Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades

Máster Universitario en Atención Educativa y Prevención de Conductas Adictivas en Niños y Adolescentes

Prevención del uso problemático del teléfono móvil con acceso a internet para menores de 12 años

Trabajo fin de estudio presentado por:	Juan José Mateo Silva
Línea de trabajo:	Propuesta de intervención
Modalidad de TFE:	Individual
Director/a:	Ignacio Pedrosa García
Fecha:	12/07/2026

Resumen

En la sociedad digital actual, la presencia continua de dispositivos móviles, especialmente entre la población más joven, ha generado una creciente preocupación por los posibles riesgos asociados a su uso excesivo, como el abuso o la dependencia. Ante esta realidad, resulta fundamental abordar esta problemática desde el ámbito educativo poniendo el foco en la etapa de Educación Primaria, considerada clave para la adquisición de hábitos y conductas que condicionarán el desarrollo posterior.

Este programa de dirige principalmente al alumnado menor de 12 años y a sus familias, y tiene como finalidad diseñar una propuesta de intervención educativa orientada a la prevención del uso problemático del teléfono móvil. Para ello, se plantea un enfoque integral que contemplara tanto la prevención universal como la selectiva, adaptándose a las diferentes necesidades del alumnado.

La intervención se estructura en 12 sesiones organizadas en seis semanas, con el objetivo de dotar tanto a los alumnos como a sus familias de estrategias y recursos que favorezcan un desarrollo personal equilibrado, permitiéndoles afrontar de manera adecuada los retos y conflictos derivados de la incorporación del teléfono móvil en su vida cotidiana.

Palabras clave: teléfono móvil, autorregulación, familia y prevención educativa.

Abstract

In today's digital society, the constant presence of mobile devices, particularly amongst younger people, has given rise to growing concern about the potential risks associated with their excessive use, such as abuse o dependency. In light of this reality, it is essential to tackle this issue within the education sector, focusing on primary education, which is considered crucial for the development of habits and behaviours that will shape children's future development.

This programme is primarily aimed at children the age of 12 and their families, and its purpose is to design an educational intervention aimed at preventing problematic mobile phone use. To this end, a comprehensive approach is proposed that encompasses both universal and selective prevention, adapting to the different needs of the pupils.

The intervention consists of 12 sessions implemented over six weeks, with the aim of providing both students and their families with strategies and resources that promote balanced personal development, enabling them to deal appropriately with the challenges and conflicts arising from the incorporation of mobile phones into their daily lives.

Keywords: mobile phone, self-regulation, family and educational prevention.

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 12

2.1. La infancia en la era digital: transformación del contexto de desarrollo 12

2.2. Desarrollo psicoevolutivo en menores de 12 años. 13

2.2.1. Desarrollo cognitivo 13

2.2.2. Desarrollo socioemocional 14

2.2.3. Atención, autocontrol y sistema de recompensa 15

2.3. Diseño persuasivo de las tecnologías y su impacto en el uso de teléfono móvil en menores de 12 años 15

2.4. Uso, abuso y adicción al teléfono móvil 16

2.5. Consecuencias del uso problemático del teléfono móvil desde una perspectiva integral 18

2.5.1. Impacto en la salud física 18

2.5.2. Alteraciones en el proceso cognitivo y rendimiento académico 19

2.5.3. Consecuencias socioemocionales y bienestar mental 20

2.5.4. Riesgos en la convivencia online 20

2.6. Factores que favorecen o previenen el uso problemático del móvil 21

2.6.1. Factores de riesgo 21

2.6.2. Factores de protección 22

2.7. Principales estrategias de intervención y prevención 23

2.7.1. Alfabetización y conciencia digital 24

2.7.2. Mediación familiar y gestión de normas 24
2.7.3. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales 25
2.7.4. Alternativas de ocio saludable 25
2.7.5. Niveles de prevención 26
2.8. Corresponsabilidad educativa: papel de las familias y la escuela 27
2.8.1. El papel familiar 27
2.8.2. El papel educativo 28
3. Propuesta de intervención 29
3.1. Justificación y objetivos de la propuesta de intervención 29
3.2. Diseño de la propuesta de intervención 30
3.2.1. Destinatarios 30
3.2.2. Metodología 31
3.2.3. Desarrollo de la propuesta de intervención 32
3.2.4. Temporalización: cronograma 45
3.2.5. Recursos necesarios para implementar la intervención 46
3.3. Evaluación 47
4. Conclusiones 49
5. Limitaciones y prospectiva 50
Referencias bibliográficas 52
Anexo 1. Radiografía de mi uso del teléfono móvil 59
Anexo 2. Mis normas con el uso del móvil 61
Anexo 3. Situaciones para role-playing 63
Anexo 4. Organizo mi tiempo 64
Anexo 5. Planificación semanal 65
Anexo 6. Taller para familias 66

