



Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Educación

Máster Universitario en Atención Educativa en Conductas  
Adictivas en Infancia y Adolescencia

**Prevención de abuso y adicción al teléfono  
móvil en niños y niñas de 12 años**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Marta Aldaz Samanes
Tipo de trabajo:	Propuesta de intervención
Director/a:	María del Carmen Mañas Padilla
Fecha:	12 de julio de 2024

## Resumen

En la actual era digital, el uso constante de dispositivos móviles, especialmente entre los jóvenes, ha despertado una preocupación creciente sobre su potencial para causar abuso y adicción. En este contexto, es crucial abordar el problema desde una perspectiva educativa, enfocándose principalmente en la educación primaria, ya que es un período clave para formar hábitos y comportamientos que influirán en el desarrollo futuro.

Este programa está dirigido a familias y adolescentes de 12 años y tiene como objetivo desarrollar un plan integral de atención educativa centrado en la prevención del abuso y la adicción al teléfono móvil en estudiantes de educación primaria, con un enfoque diferenciado para la prevención primaria, destinada a evitar la aparición de conductas adictivas, y, la prevención secundaria, orientada a la detección temprana e intervención ante signos iniciales de uso problemático. La propuesta consta de 13 actividades distribuidas a lo largo de los meses de septiembre a marzo. Busca proporcionar tanto a las familias como a los adolescentes las herramientas necesarias para poder llevar a cabo un desarrollo personal completo pudiendo enfrentar los diferentes conflictos que se van a presentar con la aparición del teléfono móvil y las redes sociales en sus vidas.

**Palabras clave:** teléfono móvil, redes sociales, desarrollo académico y salud emocional.

## Abstract

In today's digital age, the constant use of mobile devices, especially among young people, has sparked growing concern about their potential to cause abuse and addiction. In this context, it is crucial to address the problem from an educational perspective, focusing mainly on primary education, as it is a key period for forming habits and behaviours that will influence future development.

This program is aimed at families and adolescents of 12 years of age and aims to develop a comprehensive educational care plan focused on the prevention of mobile phone abuse and addiction in primary school students, with a differentiated approach to primary prevention, aimed at avoiding the appearance of addictive behaviors, and, secondary prevention, aimed at early detection and intervention in the face of initial signs of problematic use. The proposal consists of 13 activities distributed throughout the months of September to March. It seeks to provide both families and adolescents with the necessary tools to be able to carry out a complete personal development being able to face the different conflicts that will arise with the appearance of the mobile phone and social networks in their lives.

**Keywords:** mobile phone, social networks, academic development and emotional health.

## Índice de contenidos

1. Introducción .....	9
1.1. Justificación de la elección del tema .....	9
1.2. Planteamiento del problema.....	10
1.3. Objetivos del TFE .....	11
2. Marco teórico .....	13
2.1. Desarrollo cognitivo y emocional desde los 12 años .....	13
2.2. Uso, abuso y adicción al teléfono móvil.....	14
2.2.1. Datos de la encuesta ESTUDES .....	15
2.3. Riesgos y consecuencias del abuso del teléfono móvil.....	16
2.3.1. Problemas de salud física y en el rendimiento académico. ....	18
2.3.2. Deterioro de las relaciones interpersonales .....	18
2.4. Factores de riesgo y protección. ....	19
2.4.1. Factores de riesgo.....	20
2.4.2. Factores de protección .....	20
2.5. Principales estrategias de intervención y prevención.....	21
2.5.1. La psicoeducación.....	22
2.5.2. Establecer límites.....	23
2.5.3. El control parental y la desconexión digital familiar. ....	23
2.5.4. Desarrollo de habilidades de afrontamiento. ....	24
2.5.5. Modelo Transteórico de los Estadios del Cambio propuesto por Prochaska y Diclemente.....	24
2.6. Rol de la escuela y la familia .....	25
3. Propuesta de intervención .....	27

3.1.	Justificación y objetivos de la propuesta de intervención .....	27
3.1.1.	Justificación de la propuesta. ....	27
3.1.2.	Objetivos de la propuesta de intervención. ....	28
3.2.	Diseño de la propuesta de intervención .....	28
3.2.1.	Destinatarios.....	28
3.2.2.	Metodología .....	29
3.2.3.	Desarrollo de la propuesta de intervención.....	30
3.2.4.	Temporalización .....	38
3.2.5.	Recursos necesarios para implementar la intervención .....	39
3.3.	Evaluación.....	40
4.	Conclusiones.....	42
5.	Limitaciones y prospectiva .....	43
	Referencias bibliográficas.....	45
	Anexo 1. Cuestionario padres: ¿Qué consejos le darías a otros niños de tu edad sobre el uso de teléfonos móviles?.....	50
	Anexo 2. Cuestionario niños/as: ¿Cómo uso el teléfono móvil?.....	51
	Anexo 3. Presentación Genially ¿Conoces las redes sociales que usas?.....	52
	Anexo 4. Estructura sesiones: ¿Conoces las redes sociales que usas? .....	53
	Anexo 5. Concurso escritura.....	55
	Anexo 6. Charla con las familias. ....	56
	Anexo 7. Tarjetas para el taller.....	58
	Anexo 8. Cuestionario para la entrevista. ....	59
	Anexo 9. Estructura debate abierto .....	60
	Anexo 10. Sesión dudas realizadas por los padres.....	62

Anexo 11. Sesión: ¡Enhorabuena gran escritor o escritora! .....	63
Anexo 12. Certificado de gran escritor o escritora.....	64
Anexo 13. Estructura sesión “Conéctate Saludable: Jornada de Uso Responsable del Teléfono Móvil”.....	65
Anexo 14. Mitos y realidades. ....	67
Anexo 15. Situaciones Role-Playing.....	69
Anexo 16. Rúbrica de evaluación de grupo. ....	70
Anexo 17. Cuestionario percepción familias. ....	73
Anexo 18. Cuestionario evaluación alumnado.....	74

## Índice de figuras

**Figura 1.** Etapas del Modelo Transteórico de los Estadios del Cambio.....25

## Índice de tablas

Tabla 1. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) ...	16
Tabla 2. Fase 1.....	30
Tabla 3.Fase 2.....	33
Tabla 4. Fase 3.....	35
Tabla 5. Cronograma.....	38

## 1. Introducción

### 1.1. Justificación de la elección del tema

En la era digital contemporánea, el uso diario de dispositivos móviles, especialmente entre los más jóvenes, ha generado una preocupación creciente relacionada con su potencial para el abuso y la adicción. Dentro de este contexto, surge la necesidad de abordar esto desde una perspectiva educativa enfocada principalmente en la educación primaria; momento vital en el que se cogen hábitos y comportamientos que marcarán el desarrollo futuro.

Este trabajo se enfoca en la prevención del abuso y la adicción al teléfono móvil en estudiantes de educación primaria. La elección de esta temática se fundamenta en la relevancia y urgencia de abordar los riesgos asociados al uso excesivo de la tecnología en una etapa crucial.

El interés personal en este trabajo surge de la preocupación por el desarrollo integral de los niños y niñas en su proceso educativo, así como la importancia de promover un uso responsable de la tecnología.

Durante el desarrollo del mismo se han identificado diversos problemas asociados al abuso y la adicción al teléfono móvil en niños de educación primaria, incluyendo el impacto en el desarrollo cognitivo y emocional, la disminución del rendimiento académico y su influencia en las habilidades sociales.

Los resultados que se esperan obtener con este trabajo incluyen el desarrollo de un plan integral de atención educativa centrado en la prevención del abuso y la adicción al teléfono móvil en estudiantes de educación primaria, así como la identificación de estrategias efectivas para la prevención primaria y secundaria en este ámbito.

El enfoque metodológico se basará en una revisión exhaustiva de documentación relevante, así como en la consulta de buenas prácticas y experiencias previas en programas de prevención en contextos escolares. Se pretende diseñar un plan que integre tanto actividades de sensibilización y educación como medidas de intervención y seguimiento, con el objetivo de promover un uso equilibrado y responsable de la tecnología entre los estudiantes de educación primaria.

## 1.2. Planteamiento del problema

Hoy en día el uso excesivo y problemático de teléfonos móviles entre los estudiantes de educación primaria ha emergido como una problemática que va creciendo de manera progresiva alcanzando límites desconocidos y afectando a la interacción entre los niños y niñas. Esta alta disponibilidad de dispositivos móviles hace un tandem casi perfecto con su integración en la vida cotidiana de los niños que llega a generar inquietudes sobre los efectos negativos en su desarrollo socioemocional, académico y conductual.

En respuesta a esta problemática, se propone desarrollar un Plan Integral de Atención Educativa que se enfoque en la prevención del abuso y la adicción al teléfono móvil, con estrategias diferenciadas para la prevención primaria y secundaria.

Prevención Primaria: evitando la aparición de la conducta adictiva: La prevención primaria se centra en intervenir antes de que la conducta adictiva se manifieste. Para que esto pueda ser algo factible, será necesario incluir la educación y los hábitos saludables en la forma de emplear las tecnologías. Según Kuss y Griffiths (2017), el hecho de comprender de manera adecuada los riesgos que atañen al uso de los teléfonos móviles unido con la promoción de estrategias de autorregulación serán aspectos fundamentales para la prevención primaria de la adicción de los niños y niñas a los teléfonos móviles.

Todo esto mencionado anteriormente, no será posible sin la implicación de las familias y educadores en la parte de supervisión y de orientación del manejo del teléfono móvil como elemento imprescindible en la prevención. (Leung, 2008)

La teoría del aprendizaje social de Bandura (Bandura, 2017) proporciona una base sólida para entender cómo los niños aprenden comportamientos mediante la observación y la imitación de modelos. Por lo tanto, en la prevención primaria, se enfatizará el modelo de comportamiento positivo por parte de padres, maestros y otros adultos significativos en la vida de los niños.

Prevención Secundaria: detección y atención de signos iniciales de uso problemático: La prevención secundaria se relaciona con la identificación temprana de signos de uso problemático y la intervención para evitar la progresión hacia la adicción o dependencia. Esto último se puede observar ante la presencia de diferentes síntomas como puede ser el bajo

rendimiento académico, problemas de sueño que desencadena irritabilidad y aislamiento social (Lopez-Fernandez, 2015).

En este contexto, la implementación de programas de detección temprana en entornos escolares se presenta como una estrategia efectiva. Estos programas pueden tener en cuenta evaluaciones regulares del uso del teléfono móvil, así como formar a los docentes para reconocer los signos de uso problemático y, si fuera necesario, recomendar a los niños y sus familias a servicios de apoyo que les puedan resultar útiles (Yu-Hsuan Lin, 2015).

El desarrollo de un Plan Integral de Atención Educativa para la prevención del abuso y la adicción al teléfono móvil en estudiantes de educación primaria es fundamental para abordar esta problemática que cada día está tomando más fuerza, llegando a afectar a las interacciones que se dan en el aula. Otro elemento que servirá como hilo conductor será la comprensión de los factores de riesgo y protección asociados con el uso de teléfonos móviles en niños, así como en la aplicación de enfoques basados en la evidencia y teorías relevantes del desarrollo infantil y la psicología educativa.

### [\*\*1.3. Objetivos del TFE\*\*](#)

Los objetivos del trabajo se dividirán en dos grandes bloques que serán objetivo general y objetivos específicos; estos últimos serán empleados para alcanzar el primero de manera gradual.

#### **Objetivo general:**

Desarrollar un plan integral de atención educativa centrado en la prevención del abuso y la adicción al teléfono móvil en estudiantes de educación primaria, con un enfoque diferenciado para la prevención primaria, destinada a evitar la aparición de conductas adictivas, y, la prevención secundaria, orientada a la detección temprana e intervención ante signos iniciales de uso problemático.

#### **Objetivos específicos:**

- Realizar una revisión bibliográfica exhaustiva sobre el uso de las TIC y del teléfono móvil en la adolescencia, identificando posibles factores de riesgo para el desarrollo de la dependencia al mismo.

