

Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y  
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas

Especialidad de Orientación Educativa

**Intervención preventiva en el uso problemático de las nuevas  
tecnologías en el alumnado de Educación Secundaria  
Obligatoria.**



---

**Universidad de Valladolid**

Alumna: Berta Rodríguez Villarejo

Tutores: Luis Jorge Martín Antón

Miguel Ángel Carbonero Martín

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
<b>1.1 Justificación</b> .....	4
<b>1.2 Relación del TFM con las competencias del Máster</b> .....	7
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	10
<b>2.1 La era digital</b> .....	10
<b>2.1.1 Mirada atrás en la historia: cómo ha llegado Internet a nuestras vidas</b> .....	10
<b>2.1.2 Del Internet casero a los teléfonos móviles (Smartphones)</b> .....	12
<b>2.2 Prevalencia en el uso de las nuevas tecnologías: Smartphone, juegos, Internet</b> .....	12
<b>2.2.1 Análisis de datos epidemiológicos</b> .....	12
<b>2.3 La generación de los “nativos digitales”</b> .....	16
<b>2.4 Factores de riesgo y protección</b> .....	17
<b>2.5 Interferencia en el bienestar físico y psicológico</b> .....	19
<b>2.6 Otras intervenciones llevadas a cabo sobre el uso problemático de las NTICs</b> .....	22
3. OBJETIVOS .....	23
4. PROPUESTA DE DETECCIÓN PRECOZ E INTERVENCIÓN PREVENTIVA .....	24
<b>4.1 Presentación</b> .....	24
<b>4.2 Contexto</b> .....	26
<b>4.3 Objetivos</b> .....	28
<b>4.4 Metodología y recursos</b> .....	28
<b>4.5 Cronograma</b> .....	30
<b>4.6 Actividades</b> .....	31
<b>4.7 Evaluación</b> .....	37
5. DISCUSIÓN .....	38
BIBLIOGRAFÍA .....	41
ANEXOS .....	47

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumido por la Universidad, todas las denominaciones que en este mensaje se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidas por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

# **Intervención preventiva en el uso problemático de las nuevas tecnologías en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.**

## **1. INTRODUCCIÓN**

En el Trabajo de Fin de Máster que se presenta a continuación (en adelante TFM), se pretende ahondar sobre una cuestión muy presente en la actualidad dentro de las aulas de Educación Secundaria Obligatoria, el uso de las nuevas tecnologías. Se expondrá una propuesta de intervención preventiva sobre el uso problemático o desadaptativo de los recursos tecnológicos partiendo de la legislación que regula actualmente la Educación Secundaria Obligatoria y de las necesidades de los propios estudiantes y docentes.

Estamos viviendo un rápido avance de las nuevas tecnologías en nuestras vidas. Adultos, jóvenes y niños se sienten atraídos por los beneficios que nos ofrecen, pero no debemos olvidar los riesgos que supone un uso inadecuado o no responsable de dichas tecnologías.

Cabe poner el foco de atención en los jóvenes, ya que son el rango de población que participan de forma más activa en el mundo digital (Oliva et al., 2012) y que sin embargo, menos habilidades de autocontrol tienen. Existe, por tanto, el riesgo de que conviertan recursos que son un medio para favorecer y enriquecer su desarrollo en un fin en sí mismo (Echeburúa, 2012).

La intervención se plantea desde el contexto escolar, pues se considera la escuela como un agente preventivo ante conductas de riesgo, como en este caso el uso problemático de las nuevas tecnologías. Sin embargo, dentro de las propias escuelas se genera un debate interno sobre la combinación de aprendizaje y nuevas tecnologías. Todos reconocen que se trata de un avance imparable, pero resulta difícil concienciar a los estudiantes del límite entre un uso adecuado y un uso problemático de estos recursos.

Este trabajo pretende ofrecer a las escuelas una aportación más en la búsqueda del equilibrio entre el uso de las nuevas tecnologías y el bienestar físico y psicológico de sus estudiantes.

La intervención se plantea para ser coordinada desde el Departamento de Orientación de un instituto y puesta en marcha a través del Plan de Acción Tutorial en el cual los orientadores ofrecen apoyo a los tutores. Por tanto, a lo largo del trabajo, se tratarán contenidos y competencias generales y específicas incluidas en el Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas en la especialidad de Orientación Educativa.

A continuación, se justifica la relevancia de llevar a cabo esta intervención en las aulas y cómo se relaciona con las competencias del Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas en la especialidad de Orientación Educativa. Posteriormente, se hará un recorrido teórico sobre cómo han llegado las nuevas tecnologías a nuestras vidas y cómo los jóvenes o los llamados “nativos digitales” conviven con la realidad de vivir conectados. También se tratarán las “tecnoadicciones” o adicción a las nuevas tecnologías, los factores de riesgo que guardan relación con estas conductas de dependencia y su interferencia en el bienestar físico y psicológico. Tras todo ello, se expondrán los objetivos generales y específicos que persigue la propuesta de intervención y se desarrollará la propuesta en sí misma. Para finalizar el trabajo, se aportará una breve discusión a modo de conclusión.

## **1.1 Justificación**

Se considera relevante abordar este tema ya que nos encontramos en un momento en el que es necesario utilizar las nuevas tecnologías para poder estar al día en la sociedad en general y en la educación en particular, pero, al mismo tiempo, existe un descontrol en el uso que los adolescentes hacen de las mismas. ¿Dónde está el punto medio? ¿Cómo podemos controlarlo? Además, la situación ocasionada por el COVID-19 ha provocado que el uso de las tecnologías haya aumentado considerablemente, enfrentando al profesorado a un desafío tecnológico sin previa preparación y a un grupo de estudiantes, por el contrario, excesivamente familiarizado con el mundo tecnológico. Una gran brecha entre profesor – alumno en ocasiones difícil de gestionar en el aula y una generación de “nativos digitales” que deja detrás de sí problemas de adicciones, insomnio, aislamiento, conductas disruptivas, etc.

Enmarcando el tema en el ámbito estrictamente escolar, se debe hacer referencia a la ORDEN EDU/1054/2012, de 5 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León (O.EDU/1054/2012, de 5 de diciembre), que en su Artículo 4 define las funciones y actuaciones del departamento de orientación. Entre ellas destacan:

- Apoyo a la orientación académica y profesional (POAP)
- Apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje (PAPEA)
- Apoyo a la acción tutorial (PAT)

El presente TFM se encuentra dentro del apoyo a la Acción Tutorial (PAT), que se refiere según la ley mencionada a:

- a) Elaborar propuestas para el Plan de Acción Tutorial, contribuyendo a su desarrollo y evaluación.
- b) Colaborar con el jefe de estudios en la elaboración del plan y en el desarrollo de las actuaciones en él incluidas.
- c) Asesorar a los tutores en sus funciones.
- d) Asesorar al alumnado y familias.

También se incluye que para desarrollar dichas funciones, se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- a) Participar en las reuniones de coordinación con tutores de un mismo curso o nivel.
- b) Elaboración de propuestas de intervención del profesorado del mismo grupo en tareas comunes, tales como actividades de coordinación, recuperación y refuerzo, evaluación y desarrollo de otros programas.

- c) Aportación de estrategias para la atención al alumnado con riesgo de abandono temprano de la educación y la formación así como a sus familias, a través de la acción tutorial.
- d) Aportación de técnicas y estrategias de atención de los problemas grupales y de atención individual y de familias, encaminadas a la mejora de la dinámica y el clima social del aula.
- e) Dar información a los tutores sobre los recursos específicos necesarios para desarrollar las labores de tutoría, promoviendo la colaboración de los tutores del mismo nivel.

El desarrollo de este TFM, o dicho de otro modo, la puesta en marcha de una intervención preventiva en el uso problemático de las nuevas tecnologías en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria correspondería con las actuaciones b), c), d) y e) del orientador educativo en un departamento de orientación.

Acorde con la ORDEN EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, en el artículo 20 relativo a la tutoría, se menciona que ésta *“contribuirá a la adquisición de las competencias y a desarrollar la autoestima, así como a fomentar las habilidades y destrezas que les permitan programar y gestionar su futuro educativo”*

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), menciona el compromiso adquirido con la Unión Europea y la UNESCO en cuanto a “garantizar el acceso de todos a las tecnologías de la información y la comunicación”. También se señala el cambio de paradigma en la sociedad debido a las tecnologías y la necesidad de que el sistema educativo *“de respuesta a esta realidad social e incluya un enfoque de la competencia digital más moderno y amplio”*.

El sistema educativo se compromete, por tanto, con la formación permanente en cuanto a la competencia digital. No obstante, este hecho se considera necesario pero no suficiente puesto que los estudiantes que actualmente cursan la Educación Secundaria Obligatoria

pertenecen a generaciones que han crecido frente a pantallas digitales y son sujetos vulnerables de hacer un uso desadaptativo de las nuevas tecnologías. Es necesaria la formación, pero también la prevención.

Este TFM pretende tratar un tema de actualidad tanto en la sociedad como en las aulas y proponer una intervención preventiva desde los Departamentos de Orientación para que los adolescentes hagan un uso correcto de las nuevas tecnologías y sean una herramienta más que enriquezca y sume en su aprendizaje y desarrollo.

## **1.2 Relación del TFM con las competencias del Máster**

El presente TFM se relaciona con competencias generales del Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas en la especialidad de Orientación Educativa y también se relaciona con competencias específicas de la asignatura de “Trabajo de Fin de Máster”. A continuación, se especifican cuáles de ellas se han adquirido en este trabajo:

### *Generales:*

- Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones, así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.

Al dar por concluido este TFM, se llevará a cabo una exposición oral del mismo frente a un tribunal. Con dicha exposición se da por adquirida, en el mejor de los casos, la competencia de comunicación de conocimientos y razones de forma clara.

- Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.

Para desarrollar el programa de intervención se ha partido de las premisas del código ético y deontológico de la Orientación Educativa y de la Psicología, proponiendo actuaciones prácticas, útiles y beneficiosas para las personas.

- Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.

Precisamente este TFM trata sobre las TIC. Como se ha mencionado anteriormente, en el trabajo no sólo se contempla la formación y actualización en las TIC, sino que va un paso más allá y considera necesaria la prevención en riesgos que pueden ocasionar las TIC en los adolescentes. Por otra parte, para poder realizar este trabajo se han realizado búsquedas en diferentes bases de datos online, lo cual precisa de un esfuerzo por estar al día en el mundo digital.

- Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que han de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.

La sociedad ha cambiado en gran parte debido a la invasión de lo digital. Para poder llevar a cabo una buena práctica profesional en general, es necesario estar constantemente formándose, pero concretamente en el ámbito de la educación este hecho se hace más evidente. Ofrecer una adecuada respuesta educativa significa previamente haber comprendido las necesidades, intereses y momento vital del alumnado con el que se trabaja. Es importante desarrollar programas –como el que se presenta en este trabajo – basados en literatura científica y evaluarlos posteriormente, siendo críticos y persiguiendo la mejora constante.

*Específicas:*

- Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.



En base a las funciones de los Departamentos de Orientación señaladas por la legislación, se ha desarrollado la intervención expuesta en este TFM no sólo con el fin de completar la asignatura del Máster, sino para que sirva como base teórica a la que puedan recurrir los orientadores educativos en su práctica profesional y así favorecer el desarrollo de sus estudiantes. Además, se ha escogido un tema de actualidad en las aulas para que este propósito de ayuda y desarrollo sea real.

- Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.

