran cierta dependencia. Lo mismo ocurre con las redes sociales, cuanto mayor es el uso de las redes sociales, menor es la satisfacción con la vida.

3.5 TAI en Portugal

En Portugal, existe una creciente conciencia de que la adicción a internet es un importante problema de salud pública. Se han realizado varios estudios sobre el TAI entre adultos portugueses, que han puesto de manifiesto la prevalencia y el impacto negativo de este trastorno. Por ejemplo, un estudio realizado en 2017 encontró que aproximadamente el 2,5% de los adultos portugueses cumplían con los criterios diagnósticos de TAI.

En respuesta a la creciente preocupación por la TAI en Portugal, se han puesto en marcha varias iniciativas para concienciar sobre este tema. Por ejemplo, el gobierno portugués ha

desarrollado una estrategia nacional para la prevención y el tratamiento del TAI, que incluye una serie de medidas, como la elaboración de materiales educativos, la realización de investigaciones y la prestación de servicios de tratamiento para las personas con adicción.

Durante el grupo de discusión, los participantes sugieren algunas otras iniciativas, conceptos y proyectos que podrían ser útiles para el desarrollo del Kit de supervivencia, tales como:

- El Síndrome de **Pensamiento Acelerado** es una alteración, identificada por Augusto Cury, donde la mente se llena de pensamientos, estando completamente llena durante todo el tiempo que la persona está despierta, lo que dificulta la concentración, aumenta la ansiedad y desgasta la salud física y mental.
- El objetivo principal del proyecto **SUPERTABI** es transformar las prácticas pedagógicas del profesorado de Educación Primaria utilizando modelos pedagógicos centrados en el alumno mediados por tecnologías móviles, potenciando nuevos espacios de aprendizaje.

(Enlace: <https://www.supertabi.com/supertabi>)

- **Me and Others** es un programa para la prevención universal de los problemas relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas. En él, las sustancias se abordan de forma integrada con otros temas vinculados a la vida cotidiana de los adolescentes. Fue creado en 2006 por un equipo técnico del Instituto de Drogas y Toxicomanías con el apoyo de socios de diferentes áreas y sectores y es coordinado a nivel nacional por el SICAD con el apoyo/asociación regional de las Administraciones Regionales de Salud.

(Enlace: <https://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx>)

- También se mencionó a la **Asociación Portuguesa de Mindfulness** (enlace: <http://apmindfulness.com/>), donde podemos encontrar información y formación en este método y como buena práctica.

3.6 TAI en Chipre

El trastorno de adicción a Internet, también conocido como uso problemático de Internet o uso compulsivo de Internet, es una adicción conductual caracterizada por un uso excesivo o compulsivo de Internet que interfiere con la vida diaria y causa consecuencias negativas. Si bien hay poca investigación sobre la prevalencia del trastorno de adicción a Internet en Chipre, se reconoce que es una preocupación creciente, especialmente entre los jóvenes.

Varios estudios han encontrado que el trastorno de adicción a Internet está asociado con depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental en Chipre. Un estudio publicado en el Journal of Substance Use and Misuse en 2020 descubrió que el 5,5% de los estudiantes universitarios chipriotas tenían síntomas de trastorno de adicción a Internet. Otro estudio publicado en el Journal of Child and Adolescent Mental Health (Revista de Salud Mental Infantil y Adolescente) en 2017 encontró que el 6,8% de los adolescentes chipriotas tenían síntomas de trastorno de adicción a Internet. Por último, según los resultados de una encuesta realizada por el Consejo Municipal de la Juventud de Latsia en colaboración con la Sociedad Helénica para el Estudio del Trastorno de Adicción a Internet, se descubrió que la tasa de adicción de los adolescentes de entre 12 y 18 años que participaron en el estudio es del 16%. Esto implica que, aproximadamente, uno de cada seis adolescentes sufre de adicción a Internet. La encuesta contó con un total de 884 estudiantes participantes.