- Fomentar la participación activa de los padres en actividades educativas que promuevan un uso equilibrado del teléfono móvil en el hogar
- Facilitar la cooperación entre docentes, padres y personal de apoyo para implementar estrategias coordinadas de intervención en casos identificados
- Concienciar a la comunidad educativa y familiar sobre la importancia de la prevención en el abuso del teléfono móvil en adolescentes

## 2. Marco teórico

### 2.1. DESARROLLO COGNITIVO Y EMOCIONAL DESDE LOS 12 AÑOS

#### 2.1.1.1. Desarrollo cognitivo según Jean Piaget

Jean Piaget es un destacado psicólogo suizo que revolucionó el entendimiento del desarrollo cognitivo. Su enfoque se fundamenta en que los niños pasan por diversas etapas cognitivas y que, cada una de ellas tiene unas determinadas formas de pensar y entender el mundo que les rodea.

La etapa a partir de los 12 años es la que se conoce como "Etapa de las Operaciones Formales". A lo largo de este período, los adolescentes y adultos jóvenes desarrollan la capacidad de razonar de manera abstracta y lógica. Se inicia el pensamiento hipotético y se comienzan a considerar múltiples perspectivas de un mismo problema. Esto les permite enfrentarse a cuestiones complejas y abstracciones, alejándose de la limitación a situaciones concretas y tangibles que caracteriza las etapas anteriores (Piaget, 1972).

Es en esta etapa Piaget resalta la importancia del razonamiento deductivo y la capacidad de hacer derivaciones lógicas. Se adquiere la capacidad de planificar a largo plazo, resolver problemas de manera más eficaz y pensar críticamente sobre el mundo que les rodea. La adquisición de estas habilidades marcará un antes y un después en la transición hacia la adultez cognitiva.

Bien es cierto, que la teoría de Piaget se enfocó principalmente en el desarrollo cognitivo, este reconoció la estrecha relación entre el desarrollo cognitivo y emocional. Esta interacción entre el pensamiento abstracto y la comprensión emocional contribuye al proceso de maduración integral durante la adolescencia.

#### 2.1.1.2. Desarrollo emocional en la etapa de los 12 años.

En la etapa de los 12 años, el desarrollo emocional es un aspecto crucial del crecimiento y la madurez. En este período los adolescentes experimentan una gran cantidad de emociones y con esto, surgen desafíos en la gestión y comprensión de las mismas.

Según Piaget, el desarrollo emocional está estrechamente relacionado con el desarrollo cognitivo. A medida que los adolescentes adquieren nuevas habilidades cognitivas, también desarrollan una mayor comprensión de sus emociones y las de los demás (Piaget, 1972).

Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan cambios emocionales significativos causados por los factores hormonales, sociales y cognitivos. En este proceso, experimentan emociones intensas y cambiantes, como pueden ser la alegría, la empatía, la ira o la tristeza. Tener la capacidad y las herramientas suficientes para manejar estas emociones de manera saludable es fundamental para el bienestar emocional (Steinberg, 2014).

Además, hay que tener en cuenta que, durante esta etapa, los adolescentes están desarrollando su identidad personal y social. Sufren presiones para ajustarse a la normativa social y las expectativas, lo que afecta a su autoestima y confianza en sí mismos. A medida que exploran su identidad y se relacionan con sus pares, enfrentan desafíos emocionales como la búsqueda de aceptación y el miedo al rechazo (Erikson, 1968).

El apoyo emocional de los padres desempeña un papel crucial en el desarrollo emocional de los adolescentes. La comunicación abierta, el afecto y la orientación ayudan a los adolescentes a desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia emocional (Hanter, 2015).

Este periodo de la vida es fundamental para el desarrollo emocional a largo plazo, y las experiencias vividas durante la adolescencia tendrán un impacto significativo en la salud mental y el bienestar en la vida adulta.

## 2.2.USO, ABUSO Y ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL.

El uso del teléfono móvil se ha convertido en una parte integral de la vida moderna, con millones de personas en todo el mundo dependiendo de él para la comunicación, el entretenimiento y la información. Sin embargo, es importante distinguir entre el uso adecuado, el abuso y la adicción al teléfono móvil.

El uso adecuado del teléfono móvil implica un uso equilibrado y controlado, donde el dispositivo se utiliza de manera consciente y limitada para satisfacer las necesidades comunicativas y de información. Esto implica utilizar el teléfono móvil de manera funcional y

sin interferir significativamente en las actividades diarias, las relaciones interpersonales o el bienestar personal (Infante, 2022)

El abuso del teléfono móvil ocurre cuando el uso del dispositivo se vuelve excesivo, compulsivo o problemático, interfiriendo con las responsabilidades diarias, las relaciones interpersonales y la salud mental y física. Esto puede manifestarse en un uso prolongado del teléfono móvil, dificultad para desconectarse incluso en situaciones sociales o durante la noche, y una disminución en el rendimiento académico o laboral.

La adicción al teléfono móvil, también conocida como nomofobia o adicción a los teléfonos inteligentes, se refiere a un patrón de comportamiento compulsivo y descontrolado en relación con el uso del teléfono móvil. Las personas adictas al teléfono móvil experimentan una fuerte dependencia psicológica del dispositivo, sintiendo ansiedad o malestar significativo cuando no pueden acceder a él, y dedicando una cantidad desproporcionada de tiempo y energía al uso del teléfono móvil, a menudo en detrimento de otras áreas de la vida (Díaz, 2023).

#### 2.2.1. Datos de la encuesta ESTUDES

La encuesta ESTUDES, la lleva a cabo el Observatorio Español de las Drogas y Adicciones y, proporciona información sobre el uso de teléfonos móviles entre estudiantes de secundaria en España, el estudio pone su foco en el rango de 14 a 18 años, no obstante, los datos específicos de niños de 12 años pueden ser inferidos de tendencias generales.

El informe de la encuesta destaca que los estudiantes de secundaria usan los teléfonos móviles de manera habitual. Por otra parte, se ha observado que los jóvenes tienden a desarrollar patrones de uso excesivo que pueden afectar a sus actividades diarias. Este comportamiento es indicativo de una posible adicción en los primeros años de vida (Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, 2023)

Durante el año 2023 se llevó a cabo un estudio piloto, sobre las adicciones en jóvenes de 12 y 13 años, expandiendo el alcance de la encuesta ESTUDES a los jóvenes de esta edad. Esta iniciativa forma parte del Plan de Acción sobre Adicciones 2021-2024 dentro de la Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024, específicamente en el Área Transversal 2 "Gestión del Conocimiento" y la Acción 3 "Nuevos desarrollos del Sistema de Información". El estudio piloto

se llevó a cabo simultáneamente con la encuesta ESTUDES, lo que facilita la comparación temporal y metodológica, optimiza los recursos asignados y reduce tanto la carga estadística como las interferencias en el calendario escolar de las distintas Comunidades Autónomas (OEDA; 2023).

**Tabla 1.**

*Prevalencia de posible uso problemático de internet (CIUS ≥ 28) en los estudiantes de Enseñanzas Secundarias en los últimos 12 meses, según sexo (%). España, 2023*

		<b>TOTAL</b>	
	<b>Total</b>	<b>H</b>	<b>M</b>
12-13 años			
Uso problemático de internet (CIUS ≥ 28)	14,5	11,0	18,0
14-18 años			
Uso problemático de internet (CIUS ≥ 28)	20,5	15,3	25,9

Fuente: elaboración propia adaptado de OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)

### 2.3. RIESGOS Y CONSECUENCIAS DEL ABUSO DEL TELÉFONO MÓVIL

El impacto del uso excesivo del teléfono móvil en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños en etapa primaria es un tema que cada vez está tomando mayor importancia en nuestra sociedad. Algunos de los aspectos más importantes en los que el uso excesivo del teléfono móvil puede influir en el desarrollo infantil se analizarán a continuación.

El tiempo dedicado al uso excesivo del teléfono móvil puede tener un impacto negativo en el desarrollo cognitivo de los niños en etapa primaria. La investigación ha encontrado asociaciones entre el tiempo prolongado frente a pantallas y un rendimiento académico más bajo en niños (Gentile, 2014). Además, el uso excesivo del teléfono móvil puede desplazar actividades como la lectura, el juego imaginativo y la resolución de problemas; actividades capaces de provocar estimulación cognitiva; lo que interfiere positivamente en el desarrollo de habilidades tan importantes como la atención, la memoria y las habilidades de pensamiento crítico. Habilidades que como hemos explicado, se desarrollan en mayor medida en la adolescencia.

La naturaleza fragmentada y estimulante del contenido en línea y de las aplicaciones móviles puede afectar negativamente la capacidad de atención de los niños. La constante disponibilidad de distracciones en el teléfono móvil, como notificaciones de redes sociales o juegos adictivos, puede dificultar que los niños se concentren en tareas escolares u otras actividades que requieran atención sostenida (Swing, 2010).

Por otro lado, el uso excesivo del teléfono móvil afecta de manera notoria en el desarrollo emocional de los niños en etapa primaria. La falta de interacciones sociales fuera de la pantalla puede afectar negativamente el desarrollo de habilidades sociales y emocionales (Uhls, 2014). Además, la exposición a contenido inapropiado como violencia o cyberbullying, puede influir en la percepción del mundo y en la formación de valores y actitudes en los niños.

El uso del teléfono móvil antes de acostarse puede interferir con el ciclo de sueño-vigilia de los niños, lo que a su vez puede afectar su funcionamiento cognitivo y emocional durante el día. La exposición a la luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos electrónicos puede suprimir la producción de melatonina, lo que dificulta conciliar el sueño y puede provocar problemas de sueño en los niños (Hale, 2015).

En resumen, el uso excesivo del teléfono móvil en la infancia puede tener consecuencias significativas para el desarrollo cognitivo y emocional de los niños en etapa primaria. Es esencial que los padres y cuidadores estén conscientes de estos riesgos y establezcan límites saludables en el tiempo de pantalla, fomentando actividades alternativas que promuevan un desarrollo integral y equilibrado.

### 2.3.1. Problemas de salud física y en el rendimiento académico.

El uso excesivo del teléfono móvil puede causar problemas físicos como dolores de cabeza, fatiga visual, dolor de cuello y espalda, y problemas de sueño (Thomée, 2011). La postura encorvada y la falta de actividad física pueden contribuir a problemas musculoesqueléticos a largo plazo.

El uso del teléfono móvil está directamente relacionado con problemas de sueño, especialmente entre los más jóvenes. Este fenómeno se debe a diversas razones como la exposición a la luz azul de las pantallas, el contenido estimulante y la tendencia a usar el teléfono hasta muy tarde (Nausika, 2023).

El contenido al que se tiene acceso es altamente estimulante, por lo que mantiene al usuario despierto y alerta, dificultando el inicio del sueño. El hecho de llevar a cabo interacciones sociales a través de mensajes puede generar estrés o ansiedad. Por otra parte, que el uso de teléfonos móviles se haga durante la noche hace que surja la mezcla perfecta para afectar de manera directa la salud física, mental y académica.

Todo esto, en edades muy tempranas, hace que se retrase la hora de sueño y por lo tanto que se acorte el tiempo del mismo, afectando de manera directa al rendimiento académico, emocional y social que se pueda dar al día siguiente.

El uso excesivo del teléfono móvil puede interferir con la concentración, la productividad y el rendimiento en el trabajo y en la escuela (Lepp, 2015). La distracción constante y la dificultad para desconectarse pueden afectar negativamente la capacidad de atención y la memoria, así como el éxito académico y laboral.

Numerosos estudios abalan estas afirmaciones. Una investigación publicada en la revista *Sleep Health* concluyó que el uso de dispositivos electrónicos antes de ir a dormir está asociado con una mayor latencia del sueño y una menor eficiencia del mismo (Truong, 2023).

### 2.3.2. Deterioro de las relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son entendidas como la asociación significativa de dos o más personas. Se caracteriza por la comunicación, el intercambio emocional y reciprocidad entre los individuos. Este tipo de relaciones son fundamentales para el desarrollo social y emocional

de los individuos, aunque, hay que tener en cuenta que pueden variar en intensidad y duración (Hinde, 1997)

El abuso del teléfono móvil puede afectar las relaciones personales al distraer a las personas durante las interacciones cara a cara, disminuir la calidad de la comunicación y generar conflictos con familiares y amigos debido a la falta de atención y disponibilidad (Roberts, 2016).