La propuesta de intervención que se presenta consta de un diseño, una implementación hipotética y una herramienta que evalúa todo este proceso y los resultados obtenidos. Se intenta dar respuesta a un colectivo específico que son los adolescentes que cursan Educación Secundaria Obligatoria con respecto a un tema que a todos nos afecta, las nuevas tecnologías.

- Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.

A lo largo de la propuesta de intervención se ofrece la planificación, organización e implementación de la misma. Se entiende la propuesta de intervención como un servicio psicopedagógico dentro de un Departamento de Orientación y con respecto a un tema concreto del alumnado.

- Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas.

El desarrollo de la propuesta de intervención preventiva sobre el uso problemático de las nuevas tecnologías en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria incluye la derivación a unidades de Salud Mental en caso de encontrar estudiantes que ya estén teniendo problemas de adicción a las redes o cualquier otra cuestión derivada del uso incorrecto de las nuevas tecnologías. Del mismo modo, como se realiza en la práctica cotidiana de los orientadores educativos, también se contemplaría en caso necesario la actuación conjunta con los CEAS o Servicios Sociales.

- Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.

Las propuestas en la educación formal sólo tienen sentido si se adaptan a la normativa de la etapa educativa en la que se pretende implantar. Tal y como se narraba en la justificación, la normativa tanto a nivel Autonómico como Estatal contempla la necesidad de trabajar y dar un lugar a las TIC en la educación. El medio para trabajarlo en los institutos es a través del Plan de Acción Tutorial.

- Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica

En el desarrollo de este TFM se trabaja con información recogida en diferentes bases de datos donde se pueden encontrar artículos de investigación. Se ha pretendido que los artículos utilizados fueran lo más recientes posibles dada la actualidad del tema.

## **2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.1 La era digital**

#### **2.1.1 Mirada atrás en la historia: cómo ha llegado Internet a nuestras vidas.**

Sin duda alguna, en las últimas décadas estamos viviendo un cambio social, personal y económico debido a la proliferación desmedida de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, en adelante NTICs.

Fue en los años 60 cuando comenzó en Estados Unidos el uso de Internet con fines políticos y de investigación. Se conoce como “Revolución Digital”, “Tercera Revolución Industrial” o “Revolución científico-tecnológica” a todos los progresos en este ámbito llevados a cabo desde finales de 1950 hasta finales de los 70. Pero no fue hasta los años 90

cuando Internet llegó a la vida del ciudadano medio con la creación del *Word Wide Web*, que permitía la comunicación de un punto a otro del mundo. En el 1995 las familias comenzaron a tener en sus casas los llamados módems y desde entonces, el desarrollo de Internet no ha parado de crecer (Khosla, 2014).

El término *Web* procede del inglés y significa “telaraña” o entrelazos de comunicaciones (Izquierdo, 2000). Poco a poco el famoso [www](http://www), la *web* o la conexión a Internet han hecho que estemos todos interconectados, que las noticias vayan de un punto a otro del planeta y que haya un flujo constante de intercambio de opiniones, conocimientos e información.

Si en el 1995 llega Internet a los hogares, debemos esperar al 2003 a que lleguen las primeras redes sociales: MySpace y LinkedIn, utilizadas sobre todo en el contexto laboral. Un año después llega la conocida Facebook con un matiz más social, que pretendía conectar a personas conocidas e intercambiar opiniones. En los años posteriores llegan por orden a nuestras vidas: Youtube, Twitter, WhatsApp, Instagram, Pinterest y la última en llegar en el 2016: Tik Tok.

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2020 el 95,4% de los hogares de España tienen conexión a Internet, el 83,8% de las mujeres y el 82,4% de los hombres navegan a diario y el 53,8% de las personas de 16 a 74 años ha comprado en la red en los tres últimos meses.

Es innegable que Internet y todo lo digital venido para quedarse y debemos adaptarnos de forma saludable a este gran cambio, a esta nueva “era digital”. Internet ofrece innumerables ventajas y oportunidades, sin embargo, veintiséis años después de su llegada ya se empieza a hablar de las “tecnoadicciones” o “adicción a Internet” definidas por Echeburúa y Corral ya en el 2010 como la pérdida de control y el uso dañino de las tecnologías, señalando la fina línea entre afición y adicción.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado por primera vez un informe en el que alerta del uso de pantallas digitales en la población de entre los 0 y los 5 años, recomendando no hacer uso de ellas en niños menores de 2 años.

Toda esta realidad digital que vivimos en la actualidad se ha visto aún más aumentada con la situación de confinamiento domiciliario vivida el pasado año como causa del COVID-19, donde nuestra vida pasó a ser en línea, *online*.

### **2.1.2 Del Internet casero a los teléfonos móviles (Smartphones)**

El primer teléfono móvil salió al mercado en el año 1983. Fue un hito importante ya que a partir de entonces las personas podrían comunicarse entre ellas en cualquier lugar en el que se encontrasen sin depender de cables. Poco a poco, los móviles han ido evolucionando y mejorando sus prestaciones.

Fruto de esta evolución llegaron los conocidos Smartphones o teléfonos inteligentes, que representan un ordenador móvil con posibilidad de realizar llamadas telefónicas (Emanuel et al., 2015).

No es posible entender la sociedad actual sin hacer mención a la realidad de los teléfonos móviles y más aún cuando se trata de población adolescente, cuyo *modus operandi*, lenguaje, cultura y relaciones pasan por estar “conectados”.

## **2.2 Prevalencia en el uso de las nuevas tecnologías: Smartphone, juegos, Internet**

### **2.2.1 Análisis de datos epidemiológicos**

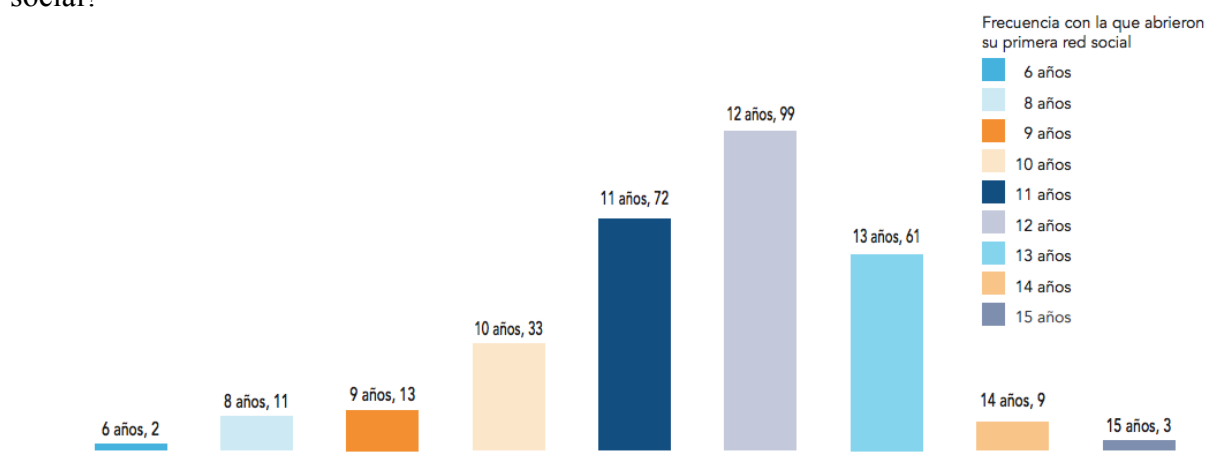
En este apartado se ofrecerán datos epidemiológicos de diversas fuentes acerca del consumo de Smartphone, Internet y juego online.

#### *Smartphone*

Según un estudio descriptivo llevado a cabo por Varona y Hermosa (2020) sobre el uso y percepción de las redes sociales en adolescentes, donde la media de los encuestados era de 14,4 años, un 99% se abrió su primera red social a los 12 años, un 72% a los 11 años y un 61% a los 13 años, llamando la atención que desde los 6 años se documentan datos de niños

con cuentas en redes sociales. A continuación, se muestra una figura con los datos descriptivos hallados en el ítem del estudio que trata sobre esta cuestión.

**Figura 1.** Resultados del análisis descriptivo del ítem “¿A qué edad abriste tu primera red social?”



*Nota.* Tomado de Varona y Hermosa. *Uso y percepción de las redes sociales en adolescentes* (2020, p. 23).

En el mismo estudio, también se realizó un análisis cualitativo sobre las razones por las que es importante para ellos como adolescentes pertenecer a una red social. La respuesta más respondida con un 39,8% fue para *relacionarse*, seguida de para *informarse sobre entorno* con un 28,6% y con un 18,1% para *entretenerse*.

**Figura 2.** Resultados del análisis cualitativo del ítem “¿Por qué es importante para ti pertenecer a una red social?”

Categoría	Códigos	Frecuencia	Porcentaje
Relacionarse	“Lo utilizo para conversar o conocer gente nueva”, “Para tener y mejorar la vida social”, “Forma de hacer amigos”.	92	39,8%
Informarse sobre el entorno	“Cotillear”, “Ver lo que sucede en el mundo”. “Mantenerme al tanto de todo”.	66	28,6%
Entretención	“Me entretiene en mi tiempo libre”, “Si me aburro, entro”, “Manera de desconectarme”.	42	18,1%
Necesidad	“Es necesario para quedar con mis amigos”, “Es una necesidad que todos los adolescentes tenemos”	10	4,3%
Estatus Social	“Si no estás en alguna red social eres un pringado”, “Para no decaer socialmente”, “Sino la gente se ríe de ti o te mira raro”, “Te da cierta popularidad”.	9	3,9%
Moda	“Porque todos lo usamos”, “Porque es lo que está de moda”, “Mis amigos lo tienen”.	8	3,5%
Utilidad	“Tiene muchas utilidades”, “Es útil”.	4	1,7%

*Nota.* Tomado de Varona y Hermosa. *Uso y percepción de las redes sociales en adolescentes* (2020, p. 25).

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en el 2020 un 41,1% de los niños mayores de 11 años disponen de teléfono móvil, incrementándose su uso hasta el 94,8% a partir de los 15 años.

El informe del Estudio General de Medios (EGM) apunta que, de media, los españoles pasan 2,27 horas del día conectados a su dispositivo móvil y que los jóvenes entre 18 y 24 años están conectados a sus pantallas más de 4 horas. Estos datos contrastan con las recomendaciones sobre el tiempo medio de uso de las pantallas de 2 horas diarias como máximo para reducir los efectos perjudiciales de las mismas (Cambra, Díaz, Martínez y González, 2020).

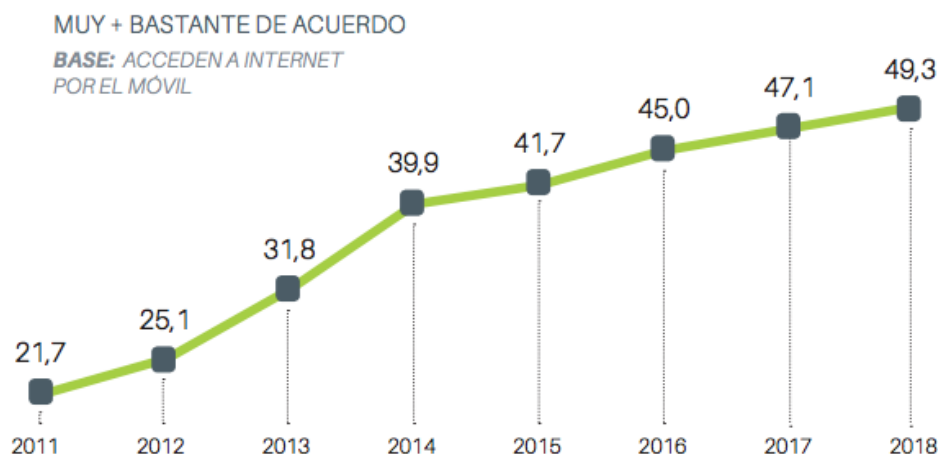
### *Internet*

Méndez et al. (2018) llevó a cabo un estudio sobre el uso y abuso de las NTICs por adolescentes de entre 15-16 años en la ciudad de Madrid a través del cuestionario llamado MULTICAGE-TIC (Pedrero-Pérez et al., 2018), compuesto por 20 ítems y 5 escalas que interrogan sobre problemas relativos al uso de Internet, móvil, videojuegos, mensajería instantánea y redes sociales. Los resultados finales concluían que únicamente un 32% de los adolescentes hacía un uso correcto de Internet, contrastando con un 31,5% que mostraba ya señales de riesgo, un 23,3% que mantenía conductas de uso abusivo y un 13,2% que tenía dependencia conductual en el uso de la red.