Para hacer frente a esta creciente preocupación, en Chipre se han emprendido varias iniciativas para concienciar y prestar apoyo a las personas con trastorno de adicción a Internet. Por ejemplo, el Centro Chipre para un Internet más Seguro, que forma parte de la Red Europea de un Internet más Seguro, proporciona recursos y apoyo para un uso seguro y responsable de Internet. Además, los profesionales de la salud mental en Chipre reconocen cada vez más el trastorno de adicción a Internet como un problema legítimo de salud mental y brindan servicios de asesoramiento y tratamiento a los afectados.

3.7 TAI en Turquía

Con el uso generalizado de Internet en Turquía, la preocupación por la prevalencia del TAI ha ido en aumento en los últimos años. Por lo tanto, hay muchos estudios sobre este tema en el campo.

En 2018, según el estudio titulado "Adicción a Internet en estudiantes universitarios de Turquía" realizado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Gaziantep, se descubrió que el 15,7% de los estudiantes universitarios de Turquía tenían adicción a Internet. En 2018, otro estudio realizado en la Universidad de Çukurova titulado "Adicción a Internet y diferencias de género en Turquía: un estudio de metaanálisis", la tasa de adicción a Internet en Turquía es del 5,5%. El estudio también mostró que los hombres son más propensos a la adicción a Internet. En 2019, según el estudio titulado "Investigación sobre el uso de Internet en Turquía y una investigación sobre la adicción a Internet" realizado en el Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de Kırklareli, la tasa de uso de Internet en Turquía fue del 58,3%, mientras que la tasa de adicción a Internet fue del 3,3%. Según otro estudio de 2019 del Instituto Turco de Estadística, el 17% de los usuarios de Internet en Turquía tienen TAI. Otro estudio realizado en 2018 informó que el 36,7% de los estudiantes universitarios en Turquía tienen TAI. En 2020, según el "Informe sobre la adicción a Internet del Ministerio de Salud" realizado por el Ministerio de Salud, el uso de Internet en Turquía fue del 58% en 2019. El informe también incluye los factores que causan la adicción a Internet y las medidas que se pueden tomar. Según un estudio realizado en 2020 (<https://i24.im/RP2FLB>), la proporción de adicción a Internet en Turquía se determinó en un 13%). Cuando se examinaron las regiones, las proporciones fueron, respectivamente, para las regiones del Egeo y Anatolia Central del 17%, el Mar Negro del 14%, el Mármara del 13%, el Mediterráneo del 11%, el de Anatolia Oriental del 5% y el de Anatolia Sudoriental del 3%. Según el informe global de uso de Internet 'We Are Social' publicado en 2021, el tiempo diario que se pasa en Internet en Turquía es de 7 horas y 57 minutos. Según un informe de 2020 de la Asociación de la Industria Informática de Turquía, el número de usuarios de Internet en Turquía alcanzó los 67 millones, lo que corresponde al 80,7% de la población del país.

Aunque no existe una estadística oficial sobre la prevalencia del TAI en Turquía, diversos estudios de investigación e informes sugieren que se trata de un problema importante y en aumento. Por lo tanto, Turquía ha comenzado a tomar medidas para abordar el problema.

La prevención del TAI requiere un enfoque multifacético que incluya programas de educación, sensibilización e intervención. En Turquía se han aplicado las siguientes medidas de prevención:

El Ministerio de la Familia, el Trabajo y los Servicios Sociales estableció los "Centros de Prevención y Rehabilitación de Adicciones de Turquía" para proporcionar apoyo y tratamiento a diversos tipos de adicción, incluida la adicción a Internet.

Programas educativos: en escuelas y universidades de Turquía se han implementado programas educativos que tienen como objetivo aumentar la conciencia sobre los riesgos y las consecuencias del uso excesivo de Internet.

Estrategia Nacional sobre la Sociedad de la Información: En 2010, Turquía lanzó su Estrategia Nacional sobre la Sociedad de la Información, que incluye disposiciones para promover el uso responsable de Internet y prevenir el ciberacoso y otros riesgos en línea.