En resumen, mientras que el teléfono móvil ofrece muchas ventajas en términos de comunicación y acceso a la información, su uso excesivo y problemático puede tener graves consecuencias para la salud mental, física y las relaciones interpersonales. Es importante que las personas sean conscientes de los riesgos asociados con el abuso del teléfono móvil y adopten hábitos saludables de uso para mantener un equilibrio adecuado en sus vidas digitales y offline.

#### 2.4. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN.

Un factor de riesgo es una condición, característica o circunstancia que aumenta la probabilidad de que una persona desarrolle un problema o una enfermedad. Estos factores pueden ser internos (como predisposiciones genéticas) o externos (como el entorno social o familiar). En el contexto de la adicción al teléfono móvil en niños de primaria, los factores de riesgo pueden incluir el entorno familiar disfuncional, el acceso ilimitado a la tecnología y la presión social de los compañeros (OMS, 2023).

Un factor de protección es una condición o característica que reduce la probabilidad de que una persona desarrolle un problema o una enfermedad, o que mitiga los efectos negativos de los factores de riesgo (Centers for Disease Control and Prevention, 2023). Estos factores pueden ser tanto internos (como habilidades de afrontamiento) como externos (como el apoyo social). En el contexto de la adicción al teléfono móvil en niños de primaria, los factores de protección pueden incluir la supervisión parental adecuada, la comunicación abierta en la familia, la participación en actividades extracurriculares y el modelado de comportamientos saludables por parte de adultos significativos.

Los factores de riesgo y protección que influyen en el desarrollo de la adicción al teléfono móvil en niños de primaria pueden variar según diferentes aspectos del entorno del niño.

#### 2.4.1. Factores de riesgo

Un entorno familiar en el que los padres emplean el teléfono móvil de manera excesiva o que no establecen límites claros sobre el uso del mismo, puede aumentar el riesgo de que los niños desarrollen una adicción al teléfono móvil (Samaha & Hawi, 2016).

Los niños de familias con un nivel socioeconómico más bajo pueden enfrentar mayores riesgos de adicción al teléfono móvil debido a una menor supervisión parental y a una menor disponibilidad de actividades alternativas (Elhai et al., 2018).

Un acceso ilimitado y no supervisado a dispositivos móviles desde una edad temprana puede aumentar el riesgo de adicción al teléfono móvil en los niños de primaria (Leung, 2019).

La presión de los compañeros y la influencia de los grupos de amigos que utilizan el teléfono móvil de manera excesiva pueden aumentar el riesgo de adicción al dispositivo entre los niños de primaria (Demirci et al., 2015).

Uno de los factores de riesgo que es importante reseñar es el empleo del teléfono móvil como vía de escape. Las diferentes aplicaciones ofrecen un refugio donde las personas desconectan de sus preocupaciones y responsabilidades. Pero, este comportamiento es un riesgo y, como tal, tiene diversas consecuencias. En los primeros estadios, puede conducir a la pérdida de tiempo productivo hasta llegar, en los casos más extremos a problemas de salud mental e incluso al miedo irracional de estar sin teléfono móvil (Joel Billieux, 2015).

Además, el uso excesivo del teléfono móvil como vía de escape tienen un impacto negativo en las relaciones interpersonales, así como en el bienestar general. El hecho de distraerse constantemente con el teléfono desconecta a las personas de la comunicación cara a cara y de las emociones propias y de los demás, llevando a la soledad (David, 2016).

#### 2.4.2. Factores de protección

Una supervisión parental adecuada y la aplicación de límites claros sobre el uso del teléfono móvil pueden reducir el riesgo de adicción en los niños de primaria. Padres que fomentan un uso equilibrado de la tecnología y promueven actividades alternativas pueden ayudar a prevenir la adicción (Kim et al., 2015).

Una comunicación abierta y honesta entre padres e hijos sobre el uso responsable de la tecnología puede actuar como un factor de protección contra la adicción al teléfono móvil. Discusiones regulares sobre los riesgos y beneficios del uso del dispositivo pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables (Billieux et al., 2015).

Por otro lado, se ha observado que la participación en actividades extracurriculares como deportes, arte o música puede ofrecer a los niños de primaria una alternativa saludable al uso excesivo del teléfono móvil, reduciendo así el riesgo de adicción (Dursun & Durak Batığün, 2019).

En contraste a uno de los factores de riesgo comentados, los padres y otros adultos significativos que utilizan el teléfono móvil de manera equilibrada y consciente pueden servir como modelos de comportamiento positivo para los niños, ayudándoles a desarrollar una relación saludable con la tecnología (Kwon et al., 2013).

En resumen, varios factores del entorno familiar, socioeconómico y social pueden influir en el desarrollo de la adicción al teléfono móvil en niños de primaria. Identificar y abordar estos factores de riesgo, así como promover factores de protección, es fundamental para prevenir y mitigar el impacto negativo de la adicción al teléfono móvil en esta etapa crucial del desarrollo infantil.

## 2.5. PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN.

Las principales estrategias de prevención que se manejan hoy en día son aquellas que buscan motivar hacia el cambio y para ello, se emplean diferentes herramientas como puede ser mantener conversaciones con la finalidad de motivar al cambio; asesorar de manera breve con la finalidad de implicar, enfocar, evocar y planificar el cambio hacia un correcto y menor uso de los teléfonos móviles. Una de estas herramientas es la entrevista motivacional cuyo enfoque de asesoramiento se centra en la mejora de los procesos internos que afectan de forma directa a la motivación; potenciando la autonomía y la mejora de la motivación intrínseca (Salabert, Junio 2023).

Las principales estrategias que se trabajan hoy en día en los centros escolares y el ámbito familiar son:

- La psicoeducación.
- Establecer límites.
- Tener momentos de desconexión digital familiar.
- El control parental.
- El desarrollo de habilidades de afrontamiento.

#### 2.5.1. La psicoeducación

La psicoeducación se entiende como un paso previo a la intervención. Su función es educar e informar sobre las características de una determinada patología, pero dando herramientas para saber cómo gestionarla e intervenir en momentos determinados para poder mitigar sus efectos y así, mejorar la calidad de vida del individuo. Su base es reforzar la autoestima del individuo y poner en práctica estrategias que tengan como finalidad alcanzar sus objetivos (Revista UNIR, 2020).

Las principales ventajas que se han encontrado en el empleo de la psicoeducación es las grandes mejoras en autoestima, la aceptación del trastorno junto con la prevención de recaídas y el aumento de la motivación e interés hacia el cambio.

La terapia psicoeducativa debe adaptarse a las necesidades de cada uno de los individuos, pero las intervenciones más comunes de esta son:

La terapia de juego: ayuda al alumnado a conocer y mostrar sus emociones. Ayuda a afrontar situaciones delicadas y que generalmente son rechazadas por estos. Se fundamenta en potenciar sus habilidades.

Terapia de grupo: se juntan diversos individuos y hablan sobre sus propias experiencias.

Terapia ocupacional: se emplea en situaciones en los que la problemática está centrada en habilidades motoras.

Es por esto que el empleo de psicoeducación relacionado con el uso inadecuado del teléfono móvil, tiene como finalidad que los individuos sean conocedores de la problemática y, puedan aprender sobre esta situación y desarrollos la capacidad de gestionar las diferentes situaciones que se pueden dar en el comportamiento relacionado con los dispositivos móviles (Elaheh Ghanbari, 2021).

### 2.5.2. Establecer límites.

El establecimiento de límites es una estrategia fundamental para promover un equilibrio entre el tiempo de pantalla y otras actividades. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que estos límites sean claros y muy específicos (First 5 California, s.f.).

Es de vital importancia que estas normas sean claras y que además se fomenten actividades que no requieran el uso de dispositivos electrónicos y que los jóvenes sean conocedores de los riesgos que hay detrás del uso excesivo de tecnología. Por otra parte, es crucial que haya una clara colaboración entre docentes y familias para poder regular el uso del móvil y que el rendimiento académico no se vea afectado por esto (EDUCATICS, s.f.).

El establecimiento de límites a través de normas claras y la promoción de actividades alternativas es esencial para el desarrollo saludable de adolescentes en el ámbito educativo y familiar.

### 2.5.3. El control parental y la desconexión digital familiar.

En algún momento del desarrollo de la adolescencia de los hijos, las figuras parentales se enfrentan a la entrada del teléfono móvil en su núcleo familiar. Es por esto, que es fundamental que lo supervisen y planifiquen correctamente cómo va a ser el uso de este en el hogar.

El primer inconveniente al que se enfrentan es la planificación de cómo será la llegada del primer teléfono móvil. Además de tener en cuenta la edad y el nivel de madurez del niño, es importante conversar sobre internet y las redes sociales, así como marcar normas y establecer límites de uso teniendo en cuenta el descanso. Es por esto, que es fundamental que las figuras parentales conozcan los contenidos, las aplicaciones y los juegos que más interesan a los jóvenes. El control parental, se relaciona con las medidas que establecen los progenitores para prevenir los usos inadecuados (Unicef España, 2021).

Otro elemento importante que las familias deben tener en cuenta es contar con momentos de desconexión digital familiar que, por ejemplo, fomenten el ejercicio físico en familia o establecer zonas libres de pantallas como el dormitorio o el baño. Además, es fundamental que no se empleen pantallas durante las comidas y, que en el hogar se cuente con un lugar para dejar los dispositivos cuando no se están usando. En el momento en el cual se está

estudiando es importante que los dispositivos estén apagados y fuera de la habitación. Y, por último, es fundamental que los progenitores hagan revisiones periódicas de los dispositivos (Plan Digital Familiar, 2023).

La ejecución de esta estrategia hará que los padres estén más presentes en la vida digital de sus hijos y, que estos últimos desarrollen habilidades para poder gestionar adecuadamente el uso de dispositivos móviles.

#### 2.5.4. Desarrollo de habilidades de afrontamiento.

Tal y como se ha señalado en apartados anteriores, el empleo de dispositivos móviles tiene un impacto directo en la salud mental y el bienestar emocional. Es por esto, que el desarrollo de habilidades de afrontamiento es fundamental para combatir los riesgos y fomentar el uso saludable de la tecnología (Marquéz, 2023).

A continuación, se detallan una serie de estrategias de afrontamiento específicas que es importante desarrollar en los jóvenes para que estos puedan manejar los diferentes desafíos que se les presenten.

La conciencia del tiempo en pantalla fomenta las pausas y los límites saludables a través de la regularización del tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos. Aprender a desconectarse de los dispositivos móviles de manera programada, ayuda a mejorar la calidad del sueño y reducir la ansiedad. Además, el hecho de participar en actividades de ocio al aire libre, el ejercicio físico, la lectura y la interacción social, es fundamental para contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo de teléfonos móviles (National Institutes of Health, 2022).

En resumen, el desarrollo de habilidades de afrontamiento específicas puede ser una estrategia efectiva para fomentar un uso saludable de dispositivos móviles y reducir los impactos negativos en la salud mental y el bienestar emocional.

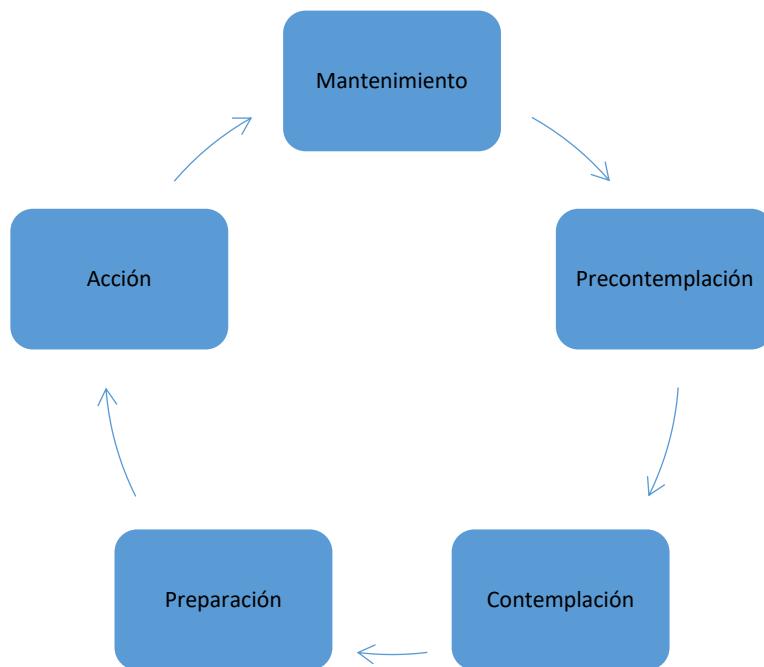
#### 2.5.5. Modelo Transteórico de los Estadios del Cambio propuesto por Prochaska y DiClemente.