Abriendo la escala a nivel nacional, los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) no distan demasiado de los de la ciudad de Madrid, mostrando que Internet es consumido de manera habitual por el 98% de los adolescentes de 15 años y sólo un tercio lo hace de manera saludable. También el INE, en el 2019, indicaba que el 66% de los jóvenes con edades entre los 10 y 15 años (67,1% niñas y 65% niños) disponían de un dispositivo móvil desde el que el 92,9% de ellos ya accedían a Internet.

La 21ª encuesta de la AIMC preguntaba sobre la importancia de Internet en el móvil, cuestionando en un ítem en qué grado no podrían vivir sin Internet en el móvil. Los resultados de esta pregunta desde el 2011 hasta el 2018 se observan en la figura 3.

**Figura 3.** Importancia del móvil. No podría vivir sin Internet en el móvil (%).

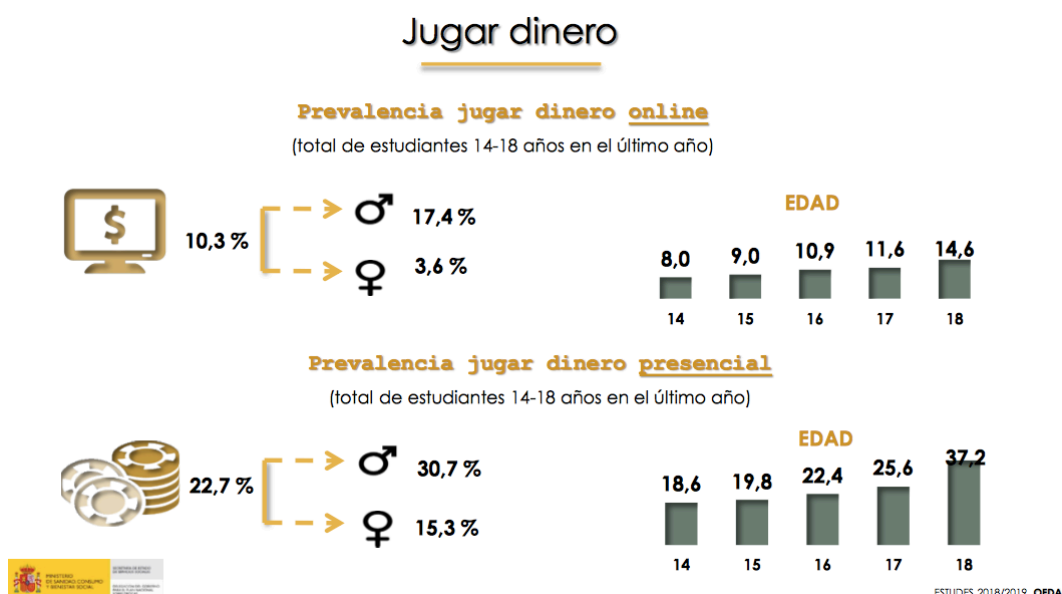


Fuente: AIMC

### Juego online

Por primera vez en el 2018 el Ministerio de Sanidad incluyó en su Plan Nacional de Adicciones Las Nuevas Tecnologías. Para ello, realizó una encuesta a la población escolar entre 14 y 18 años y los resultados pusieron en evidencia que el juego online afectaba al 10,3% de los escolares (véase figura 4), el uso de videojuegos afectaba a un 82,2% y por último, los eSports (competiciones de videojuegos multijugador) lo hacían en un 47,9% (véase figura 5).

**Figura 4.** Prevalencia de jugar dinero en estudiantes entre 14-18 años



Fuente: ESTUDES 2018/2019

**Figura 5.** Prevalencia de jugar a videojuegos, eSports en estudiantes entre 14-18 años



Fuente: ESTUDES 2018/2019

### 2.3 La generación de los “nativos digitales”

Todas aquellas personas que nacieron entre los años 1944 y 1964 se les conoce como los *Baby Boomers*. Posteriormente, apareció la *Generación X* (1965 - 1979), los *Millenials* (1980 - 1994) y finalmente la *Generación Z* (1995 - 2012).

Los estudiantes que actualmente ocupan las aulas de Educación Secundaria Obligatoria forman parte de la *Generación Z* y esto significa que desde su nacimiento han crecido en un ambiente digitalizado, con ordenadores, tablets, Smartphones, videoconsolas, etc., son autodidactas del uso de Internet y las tecnologías y tienen normalizado su uso. Es por ello que también se les denomina “nativos digitales”.

No sólo nacen rodeados de tecnología en sus casas, sino que en el lugar donde pasan la mayor parte de su tiempo, el instituto, también se encuentran inmersos en el mundo tecnológico y se les demanda su manejo y control. Actualmente, la mayoría de las clases cuentan con pantallas digitales y sistemas de audio, se utilizan las tablets como recurso interactivo, Chromebooks, Classroom y muchas más herramientas.



Según Echeburúa (2012), los más pequeños se sienten más atraídos por las NTICs debido a que reciben recompensas inmediatas y muy rápidas, son interactivas y les permiten hacer diferentes actividades simultáneamente. Todo ello unido a un escaso freno inhibitorio debido a su edad, hace que la dependencia a las NTICs sea cada vez mayor.

El estudio llevado a cabo por Gil et al. (2020) pretendía conocer, entre otras cuestiones, las conductas y hábitos que desarrollan los niños y niñas con respecto al videojuego más popular actualmente: el Fortnite, en el cual se ejerce violencia hacia otras personas. Encontraron que la mayoría de los que jugaban tenía menos edad de la recomendada por el videojuego (12 años) y que este hecho estaba producido por un efecto “bola de nieve” de otros compañeros también menores de la edad recomendada jugando habitualmente. Por otro lado, se encontró que el 83% de los que juegan lo hacen con compañeros de la escuela. Los autores señalan que este hecho crea en los padres una falsa tranquilidad y normalidad, asumiendo que si todos lo hacen, no hay peligro.

Otros autores hablan de “botellón electrónico” referido al tiempo prolongado utilizando simultáneamente Smartphones, ordenadores, televisión, videojuegos e Internet (Fernández y Fernández, 2017).

## **2.4 Factores de riesgo y de protección**

Las ya mencionadas “tecnoadicciones” o adicción a las nuevas tecnologías cuentan con factores de riesgo que guardan relación con estas conductas de dependencia.

Existen dos grandes bloques de variables de riesgo, los relacionados con características individuales de la persona y sus hábitos de vida y, por otro lado, los que tienen que ver con la naturaleza del contexto social de la persona: grupo de iguales, familia, pareja, contexto escolar, laboral, etc.

Empezando por el primer grupo, se ha encontrado correlación entre las horas de sueño y la dependencia a la tecnologías. Las personas que duermen de forma excesiva durante el día (EDS, *Excessive Daytime Sleepiness*) presentan un uso inadecuado de Internet (Oliva et al.,

2012). Esta correlación no aparece sin embargo en las adicciones al tabaco y al alcohol (Choi et al., 2009).

En cuanto a la edad, se ha demostrado que la adolescencia es el período más vulnerable para desarrollar adicción a Internet. La inmediatez, el anonimato, la interacción con otras personas y el traspaso de una identidad a otra sin repercusiones, entre otras, son características propias de Internet que van muy en consonancia con las necesidades propias de los adolescentes, que buscan la experimentación y el desafío de límites (Kim et al., 2006; Leung, 2004).

Cabe destacar también que en la adolescencia, el sistema nervioso central no ha madurado aún de forma homogénea, desarrollándose primero las áreas posteriores del cerebro, responsables de los sistemas de recompensas y, posteriormente, las zonas prefrontales, encargadas del control de impulsos, toma de decisiones y planificación. Como consecuencia de este retraso en el desarrollo de las regiones prefrontales, los jóvenes se implican en conductas de riesgo y se muestran en ocasiones incapaces de posponer gratificaciones inmediatas generadas tras el consumo de, en este caso, Internet (Pedrero-Pérez et al., 2019).

Otro aspecto a considerar son los rasgos de personalidad de cada individuo. Se relaciona la timidez extrema, la baja aceptación corporal y los estilos de afrontamiento inapropiados con las adicciones (González, Espada, Guillén-Rimelque y Secades, 2016). Del mismo modo, la baja autoestima también se considera un factor de riesgo para desarrollar conductas adictivas (Pedrero-Pérez, Rodríguez-Monje y Ruiz-Sánchez, 2012).

Entre los factores de protección que minimizan el riesgo de adquirir conductas adictivas se encuentran diversos recursos personales, familiares y escolares.

Entre los recursos personales que incluye Echeburúa (2012), se encuentran el desarrollo de una autoestima adecuada, la adquisición de habilidades sociales y de comunicación, la capacidad de resolución de problemas, el control emocional, el afrontamiento adecuado del estrés y la ocupación adecuada del ocio.

Referido al ámbito familiar, destacan la comunicación y el diálogo, que permiten a los padres entender las preocupaciones de sus hijos y darles una respuesta adecuada.

Otro factor que protege a los menores es el establecimiento de normas y límites siempre desde un clima de seguridad y cariño. Por último, el modelo positivo de conductas de los padres será determinante ya que los hijos aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice (Echeburúa, 2012). La familia es el lugar donde se establece el marco de convivencia diaria y por ello, dentro de ella se deben reforzar las habilidades sociales que ya poseen los jóvenes y corregir aquellas conductas antisociales que comiencen a aparecer (García-Atance, 2017).

Otro factor de protección frente a la adquisición de conductas de riesgo en adolescentes es la escuela. Ésta no debe entenderse como un lugar donde únicamente se dan procesos de enseñanza – aprendizaje puramente académicos, sino como un lugar en el que los jóvenes se desarrollan de forma integral (Bustamante, Vicuña y Zapata, 2021) y por tanto, se deben trabajar aquellos aspectos que son críticos en su desarrollo. Es importante establecer redes de apoyo entre las familias, estudiantes y docentes para fortalecer los hábitos saludables de los estudiantes de manera coherente y coordinada (García y Carvalho, 2008). Tampoco se debe olvidar que es el lugar en el que mayor tiempo pasan los jóvenes a lo largo del día y mientras están allí, no están participando en conductas de riesgo. La escuela es por tanto, el lugar donde los jóvenes deben aprender y entrenar las destrezas necesarias para la vida adulta (Campos, Galeano y Peris, 2011).

## **2.5 Interferencia en el bienestar físico y psicológico**

### *Físico*

Las redes sociales son uno de los mayores atractivos actuales de la navegación en Internet. Un estudio ha demostrado que existe una correlación directamente proporcional entre el total de horas dedicadas a las redes sociales durante el día y la hora en la que los adolescentes se van a dormir entre semana y los fines de semana, utilizando para ello la Escala de Somnolencia de Epworth (ESS), que evalúa el grado de somnolencia diurna. Los resultados indicaban que el uso de las redes sociales e Internet modifican los hábitos de sueño de los jóvenes (Tamayo et al., 2012).