Campañas de concienciación pública: En Turquía se han puesto en marcha varias campañas de concienciación pública para concienciar sobre los riesgos del uso excesivo de Internet y promover el uso responsable de Internet.

Programas de intervención: En Turquía se han desarrollado programas de intervención, como el asesoramiento y la psicoterapia, para ayudar a las personas con TAI a superar su adicción.

3.8 TAI en Malta

El Centro Nacional para la Libertad de las Adicciones (2015) investigó la prevalencia del uso problemático de Internet entre una muestra de 1.507 adultos jóvenes malteses de entre 18 y 30 años que residían en residencias privadas. El estudio empleó un proceso de muestreo aleatorio estratificado, también se utilizaron cuotas para garantizar la representación de cada subgrupo demográfico. A su vez, los datos se recopilaban a través de una entrevista telefónica

asistida por computadora (CATI), lo que resultó en una tasa de respuesta efectiva neta del 90%. Mientras que la mayoría de los participantes (65,9%) se clasificaron como usuarios medios de Internet, un tercio de la muestra (33,3%) informó de un uso excesivo de Internet, hasta el punto de que experimentó problemas en sus vidas como resultado de su uso excesivo, y el 0,8% de los participantes se identificaron como usuarios problemáticos de Internet. El estudio también indicó que los participantes de entre 18 y 21 años eran más propensos a usar Internet en exceso. En términos de género, los participantes masculinos mostraron puntuaciones significativamente más altas en el IAT y tenían más probabilidades de ser clasificados como usuarios excesivos en lugar de promedio. En términos de comportamiento, los usuarios promedio obtuvieron la puntuación más alta al permanecer en línea más tiempo del previsto originalmente y revisar los mensajes electrónicos antes de una tarea que los participantes debían realizar. Mientras que los usuarios problemáticos obtuvieron la puntuación más alta en relación con encontrarse diciendo "solo unos minutos más" mientras utilizan Internet. Entre las razones atribuidas al uso de Internet, las redes sociales se identificaron como la actividad en línea más popular, con el 83,8% de los participantes enumerándolas como su principal respuesta. El estudio también investigó la relación entre las variables sociodemográficas y las puntuaciones del Test de Adicción a Internet (IAT), ya que solo el desempleo alcanzó el umbral de uso excesivo o problemático. Los encuestados que eran solteros y que habían completado niveles de educación postsecundaria eran más propensos a usar Internet en exceso en lugar de estar dentro del rango de uso promedio de Internet. Cuando se organizaron geográficamente, las puntuaciones medias más altas del IAT fueron registradas por los participantes que residían en la región del puerto sur de la isla, mientras que las puntuaciones medias más bajas fueron reportadas por los encuestados de la isla de Gozo. El estudio concluyó que el riesgo de uso excesivo de Internet es más probable que se observe entre las personas que tienen entre 18 y 21 años, son solteras y tienen un buen nivel educativo. Si bien el estudio no encontró evidencia de un problema endémico importante dentro de la muestra investigada, también destaca que las tasas de prevalencia pueden haber estado infrarrepresentadas debido a la forma en que se puso en práctica el uso de Internet.

Datos adicionales proporcionados a los participantes en el Grupo Focal

Durante el grupo de discusión se utilizaron los siguientes ejemplos de intervenciones para crear una comprensión compartida de este método entre los participantes.

Intervenciones basadas en mindfulness:

- Prevención de recaídas basada en mindfulness (MBRP):

Las prácticas de MBRP están destinadas a fomentar una mayor conciencia de los desencadenantes, los patrones habituales destructivos y las reacciones automatizadas que parecen controlar nuestro comportamiento. MBRP está diseñado para ayudar al individuo a hacer una pausa, observar la experiencia presente y tomar conciencia de la gama de opciones antes de cada momento. Esto permite responder de una manera que sirva al individuo, en lugar de una manera que sea perjudicial

- Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR):

La MBSR es una técnica que ha evolucionado para abarcar el tratamiento de diversos trastornos relacionados con la salud. La técnica implica la meditación formal de atención plena y emplea estiramientos y posturas simples. El objetivo es aliviar el sufrimiento de trastornos psíquicos, psicosomáticos y psiquiátricos.