Anexo 7. Contrato familiar 67

Anexo 8. Consentimiento informado 69

Índice de figuras

Figura 1. Fases de las sesiones. 33

Figura 2. Cronograma..... 45

Índice de tablas

Tabla 1. Principales diferencias entre uso, abuso y adicción.....18

Introducción

1.1. Justificación de la elección del tema

En los últimos años, la sociedad ha experimentado importantes cambios relacionados con el desarrollo de las tecnologías digitales. Estas transformaciones han modificado significativamente la forma en la que las personas se comunican, accede a la información y establecen relaciones sociales. En este contexto, el móvil con acceso a internet se ha convertido en uno de los dispositivos más utilizado en la vida cotidiana, especialmente de niños y adolescentes.

Diversos estudios evidencian el incremento del acceso a estos dispositivos a edades cada vez más tempranas. En este sentido, un estudio reciente de TBS-Education Barcelona (2025), titulado "*Móviles en España 2025. Penetración, uso infantil y gestión sostenible*", señala que el 70% de los jóvenes entre 10 y 15 años dispone de teléfono móvil. Asimismo, es realmente relevante que el informe indica que a los 12 años el 69% de los menores tienen móvil, pudiendo coincidir con el paso a la Educación Secundaria.

Aunque el acceso a internet y a las tecnologías de la información y comunicación (TIC) ofrece numerosas oportunidades educativas y sociales, también puede conllevar diversos riesgos cuando su uso no se realiza de manera adecuada. Entre estos riesgos se encuentran el uso excesivo de dispositivos, la exposición a contenidos inapropiados o la posible aparición de conductas problemáticas relacionadas con la tecnología. Por ello, resulta fundamental promover un uso responsable y equilibrado de las tecnologías desde las primeras etapas educativas, donde tanto la familia como el contexto educativo desempeñan un papel clave.

En este sentido, la prevención adquiere un papel fundamental. Intervenir en edades tempranas permite anticiparse a posibles conductas problemáticas asociadas al uso del móvil y favorecer el desarrollo de hábitos digitales responsables. Desde el ámbito educativo, los profesionales tienen un papel importante en la sensibilización del alumnado sobre los riesgos asociados al uso excesivo de las tecnologías, así como el desarrollo de habilidades de autocontrol y autorregulación. Por este motivo, este trabajo propone el diseño de un programa de prevención dirigido a alumnos menores de 12 años que cursan Educación Primaria orientado a fomentar un uso adecuado del móvil con acceso a internet.

1.2. Planteamiento del problema

En la actualidad, los problemas que tienen los adolescentes con el uso del teléfono móvil son realmente alarmantes. Muchos de ellos presentan un uso problemático del teléfono móvil (UPTM), debido a un uso excesivo, inadecuado y problemático del mismo. No obstante, Becoña (2023) resalta que no se sabe a ciencia cierta si los adolescentes son adictos al móvil o a la multitud de aplicaciones que utilizan en el mismo.

Ante esta situación, se hace necesario plantear estrategias de intervención desde el ámbito educativo y preventivo. En este sentido, un programa de prevención de las conductas adictivas relacionadas con las TIC, especialmente con el uso del móvil, debe iniciarse antes de la aparición de la conducta o antes de su consolidación. La última etapa de Educación Primaria es el momento idóneo para comenzar, ya que el alumnado se encuentra en una fase de desarrollo cognitivo y emocional que favorece la adquisición de hábitos, actitudes y competencias clave, antes de la aparición de los cambios asociados a la adolescencia y al incremento de las exigencias académicas en Educación Secundaria.

Para solucionar este problema, en el presente trabajo se pondrá de manifiesto el valor de la prevención universal. Becoña (2023) defiende que es el tipo más general de prevención. Antes se le podía denominar prevención primaria. Esta prevención trata de dirigirse al público en general o conjunto de la población mediante intervenciones preventivas. Ballesteros-Sánchez (2024) aboga por la prevención universal para reducir los comportamientos adictivos en jóvenes y adolescentes a través de programas escolares donde implementen programas escolares.

También se presentará la prevención selectiva, conocida anteriormente como prevención secundaria. Este tipo de prevención es más específica que la universal y va destinada a un grupo de personas cuyo riesgo de adoptar una conducta adictiva es mayor que el promedio (Becoña, 2023). Diversos estudios reflejan que esta prevención tiene su efecto a largo plazo y que contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales (Ballesteros-Sánchez, 2024).