En otro estudio llevado a cabo por Boubeta, Ferreiro, Salgado y Couto (2015) sobre las variables asociadas al uso problemático de Internet en los adolescentes encontraron que un 32,8% de la muestra de su estudio presentaba picor de ojos o vista cansada como consecuencia del uso de Internet.

Por otro lado, Santaliestra-Pasías et al. (2012) encontraron que el incremento de la visualización de televisión y el uso de ordenadores e Internet en la adolescencia estaba asociado con hábitos de consumo de bebidas azucaradas y menores probabilidades de consumo de fruta.

En la línea de estos resultados, Bener y Bhugra (2013) apuntan que los estudiantes que presentan uso problemático de Internet tienen una actividad física significativamente menor que el resto de estudiantes y comen más cantidades de comida rápida, asociándose estos resultados con el sedentarismo, problemas de obesidad y un estilo de vida negativo.

### *Psicológico*

Si bien las consecuencias físicas del uso problemático de Internet son negativas y preocupantes, las psicológicas lo son mucho más.

Numerosos autores han querido estudiar las consecuencias psicológicas que tiene el uso inadecuado de las NTICs. El llevado a cabo por Médez et al. (2018) ofrece un dato general muy significativo: un 36% de la muestra de su estudio (2.341 jóvenes de 4º de la ESO) estaría en riesgo de padecer problemas de salud mental como consecuencia del uso problemático de Internet, aumentando al 42% en las mujeres y siendo del 30% para los varones.

Uno de estos problemas de salud mental es sin duda la depresión. El incremento en el uso de videojuegos, cuyo uso es muy frecuente en los adolescentes, se relaciona negativamente con las dimensiones de autocontrol y ansiedad-depresión (Oliva et al., 2012).

En el estudio de Twenge, Joiner, Rogers y Martin (2018) publicado en la revista *Clinical Psychological Science* se pone de manifiesto que “de 2010 a 2015, los pensamientos suicidas en adolescentes incrementaron en un 12% y los síntomas depresivos en un 58%”. En el 2017,

el Instituto Nacional de Estadística (INE) informaba que los suicidios en jóvenes entre 15 y 19 años se habían incrementado en un 47% desde 2007 hasta 2014 (de 31 a 59 casos), convirtiéndose en la segunda causa principal de muerte a nivel mundial en esta franja de edad. En el mismo estudio mencionado al inicio, se encontró que, de una muestra de más de 500.000 jóvenes que utilizaban el ordenador, móvil o tableta durante cinco o más horas diarias, el 48% tuvo al menos una idea suicida.

Secades-Villa et al., en el 2014 encontraron en un estudio con adolescentes europeos una relación entre el uso problemático de Internet y problemas psicosociales, consumo de drogas y un peor rendimiento académico.

Así mismo, Ecurra y Salas (2014) señalan a las redes sociales como responsables del aumento en la irritabilidad de las personas, la disminución de habilidades sociales como consecuencia de las pocas interacciones con el entorno y el alejamiento de amigos y familiares.

Otro aspecto a considerar es la atención como proceso psicológico básico en el ser humano. El uso de los Smartphones de forma casi simultánea con las tareas cotidianas (colegio, trabajo, estudio, lectura, etc.) afecta negativamente al rendimiento en la tarea principal debido a que nuestra capacidad de multitarea es limitada (Burns y Loheny, 2010).

Otro estudio indica que la adicción al Cibersexo se relaciona significativa y positivamente con la ansiedad social, la adicción a Internet y la percepción de malestar físico (Castro, Vinaccia y Ballester-Arnal, 2018).

También merece la pena destacar las consecuencias educativas que el uso abusivo de las NTICs tiene sobre los jóvenes. En el estudio de Cambra et al. (2020) se ha visto que la pérdida de control en la utilización del móvil provoca en los jóvenes que su pensamiento gire constantemente entorno a aspectos relacionados con la red, produciéndoles problemas en su rendimiento académico. Del mismo modo, el insomnio de conciliación producido por alargar el tiempo conectados hasta la madrugada, hace que estén cansados durante las jornadas académicas y su atención en las clases no sea la óptima.

Tras esta revisión teórica se puede concluir que los jóvenes de hoy en día se encuentran con grandes oportunidades tecnológicas que ofrecen un sinfín de ventajas y que, sin embargo, su incorrecta utilización puede acarrearles consecuencias negativas en su desarrollo físico, personal, social y académico.

## **2.6 Otras intervenciones llevadas a cabo sobre el uso problemático de las NTICs**

Pedrero-Pérez et al. (2019) llevaron a cabo un estudio observacional descriptivo sobre el uso problemático de las NTICs en centros educativos públicos, concertados y privados de la ciudad de Madrid. Tomaron como muestra estudiantes del último curso de la Educación Secundaria Obligatoria. Se les administró vía online el cuestionario MULTICAGE-TIC (Pedrero-Pérez et al., 2018) que interroga sobre problemas relacionados con el uso de Internet, móvil, videojuegos, mensajería instantánea y redes sociales y el “Inventario de síntomas prefrontales” (ISP-20), versión de cribado (ISP-20; Pedrero-Pérez et al., 2015) que se trata de una escala tipo Likert acerca de conductas disfuncionales de la vida diaria posiblemente debidas a alteraciones neuropsicológicas de la corteza prefrontal. Los resultados confirmaron que era necesario atender el desarrollo cognitivo de los jóvenes antes de su contacto con las NTICs puesto que a mayores problemas informados en el uso de NTICs, mayores puntuaciones eran mostradas en las escalas del ISP-20.

Por su parte, Díaz-Vicario, Mercader y Gairín (2019) realizaron otro estudio mixto con técnicas cualitativas y cuantitativas sobre el uso problemático de las NTICs en los jóvenes de entre 12 y 17 años de colegios públicos, concertados y privados de Cataluña, Andalucía y Madrid. Un gran número de adolescentes cumplimentó un cuestionario con ítems relativos a los hábitos de uso de las NTICs y paralelamente se llevaron a cabo entrevistas a adolescentes, profesores y orientadores con la intención de profundizar sobre las dimensiones que se medían. Los resultados fueron acordes con los obtenidos por agencias nacionales y europeas e indicaban una tendencia ascendente en el acceso y uso de las NTICs y los problemas relacionados con su uso incorrecto. Los autores recomiendan insistir en la prevención y en la formación en hábitos saludables de utilización de las NTICs.

Otro estudio llevado a cabo por Lara, de la Fuente, del Río y Pérez (2010), quiso indagar sobre “el uso y abuso” de las NTICs en los jóvenes de entre 10 y 18 años de la ciudad de

Burgos. Para ello realizaron entrevistas en diferentes colegios e institutos de la ciudad y provincia de Burgos. En sus hallazgos se mostraba que un 10% de los encuestados reconocía abusar de las NTICs y este abuso se relacionaba con sentimientos de soledad, dificultades de concentración u otras problemáticas. Los autores hacen hincapié en fomentar factores de protección para que los jóvenes obtengan herramientas que les permitan gestionar su vida de manera adecuada a través de la prevención.

El último estudio a destacar es el de Carbonell, Graner y Quintero (2010), en el cual desarrollaron un programa para que los docentes educaran a los adolescentes de entre 12 y 16 años en el uso adecuado de las NTICs. Para medir la eficacia del programa realizaron una evaluación sobre el uso de Internet, móvil y videojuegos antes y después de la intervención. La evaluación consistió en los cuestionarios de experiencias relacionadas con el uso de Internet (CERI), con el móvil (CERM) y con los videojuegos (CERV). El programa de intervención se desarrolló únicamente en 3º de Educación Secundaria Obligatoria en las horas de tutoría. Fue llevada a cabo por un investigador ajeno al entorno educativo aunque con la colaboración de profesores y se basó en un total de nueve actividades. Comparando los resultados pre y post test, se constató que el programa había logrado disminuir la problemática asociada a Internet y videojuegos, aunque no al móvil.

### **3. OBJETIVOS**

#### *General*

Prevenir las consecuencias del uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTICs) en los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria.

#### *Específicos*

- Contribuir a que los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria tengan un adecuado desarrollo en todos los ámbitos: físico, personal, social y académico.

- Ofrecer recursos a los Departamentos de Orientación para apoyar el Plan de Acción Tutorial (PAT).
- Establecer de pautas de regulación emocional y autocontrol en el uso de las nuevas tecnologías.
- Dotar al alumnado herramientas para detectar si están teniendo conductas problemáticas con las NTICs.
- Informar a los estudiantes de todos recursos disponibles para solicitar ayuda en caso de que lo necesiten.
- Concienciar de las consecuencias físicas y psicológicas que tiene un uso incorrecto de las redes sociales, el juego online, los ordenadores, etc.

## **4. PROPUESTA DE DETECCIÓN PRECOZ E INTERVENCIÓN PREVENTIVA**

### **4.1 Presentación**

Tras la revisión bibliográfica realizada anteriormente, se confirma que el uso problemático de las NTICs es un tema social y culturalmente relevante, y se constata la creciente necesidad de poner en marcha programas preventivos en adicciones relacionadas con las nuevas tecnologías para jóvenes de entre 12 y 16 años.

Las líneas de actuación principales van destinadas a la detección, concienciación/sensibilización y oferta de alternativas.



Se trata de un programa de intervención con carácter preventivo. En este sentido, los programas preventivos pretenden evitar que se pongan en práctica conductas de riesgo, actuando antes de que ocurran. Siguiendo el esquema de Gordon (1987), existen tres niveles de prevención según la vulnerabilidad al riesgo de las personas o grupos con los que se trabaja: universal, selectiva e indicada. La prevención universal se dirige a la población en general, sin establecer diferenciación entre las personas objetivo del programa. La selectiva va dirigida a grupos de personas caracterizados por compartir factores de riesgo o vulnerabilidad, y por último, la prevención indicada trabaja con individuos (no grupos) que ya han participado del riesgo que se pretende prevenir. En el caso del presente trabajo, se trabaja desde una prevención selectiva, siendo los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria un grupo de personas que, por su etapa evolutiva, son especialmente vulnerables a participar en conductas problemáticas relacionadas con el uso de las NTICs.

El programa se plantea desde una mirada comprensiva, huyendo de discursos morales que, lejos de concienciar a los jóvenes, provoquen en ellos el efecto de “reactancia psicológica”, entendida como la tendencia a rechazar las indicaciones o normas impuestas por los demás como mecanismo de defensa ante la sensación de privación de libertad individual y colectiva.

La intervención se desarrollará dentro del contexto escolar, en un espacio temporal breve – 4 sesiones de cincuenta minutos – y con una propuesta de actividades diversas para el alumnado que dinamizará el tutor de cada aula – previamente formado en el programa – en las horas semanales de tutoría.

Antes de comenzar con la intervención, se evaluará a los estudiantes con el Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador et al., 2013) (Véase anexo 1), a fin de hacer un balance inicial de la relación de los estudiantes con las nuevas tecnologías. En el caso de que aparezcan estudiantes con puntuaciones demasiado altas en el cuestionario, se acordará una entrevista con la familia y, en caso necesario, se derivará a profesionales de Salud Mental.

A continuación, se especifica el contexto en el que se va a llevar a cabo la intervención, los objetivos que persigue, la metodología y recursos necesarios, el cronograma de sesiones,

las actividades específicas que se realizarán con los estudiantes y la evaluación final de los estudiantes y del programa.