Otros métodos de enfoque (enfoque cognitivo-conductual):

- Practique lo contrario: Interrumpa los hábitos normales de las rutinas en línea para desarrollar nuevos patrones de uso del tiempo, por ejemplo, salir a correr a primera hora de la mañana en lugar de revisar el correo electrónico.
- Tapones externos: Utilizar eventos concretos, como tareas a completar o lugares a los que asistir, como indicadores para desconectarse de internet, reforzados por alarmas o temporizadores para mantener los horarios.
- Establecimiento de metas: Los intentos de limitar el uso de Internet a menudo fracasan debido a planes ambiguos para recortar las horas. Para evitar mejor las

recaídas, se deben programar sesiones estructuradas con objetivos razonables, por ejemplo, reducir el uso de Internet de 40 horas a 20.

- Tarjetas de recordatorio: Para ayudar a mantener el enfoque en la acción correctiva, las personas enumeran los principales problemas causados por la adicción y los principales beneficios para reducir el uso de Internet o abstenerse de una aplicación específica.
- Inventario personal: Enumerar lo que el individuo ha recortado o descuidado debido al uso excesivo de Internet (por ejemplo, menos paseos, menos tiempo con la familia, menos ejercicio, etcétera), clasificados en orden de importancia para proporcionar un recordatorio de la vida antes de la adicción a Internet.

Prevención del TAI en adultos:

- Uso de tecnologías: Se basan en tecnologías involucradas en la prevención, a menudo en forma de coaching virtual, aplicaciones de desintoxicación para prevenir actividades dañinas, junto con módulos en línea.
- Actividades pasivas: A menudo incluyen persuasión verbal, presentaciones, educación que promueve habilidades psicosociales (autorregulación, competencia y relación), acción entre pares, modelos a seguir y guías de lectura
- Estrategias activas: Las estrategias activas giran en torno al registro de actividades alternativas, la restricción de uso, los ejercicios de relajación, la escritura de un diario, las preguntas y respuestas a cualquier consulta o preocupación del público o del público objetivo.

4. Referencias

- 5 Razones por las que es importante la autoconciencia (RO) – <https://www.aimgroup.ro/spiritualitate/5-motive-pentru-care-constientizarea-de-sine-este-importanta/>
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Examen de la adicción a Internet de los estudiantes universitarios en términos de diversas variables (el caso de la Universidad de İnönü). *İnönü Revista Universitaria de la Facultad de Educación*, 15(1), 73-96. – <https://doi.org/10.17679/iuefd.98972> – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/92376>
- Casi 6 millones de rumanos viven con una enfermedad psíquica (RO) – <https://www.digi24.ro/stiri/aproape-6-milioane-de-romani-traiesc-cu-o-boala-psihica-medic-sunt-oameni-care-nu-accepta-desi-recunosc-simptomele-2329717>
- Barata Costa Cerveira Tavares, A. F. (2020). Impacto del uso de internet y las redes sociales en la salud mental (Impacto do uso da internet e redes sociais na saúde mental). En la Universidade de Lisboa. *Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica*.
- Bloquear JJ. Problemas para el DSM-V: Adicción a Internet. *Am J Psiquiatria*. 2008; 165(3): 306–307.
- Braun-Courville DK, Rojas M. Exposición a sitios web sexualmente explícitos y actitudes y comportamientos sexuales de adolescentes. *J Salud Adolescente*. 2009; 45(2): 156–162.
- Canoğulları, Ö., & Güçray, S. S. (2017). Necesidades Psicológicas, Ansiedad Social y Percepciones de las Actitudes de los Padres en Adolescentes con Diferentes Niveles de Adicción a Internet. *Revista del Instituto de Ciencias Sociales de la Universidad de Çukurova*, 26(1), 42-57. – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/361457>
- Carbonell, Xavier; Fúster, Héctor; Chamarro, Ander; Oberst, Úrsula. ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES, *Papeles del Psicólogo*, vol. 33, núm. 2, mayo-agosto, 2012, pp. 82-89 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España. – 77823407001.pdf (redalyc.org)
- Cooper ML, Shaver PR, Collins NL. Estilos de apego, regulación y ajuste de las emociones en la adolescencia. *J Pers Soc Psychol*. 1998; 74(5): 1380–1397.
- Direção-Geral da Saúde. (2021). – Plan Nacional de Salud 2021-2030. In *Direção Geral De Saúde*.
- Elsa Calvarro Castañeda, Diego Galán Casado, Olvido Andújar Molina. 2019. Los riesgos del uso inadecuado de Internet y las redes sociales. Conocimiento y percepción de riesgos en jóvenes a través de la historia de vida (Los riesgos del uso inadecuado de Internet y las redes sociales. Conocimiento y percepción de riesgos en jóvenes a través de la historia de vida). – Los riesgos del uso inadecuado de Internet.pdf (ucjc.edu)
- Todo lo que necesitas saber sobre mindfulness (RO) – <https://stories.thriveglobal.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-mindfulness/>
- Główny Urząd Statystyczny. Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Szczecin, 2012; www.stat.gov.pl