El Modelo Transteórico de los Estadios del Cambio, propuesto por Prochaska y DiClemente, es una teoría ampliamente reconocida que describe el proceso a través del cual las personas cambian sus comportamientos. Este modelo identifica cinco etapas por las que pasa una

persona antes de lograr un cambio significativo: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Cada etapa representa un nivel diferente de disposición para cambiar, desde el simple reconocimiento del problema hasta la adopción de medidas concretas para modificar el comportamiento. Este enfoque proporciona un marco útil para comprender y facilitar el proceso de cambio en una variedad de contextos, incluida la adicción al teléfono móvil en niños de educación primaria (Diclemente, 1983).

**Figura 1.**

*Etapas del Modelo Transteórico de los Estadios del Cambio*



Nota: elaboración propia, adaptado de Diclemente 2018.

## 2.6.ROL DE LA ESCUELA Y LA FAMILIA

Dos elementos que juegan un papel importante en el uso de los teléfonos móviles son las familias y la escuelas; es por esto, que deben ser agentes que promuevan un uso responsable y saludable de estas herramientas. Ambos elementos influyen significativamente en el desarrollo de habilidades digitales, de seguridad en línea y de equilibrio en cuanto a tiempo invertido en las mismas, así como en otras actividades.

La familia será un elemento crucial, ya que, será el primer contexto de socialización digital para los niños. Será fundamental que los padres establezcan límites claros sobre el uso de los teléfonos móviles, así como, que sean capaces de modelar un comportamiento digital adecuado a través de su ejemplo. Como afirma Subrahmanyam y Šmahel (2011), "los padres deben monitorear activamente la actividad en línea de sus hijos, comunicarse abierta y regularmente sobre el uso de las TIC y establecer reglas claras y consistentes sobre el tiempo de pantalla y el acceso a ciertos contenidos".

Por otro lado, la escuela también juega un papel crucial en la formación de habilidades digitales y la promoción de un uso responsable de las TIC. Los docentes tienen la capacidad de integrar las TIC de manera efectiva en el currículo con la finalidad de mejorar la enseñanza y el aprendizaje.

Además, la escuela es el entorno más próximo de los jóvenes y, por tanto, juega un papel fundamental en la socialización de estos así como en el uso de tecnologías. A la edad de 12 años, como hemos visto, los niños se encuentran en un momento de desarrollo social y cognitivo, por lo que, la escuela proporcionará un entorno estructurado en el cual interactuar con sus iguales y con adultos fuera del núcleo familiar. Por tanto, contribuirá significativamente a la formación de su identidad social y académica. La escuela ofrece muchas oportunidades para que los niños desarrollen habilidades sociales esenciales gracias a interacciones diarias en las cuales aprenden a comunicarse, trabajar en equipo, resolver conflictos y desarrollar empatía.

Tanto para Piaget como para Vygotski, las interacciones sociales serán fundamentales para el desarrollo cognitivo. Piaget defiende la idea de que los niños aprenden a través de la interacción en su entorno, mientras que Vygotsky señala la importancia del contexto social y cultural en el aprendizaje (AROCHO, 1999).

Otro de los papeles fundamentales de la escuela es la transmisión de valores, normas y comportamientos. Lo puede hacer a través del currículo o de actividades extraescolares, en esto el alumnado aprende sobre la responsabilidad, la cooperación y el respeto. Durkheim (1922) defiende la idea de que la escuela es una herramienta para la integración social y que ayuda a los individuos a internalizar normas y valores de la sociedad en la que se desarrolla.

En favor de esto, es crucial destacar que en la era digital actual es fundamental que los estudiantes desarrollen competencias digitales, por lo que la integración de tecnologías en el aula es ideal para mejorar el aprendizaje académico y para preparar a los estudiantes hacia un mundo más digitalizado. En el año 2001, se introduce el concepto “nativos digitales” para referirse a aquellos jóvenes que han crecido con la tecnología digital y que tienen una habilidad natural hacia estas herramientas (Prensky, 2001).

Aunque el uso de las tecnologías ofrezca numerosos beneficios, se presentan desafíos como el acceso desigual y el riego de distracciones. Por ello, es básico que las escuelas trabajen mediante políticas y prácticas que promuevan el uso responsable y ético de la tecnología. Livingstone (2009) explora cómo los niños interactúan con los medios digitales y señala la importancia de una educación que capacite a los jóvenes para navegar de manera crítica y segura en el entorno digital.

Por tanto, la escuela será uno de los principales actores en la socialización de los jóvenes y les proporcionará un entorno en el cual desarrollar habilidades sociales, aprender normas y valores; pero además, con la integración de las tecnologías en la educación es esencial preparar a los estudiantes para un futuro digital.

### 3. Propuesta de Intervención

#### 3.1. Justificación y objetivos de la propuesta de intervención

##### 3.1.1. Justificación de la propuesta.

Al entrar en los 12 años, la socialización entre iguales y con las familias sufre un cambio al aparecer un nuevo elemento como son los teléfonos móviles y las redes sociales. Los jóvenes empiezan a usar este aparato como principal línea de socialización por lo que es importante trabajar con ellos y sus familias como enfocar los diferentes riesgos a los que están expuestos cuando se inician en el uso.

La gestión que se haga de los mismos afectará de manera directa tanto a la salud mental, a la académica y a las relaciones interpersonales. Por tanto, es importante que tanto la escuela como las familias tengan una serie de herramientas que permitan gestionar las diferentes situaciones que van a surgir del uso del teléfono móvil y las redes sociales.

Por tanto, la propuesta se basará en que los adolescentes conozcan el uso saludable del teléfono móvil y de los riesgos que este atañe y cómo afecta a las relaciones con iguales y su familia. Por otra parte, será fundamental que las familias y la escuela puedan tener estrategias que les permitan afrontar los diferentes conflictos que surjan de la manera más empática posible así como buscando el desarrollo óptimo de los adolescentes con los que están tratando.

### 3.1.2. Objetivos de la propuesta de intervención.

#### 3.1.2.1. Prevención Primaria

Identificar y analizar los factores de riesgo asociados al abuso y adicción al teléfono móvil en estudiantes de una clase específica de educación primaria.

Desarrollar e implementar sesiones educativas destinadas a concienciar a los estudiantes sobre los riesgos del uso excesivo del teléfono móvil y promover alternativas saludables de entrenamiento y socialización.

Fomentar la participación activa de los padres en actividades educativas que promuevan un uso equilibrado del teléfono móvil en el hogar.

#### 3.1.2.2. Prevención Secundaria

Realizar evaluaciones periódicas para identificar signos tempranos de comportamientos indicativos de abuso o adicción al teléfono móvil en los estudiantes.

Implementar intervenciones específicas, como talleres o actividades grupales, para abordar los factores de riesgos identificados y fortalecer habilidades de autorregulación.

Facilitar la cooperación entre docentes, padres y personal de apoyo para implementar estrategias coordinadas de intervención en casos identificados.

## 3.2. Diseño de la propuesta de intervención

### 3.2.1. Destinatarios

La propuesta de intervención está destinada a varios actores que forman parte de la comunidad educativa y que juegan un papel fundamental en el abuso y adicción del teléfono móvil.

En primer lugar, tenemos a los estudiantes de Educación Primaria, que serán los principales beneficiarios de este plan. El objetivo es que participen activamente en las actividades y sean capaces de llevar a cabo un uso responsable de la tecnología.

Otros de los agentes implicados, son los padres y representantes legales de los estudiantes, ya que, su función principal será la implementación del este plan, así como la supervisión del uso del teléfono móvil en el hogar y, en el caso de que sus hijos e hijas lo demanden, pueden apoyar a sus hijos en la gestión.

Los profesores y personal educativo serán los encargados de impartir actividades curriculares relacionadas con el uso responsable de las TIC, así como detectar y abordar posibles casos de abuso y adicción.

Sería fundamental contar con profesionales de la salud mental como psicólogos y orientadores escolares cuya función principal es la detección temprana y el tratamiento de posibles casos de abuso o adicción al teléfono móvil entre los estudiantes, pudiendo brindarles apoyo individualizado y asesoramiento psicológico y emocional.

La propuesta está destinada para el CEIP Doña Mayor de Ezkaba. Se trata de un centro de Educación Infantil y Primaria PAI, situado en un barrio urbano que ha experimentado gran crecimiento en los últimos 10 años, con pisos de nueva construcción, con mayoría de familias jóvenes cuyos miembros trabajan fuera de casa. El barrio cuenta con Centro de Salud, Biblioteca, Ludoteca y Hogar del Jubilado. Dispone también de tiendas y de un amplio parque con zona ajardinada y protegida. Las familias de nuestro alumnado pertenecen a un nivel cultural, social y económico muy diverso.

En resumen, los destinatarios de esta propuesta son todos aquellos que tienen un interés y una responsabilidad compartida en la promoción de un entorno saludable y seguro en el uso de las TIC por parte de los estudiantes de educación primaria. La colaboración y el compromiso activo de todos estos actores son esenciales para el éxito de este plan integral de prevención.

### 3.2.2. Metodología

La metodología adoptada se caracteriza por su enfoque activo, orientado a fomentar la motivación de los agentes implicados para participar plenamente en todas las sesiones propuestas. Se busca crear un ambiente propicio donde los participantes se sientan

incentivados a abordar sus inquietudes y dudas con respecto al tema en cuestión. Se promueve que perciban cada una de las actividades como oportunidades para expresarse con libertad y contribuir al debate sin temor a ser objeto de juicios o críticas.

Esta metodología se sustenta en la premisa de que el aprendizaje se potencia cuando los individuos se encuentran activamente involucrados en el proceso, permitiendo así una comprensión más profunda y significativa de los contenidos abordados. Al propiciar un clima de confianza y apertura, se busca fomentar la participación activa de los sujetos, incentivando la reflexión, el intercambio de ideas y la construcción colectiva del conocimiento.

Desde una perspectiva académica, esta metodología se alinea con enfoques constructivistas del aprendizaje, que ponen énfasis en el papel activo del estudiante en la construcción de su propio conocimiento. Al promover la participación sin juicios, se facilita el desarrollo de habilidades cognitivas, comunicativas y sociales, así como la autonomía y la responsabilidad en el proceso de aprendizaje.

En resumen, la metodología propuesta no solo busca transmitir conocimientos, sino también promover un ambiente de aprendizaje colaborativo y enriquecedor, donde los participantes se sientan motivados y empoderados para involucrarse activamente en su propio proceso de formación.

### 3.2.3. Desarrollo de la propuesta de intervención.

Basándonos en los antecedentes y la teoría revisada, se presenta la siguiente propuesta de intervención, que se desarrollará a lo largo de 13 sesiones. Estas sesiones se dividen de la siguiente manera: 9 están dirigidas a los alumnos de 12 años y 5 están destinadas a sus familias. El objetivo es abordar diversos aspectos relacionados con el uso del teléfono móvil y proporcionar tanto a los estudiantes como a sus familias herramientas y estrategias para gestionar situaciones conflictivas que puedan surgir del uso inadecuado del móvil o las redes sociales.

Una vez obtenida la aprobación formal del centro y preparada la documentación requerida, incluyendo formularios de consentimiento informado para los padres o tutores legales de los alumnos, se coordinará con el equipo docente para definir el horario específico de las sesiones.