#### **4.2 Contexto en el que se aplica**

Se considera el contexto escolar como el espacio idóneo para llevar a cabo este tipo de programas dado su carácter obligatorio en la vida de todos los jóvenes.

La escuela, a nivel general, tiene como función dotar de conocimientos que capaciten a los jóvenes para desarrollar habilidades o destrezas. Sin embargo, no se deben olvidar otras funciones igual o más importantes que la anterior. Algunas de estas funciones son: favorecer el desarrollo personal, socializar con los iguales, anticipar posibles dificultades y diseñar ayudas, aprender a aceptar normas de comportamiento, compensar desigualdades, etc.

Por tanto, a modo de resumen, se puede señalar que los dos grandes objetivos de la escuela son:

- Desarrollo intelectual y cognitivo: aprendizaje instrumental y de competencias.
- Dotar de recursos y competencias en los procesos de socialización, de modo que una vez que los jóvenes se incorporen a la sociedad, lo hagan de un modo saludable, con estrategias y competencias para desenvolverse de manera exitosa.

Por todo ello, la intervención preventiva en el uso problemático de las NTICs tiene cabida y sentido dentro del contexto escolar.

Se trata de una intervención directa en el aula diseñada por el orientador del centro escolar dentro del Departamento de Orientación y llevada a cabo por los tutores de cada aula, que serán previamente asesorados sobre cómo intervenir.

El Departamento de Orientación enmarca este programa dentro del apoyo al Plan de Acción Tutorial (PAT) que se desarrolla a lo largo de toda la etapa de Secundaria en las horas de tutoría. La tutoría se entiende como la acción orientadora sobre un grupo de estudiantes

que lleva a cabo un tutor y el resto de profesores que inciden en el grupo. Es continua, preventiva, implicada, individualizada y capacita para la auto-orientación. A pesar de ser un programa diseñado por el orientador del centro con la participación de los tutores, éstos tienen un papel fundamental en el desarrollo del mismo, pues son la principal figura de referencia de los estudiantes.

El Plan de Acción Tutorial (PAT) está incluido dentro de la Programación General Anual (PGA) del centro, tiene en cuenta las aportaciones de la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP) y de los tutores, lo dirige el Departamento de Orientación y lo lleva a cabo el docente tutor. En el Plan de Acción Tutorial se especifican los criterios y procedimientos para la organización y el funcionamiento de las tutorías anteriormente mencionadas y se incluyen las líneas de actuación que los tutores desarrollarán con el alumnado y las familias. Además, favorece la integración y participación de los estudiantes.

El Plan de Acción Tutorial debe ser contextualizado en el centro concreto donde será implantado respondiendo así a las necesidades de los estudiantes y del profesorado. También ha de ser viable, consensuado entre el equipo directivo, orientador, CCP y tutores, así como global y flexible.

Las líneas de actuación que el Plan de Acción Tutorial persigue en la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

- Enseñar a pensar.
- Enseñar a convivir.
- Enseñar a ser persona.
- Enseñar a decidirse.

Teniendo en cuenta los objetivos que persigue la intervención presente, estaríamos fomentando sobre todo “enseñar a ser persona”.

### **4.3 Objetivos específicos del programa**

- Ofrecer información a los estudiantes sobre los riesgos físicos y psicológicos que implica un uso inadecuado de las nuevas tecnologías.
- Dotar de herramientas concretas, formación y entrenamiento en la utilización responsable de las NTICs.
- Fomentar el autoconocimiento y la reflexión personal sobre el uso que hacen de los Smartphone, videojuegos, ordenadores, tablets, etc. Reflexionar sobre la relación que están estableciendo con las NTICs.
- Concienciar a los estudiantes de la importancia de llevar a cabo hábitos de vida saludables.
- Ayudar a los estudiantes a organizar su tiempo libre, dedicando tiempo al estudio y al ocio. Aprender a hacer horarios.
- Facilitar recursos de ocio alternativo.
- Informar a los estudiantes sobre qué es una adicción en general y la adicción a las nuevas tecnologías en particular.
- Formar a los estudiantes en detectar conductas adictivas en uno mismo y en los demás. Identificar las señales a las que deben atender.
- Generar momento de debate y pensamiento crítico acerca de la sociedad actual y las nuevas tecnologías. Pensar sobre qué nos aportan y qué nos quitan.
- Informar sobre puntos de apoyo, recursos disponibles en la comunidad y servicios específicos en caso de necesitar ayuda por un uso inadecuado de las NTICs.

### **4.4 Metodología y recursos**

La metodología que se seguirá consistirá en intervenciones grupales dinamizadas por el tutor del aula. Se llevará a cabo una sesión semanal de cincuenta minutos dado que es el tiempo que el currículo de Secundaria dedica a las tutorías. El programa durará 4 semanas. Los cursos que se beneficiarán del mismo serán todos los de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, con los mismos objetivos para todos pero adaptando las actividades en caso necesario según la consideración de los tutores de cada curso.

Antes de comenzar la intervención con los estudiantes, se informará a los padres a través de una reunión sobre el programa que se va a iniciar con sus hijos, explicándoles la justificación de dicho programa, los objetivos que se persiguen y las principales líneas de actuación que se desarrollarán. También se les darán claves y pautas para que desde casa puedan trabajar y prevenir el uso incorrecto de las NTICs, pretendiendo así que el programa desarrollado en las tutorías tenga continuidad y se generalice en el día a día.

El hecho de informar a los padres y hacerles partícipes de forma indirecta del programa se considera un paso muy importante por varias razones, una de ellas es la participación en la vida escolar de sus hijos, que sepan qué se está trabajando en la escuela y que puedan también trabajarlo desde casa. Si los padres se implican de forma saludable en la vida escolar de sus hijos, les están transmitiendo que es algo importante y que merece la pena. Otra de las razones de la importancia de hacer partícipes a los padres es evitar el efecto “bola de nieve”. Se mencionaba en el marco teórico del TFM que una de las razones de que muchos niños comenzasen a jugar a videojuegos violentos antes de la edad recomendada era porque el resto de niños de su clase también lo hacían y los padres dejaban de percibirlo como algo peligroso. La información es la mejor prevención.

También previo a la intervención se administrará a los estudiantes el Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador et al., 2013) (Véase anexo 1) para detectar el punto de partida de los jóvenes con los que se va a trabajar y entender qué relación tienen con las NTICs.

Tras la intervención, se pasará a los estudiantes el mismo cuestionario del inicio para comprobar el efecto de la intervención, así como una escala de satisfacción sobre las sesiones.

Para evaluar a largo plazo los efectos de esta intervención preventiva, se hará una evaluación longitudinal del programa, comparando año a año los resultados del cuestionario de Labrador et al. (2013) de los estudiantes de 1º de la ESO a lo largo de su etapa de Secundaria. Un resultado favorable de la evaluación del programa sería que los estudiantes mostrasen un uso más adaptativo de las NTICs en los últimos cursos de Secundaria que en los primeros.

*Recursos materiales:*

- Aula equipada con ordenador, proyector y pizarra.
- Mesas y sillas.
- Material específico para cada actividad (véase en el apartado de *Actividades*).
- Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador et al., 2013).
- Cuestionario de satisfacción.

*Recursos personales:*

- Tutor de aula.
- Orientador.
- Estudiantes.
- Padres.

#### 4.5 Cronograma

La intervención se diseña para el curso escolar 2021/2022. El inicio de curso es el momento idóneo para realizar la intervención, pudiendo así los estudiantes, la escuela y las familias trabajarlo a lo largo del resto del curso. Se desarrollará en el mes de noviembre, dejando las tutorías de septiembre y octubre para acoger a los nuevos estudiantes y desarrollar dinámicas de convivencia y de grupo. La estructura temporal será la siguiente:

Noviembre 2021

<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
1	2	<b>3</b> Sesión 1	4	5	6	7
8	9	<b>10</b> Sesión 2	11	12	13	14
15	16	<b>17</b> Sesión 3	18	19	20	21
22	23	<b>24</b> Sesión 4	25	26	27	28

## 4.6 Actividades

SESIÓN 1
----------

Nombre de la actividad: *Descubriendo mi relación con las NTICs.*

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivos:

- Presentar la intervención y anticipar los temas a tratar.
- Reflexionar sobre el uso que hacen de las NTICs.
- Desarrollar habilidades comunicativas y de exposición de argumentos.
- Desarrollar pensamiento crítico.
- Valorar al grupo de estudiantes.
- Sensibilizar sobre los riesgos de un uso inadecuado de las NTICs.
- Promover el trabajo cooperativo y la ayuda entre compañeros.

Materiales necesarios: ordenador con conexión a Internet, proyector digital, bolígrafo, Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador et al., 2013), anexo 2 y anexo 3.

Actividades:

- En primer lugar, el tutor del aula les explicará a los estudiantes el tema a tratar en las siguientes sesiones de tutoría. Tras una breve explicación, les formulará preguntas acerca de las nuevas tecnologías, del uso de las redes sociales, de la repercusión que creen que tienen sobre sus vidas, de los pros y contras de estar en la red, etc., con el fin de que se genere un debate inicial y los estudiantes comiencen a reflexionar sobre todas estas cuestiones.
- Tras este debate o “lluvia de ideas” acerca del tema a tratar, se les pedirá que individualmente cumplimenten un cuestionario para conocer el uso que cada uno hace de las nuevas tecnologías (Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador et al., 2013)). Se les explicará que, de esta forma, se puede

hacer una “radiografía” de la clase y saber en qué punto se encuentra el grupo en relación al uso de las NTICs.

- Mientras el debate inicial y el cuestionario pretendían que los estudiantes dirigiesen la mirada hacia su interior (dimensión intrapersonal), la siguiente actividad pone el foco en la dimensión interpersonal. La adolescencia es la etapa del desarrollo en la que el grupo adquiere mayor importancia y por ello, es de vital importancia trabajar a través del grupo. Se les indica que formen grupos de 3/4 personas y a cada grupo se le da un tipo diferente de nuevas tecnologías, de tal forma que un grupo tiene redes sociales, otro Internet, otro videojuegos, otro televisión, otro Smartphone, etc. Su tarea consiste en identificar diez ventajas y diez inconvenientes del uso de la tecnología que les ha tocado. Tendrán que escribirlos en un papel y posteriormente exponerlos oralmente ante el resto de grupos, los cuales aportarán como mínimo una reflexión sobre lo expuesto por cada grupo (véase anexo 2).
- La siguiente actividad será el visionado del vídeo llamado “La dieta digital” del programa BBVA “Aprendemos juntos”. El objetivo que se persigue es ir cerrando la sesión, que los estudiantes poco a poco procesen toda la información trabajada y que se sensibilicen con los riesgos que supone un uso inadecuado de las NTICs.
- Para terminar, se les pedirá que escriban en un folio lo que más les ha llamado la atención de lo trabajado en la sesión: un dato que les haya parecido relevante, el comentario de algún compañero, alguna cuestión del vídeo proyectado, etc., y que ese folio lo entreguen al tutor (véase anexo 3).

En esta primera sesión se han trabajado procesos cognitivos de orden inferior según la taxonomía de aprendizaje de Bloom (1956). Los estudiantes estarían simplemente mostrando entendimiento básico acerca de un hecho o una idea. El objetivo es que según vayan pasando las sesiones, se vayan acercando a procesos cognitivos superiores en los que apliquen los conocimientos a situaciones nuevas o creen ellos mismos nuevas situaciones o soluciones.



## SESIÓN 2

Nombre de la actividad: *Actúa*.