- Gobierno de España, Ministerio de Sanidad. 2023. Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos. – 2023_Informe_Adicciones_Comportamentales_resumen_ejecutivo_es.pdf (sanidad.gob.es)
- LUGAR SALUDABLE. 2016. ¿Cómo amenaza la adicción a Internet? – <https://www.healthplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/treatment-of-internet-addiction>
- ¿Qué tan peligrosa es el TAI (RO) – <https://www.neuroaxis.ro/cat-de-periculoasa-este-dependenta-de-internet/> -
- <https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/>
- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/internet-addiction>
- <https://www.caron.org/addiction-101/process-addictions/internet-addiction>
- [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU\(2019\)624249_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU(2019)624249_EN.pdf)
- <https://www.mhanational.org/risky-business-internet-addiction>
- JOHNSON, M. 2023. 2023. Aprovechar las señales externas para gestionar el uso de Internet. – <https://www.techwellness.org/external-cues-internet-management>
- Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factores asociados con la adicción a Internet entre los adolescentes. Comportamiento cibernético. 2009; 12(5): 551–555.
- Millward Brown. *Młodość na rynku usług telekomunikacyjnych* – 2012. Badanie klientów indywidualnych w wieku 15–24 lata. Raport z badań przeprowadzonych na zlecenie Prezesa Urzędu Komunikacji Elektronicznej przez Millward Brown. 2012 – <http://www.uke.gov.pl>
- Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidencia y correlatos del uso patológico de Internet entre estudiantes universitarios. Comput Comportamiento Humano. 2000; 16(1): 13–29.
- Centro Nacional para la Libertad de las Adicciones (2015), *Uso problemático de Internet en Malta entre jóvenes de entre 18 y 30 años: un estudio cuantitativo*. Malta: La Fundación del Presidente para el Bienestar de la Sociedad
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2021). Estadísticas de uso de Internet. – Página web del INE
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2021). Estadísticas de uso de Internet. – Página web del INE
- BIBLIOTECA NACIONAL DE MEDICINA. 2021. Abordar el trastorno de adicción a Internet: el papel de los métodos de terapia cognitivo-conductual. – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7932042/>
- Organización de consumidores y usuarios (OCU) – Estudio de OCU sobre el riesgo de adicción a internet y al móvil
- Ozgun-Ozturk F, Ekinci M, Ozturk O, Canan F. La relación del temperamento afectivo y las dificultades emocionales-conductuales con la adicción a Internet en adolescentes turcos. ISRN Psiquiatría 2013; <http://dx.doi.org/10.1155/2013...>

- Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. El cuestionario Sorter PROMIS y la Escala de Adicción a Internet en la valoración de múltiples adicciones en población de enseñanza secundaria: prevalencia y discapacidad relacionada. *Espectro del SNC*. 2006; 11(12): 966–974.
- Pawłowska B, Potemska E. Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Curr Probl Psychiatri*. 2011; 12(4): 439–442
- PECK, K., S. 2018. 4 experimentos para limitar el uso de Internet. – <https://hbr.org/2018/10/i-ran-4-experiments-to-break-my-social-media-addiction-heres-what-worked>
- Poprawa R. W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. En: Sokołowski M (eds.). *Oblicza internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Elbląg, PWSZ Press, 2006.p.113–124 (en polaco).
- Potemska E. *Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u młodzieży*. Niepublikowana rozprawa doktorska. Uniwersytet Medyczny w Lublinie. Lublin, 2011 (en polaco).
- Ministerio de Salud de la República de Turquía, Dirección General de Promoción de la Salud. (2018). *Informe final del Taller de adicción a los juegos digitales*. – <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>
- Shek DT, Ma CM. Consumo de materiales pornográficos entre los adolescentes tempranos de Hong Kong: una réplica. *ScientificWorldJournal* 2012; 2012: 406063.
- STAWINOĞA, A., E., & MARKS, D. 2019. Abordar el trastorno de adicción a Internet: el papel de los métodos de terapia cognitivo-conductual. *Revista de Psicología Digital*, 12(3), 45-60.
- Sung J, Lee J, Noh H, Park YS, Ahn EJ. Asociaciones entre el riesgo de adicción a Internet y los comportamientos problemáticos entre los adolescentes coreanos. *Coreano J Fam Med*. 2013; 34: 115–122.
- Thomas NJ, Martin FH. Videojuegos, videojuegos y actividades en Internet de estudiantes australianos: hábitos de participación y prevalencia de adicciones. *Aust J Psychol*. 2010;
- Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Konstantoulaki E, Constantopoulos A, Kafetzis D. Uso de sitios de Internet pornográficos en adolescentes: un análisis de regresión multivariante de los factores predictivos del uso y las implicaciones psicosociales. *Comportamiento cibernético*. 2009; 12(5): 545–550.
- Asociación Turca de la Industria Informática (TÜBİSAD). (2022). *Índice de Transformación Digital de Turquía 2022*. TÜBİSAD. Dirección URL: <https://www.tubisad.org.tr/tr/images/pdf/DDE-2022-Raporu-Final.pdf>
- Instituto Turco de Estadística. (2019). *Informe de investigación sobre adicciones tecnológicas*. En N. Ünlü (Ed.), *Tecnologías de la información y la comunicación: seguridad individual y social* (pp. 132-148). TÜBİTAK BİLGEM. – https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf
- Ulutaşdemir, N., Sergek, E., Bakır, E., Deniz, E. (2017). El efecto de la adicción a Internet en la calidad de vida de los futuros profesionales de la salud. *Boletín Médico Zeynep Kamil*, 48(2), 44 - 48. – <https://doi.org/10.16948/zktpb.266015> – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/293922>

- Wandschneider, R. P. (2024). – *La importancia de la salud mental en el contexto universitario (A importância da saúde mental no contexto universitário)*. En *Revista Académica de Tendências em comunicação e ciências empresariais*: Vol. n.o 4 (pp. 1-4).
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., & Chang, L. R. (2015). – *Factores de riesgo de adicción a Internet entre los usuarios de Internet: una encuesta de cuestionario en línea*. *PloS One*, 10(10), e0137506.
- Joven KS. *Adicción a Internet: síntomas, evaluación y tratamiento*. En: VandeCreek L, Jackson T (eds.). *Innovaciones en la práctica clínica: un libro de referencia*. Florida, Professional Resource Press, 1999.p.19–31.
- Joven KS. *Adicción a Internet: la aparición de un nuevo trastorno clínico*. *Comportamiento cibernético*. 1998; 1(3): 237–244.