Puig y Escrivá (2021) refiere que, aunque las TIC y el acceso a internet a través del dispositivo móvil favorecen el desarrollo intelectual y la motivación, su utilización sin control puede derivar en problemas como la adicción. Por ello, los autores destacan el desarrollo de

estrategias de educación para la salud y la prevención temprana que permitan a los menores a realizar un uso adecuado y reducir los riesgos asociados.

Según Andrade et al. (2021) cabe recalcar la escasa supervisión que parecen estar ejerciendo las familias de los jóvenes. No son conscientes de la importancia de la educación en el uso de pantallas para establecer una buena higiene digital en el hogar y reducir el uso problemático del teléfono móvil.

A través de este programa de prevención se quiere ayudar a los profesionales educativos, a las familias y a los adolescentes. Como parte de la solución de este problema, se presentará una propuesta de intervención en aulas para menores de 12 años. Esta propuesta constará de 12 sesiones. Estas sesiones son esenciales para conocer los factores de protección y de riesgo y hacer un uso responsable del teléfono móvil con acceso a internet

1.3. Objetivos del TFE

Con la finalidad de guiar el desarrollo del programa preventivo, es necesario establecer el objetivo general y los objetivos específicos del trabajo.

Objetivo general

● Implementar un programa centrado en la prevención del uso y abuso del teléfono móvil en menores de 12 años, docentes y familias mediante la prevención universal y selectiva, como intervención educativa desde el ámbito escolar.

Objetivos específicos

●Determinar los principales factores de riesgo asociados al uso excesivo del teléfono móvil y de las tecnologías digitales.

●Establecer sesiones y estrategias coordinadas desde el ámbito educativo y familiar.

●Promover la participación de la familia en la prevención del uso problemático del móvil.

●Fomentar el desarrollo de habilidades como la gestión emocional, el autocontrol y la autorregulación.

●Desarrollar propuestas alternativas educativas y saludables que favorezcan el uso responsable del móvil.

2. Marco teórico

2.1. La infancia en la era digital: transformación del contexto de desarrollo

Actualmente vivimos en un entorno profundamente transformado por la tecnología digital. Tal y como establecen Livingstone y Blum-Ross (2020), lo digital ya no constituye un ámbito separado de la vida infantil, sino que forma parte integrada de sus experiencias cotidianas, influyendo en la construcción de la identidad, las relaciones sociales y el acceso al conocimiento. Por lo tanto, el desarrollo infantil no puede comprenderse sin considerar este espacio digital que amplía las oportunidades, pero que a su vez introduce una realidad muy compleja.

Los niños y niñas de hoy en día socializan, juegan e incluso aprenden de forma muy diferente a como se hacía anteriormente. Las interacciones personales se combinan con las interacciones a través de pantallas, las formas de juego se han diversificado y el acceso a la información y el aprendizaje cada vez se produce más a través de dispositivos digitales (Morales-Domínguez et al., 2022). Una parte importante del tiempo libre de los jóvenes y adolescentes se desarrolla en entornos virtuales.

El término “nativos digitales” acuñado por Prensky (2001) ha sido ampliamente utilizado para referirse a esta generación de niños y jóvenes que han nacido y crecido en la era digital. A pesar de que este autor popularizó este concepto, investigaciones como las de Kirschner y De Bruyckere (2017) rechazan esa concepción. Estos autores advierten que la familiaridad con las tecnologías y las pantallas no garantiza una competencia digital real. Utilizar el concepto de nativo digital es un mito, ya que poseer habilidades operativas para usar la tecnología no implica tener las capacidades cognitivas para entenderla críticamente.

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (2025), la penetración de las nuevas tecnologías ha transformado estructuralmente la vida cotidiana en España, con un 97% de los hogares con acceso a internet. Esta realidad se traduce en una saturación digital que alcanza su punto álgido al finalizar la Educación Primaria, etapa en la que el uso del ordenador y el teléfono móvil se vuelve mayoritario entre la población infantil. En este sentido, el informe de TBS-Education Barcelona (2025) ratifica que el teléfono móvil es un elemento indispensable en el núcleo familiar. El informe “Infancia, adolescencia y bienestar digital”, de Márquez et al. (2025), señala que la edad media en España de acceso al primer teléfono móvil

se sitúa en torno a los 10,8 años de edad, y que al final de Educación Primaria, una parte significativa de los alumnos disponen de dispositivo propio. Estos datos evidencian que el contacto con la tecnología es muy temprano y que se normaliza rápidamente, pasando a formar parte del desarrollo cotidiano de los menores en el ámbito familiar, social y educativo.