Tras estos aspectos formales, se procederá a la aplicación de las sesiones:

**Tabla 2**

*Fase 1*

<b>¿Conocemos los teléfonos móviles?</b>	
Destinatarios	Alumnado, padres y madres.
Objetivo	Recoger datos sobre el uso de teléfonos móviles.
Desarrollo	Se enviará un cuestionario tanto a los padres como al alumnado sobre el uso del teléfono móvil y las diferentes aplicaciones para conocer la percepción de estos agentes sobre el mismo.
Tiempo	2 semanas para responder.
Materiales	Cuestionario padres (Anexo 1).  Cuestionario alumnado (Anexo 2).
<b>¡Debate sobre el teléfono móvil!</b>	
Destinatarios	Alumnado, padres y madres.
Objetivo	Comentar y debatir sobre los resultados de las encuestas.
Desarrollo	Tras la recogida de datos, la persona encargada de recibir los resultados, los analizará con atlas.ti para poder diseñar en base a ello una sesión en la cual se expongan todos los datos obtenidos en ambos cuestionario. En el caso de la sesión con los padres, podrán ver los resultados de su cuestionario y de los niños.
Tiempo	La sesión con los padres tendrá una duración de 2 horas, mientras que la del alumnado durará 1 hora y 30 minutos.

Materiales	Atlas.ti
<b>¿Conoces las redes sociales que usas?</b>	
Destinatarios	Alumnos y alumnas.
Objetivo	Conocer las redes sociales que más usan los jóvenes.
Desarrollo	Se hablará con los alumnos y alumnas sobre las redes sociales que más usan.
Tiempo	2 sesiones de 55 minutos.
Materiales	Presentación Genially ( <i>Anexo 3</i> ). Estructura sesiones ( <i>Anexo 4</i> ).
<b>Escribe sobre los teléfonos móviles</b>	
Destinatarios	Alumnos y alumnas.
Objetivo	Pensar de manera crítica por escrito sobre el uso de los teléfonos móviles.
Desarrollo	Se abrirá un concurso en el cual deberán debatir sobre el uso de los teléfonos móviles. Será un concurso entre todo el alumnado y la participación es obligatoria.
Tiempo	6 semanas
Materiales	Imagen cartel para anunciar el concurso ( <i>Anexo 5</i> ).

**Tabla 3**

*Fase 2*

<b>¿Cómo poner límites en el uso de teléfonos móviles?</b>	
Destinatarios	Alumnado, padres y madres.
Objetivo	Facilitar a las familias estrategias prácticas y efectivas para establecer límites saludables en el uso de teléfonos móviles por parte de sus hijos.
Desarrollo	Se dará una sesión con las familias para poder empoderar a los padres mediante conocimientos y herramientas para gestionar el uso de teléfonos móviles en sus casas.
Tiempo	1 hora y 30 minutos
Materiales	Estructura charla ( <i>Anexo 6</i> ).
<b>Taller sobre Redes Sociales y uso teléfono móvil</b>	
Destinatarios	Alumnos y alumnas.
Objetivo	Responder preguntas sobre las redes sociales y el uso del teléfono móvil.
Desarrollo	El alumnado accederá a un aula en la que encontrará una serie de tarjetas con preguntas que se responderán en alto para ver qué conocimiento tienen y poder aclarar dudas sobre esto. Las responderán en grupos de 5 alumnos/as.
Tiempo	60 minutos
Materiales	Tarjetas con preguntas ( <i>Anexo 7</i> )

<b>Entrevista con el alumnado</b>	
Destinatarios	Alumnos y alumnas.
Objetivo	Conocer de manera individualizada para conocer el uso que hacen del teléfono móvil y la percepción que tienen sobre los límites que ponen sus progenitores.
Desarrollo	Se les proporcionará el enlace a la encuesta que harán a través del ordenador. Posteriormente, de manera individualizada se hablará con el alumnado para poder comentar los resultados. Esta entrevista la comentarán con el orientador del centro que es el que cuenta con la formación necesaria para hablar sobre esto.
Tiempo	45 minutos para responder las preguntas. 15 minutos para la sesión con el orientador.
Materiales	Cuestionario ( <i>Anexo 8</i> )
<b>¡Déjanos tus dudas!</b>	
Destinatarios	Padres y madres.
Objetivo	Conocer las inquietudes de los padres y madres del alumnado para poder darles respuesta.
Desarrollo	Tendrán acceso a un buzón en el cual dejar todas las dudas que les surjan respecto a las redes sociales y al uso de los teléfonos móviles.
Tiempo	3 semanas
Materiales	Buzón de dudas.
<b>¿Crees que los límites sobre el uso del teléfono móvil que te ponen tus padres son adecuados?</b>	

Destinatarios	Alumnos y alumnas.
Objetivo	Fomentar un diálogo constructivo sobre la percepción de los límites parentales en el uso del teléfono móvil entre estudiantes de 12 años, explorando diferentes puntos de vista y razones detrás de las opiniones.
Desarrollo	Dentro del aula se formarán dos grupos para llevar a cabo el debate. Cada grupo defenderá unas ideas y el debate será supervisado por el docente que hará de moderador ( <i>Anexo 9</i> ).
Tiempo	60 minutos
Materiales	Reloj o cronómetro para controlar los tiempos. Pizarras para anotar los puntos clave.

**Tabla 4**

*Fase 3*

¡Respondemos tus dudas!	
Destinatarios	Padres y madres
Objetivo	Responder a las dudas formuladas por las familias sobre el uso de las redes sociales y teléfonos móviles por parte de sus hijos, proporcionando información útil y recomendaciones para un uso seguro y saludable.
Desarrollo	Se programará una sesión en la cual se responderán todas las dudas que previamente han planteado las familias del alumnado ( <i>Anexo 10</i> ). Esta sesión servirá de cierre con las familias.

Tiempo	1 hora y 30 minutos
Materiales	Proyector y pantalla. Ordenador portátil con presentación (PowerPoint o similar).
<b>¡Enhорabuena gran escritor o escritora!</b>	
Destinatarios	Alumnos y alumnas.
Objetivo	Celebrar los resultados del concurso de escritura, compartir las dos mejores redacciones y fomentar un debate reflexivo sobre el buen uso de los teléfonos móviles.
Desarrollo	Será una sesión presentada por un docente en la cual se leerán los escritos ganadores y se mantendrá un posterior debate sobre el uso de los teléfonos móviles.
Tiempo	1 hora y 30 minutos
Materiales	Estructura de la sesión ( <i>Anexo 11</i> ). Certificado participación ( <i>Anexo 12</i> ).
<b>Conéctate saludable: Jornada de uso responsable del teléfono móvil</b>	
Destinatarios	Alumnos y alumnas.
Objetivo	Consolidar el aprendizaje sobre el uso responsable del teléfono móvil y proporcionar un enfoque psicoeducativo que ayude a los jóvenes a entender el impacto psicológico y social del uso de la tecnología.
Desarrollo	Durante la sesión se hará un breve repaso de todo lo tratado anteriormente. Además, se les facilitará información sobre cómo afecta el uso del teléfono móvil en el suelo, la salud mental y las interacciones sociales. Por otra parte, se realizarán diferentes

	actividades interactivas y, finalmente un debate abierto sobre el uso del teléfono móvil. Esta sesión servirá de cierre para el alumnado.
Tiempo	1 hora y 50 minutos.
Materiales	Estructura sesión ( <i>Anexo 13</i> ).  Proyector y pantalla (opcional).  Ordenador portátil con presentación (PowerPoint o similar).  Papelería básica (papel, bolígrafos).  Carteles o pizarras para actividades grupales.  Situaciones mito o realidad ( <i>Anexo 14</i> ).  Role-Playing ( <i>Anexo 15</i> ).
<b>¡Déjanos tus dudas!</b>	
Destinatarios	Padres y madres.
Objetivo	Conocer las inquietudes de los padres y madres del alumnado para poder darles respuesta.
Desarrollo	Tendrán acceso a un buzón en el cual dejar todas las dudas que les surjan respecto a las redes sociales y al uso de los teléfonos móviles.
Tiempo	3 semanas
Materiales	Buzón de dudas.

### 3.2.4. Temporalización

La propuesta se desarrollará a lo largo de los meses de septiembre hasta marzo y contará con un total de 13 actividades que están planificadas con una duración determinada y encuadradas dentro de cada uno de los meses que se plantean para ejecutar la propuesta.

Por orden, se asigna a cada una de las actividades un número del uno al trece. Se presenta una distribución aproximada por semanas de cada una de las actividades propuestas. Esta planificación está diseñada para que la persona encargada de llevar a cabo la propuesta tenga una visión clara de en qué semanas debe realizar cada actividad. Sin embargo, se otorga la flexibilidad necesaria para que pueda elegir qué día o días de cada semana le vienen mejor para completar dichas tareas.

**Tabla 5**

*Cronograma*

Actividades	Septiembre		Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo	
	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	
Act. 1																								
Act. 2																								
Act. 3																								
Act. 4																								
Act. 5																								
Act. 6																								
Act. 7																								
Act. 8																								
Act. 9																								
Act. 10																								
Act. 11																								
Act. 12																								

### 3.2.5. Recursos necesarios para implementar la intervención

Para llevar a cabo la propuesta, se requieren una serie de recursos materiales y humanos que detallamos a continuación.

Recursos materiales:

- Cuestionario familias y alumnado: se distribuirán a través de un código QR y un enlace de acceso a través del correo electrónico de cada uno de los tutores del alumnado de 12 años. En cuanto al cuestionario del alumnado, se les enviará al correo de educación con el que cuenta.
- Atlas.ti: será necesaria la licencia de esta aplicación para poder llevar a cabo el análisis cualitativo de los datos obtenidos en ambos cuestionarios.
- Presentación Genially: será necesario poder exponer en el centro la presentación que aparece en anexos.
- Tarjetas con las preguntas: el centro deberá imprimir y plastificar las tarjetas con las preguntas para poder facilitar la labor del docente y que este pueda emplearlo en la actividad diseñada para el uso de las mismas.
- Buzón de dudas: se diseñará un buzón físico en el cual las familias puedan depositar sus preguntas. Este buzón estará en un lugar accesible y de fácil visualización para que los padres que quieran depositar sus preguntas lo hagan de la forma más cómoda posible.
- Reloj con cronómetro.
- Proyector y pantalla.
- Ordenador: para poder gestionar las diferentes presentaciones que se emplean a lo largo de la propuesta.
- Certificado de participación: impresión de certificados para cada uno de los participantes.

Recursos humanos:

- Docentes: será necesario que los tutores y tutoras del alumnado de 12 años faciliten las actividades y las supervisen. Además, también llevarán a cabo tareas logísticas y administrarán los cuestionarios.

- Expertos en seguridad digital: el centro deberá intentar contactar con profesionales con experiencia en seguridad digital que puedan proporcionar información precisa y relevante. Además, liderarán las sesiones informativas y responderán las preguntas técnicas.
- Orientador de centro: su función principal será comentar los resultados del cuestionario del alumnado de manera individualizada para que estos tengan una idea clara de sus respuestas, así como una visión crítica sobre si usan correctamente o no el teléfono móvil y cómo gestionar diferentes situaciones que se pueden dar cuando los docentes y las familias ponen límites sobre el uso de este.

### 3.3. Evaluación

La evaluación y el seguimiento son aspectos fundamentales de cualquier plan de prevención, su principal función es medir el impacto de las acciones implementadas, identificar aspectos de mejora y ajustar diferentes aspectos para mejorar el plan.

En el caso de esta propuesta, la evaluación se llevará a cabo de la siguiente manera:

Indicadores de evaluación: se establecerán para medir el impacto de las estrategias implementadas en la prevención del abuso y la adicción al teléfono móvil. Estos indicadores pueden ser:

- Cambios en el tiempo de pantalla.
- Variaciones en los niveles de conocimiento y conciencia sobre el uso responsable de las TIC.
- Número de casos detectados y abordados de abuso o adicción.
- Percepción de los padres, docentes y estudiantes sobre la efectividad de las acciones preventivas.

Métodos de recolección de datos: podrán ser encuestas, entrevistas o análisis de registros escolares. La finalidad es obtener información relevante sobre el cumplimiento de los objetivos del plan y la percepción de los participantes.