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivos:

- Aportar información sobre riesgos del uso incorrecto de las NTICs y sobre hábitos saludables en cuanto a dicho uso.
- Desarrollar capacidad de análisis sobre hechos concretos.
- Promover la capacidad de resolución de problemas con diferentes soluciones.
- Desarrollar la empatía.
- Mejorar las habilidades de expresión verbal ante el grupo.
- Promover el trabajo cooperativo y la ayuda entre compañeros.

Materiales necesarios: ordenador con conexión a Internet, proyector digital, bolígrafo, anexo 4 y anexo 5.

Actividades:

- El tutor comenzará la sesión realizando una pequeña exposición de quince/veinte minutos sobre las consecuencias físicas y psicológicas del uso problemático de las nuevas tecnologías y hábitos saludables.
- Posteriormente, se agrupará a los estudiantes en grupos de 4/5 personas (diferentes a los de la sesión anterior) y se les dará un caso práctico sobre diferentes jóvenes con adicción a las NTICs (véase anexo 4). Su tarea consistirá en completar una ficha contestando a las siguientes preguntas:
  - Qué le está pasando al protagonista.
  - Qué relación crees que tiene con las NTICs y por qué.
  - Qué causas crees que le han podido llevar a tener un uso inadecuado de las NTICs (escribe al menos 3).

- Imagina que fueses una persona de confianza del protagonista. Escribe qué pasos seguirías o cómo harías para ayudarle en su adicción a las NTICs. Escribe al menos 5 ideas.
- Tras la elaboración del caso práctico, dos personas del grupo harán una exposición oral a la clase sobre cómo lo han resuelto y el resto de grupos, deberán aportar como mínimo una idea más sobre cómo ayudarían al protagonista de los casos de cada grupo y anotarla en su hoja.
  - Finalmente, se les pedirá que dediquen los últimos cinco minutos de la sesión a contestar a las siguientes preguntas: “Y tú, ¿te has visto reflejado en alguno de los casos?” “¿Qué cambios podrías hacer en tu vida para mejorar tu relación con las NTICs?” (véase anexo 5).

En esta sesión, se ha pasado a un nivel superior de aprendizaje de la taxonomía de Bloom (1956). En este caso, los estudiantes ya estarían aplicando los conocimientos a nuevas situaciones, de tal forma que no sólo se busca que lo comprendan, sino que también sean capaces de llevarlo a la práctica. Además, se combina un trabajo más interpersonal, en grupo con los compañeros, con otro intrapersonal, de reflexión personal y autoconocimiento.

SESIÓN 3
----------

Nombre de la actividad: *Desconectar para reconectar*.

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivos:

- Desarrollar recursos útiles y prácticos para controlar el uso de las NTICs.
- Mejorar la capacidad de autocontrol y desarrollar freno inhibitorio en cuanto a conductas relacionadas con las nuevas tecnologías.
- Promover la creatividad.
- Potenciar la metacognición en los estudiantes.

- Desarrollar habilidades de negociación con los iguales.
- Promover el trabajo cooperativo y la ayuda entre compañeros.

Materiales necesarios: cartulina, papel, bolígrafo, rotuladores, anexo 6 y anexo 7.

Actividades:

- El tutor inicia la sesión retomando lo tratado en la sesión anterior, centrándose sobre todo en los hábitos saludables que los estudiantes pueden llevar a cabo para lograr el equilibrio entre el uso de las nuevas tecnologías y la vida social, los estudios, la familia, la salud, etc.
- Se propone hacer un listado de estrategias muy concretas que puedan utilizar cuando vean que las nuevas tecnologías les están absorbiendo la mayor parte de su tiempo o que no tienen control sobre su uso. Esta vez se les indica unirse por parejas e idear al menos diez estrategias de autocontrol (véase anexo 6). Posteriormente, se debe unir toda la clase para poner todas las estrategias en común y elegir solamente diez de ellas. Una vez seleccionadas, las escribirán en una cartulina DIN-A2 y la pegarán en la clase. La cartulina se titulará “Desconectar para reconectar”.
- Para finalizar la sesión, se trabajará un aspecto concreto que el tutor mencionó al inicio de la sesión como un hábito saludable para los estudiantes: el horario semanal. Se entregará a cada alumno una fotocopia de un mes vacío y se les pedirá que planifiquen un horario de tarde desde ese día (miércoles) hasta el próximo miércoles, dejando tiempo tanto para el estudio como para el ocio, redes sociales, Internet, familia, amigos, etc. Deberán especificar las horas aproximadas que dedicarán a cada actividad. De esta forma, se legaliza el uso de las nuevas tecnologías pero siempre con autocontrol y responsabilidad (véase anexo 7).

En esta sesión se pretende que se produzca un aprendizaje ya desde un nivel cognitivo superior (Bloom, 1956), pidiendo a los estudiantes que creen algo nuevo sobre una información y que la transformen. Este proceso les ayuda a desarrollar la metacognición.

## SESIÓN 4

Nombre de la sesión: *Cerrando sesión...*

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivos:

- Proporcionar una herramienta concreta de ayuda frente a las posibles consecuencias del uso inadecuado de las NTICs en momentos concretos.
- Practicar y asimilar dicha herramienta.
- Desarrollar la autopercepción y el autoconocimiento.
- Promover habilidades de relajación.
- Desarrollar capacidad de crítica y de análisis.

Materiales necesarios: colchonetas/esterillas, cuestionario de satisfacción, Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador et al., 2013) y anexo 8.

Actividades:

- El tutor inicia la sesión solicitando a los estudiantes feedback sobre el horario semanal que realizaron la sesión anterior; si lo han cumplido o no, razones por las que no lo han cumplido, cómo se han sentido en caso de llevarlo a cabo, si les ha costado mucho esfuerzo, etc.
- Además de todas las estrategias que los estudiantes idearon la pasada sesión, el tutor les propone una estrategia a la que pueden acudir cuando sienten que no controlan el uso que hacen de las redes sociales, cuando mirar constantemente Instagram les hace sentirse mal o cuando jugar a videojuegos les produce ansiedad. El tutor les explicará que la estrategia se llama “Mindfulness” y que se trata de un proceso similar a la relajación pero poniendo la atención plenamente en el aquí y ahora, intentando que nada ni nadie interrumpa ese momento y poniendo como objetivo fundamental conectar con uno mismo. Esta técnica se considera muy relevante como respuesta incompatible al requerimiento de atención a múltiples estímulos que suponen las NTICs. El tutor utilizará un breve Power

Point para clarificar a los estudiantes en qué consistirá la técnica. Se reducirán las luces y se pedirá a los estudiantes que adopten una posición cómoda (en las sillas o en el suelo de la clase) para llevar a cabo el ejercicio de la “Respiración Afectuosa”, que dinamizará el tutor con un guion escrito (véase anexo 8).

- Tras el ejercicio, el tutor les preguntará qué sensaciones han tenido y les animará a compartir las percepciones de cada uno sobre la práctica de la “Respiración afectuosa”.
- Para finalizar la sesión y el ciclo de sesiones de tutoría sobre el uso problemático de las NTICs, se entregará a los estudiantes un cuestionario de satisfacción sobre las sesiones realizadas con el fin de conocer su percepción sobre lo trabajado, la utilidad que creen que tendrá sobre sus vidas y los cambios que en estas cuatro semanas quizás ya se han producido (véase anexo 9). Además, se les volverá a pedir que cumplimenten el Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador et al., 2013) para comprobar si ha habido algún cambio tras la intervención.

#### **4.7 Evaluación**

La propuesta de intervención cuenta con diversos mecanismos de evaluación que miden cuantitativa y cualitativamente la respuesta de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria a las sesiones realizadas.

En primer lugar y como instrumento fundamental de evaluación, se cuenta con el Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador et al., 2013) que permite medir pre y post intervención el índice de conductas problemáticas de los estudiantes en las NTICs, específicamente en Internet, teléfono móvil, videojuegos y televisión.

Todos los ítems de esta prueba se consideran fiables ya que obtuvieron una puntuación de más de 0.70 en alfa de Cronbach. Del mismo modo, también se considera que tiene validez clínica y de constructo teniendo los ítems una adecuada capacidad explicativa. Se trata de una herramienta especialmente discriminativa identificando problemas y breve y sencilla en su

aplicación (Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013), por lo que es idónea para la presente intervención.

Se espera que tras el desarrollo de las sesiones, la puntuación de los estudiantes en el cuestionario mencionado anteriormente sea menor, indicando así que la intervención ha tenido efecto.

Por otro lado, interesa conocer la opinión subjetiva de los estudiantes no sólo del contenido de la intervención, sino también del formato, de los materiales, de la pertinencia de las actividades, etc. Para ello, se ha elaborado un cuestionario de satisfacción que permite obtener datos cualitativos sobre el desarrollo de la intervención y proponer mejoras para futuras ocasiones. Del mismo modo, resulta también interesante conocer la valoración o los efectos indirectos de la intervención en otros miembros de la comunidad educativa, especialmente de las familias. Por ello, se ha creado un cuestionario de valoración para familias que podrán cumplimentar de forma online (véase anexo 10). En cuanto a la valoración del profesorado, se recogerá de manera informal en una reunión con el orientador educativo del centro.

## **5. DISCUSIÓN**

En el año 2019 la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló: *“es hora de poner límites”* tras los resultados de estudios epidemiológicos transversales y longitudinales del trastorno por uso de videojuegos en línea.

La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) incluye como nueva categoría diagnóstica el “trastorno por juego en Internet”, la cual entrará en vigor en enero de 2022 y se podrá diagnosticar cuando, durante un periodo de al menos 12 meses, se muestre un comportamiento caracterizado por la pérdida del control sobre el tiempo que se pasa jugando, la mayor prioridad adquirida por el juego frente a otros intereses y actividades y la continuación de esta conducta a pesar de sus consecuencias negativas. Por su parte, el Manual Diagnóstico y

Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) está revisando incluirlo como categoría diagnóstica, considerándolo como “*una afección que merece ser estudiada con mayor detenimiento*”.

Por otro lado, la investigación de Rideout (2012) señalaba que el 5% de los jóvenes se habían sentido con síntomas depresivos al utilizar las redes sociales y según el estudio de García, López y García (2014) un 12.5% de adolescentes afirmaron haber disminuido su rendimiento académico y un 4.5% el tiempo que pasaban con sus amigos a causa de las NTICs.

La disponibilidad de las nuevas tecnologías y aplicaciones es incesante y no existe un límite conocido para que prosiga su crecimiento (Satyavathy et al., 2017). La sociedad reconoce los riesgos que está suponiendo y supondrá el uso problemático de las NTICs y sin embargo, esta alarma no va seguida de una adecuada implicación social y educativa, pues los programas preventivos son aún insuficientes.

Por su parte, las escuelas se encuentran con dificultades para establecer los límites del “buen uso” y “mal uso” de las NTICs (Soto, de Miguel y Pérez, 2018) ya que se genera una situación paradójica con factores aparentemente contradictorios: por una parte la atracción de lo novedoso y las oportunidades de aprendizaje que ofrece y por otro la pérdida de control sobre su uso y los riesgos que todo ello supone.

La intervención preventiva propuesta en este TFM pretende ofrecer a la escuela una mirada diferente ante este creciente debate, detectar posibles casos de jóvenes con conductas adictivas a las NTICs y ofrecerles recursos y estrategias concretas para gestionar su tiempo libre y sus emociones.