Análisis de resultados: de manera periódica se realizarán evaluaciones para conocer el progreso y realizar los ajustes que se consideren necesarios. Para ello será necesario llevar a

cabo una recolecta de datos que serán analizados de manera sistemática para identificar tendencias, patrones y áreas de mejora.

El primero de los elementos que se emplearán en el aula para poder evaluar será una rúbrica que el docente deberá cumplimentar cada dos semanas. La primera rúbrica se realizará al inicio del programa, el resto se cumplimentarán a partir de la finalización del programa para poder analizar el punto de partida en el cual se inicia y cómo se va observando o no una evolución. Esta rúbrica tendrá en cuenta diferentes ítems en los cuales el abuso del teléfono móvil afecta de manera directa. El docente deberá guardar todas las rúbricas y al finalizar el curso realizar un análisis de las mismas para poder conocer la evolución del alumnado (*Anexo 16*).

Otra herramienta de evaluación que se empleará será un cuestionario para conocer la percepción de las familias tras la propuesta. El objetivo de este cuestionario será obtener una visión integral de la percepción de las familias y el impacto de la intervención en diferentes áreas como puede ser el comportamiento o el rendimiento académico (*Anexo 17*).

Finalmente, se empleará un cuestionario que deberá responder el alumnado de 12 años. Se trata de una herramienta sencilla que permite evaluar los efectos de la propuesta de intervención, así como los cambios en cuanto a hábitos, comportamiento en el aula e interacciones sociales (*Anexo 18*).

De esta manera se fomentará la participación activa de la comunidad educativa en el proceso de evaluación, brindando oportunidades a todos los agentes implicados para que puedan expresar sus opiniones, sugerencias y preocupaciones sobre el plan.

## 4. Conclusiones

La implementación de esta propuesta de intervención está enfocada al uso equilibrado del teléfono móvil en jóvenes de 12 años y en dotar de estrategias a estos y a sus familias para prevenir y evitar conductas de riesgo a las que se enfrentan en su día a día.

Inicialmente, se lleva a cabo un estudio detallado que permite conocer los factores que afectan y contribuyen al abuso del teléfono móvil en el contexto escolar. Esto permite una intervención más precisa y eficaz del contexto en el que se desarrolla la propuesta y del centro escolar.

Las diferentes sesiones planificadas enfatizan en los riesgos asociados al uso excesivo del teléfono móvil, pero, por otra parte, fomentan la adopción de estrategias y alternativas saludables para el entretenimiento y la interacción social. Es por esto, que ese les proporciona habilidades prácticas para gestionar su tiempo de pantalla de manera más saludable.

La colaboración estrecha con las familias permite extender la intervención al contexto familiar, permitiendo así que desarrollen dinámicas saludables familiares y una comunicación abierta mucho más eficiente. Las actividades específicas diseñadas para involucrar a los padres, como talleres y reuniones informativas, ayudaron a fortalecer el mensaje transmitido en la escuela y a garantizar una continuidad en las prácticas de uso saludable del teléfono móvil en diferentes entornos.

Se desarrollaron e implementaron talleres y actividades grupales dirigidas a abordar los factores de riesgo identificados y fortalecer las habilidades de autorregulación de los estudiantes. La cooperación entre docentes, padres y personal de apoyo fue fundamental para diseñar e implementar estrategias coordinadas de intervención en los casos identificados, lo que aseguró una respuesta coherente y efectiva.

La intervención conjunta de la escuela, familias y adolescentes se prevé como una estrategia eficaz para prevenir y abordar el abuso al teléfono móvil. Sin embargo, es fundamental mantener un seguimiento continuo y una evaluación periódica para poder adaptar y mejorar las estrategias conforme las necesidades vayan evolucionando y los surjan nuevos desafíos en relación al uso del teléfono móvil y las redes sociales.

## 5. Limitaciones y prospectiva

Al implementar esta propuesta que involucra a la escuela, la familia y los niños y niñas, es imprescindible reconocer y abordar las posibles limitaciones que podrían surgir.

La efectividad de la intervención dependerá en gran medida de la participación activa y la colaboración entre la escuela, los padres y los niños. Es crucial establecer canales de comunicación efectivos y fomentar un ambiente de trabajo en equipo para abordar este problema de manera integral.

En la escuela puede haber limitaciones en términos de personal capacitado y tiempo para llevar a cabo tanto las sesiones y las actividades de estas como las diferentes evaluaciones propuestas.

Tanto los estudiantes como sus familias pueden mostrarse contrarios al cambio, sobre todo en aquellos casos en los que ya hay un uso excesivo del teléfono móvil. Esto puede venir motivado por no detectar la necesidad de modificar sus hábitos de uso y pueden presentar rechazo a las diferentes actividades propuestas.

Las estrategias de intervención deben ser culturalmente sensibles y tener en cuenta las diferencias socioeconómicas entre las familias. Lo que funciona para una familia puede no ser adecuado para otra, y puede ser necesario adaptar las intervenciones para satisfacer las necesidades específicas de cada grupo.

Otra de las limitaciones puede surgir de la complejidad de coordinar acciones entre la escuela, el alumnado y las familias. La inexistencia de una comunicación efectiva entre estos grupos puede dificultar la implementación de la intervención y, por tanto, limitar su impacto. Además, esta propuesta, requiere de tiempo y dedicación de todos los agentes implicados y esto puede ser una gran problemática. Las escuelas se enfrentan a la presión de priorizar otras áreas curriculares, mientras que las familias pueden tener actividades que limiten la participación en las diferentes sesiones propuestas.

Abordar estas limitaciones requerirá un enfoque holístico y colaborativo, con una planificación cuidadosa, adaptaciones según las necesidades específicas de cada comunidad y una comunicación abierta y efectiva entre todos los involucrados.

A futuro, se podría ampliar el diseño de este programa pudiendo hacer más actividades que abarquen más aspectos del uso del teléfono móvil y añadiéndole más complejidad conforme la edad de la población foco sea mayor.

Además, le añadiría valor realizar un pretest como puede ser el Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS) con la finalidad de medir problemas relacionados con el uso del teléfono móvil. El MPPUS evalúa varias dimensiones del uso problemático del móvil, como la dependencia, los problemas emocionales y sociales, y el impacto en la vida diaria. Los ítems de la escala son respondidos en una escala tipo Likert, permitiendo identificar niveles de riesgo y áreas específicas de preocupación (Olatz López-Fernández, 2012).

Asimismo, añadir un postest también sería funcional para potenciar el diseño de una propuesta de intervención. Un postest validado sería el Problematic Mobile Phone Use Questionnaire (PMPUQ). El PMPUQ examina diferentes aspectos del uso problemático, incluyendo la dependencia, el uso excesivo, las interferencias en la vida diaria, y las consecuencias emocionales y sociales (International Gaming Research Unit, 2018).

## Referencias bibliográficas

- AROCHO, W. C. (1999). El legado de Vygotski y de Piaget a la educación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 477-489.
- Bandura, A. (2017). *Social Learning Theory*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Centers for Disease Control and Prevention*. doi: <https://doi.org/10.1093/cid/cir694>
- David, J. A. (2016). *My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Díaz, L. F. (11 de Enero de 2023). *TOP DOCTORS ESPAÑA*. Obtenido de TOP DOCTORS ESPAÑA: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/las-adicciones-suelen-ser-dificiles-de-superar-y-pueden-requerir-tratamiento-medico-y-psicologico>
- Diclemente, J. P. (1983). En J. P. Diclemente, *Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. (págs. 390–395). doi:<https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Durkheim, É. (1922). *Education and Sociology*. Toronto: Free Press.
- EDUCATICS. (s.f.). *EDUCATICS*. Obtenido de EDUCATICS: <https://educatics.ar/como-limitar-el-uso-del-movil-en-adolescentes/>
- Elaheh Ghanbari, D. o. (2021). Effects of Psychoeducational Interventions Using Mobile Apps and Mobile-Based Online Group Discussions on Anxiety and Self-Esteem in Women With Breast Cancer: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*. doi:[10.2196/19262](https://doi.org/10.2196/19262)
- Elhai, J. D. (2020). Alcohol and smartphone addiction in daily life: A longitudinal assessment of dual recovery. *Journal of Affective Disorders*, 426-431.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton.
- First 5 California. (s.f.). *First 5 California*. Obtenido de First 5 California: Cómo establecer límites para el uso de la tecnología

- Gentile, D. A. (2014). Protective effects of parental monitoring of children's media use: A prospective study. *JAMA Pediatrics*, 479-484. doi:10.1001/jamapediatrics.2014.146
- Griffiths, D. J. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Hale, L. &. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 50-58. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
- Harter, S. (2015). *The Construction of the Self, Second Edition: Developmental and Sociocultural Foundations*. Guilford Press.
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A dialectical Perspective*. London: Psychology Press. doi:<https://doi.org/10.4324/9781315784830>
- Infante, C. (2022). *Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes*. El Salvador. doi:<https://doi.org/10.5377/alerta.v5i1.11247>
- International Gaming Research Unit, P. D. (8 de Junio de 2018). *Measurement Invariance of the Short Version of the Problematic Mobile Phone Use Questionnaire (PMPUQ-SV) across Eight Languages*. Obtenido de PubMed Central: 10.3390/ijerph15061213
- Joel Billieux, P. M.-F. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 156-162. doi:<https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Karsenti, T. (2016). La integración pedagógica de las TIC en la enseñanza: ¿un enfoque estructurante o periférico? *Revista de Docencia Universitaria*, 243-264.
- Lepp, A. B. (2015). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. *Computers in Human Behavior*, 343-350. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Leung, L. (25 de junio de 2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, págs. 219-237. doi:<https://doi.org/10.1080/17482790802078565>

- Livingstone, S. (2009). *Children and the Internet*. Cambridge: Polity Press.
- Lopez-Fernandez, O. (2015). How Has Internet Addiction Research Evolved Since the Advent of Internet Gaming Disorder? An Overview of Cyberaddictions from a Psychological Perspective. 263-271. doi:<https://doi.org/10.1007/s40429-015-0067-6>
- Marquéz, E. F. (12 de julio de 2023). *Sant Joan de Déu. Escola de Salut*. Obtenido de Sant Joan de Déu. Escola de Salut: <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/salud-mental/rol-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>
- Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. (2023). *ENCUESTA SOBRE USO DE DROGAS EN ENSEÑANZAS SECUNDARIAS EN ESPAÑA (ESTUDES)*. Obtenido de [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2023\\_Informe.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2023_Informe.pdf)
- National Institutes of Health. (octubre de 2022). *National Institutes of Health*. Obtenido de National Institutes of Health: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/habitos-saludables-en-las-redes-sociales>
- Nausika. (17 de Noviembre de 2023). *Campus fad Juventud*. Obtenido de Campus fad Juventud: <https://www.campusfad.org/blog/nausika-prevencion-extremadura/estudes-2023/>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). Delegación del Gobierno para. (2023). *Estudio piloto: ESTUDES 2023 12 y 13 años*. Obtenido de [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023\\_OEDA\\_InformePilotoESTUDES\\_1y2\\_ESO.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023_OEDA_InformePilotoESTUDES_1y2_ESO.pdf)
- Olatz López-Fernández, M. L.-S.-B. (2012). *Adaptación española del “Mobile Phone Problem Use Scale” para población adolescente*. doi:<https://doi.org/10.20882/adicciones.104>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es>
- Piaget, J. (1972). Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood. *Human Development*, 1-12.

Plan Digital Familiar. (20 de octubre de 2023). *Asociación Española de Pediatría*. Obtenido de Asociación Española de Pediatría: <https://www.aepd.es/infografias/plan-digital-familiar-infografia.pdf>

Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 1-3.

Revista UNIR. (19 de noviembre de 2020). *Unir.net*. Obtenido de Unir.net: <https://www.unir.net/educacion/revista/psicoeducacion/>

Roberts, J. A. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 134-141. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>

Salabert, J. D. (Junio 2023). *Guía Prevención e Intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados. Una herramienta para Médicos del Mundo*. Financiado por la Unión Europea y Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.

Smahel, K. S. (2011). *Digital Youth: The Role of Media in Development*. Springer Science & Business Media. Springer.