En último fin, esta intervención quiere incidir en una línea concreta del Plan de Acción Tutorial – a través del cual se llevará a cabo – de la Educación Secundaria Obligatoria, “*enseñar a ser persona*”. En la escuela es inevitable que exista algún tipo de fracaso escolar dado el nivel utópico de exigencia para la mayoría de la sociedad. Sin embargo, se debe garantizar que aquellos jóvenes que fracasen en la escuela no lo hagan también en la sociedad, que sepan incorporarse a ella, vivir de forma saludable y tengan un desarrollo positivo. Por ello es tan importante incluir la prevención de riesgos dentro del contexto escolar.

Para concluir, cabe destacar la figura del orientador educativo en el proceso de enseñar a ser persona a los estudiantes, entre muchas de sus funciones. Es una figura de referencia en el contexto escolar pues conoce los procesos de funcionamiento básicos del ser humano y esto le permite crear intervenciones como la que se expone en este TFM. Además, debe observar y escuchar los problemas del alumnado y profesorado para dar una adecuada respuesta educativa y actuar como engranaje entre ambos.

Como sugerencia para futuras propuestas de intervención preventiva en relación a las NTICs, se propone incluir actividades o talleres en los que puedan participar las familias de los estudiantes.



## BIBLIOGRAFÍA

Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AMC). 2016. *Navegantes en la Red*. Encuesta AIMC a usuarios de internet. Madrid: AIMC.

<http://download.aimc.es/aimc/ROY76b/macro2015.pdf>

Baz-Rodríguez, M., González-Formoso, C., Goicoechea-Castaño, A., Álvarez-Vázquez, E., García-Cendón, C., Rial-Boubeta, A., & Clavería, A. (2020). Detección precoz del uso problemático de Internet en adolescentes, en pediatría de atención primaria. *Rev Esp Salud Pública*, 94(12), 12.

Bener, A., & Bhugra, D. (2013). Lifestyle and depressive risk factors associated with problematic internet use in adolescents in an Arabian Gulf culture. *Journal of addiction medicine*, 7(4), 236–242. <https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e3182926b1f>

Bloom, B. S. (1956). Taxonomy of educational objectives. Vol. 1: Cognitive domain. *New York: McKay*, 20, 24.

Boubeta, A. R., Ferreiro, S. G., Salgado, P. G. y Couto, C. B. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 15(1), 25–38.

Burns, S. M., & Lohenry, K. (2010). Cellular phone use in class: Implications for teaching and learning a pilot study. *College Student Journal*, 44(3), 805-810.

Bustamante, A. R., Romero, J. J. V., & Posada, J. J. Z. (2021). Familia y escuela: educación afectivo-sexual en las escuelas de familia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (63), 312-344.

Cambra, U. C., Díaz, V. C., Martínez, L. M., & González, J. I. N. (2020). Smartphone: En comunicación, algo más que una adicción. *Revista Latina*, 75, 367-381.

<https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1431>

Campos, C., Peris, M., & Galeano, M. M. T. (2011). Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otra privada. *Eureka (Asunción) en Línea*, 8(1), 114-133.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262011000100012&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100012&lng=pt&tlng=es)

Castro, J. A., Vinaccia, S., & Ballester-Arnal, R. (2018). Ansiedad social, adicción al internet y al cibersexo: Su relación con la percepción de salud. *Terapia Psicológica*, 36(3), 134–143. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082018000300134>

Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B. y Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 455-462. doi: 10.1111/j.1440-1819.2009.01925.x

Díaz-Vicario, A., Mercader, J. y Gairín Sallán, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21 (1), 1-11- Doi:

<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 37(4), 435-447.

Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

Emanuel, R., Bell, R., Cotton, C., Craig, J., Drummond, D., Gibson, S., Harris, A., Harris, M., Hatcher-Vance, C., Jones, S., Lewis, J., Longmire, T., Nash, B., Ryans, T., Tyre, E., Walters, D., & Williams, A. (2015). Running head: the truth about smartphone addiction. *College Student Journal*, 49(2), 291-299.

Escurre, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*. 20(1), 73 – 91. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>

Fernández, Á. D. B., & Fernández, I. R. (2017). Hábitos de uso del WhatsApp por parte de los adolescentes. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 23-30. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.915>

García-Atance, M. V. (2017). Diversas manifestaciones de riesgo social y moral del menor en el ámbito de técnicas de información y comunicación (TIC). *Revista de Derecho Político.* 1. 1271. <https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fbit.ly%2F3nNJcM2>

García, B., López, M. C. y García, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, (69), 462-485. doi:10.4185/RLCS-2014-1020

García, M. C., Carvalho, M. G., (2008). La escuela como “factor protector” para las drogas: una visión de adolescentes y maestros. *Revista Latinoamericana Enfermagem*, 16. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692008000700014>

Gil, R. M., Arnedo-Moreno, J., González, C.S., Paderewski, P., Domenech, M., & de Frutos, M. (2020). Generación Z y Fortnite: Lo que engancha a los más pequeños. *Revista de la Asociación Interacción Persona Ordenador (AIPO)*, 1(1), 32-42.

Gonzálvez, M., Espada, J., Guillon-Riquelme, A., Secades, R., & Orgilés, M. (2016). Asociación entre rasgos de personalidad y consumo de sustancias en adolescentes españoles. *Adicciones*, 28(2), 108-115. doi:http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.777

Gordon, R. (1987). An operational classification of disease prevention. In J. A. Steinberg, & M. M. Silverman (Eds.) *Preventing mental disorders* (pp. 20-26). Rockville, MD: Department of Health and Human Services.

Instituto Nacional de Estadística (INE). 2020. *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica\\_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608)

Izquierdo, F. F. (2000). La Historia Moderna y Nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. *Cuadernos de Historia Moderna*, 24,207.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185–192.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005>

Khosla, S. (2014). The history of internet use, in 3 GIFS. *GlobalPost*, 04.04.2014. Disponible en <https://www.pri.org/stories/2014-04-04/history-internet-use-3-gifs>.

Labrador, F. J., Villadangos, S. M., Crespo, M., & Becoña, E. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT). *Anales de Psicología*, 29(3), 836-847. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.159291>

Lara, F., Fuentes, M., De la Fuente, R., Pérez, F., Garrote, G., Rodríguez, M. (2010). Uso y abuso de las nuevas tecnologías. *Trastornos adictivos: Órgano Oficial de la Sociedad española de Toxicomanías*, 12 (1), 2-4.

Leung L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 7(3), 333–348.  
<https://doi.org/10.1089/1094931041291303>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Ministerio de Sanidad (2020). *Plan Nacional sobre Drogas*. <https://pnsd.sanidad.gob.es/>

Oliva, A., Hidalgo, H. V., Moreno, C., Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín, L., & Ramos, P. (2012). Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces. Recuperado de [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/67723/uso\\_riesgo.pdf;jsessionid=12CB45C408890AA3A2C4CA52C9E01F](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/67723/uso_riesgo.pdf;jsessionid=12CB45C408890AA3A2C4CA52C9E01F)

OMS (2019) *Boletín de la Organización Mundial de la Salud* 2019;97:382-383.

doi: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.19.020619>

ORDEN EDU/1054/2012, de 5 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León.

ORDEN EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León

Pedrero-Pérez, E. J., Mora-Rodríguez, C., Rodríguez-Gómez, R., Benítez-Robredo, M. T., Franco, A. O., González-Robledo, L., y Méndez-Gago, S. (2019). Síntomas prefrontales asociados al uso problemático de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en adolescentes. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 27, 257-273.

Pedrero-Pérez, E., Rodríguez-Monje, M., & Ruiz-Sánchez De León, J. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152.  
doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.107>

Pedrero-Pérez, E. J., Ruiz-Sánchez de León, J. M., Morales-Alonso, S., Pedrero-Aguilar, J., & Fernández-Méndez, L. M. (2015). Sintomatología prefrontal en la vida diaria: evaluación de cribado mediante el inventario de síntomas prefrontales abreviado (ISP-20). *Revista de Neurología*, 60(9), 385-393.

Pedrero-Pérez, E. J., Ruiz-Sánchez de León, J. M., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M., Pedrero-Aguilar, J., Morales-Alonso, S., & Puerta-García, C. (2018). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. *Adicciones*, 30(1), 19-32.

Santaliestra-Pasías, A. M., Mouratidou, T., Verbestel, V., Huybrechts, I., Gottrand, F., Le Donne, C., Cuenca-García, M., Díaz, L. E., Kafatos, A., Manios, Y., Molnar, D., Sjöström, M., Widhalm, K., De Bourdeaudhuij, I., Moreno, L. A., & Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence Cross-sectional Study Group (2012). Food consumption and screen-based sedentary behaviors in

European adolescents: the HELENA study. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(11), 1010–1020. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2012.646>

Satyavathy, G., Shanmuga Priya, P. y Chanthini, S. (2017). Mobile application development. *Automation and Autonomous System*, 9(1), 6-10. Disponible en <http://ciitresearch.org/dl/index.php/aa/article/view/AA012017002>.

Secades-Villa, R., Calafat, A., Hernández-Hermida, J. R., Juan, M., Duch, M., Skärstrand, E., ... Talic, S. (2014). Tiempo de uso de Internet y efectos psicosociales adversos en adolescentes europeos. *Adicciones*, 26(3), 247–253.

Soto, A., de Miguel, N. & Pérez Díaz, V. (2018). An approach to addiction to new technologies: A proposal for prevention in the school environment and rehabilitation treatment. *Psychologist Papers*, 39(2), 120–126. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2867>

Tamayo, W., García, F., Quijano, N., Corrales, A., & Moo, J. (2012). Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 427-436. doi: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29224159005>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Varona-Fernández M., Hermosa-Peña R. Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*. 2020 Mayo; 8 (1): 18-30.

# ANEXOS

## Anexo I

### *Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador et al., 2013)*

Lee atentamente cada pregunta y responde marcando con una cruz la casilla que mejor identifica su comportamiento. El cuestionario es anónimo. Como datos personales, solamente hay que identificar la edad y sexo. Sexo: ..... Edad: .....

1. Indica la frecuencia con la que realizas las siguientes actividades:

	Nunca	Alguna vez al mes	Alguna vez a la semana	Todos los días
Utilización de Internet				
Jugar con videojuegos				
Teléfono móvil				
Televisión				

2. Indica si alguna de las siguientes actividades te causa problemas porque le dedicas exceso de tiempo, tienes discusiones debido a ellas con tus padres, gastas demasiado dinero en ella o te encuentra en parte enchanchado a ella:

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Utilización de Internet				
Jugar con videojuegos				
Teléfono móvil				
Televisión				

### 3. Uso de internet

¿Cuántas horas dedicas a Internet al día? 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 .....

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
3.1 ¿Dedicas más tiempo del que crees que es necesario a Internet?				
3.2 ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes utilizar Internet queriendo hacerlo?				
3.3 ¿Estás pensando desde horas antes de conectarte a Internet en ello?				
3.4 ¿Has dejado de hacer alguna actividad por estar conectado a Internet?				
3.5 ¿Alguna vez has intentado desconectarte de Internet y no lo has conseguido?				
3.6 ¿Te relaja navegar por Internet?				
3.7 ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que estuviste conectado a Internet?				



#### 4. Uso de videojuegos

¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos al día? 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 .....

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
4.1 ¿Dedicas más tiempo del que crees que es necesario a los videojuegos?				
4.2 ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes jugar a los videojuegos queriendo hacerlo?				
4.3 ¿Estás pensando desde horas antes de jugar a los videojuegos en ello?				
4.4 ¿Tienes discusiones con tus amigos por el tiempo que dedicas a los videojuegos?				
4.5 ¿Alguna vez has intentado dejar de jugar y no lo has conseguido?				
4.6 ¿Te relaja jugar a los videojuegos?				
4.7 ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que jugaste?				