Steinberg, L. D. (2014). *Adolescence (10th Edition)*. McGraw-Hill Higher Education.

Swing, E. L. (2010). Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics*, 214-221.

Thomée, S. H. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults--a prospective cohort study. *BMC Public Health*.

Truong, D. P. (2 de Junio de 2023). *Sleep Foundation* . Obtenido de Sleep Foundation: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-electronics-affect-sleep>

Uhls, Y. T. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, 387-392. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036>

Unicef España. (2021). Unicef. Obtenido de Unicef:  
[https://ceice.gva.es/documents/169149987/353964333/guia\\_families\\_sumayorinflencer.pdf](https://ceice.gva.es/documents/169149987/353964333/guia_families_sumayorinflencer.pdf)

Yu-Hsuan Lin, Y.-C. L.-H.-H.-R.-W.-Y. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 139-145. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.04.003>

Anexo 1. Cuestionario padres: ¿Qué consejos le darías a otros niños de tu edad sobre el uso de teléfonos móviles?

## ¿Cómo usan los teléfonos móviles nuestros hijos/as en el contexto familiar?



## Anexo 2. Cuestionario niños/as: ¿Cómo uso el teléfono móvil?

### ¿Cómo uso el teléfono móvil?



## Anexo 3. Presentación Genially ¿Conoces las redes sociales que usas?

Enlace de acceso a la presentación:

<https://view.genial.ly/6618d6620b7376001556e9c0/presentation-rrss>

## Anexo 4. Estructura sesiones: ¿Conoces las redes sociales que usas?

Sesión 1:

- Pregunta introductoria: ¿Abrirías la puerta de casa a un extraño?
- Conocer Apps (Instagram, WhatsApp y TIKTOK).
- Reflexionar sobre lo que digan.
- Tarea intersesión. ¿Crees que usas adecuadamente las redes sociales? ¿Por qué?

Sesión 2:

- Reflexionar sobre la sesión anterior.
- Reflexionar sobre la tarea intersesión.
- Conceptos + Vídeo.
- Debate final y recomendaciones.

Información a trabajar durante las sesiones:

	Instagram	WhatsApp	Tik Tok
¿Para qué sirve?	Compartir imágenes y vídeos cortos.  Aplicar filtros y retoques de imagen.	Mensajería instantánea.	Crear microvideos musicales con la intención de viralizarlos.
Beneficios	Comunicación, Inspiración, Creatividad.	Comunicación, Inspiración, Creatividad.	Entretenimiento. Creatividad. Solo vídeo. Fácil convertir en viral

Riesgos	Sobreexposición. Ciberbullying. estereotipos.	Adicción. Falsos	Ciberbullying (grupos). Adicción. Pérdida del 'cara a cara	Retos virales. Sobreexposición. Incitación al juego (moneda Tik Tok Reward Points). Adicción.
Permisos	Almacenamiento. Contactos. Teléfono. Ubicación	Cámara. Micrófono.	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófonos. Registros de llamadas. SMS. Teléfono. Ubicación	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófono. Ubicación.

## Anexo 5. Concurso escritura

Participa en nuestro Concurso de Escritura  
sobre el uso del móvil!

**Documento** 

Word o PDF

**Fuente** 

Times New Roman, tamaño 12,  
interlineado 1.5

**Extensión** 

Mínimo 1,000 palabras, máximo  
2,500 palabras.

**Envío** 

A través del correo electrónico a  
[concursoedessociales@ejemplo.com](mailto:concursoedessociales@ejemplo.com) 

## Anexo 6. Charla con las familias.

¡Buenas tardes a todos y todas!

Gracias por asistir a esta sesión sobre un tema tan importante en nuestra sociedad actual: cómo poner límites en el uso de teléfonos móviles para nuestros hijos. Entiendo que, como padres, queremos lo mejor para nuestros hijos y, en esta era digital, establecer límites saludables con la tecnología es crucial para su desarrollo. Hoy vamos a hablar sobre algunas estrategias efectivas y prácticas para manejar el uso de teléfonos móviles.

Objetivos de la charla:

- Comprender la importancia de establecer límites en el uso de teléfonos móviles.
- Proporcionar estrategias efectivas para implementar y mantener estos límites.

Estructura:

- Introducción (5 minutos): saludo, presentación y objetivo de la charla.
- Importancia de establecer límites (10 minutos):
  - Desarrollo cognitivo y emocional: cómo afecta el teléfono móvil a esto.
  - Problemas asociados: riesgos del uso descontrolado de teléfonos móviles (ciberacoso, contenido inapropiado, etc).
  - Balance y bienestar: la importancia de encontrar un equilibrio entre el tiempo de pantalla y otras actividades básicas como el estudio, el deporte y la socialización cara a cara.
- Estrategias para establecer límites (30 minutos).
  - Establecer reglas claras y coherentes: tiempo diario, horario determinado en el que no usar el teléfono y asignar áreas libres de tecnologías.
  - Fomentar actividades alternativas: deportes, actividades extracurriculares, lectura, juegos de mesa entre otros.
  - Supervisión y comunicación: revisión periódica y diálogo abierto.
- Herramientas y recursos útiles (20 minutos).
  - Control parental:

- ✓ Aplicaciones de control parental: descripción de aplicaciones funcionales de monitoreo y límite de uso (Family Link y Qustodio).
- ✓ Configuraciones del dispositivo: conocer las opciones de control parental del propio sistema operativo del móvil.
- Recursos didácticos:
  - ✓ Aplicaciones educativas: recomendación de recursos que puedan ser útiles para emplear la tecnología con fines educativos y productivos.
  - ✓ Libros y artículos: material de lectura para padres sobre el uso responsable de la tecnología.
- Sesión de preguntas y respuestas (25 minutos):
  - Espacio para preguntas.
  - Discusión abierta en la cual se fomente que los progenitores puedan compartir experiencias y consejos.

## Anexo 7. Tarjetas para el taller.

Enlace a las tarjetas para el taller de redes sociales y teléfono móvil:

[https://www.canva.com/design/DAGHuAarx0k/VrEC1va9uwSoAvSRIlfF9jw/edit?utm\\_content=DAGHuAarx0k&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGHuAarx0k/VrEC1va9uwSoAvSRIlfF9jw/edit?utm_content=DAGHuAarx0k&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

Anexo 8. Cuestionario para la entrevista.



## Anexo 9. Estructura debate abierto

Participantes:

- Moderador (docente).
- Estudiantes divididos en dos grupos:
  - Grupo A: Defensores de que los límites son adecuados.
  - Grupo B: Críticos de que los límites son inadecuados.

Normas del debate:

- Respetar los turnos de palabra.
- Escuchar activamente sin interrumpir.
- Argumentar con respeto y basarse en experiencias o información válida.
- Evitar ataques personales o descalificaciones.

Notas para el moderador:

- Mantén el debate equilibrado, asegurando que ambos grupos tengan igual oportunidad de hablar.
- Intervén si la discusión se desvía del tema o se vuelve conflictiva.
- Fomenta un ambiente de respeto y aprendizaje mutuo.

Estructura del debate:

- Introducción (5 minutos): el moderador explica el propósito del debate y las reglas básicas. Presenta el tema “¿Crees que los límites sobre el uso del teléfono móvil que te ponen tus padres son adecuados?”
- Declaración inicial (10 minutos):
  - Grupo A (5 minutos): presenta sus argumentos a favor. Posibles puntos: seguridad, rendimiento escolar, tiempo familiar, salud, etc.
  - Grupo B (5 minutos): presenta sus argumentos a favor. Posibles puntos: autonomía, confianza, habilidades digitales, relevancia en la socialización, etc.
- Discusión abierta (20 minutos):

- Moderador: facilita la discusión abierta y se asegura que todos los participantes tengan oportunidad de hablar.
- Estudiantes: comparten sus experiencias personales. Pueden hacer preguntas a otros participantes para clarificar puntos o desafiar ideas.
- Intervención del moderador (5 minutos): resalta los puntos clave que se han debatido. Introduce nuevas preguntas: ¿Cómo creen que los límites afectan su independencia?, ¿Qué tipo de límites consideran razonables?, ¿Cómo influyen estos límites en su relación con sus padres?
- Conclusiones (10 minutos):
  - Grupo A (5 minutos): resume los argumentos que ha defendido y propone una conclusión final.
  - Grupo B (5 minutos): resume los argumentos que ha defendido y propone una conclusión final.
- Reflexión individual (5 minutos): el moderador pide a cada estudiante que reflexione individualmente sobre qué ha aprendido en el debate y cuál es su opinión al respecto de tema principal del debate.
  - Posibles preguntas: ¿Cambió tu opinión sobre los límites parentales? ¿Cómo? ¿Qué aprendiste de las opiniones de tus compañeros?
- Cierre (5 minutos): el moderador agradece la participación y saca a relucir la importancia de comprender diferentes puntos de vista así como la importancia del tema de debate en sus vidas diarias.

## Anexo 10. Sesión dudas realizadas por los padres.

Bienvenida e introducción (10 minutos): se dará la bienvenida a las familias y se les explicará el objetivo de la sesión. Se les agradecerá su participación tanto en las dudas formuladas como en su asistencia a la sesión.

Presentación inicial (20 minutos): se les presentará una visión general del uso de redes sociales y teléfonos móviles entre niños, además se les proporcionarán datos relevantes sobre el uso de los mismos en esa edad. Se comentarán beneficios y riesgos asociados al uso de redes sociales y teléfonos móviles.

Sección de respuestas a las dudas formuladas (30 minutos): se clasificarán las dudas en categorías (seguridad, límites y aplicaciones específicas) y se les responderá a cada una de ellas dando información detallada y ejemplos. Si es posible se invitará a expertos para responder preguntas específicas sobre seguridad digital.

Recomendaciones y buenas prácticas (20 minutos): se recordarán las recomendaciones y las estrategias que se explicaron en la anterior sesión con las familias. Se les compartirán ejemplos de acuerdos familiares sobre el uso de la tecnología.

Preguntas y respuestas (20 minutos): se abrirá un espacio para preguntas adicionales que deberán ser respondidas de manera clara y concisa. Además, se les invitará a los padres a compartir sus experiencias.

Cierre: se resumirán los puntos clave y se animará a las familias a continuar la conversación sobre este tema con sus hijos e hijas en casa.

## Anexo 11. Sesión: ¡Enhорabuena gran escritor o escritora!

Bienvenida (10 minutos): se dará la bienvenida y se explicará el objetivo de la sesión. Se les agradecerá su participación y felicitará por el gran nivel presentado.

Resultado del concurso (10 minutos): se realizará la entrega de un certificado de participación a todos los estudiantes que han presentado una redacción y se comunicarán los dos ganadores.

Lectura de las redacciones ganadoras (10 minutos): se invita los autores de las redacciones a leer sus trabajos en alto.

Reflexión sobre la temática de las lecturas (20 minutos): se realizará una reflexión sobre la temática de las redacciones. Posibles preguntas de reflexión: "¿Qué aspectos del buen uso del teléfono móvil se destacaron en las redacciones?" "¿Cómo te hizo sentir cada redacción?".

Debate sobre el tema de las lecturas (30 minutos): se facilitará el debate con una pregunta abierta para poder iniciar el debate.

- Posibles preguntas para el debate:

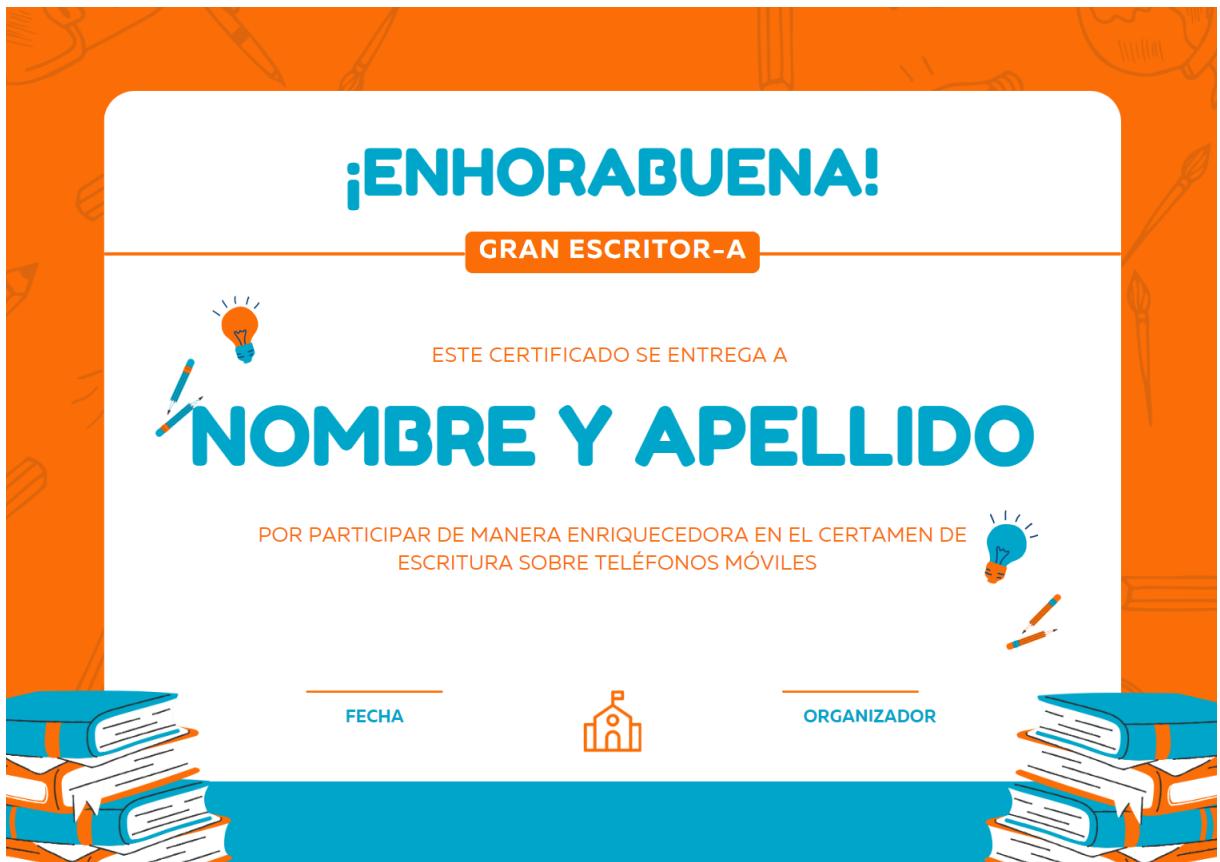
- ¿Estás de acuerdo con los puntos de vista presentados en las redacciones? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué medidas prácticas puedes tomar para promover el buen uso del teléfono móvil en tu vida diaria?
- ¿Cómo crees que el uso adecuado del teléfono móvil puede influir en tu bienestar y relaciones personales?
- ¿Qué roles deben jugar los padres, maestros y compañeros en fomentar un uso saludable del teléfono móvil?

Conclusiones del debate (10 minutos) : se resumirán los puntos clave de la sesión.

## Anexo 12. Certificado de gran escritor o escritora.

Enlace al certificado que se entregará a todos los alumnos y alumnas que participan en el concurso:

[https://www.canva.com/design/DAGHvDF6uGo/0gCEfOYL1N2Q9O4c4vQDdg/edit?utm\\_content=DAGHvDF6uGo&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=share\\_button](https://www.canva.com/design/DAGHvDF6uGo/0gCEfOYL1N2Q9O4c4vQDdg/edit?utm_content=DAGHvDF6uGo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=share_button)



## Anexo 13. Estructura sesión “Conéctate Saludable: Jornada de Uso Responsable del Teléfono Móvil”.

Bienvenida (10 minutos): se dará la bienvenida y se explicará el objetivo de la sesión. Se les recordará la importancia de la participación activa y el respeto.

Repasso de conceptos clave (10 minutos): se hará un breve repaso de todo lo trabajado en sesiones anteriores, preguntando al alumnado qué recuerdan y qué conceptos les parecen importantes.

Psicoeducación sobre el uso del teléfono móvil (20 minutos): se presentará información sobre cómo el uso del teléfono móvil afecta al bienestar psicológico y social. Los principales temas que deben tratarse son:

- Efectos en el sueño: cómo el uso de elementos tecnológicos antes de dormir afecta a la calidad del sueño.
- Impacto en la salud mental: discutir cómo el uso excesivo afecta al estrés, la ansiedad y la depresión.
- Interacciones sociales: cómo el uso del teléfono móvil afecta en las relaciones cara a cara.

Actividades (40 minutos):

- Actividad 1: mitos y realidades: Se divide a los participantes en grupos pequeños (3-4 personas). Se les proporciona una lista de afirmaciones sobre el uso del teléfono móvil y cada grupo deberá debatir si creen que son mitos o realidades. Posteriormente se les proporcionará la información correcta.
- Actividad 2: Role-Playing: Se les pedirá a los participantes que actúen en situaciones relacionadas con el uso del teléfono móvil y se debatirán las estrategias y soluciones propuestas.

Debate abierto (20 minutos): se llevará a cabo un debate donde puedan compartir sus opiniones y experiencias.

- Preguntas para iniciar el debate:

- ¿Qué estrategias usas para limitar tu tiempo en el teléfono?
- ¿Cómo te sientes cuando pasas mucho tiempo en tu teléfono?
- ¿Qué puedes hacer para usar tu teléfono de manera más saludable?

Conclusiones (10 minutos): se resumirán los puntos clave de la sesión y se les pregunta a los participantes qué acciones concretas tomarán a partir de lo aprendido.

## Anexo 14. Mitos y realidades.

*Usar el teléfono móvil antes de dormir no afecta la calidad del sueño.*

- Realidad: La luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina y afectar el sueño.

*Pasar mucho tiempo en las redes sociales puede causar ansiedad y depresión.*

- Realidad: Estudios han mostrado una correlación entre el uso excesivo de redes sociales y problemas de salud mental.

*Los teléfonos móviles no causan distracción durante las clases.*

- Mito: Los teléfonos móviles pueden ser una gran fuente de distracción en el entorno escolar.

*Solo los adultos son víctimas del ciberacoso.*

- Mito: Los jóvenes también pueden ser víctimas del ciberacoso.

*Es seguro compartir información personal en las redes sociales si configuras bien la privacidad.*

- Mito: Incluso con configuraciones de privacidad, siempre existe el riesgo de que la información personal sea compartida o accedida indebidamente.

*El uso del teléfono móvil puede mejorar las habilidades de comunicación.*

- Realidad: El uso responsable del móvil puede facilitar la comunicación, especialmente en mantener contacto con familiares y amigos.

*No hay problema en usar el teléfono móvil todo el día mientras no te moleste.*

- Mito: El uso excesivo puede tener efectos negativos a largo plazo en la salud física y mental.

*Los juegos en el móvil pueden ser educativos y mejorar habilidades cognitivas.*

- Realidad: Algunos juegos están diseñados para ser educativos y pueden ayudar a mejorar ciertas habilidades.

*Solo los desconocidos representan una amenaza en línea.*

- Mito: Las amenazas en línea pueden venir tanto de desconocidos como de personas conocidas.

*Los teléfonos móviles son una herramienta esencial para la seguridad personal.*

- Realidad: Los móviles pueden ser cruciales para emergencias y mantenerse en contacto.

*No hay consecuencias legales por lo que se publica en las redes sociales.*

- Mito: Publicar contenido inapropiado o ilegal puede tener serias consecuencias legales.

*Las aplicaciones de control parental no son efectivas.*

- Mito: Muchas aplicaciones de control parental son efectivas para ayudar a los padres a monitorear y limitar el uso del móvil.

*El uso del teléfono móvil puede dañar la vista.*

- Realidad: El uso prolongado del móvil puede causar fatiga ocular y otros problemas visuales.

*La adicción a los teléfonos móviles es un problema real.*

- Realidad: La adicción a los móviles es un fenómeno reconocido y puede tener serios efectos negativos.

*Desactivar las notificaciones no tiene impacto en el uso del teléfono móvil.*

- Mito: Desactivar las notificaciones puede ayudar a reducir la frecuencia del uso y la distracción.

## Anexo 15. Situaciones Role-Playing

Ciberacoso: un estudiante recibe mensajes ofensivos y de acoso en una red social.

- Roles: víctima, acosador, amigo preocupado y padre o madre.

Tiempo de pantalla: un estudiante pasa demasiadas horas usando el teléfono móvil y deja de lado sus responsabilidades escolares.

- Roles: Estudiante, parente o maestro, amigo preocupado y docente.

Publicación inapropiada: un estudiante ha publicado una foto comprometedora de una compañera sin su permiso.

- Roles: estudiante, compañera afectada y otros compañeros.

Interrupción en clase: un estudiante usa el teléfono móvil durante las clases.

- Roles: estudiante, docente y otros compañeros.

Notificaciones constantes: un estudiante está recibiendo constantemente notificaciones mientras estudia.

- Roles: estudiante, parente y madre.

Fake News: un estudiante comparte por el grupo de clase un artículo sensacionalista de redes sociales que resulta ser falso.

- Roles: estudiantes y compañeros.

Perder el móvil: un alumno ha perdido el teléfono móvil en el centro escolar.

- Roles: estudiante, amigo que ayuda a buscar y personal de la escuela.

Compras en línea: un estudiante realiza compras en línea sin el permiso de sus padres pero usando la tarjeta bancaria de estos.

- Roles: estudiante, amigo y parente o madre.

Mensajes equivocados: un estudiante envía un mensaje equivocado a otro compañero.

- Roles: Estudiante que envió el mensaje y el que lo recibió.

## Anexo 16. Rúbrica de evaluación de grupo.

Docente:		Fecha:			
Ítem	Descripción	1 (Nunca)	2 (Rara vez)	3 (A veces)	4 (Siempre)
Comportamiento en el aula					
Atención y concentración	El alumnado mantiene la atención en las actividades de clase sin distracciones frecuentes por el uso del teléfono móvil.				
Participación activa	El alumnado participa de manera activa en las discusiones y actividades sin recurrir al teléfono móvil.				
Uso del teléfono móvil					
Frecuencia de uso	El alumnado utiliza el teléfono móvil durante el horario escolar en momentos inapropiados.				
Motivos del uso	El alumnado usa el móvil para emergencias, consultas educativas, socialización, entretenimiento, etc.				
Interacciones sociales					
Interacción con iguales	El alumnado interactúa con compañeros/as sin depender del				

	móvil, participando en juegos y conversaciones en persona.				
Resolución de conflictos	El alumnado maneja conflictos entre compañeros sin recurrir al móvil.				
<b>Respeto a las normas</b>					
Normas	El alumnado cumple con las normas establecidas respecto al uso del móvil.				
Autocontrol	El alumnado muestra capacidad para dejar de usar el móvil cuando se le solicita.				
<b>Habilidades digitales y de seguridad</b>					
Uso seguro del móvil	El alumnado muestra comportamientos seguros en el uso del móvil, como no compartir información personal.				
Aplicación de contenidos educativos	El alumnado aplica los conocimientos adquiridos sobre el uso seguro y responsable del móvil.				
<b>Efectos en el rendimiento académico</b>					
Rendimiento en tareas y exámenes	El rendimiento académico del alumnado ha mejorado y no se ve				

	afectado negativamente por el uso del móvil.				
Entrega de tareas	El alumnado entrega las tareas a tiempo y el uso del móvil no interfiere en la realización de las mismas.				
Conducta general					
Nivel de ansiedad o estrés	El alumnado muestra una reducción en los niveles de ansiedad o estrés relacionados con la dependencia del móvil.				
Creatividad y resolución de problemas	El alumnado muestra mayor creatividad y mejores habilidades para resolver problemas sin recurrir al móvil.				
Conflictos surgidos en el aula por el teléfono o las redes sociales:					
Observaciones:					

Anexo 17. Cuestionario percepción familias.

## El uso del teléfono móvil tras el programa.



Anexo 18. Cuestionario evaluación alumnado.

## Hábitos de uso del teléfono móvil