5. Uso del teléfono móvil

¿Cuántas horas dedicas al móvil al día? 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 .....

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
5.1 ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes usar el teléfono móvil?				
5.2 ¿Estás pensando desde horas antes de usar el móvil en ello?				
5.3 ¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has conseguido?				
5.4 ¿Te relaja usar el móvil?				
5.5 ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que usaste el móvil?				
5.6 ¿Consultas el móvil por si te ha llamado o escrito alguien?				

6. Uso de televisión

¿Cuántas horas dedicas a la televisión al día? 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 .....

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
6.1 ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no				

puedes ver la televisión?				
6.2 ¿Estás pensando desde horas antes de ver la televisión en ello?				
6.3 ¿Tienes discusiones con tus amigos por el tiempo que dedicas a ver la televisión?				
6.4 ¿Alguna vez has intentado dejar de ver la televisión y no lo has conseguido?				
6.5 ¿Te relaja ver la televisión?				
6.6 ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que viste la televisión?				
6.7 ¿Solo ves en la televisión aquellos programas que te resultan interesantes?				

## Anexo II

### *Reflexión sobre pros y contras de las tecnologías*

<i>Reflexionando sobre las ventajas e inconvenientes de las nuevas tecnologías</i>
<u>Nombres de los integrantes del grupo:</u>
<u>Tecnología a trabajar:</u>

<i>VENTAJAS</i>	<i>INCONVENIENTES</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
<u>Reflexión sobre la exposición de otros grupos:</u>	

### **Anexo III**

*¿Qué me llevo de la sesión de hoy?*

<i>Descubriendo mi relación con las nuevas tecnologías</i>
<p>Escribe lo que más te ha llamado la atención de lo que hemos visto hoy en la hora de tutoría. Puedes referirte a un dato que te haya parecido relevante, el comentario de algún compañero, alguna cuestión del vídeo proyectado, emociones o sensaciones que te han surgido, etc.</p>

## Anexo IV

### *Caso práctico*

A continuación se exponen los casos de dos jóvenes con adicción a las nuevas tecnologías. Lee atentamente cada caso y después contesta a las siguientes preguntas:

#### Caso 1.

“Creía que estar todo el día pensando en las redes era normal, pero las redes sociales me estaban robando la vida. Por mi adicción lo perdí todo, hasta la capacidad de relacionarme con la gente”, recuerda ahora Martín durante una charla telefónica por medio de un móvil de vieja generación. Entonces fue cuando pidió ayuda. Estuvo diez meses en terapia en Proyecto Hombre y otros seis de reinserción. Ahora está recuperado y sabe cómo poner coto cuando la cosa puede pintar mal. Fue adicto al teléfono pero dice que “el *smartphone* solo era un instrumento, como puede ser un ordenador o una tableta. El problema no era el teléfono porque, de no tenerlo, habría usado otro medio para estar permanentemente conectado. Lo adictivo era navegar por una red social, porque era un modo de aislarme de los problemas reales que se presentan en el día a día, en la vida”. Tener un perfil e interactuar en uno de esos canales (prefiere no dar nombres concretos) era algo que no veía como problemático porque todo el mundo lo hacía: “Me empecé a dar cuenta del problema cuando mi forma de evadirme era estar conectado a la Red y hablar con gente que no sabe quién eres en un chat. Con esas personas anónimas puedes ser quien quieras ser”. La familia y los amigos de Martín empezaron a atisbar el problema cuando este dejó de relacionarse con ellos. Todo ese entorno fue fundamental para la recuperación de Martín. “Al principio, el modo de usar la red era normal, pero poco a poco fui aislándome del entorno que me rodeaba. Todo eso fue generándome conflictos a la hora de relacionarme de forma normal con la gente. Cuando estaba en público, estaba incómodo porque había perdido la capacidad de charlar con la gente real que sabía cómo era”. Los que estaban a su lado comenzaron a detectar esa anómala conducta. Observaban que ya no quería salir por ahí. Pero las redes sociales no solo sacrificaron su vida personal. Además de suponer un gasto porque, como dice Martín, “buscas conectarte constantemente”, en el colegio también comenzó a tener problemas porque dice que “empiezas a no rendir lo que tienes que rendir, es una vorágine de la que no logras salir”.

Caso 2.

Celia se abrió su cuenta de Instagram cuando tenía 11 años junto con todas sus amigas de clase. Sus padres no se dieron cuenta hasta mucho más tarde. Comenzó utilizándolo de una forma bastante común: ver fotos, vídeos, subir capturas, historias, etc. Sin embargo, poco a poco y sin darse cuenta, fue notando cómo no podía pasar más de diez minutos sin revisar las novedades de la red social. Celia ahora tiene 16 años y sus padres cuentan que la encuentran bastante triste y deprimida, no sale de su habitación, no habla y únicamente utiliza su móvil. Los padres han llamado a sus amigas más cercanas y éstas les dicen que Celia está obsesionada por seguir la vida de las chicas a las que sigue y siente que su vida no merece la pena. Cuentan también sus amigas que ya hace tiempo que Celia se comunica más con ellas a través de las redes sociales que en persona. No suele quedar a tomar algo y su mejor plan es quedarse en casa haciéndose fotos para subirlas después. En la escuela, los padres han ido a hablar con los profesores, pues está empezando a suspender varias asignaturas y dice no querer seguir estudiando.

**¿Qué le está pasando al protagonista?**

*Caso 1 – Caso 2*

**¿Qué relación crees que tiene con las nuevas tecnologías? ¿Por qué?**

*Caso 1 – Caso 2*

**¿Qué causas crees que le han podido llevar al protagonista a tener un uso inadecuado de las nuevas tecnologías? Escribe al menos tres.**

*Caso 1 – Caso 2*

**Imagina que fueses una persona de confianza del protagonista. Escribe qué pasos seguirías o cómo harías para ayudarle en su adicción a las nuevas tecnologías. Escribe al menos cinco ideas.**

*Caso 1 – Caso 2*

## Anexo V

*¿Y tú...?*

Tras leer los casos prácticos y responder a las preguntas, ¿te has visto reflejado en alguno de ellos? ¿Por qué?

¿Qué cambios podrías hacer en tu vida para mejorar tu relación con las nuevas tecnologías?

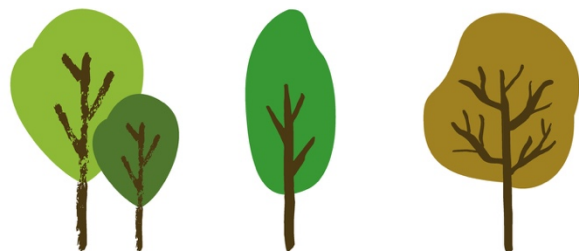
## Anexo VI

*Desconectar para reconectar*

### DESCONECTAR PARA RECONECTAR

Cuando sientas que no puedes desconectar, intenta...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



## Anexo VII

### *Horario semanal*

En el calendario mensual que se os entrega a continuación, debéis incluir desde este miércoles hasta el siguiente, las horas exactas que vais a dedicar al estudio, al ocio y a la utilización de nuevas tecnologías. Aunque resulte difícil, intentad concretar al máximo posible el horario. El próximo miércoles lo revisaremos y comentaremos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Anexo VIII

### *Respiración afectuosa. Mindfulness.*

Guion para el tutor.

*Forma una imagen de ti mismo sentado. Ten presente tu postura en la silla como si estuvieras viéndote a ti mismo desde el exterior.*



*Ahora pon tu atención en tu cuerpo y siente la pulsación y la vibración de tu cuerpo. Sólo siente las sensaciones durante un minuto. Que sean tal como son: agradables, desagradables o neutras, tal y como los sonidos que están a tu alrededor.*

*Ahora lleva tu atención a la respiración. Presta atención allí donde notes que tu respiración sea más fácil. Algunas personas lo sienten en las fosas nasales, o como una brisa fresca en el labio superior. Otras personas pueden sentir cómo sube y baja del pecho. Y otros sienten la respiración con mayor claridad en el abdomen, ya que se expande con cada inhalación y se contrae con cada exhalación. Suavemente, trata de explorar tu cuerpo y descubrir dónde es más fácil notar tu respiración.*

*Tan sólo siente tu respiración durante unos instantes. Cuando notes que tu mente se ha alejado, simplemente siente de nuevo tu respiración.*

*Algunas personas encuentran más fácil prestar atención sólo a una parte del ciclo de la respiración (inspiración espiración). Si lo prefieres, observa cuándo sientes tu respiración con mayor facilidad (al inhalar o al exhalar). Tan sólo siéntelo en ese momento, y entonces toma un breve descanso. Ahora espera que vuelva la inspiración o la exhalación, y elige la que notes con más intensidad. Siente la respiración, y entonces espera de nuevo a que vuelva.*

*Permite que tu cuerpo respire para ti (lo hace automáticamente de todos modos). Ahora pon tu mano en el corazón durante un momento para recordar que estás trayendo amablemente tu atención a la respiración.*

*Ten en cuenta cómo tu respiración te nutre, tanto si le estás prestando atención como si no. Está contigo desde el nacimiento hasta la muerte, más leal que tu acompañante más cercano.*

*Permítete apreciar este proceso automático que sostiene tu vida donde quiera que vayas. Trata de inclinarte hacia tu respiración como una madre podría hacerlo con su hijo, con curiosidad y gratitud.*

*Te mente se desviará de la sensación de la respiración varias veces por minuto. No te preocupes por la frecuencia con la que la mente divaga. Regresa suavemente a la sensación de tu respiración cuando percibas que tu mente se distrae.*

*Ahora, durante unos momentos, trata de saborear la quietud de tu cuerpo, y después, abre suavemente los ojos.*

## **Anexo IX**

### ***Cuestionario de satisfacción***

Responde a las preguntas que se te presentan a continuación con la mayor sinceridad posible. Las respuestas son completamente anónimas.

Edad: ..... Curso: ..... Clase: .....

- Puntúa del 0 al 5 la valoración que haces de estas cuatro sesiones de tutoría sobre las nuevas tecnologías, siendo 0 muy mal y 5 muy bien.

\_\_\_\_\_

- Puntúa del 0 al 5 la elaboración de los materiales y actividades que se han llevado a cabo en las sesiones, siendo 0 nada elaborados y 5 muy elaborados.

\_\_\_\_\_

- ¿Has comprendido todo lo trabajado en las sesiones?

Sí  
 No

- ¿Los contenidos te han parecido útiles y prácticos para tu vida diaria?

Sí  
 No

- De todos los contenidos vistos ¿cuál ha sido lo que más te ha gustado?

\_\_\_\_\_

- ¿Y lo que menos?

\_\_\_\_\_

- ¿Qué aspectos mejorarías?  
\_\_\_\_\_
- ¿Crees que es necesario hacer este tipo de prevenciones con respecto a las nuevas tecnologías? ¿Por qué?  
\_\_\_\_\_

## Anexo X

### *Cuestionario de valoración para familias online*

Se realizará a través de Google Forms (Formularios de Google) y este será el enlace para acceder al cuestionario:

<https://forms.gle/vdhEe3Qg7KpPLCTN9>



**Valoración familias sobre el programa de prevención en el uso problemático de las nuevas tecnologías.**

A continuación os presentamos una serie de preguntas con el objetivo de conocer vuestra opinión sobre la intervención preventiva en la que vuestros hijos/as han participado en las últimas horas de tutoría. Agradecemos mucho su colaboración. Las respuestas son completamente anónimas.

**\*Obligatorio**

Curso de su hijo/a \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Clase a la que pertenece \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_