Las familias y los modelos de crianza tienen un papel fundamental para enfrentarse al reto de educar en un entorno cambiante e incierto, en el que equilibrar los riesgos y beneficios del uso de las tecnologías se hace sumamente complicado. Livingstone y Blum-Ross (2020) destacan que la mediación de los adultos en la forma que tienen de acompañar, orientar y regular el uso tecnológico puede favorecer las oportunidades frente a los riesgos potenciales.

En este sentido, no es suficiente con garantizar el acceso de los menores a la tecnología, sino que es necesario considerar su nivel de desarrollo para un uso adecuado. Como señala González Méndez (2025), la exposición excesiva en edades tempranas puede afectar a la atención y al control inhibitorio. En la etapa final de Educación Primaria, los menores aún no han desarrollado plenamente sus funciones ejecutivas, lo que aumenta su vulnerabilidad ante estímulos digitales y justifica la necesidad de una intervención educativa temprana.

2.2. Desarrollo psicoevolutivo en menores de 12 años.

Los niños de 12 años se encuentran en un momento de transición entre la infancia y la adolescencia, caracterizado por avances significativos con respecto a aspectos cognitivos, emociones y relaciones sociales, pero con ciertas limitaciones en funciones ejecutivas que los hacen vulnerables frente a estímulos altamente reforzantes como los proporcionados por los dispositivos digitales (Diamond, 2013).

2.2.1. Desarrollo cognitivo

A los 12 años, los niños comienzan a consolidar muchas capacidades propias de las operaciones formales, según el estudio de Piaget (1972). Esto les permite razonar de manera lógica, anticipar consecuencias y planificar acciones. Sin embargo, este desarrollo se considera gradual debido a que la capacidad de planificación, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva sigue en continua evolución, lo que explica dificultades ocasionales en la toma de decisiones (Diamond, 2013).

Desde la perspectiva constructivista, el aprendizaje significativo se logra cuando los menores construyen activamente su conocimiento, interactúan con los contenidos y reflexionan sobre

ellos (Perales Palacios, 1992). Aplicado al contexto digital, esto sugiere que los niños de 12 años requieren de una supervisión, mediación activa y guía educativa para utilizar dispositivos de forma responsable, transformando la exposición tecnológica en oportunidades de aprendizaje, en lugar de consumo pasivo y gratificación inmediata.

2.2.2. Desarrollo socioemocional

A los 12 años, el crecimiento socioemocional constituye una dimensión esencial del desarrollo integral. Durante esta etapa, los niños enfrentan un amplio rango de emociones, lo que genera desafíos para identificar, comprender y regular sus propios estados afectivos (Samanes, 2024).

De acuerdo con Piaget (1972), el progreso emocional está estrechamente vinculado al desarrollo cognitivo. A medida que los menores adquieren habilidades cognitivas más complejas, aumentan también su capacidad para interpretar y gestionar tantos sus emociones como las de quienes les rodean, favoreciendo relaciones más maduras y una mejor adaptación social.

La competencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer, expresar y regular emociones, así como de comprender perspectivas ajenas, se construye mediante la interacción con pares y adultos que actúan como modelos socializadores (Denham et al., 2012). Esta regulación emocional es esencial para manejar la frustración, controlar impulsos y tomar decisiones, habilidades que a esta edad aún están en desarrollo y se ven influidas por la exposición a estímulos altamente reforzantes, como los dispositivos digitales (Diamond, 2013; González Méndez, 2025).

Por ello, tal y como refleja Denham et al. (2012) la familia y la escuela cumplen un papel clave al ofrecer entornos seguros y estructurados que promuevan la práctica de la regulación emocional y la autorreflexión. La consolidación de estas habilidades socioemocionales actúa como factor protector frente al uso problemático del teléfono móvil, al favorecer el autocontrol, la atención sostenida y la gestión responsable de las emociones y conductas en contextos digitales.

Estas habilidades socioemocionales, al integrarse con las funciones ejecutivas en desarrollo, determinan en gran medida la capacidad de los niños de 12 años para gestionar la atención, resistir recompensas inmediatas y controlar impulsos frente a estímulos digitales.

2.2.3. Atención, autocontrol y sistema de recompensa

A los 12 años, las funciones ejecutivas, como la atención sostenida, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, aún están en proceso de consolidación, lo que implica que los menores presentan cierta vulnerabilidad frente a estímulos que captan de manera intensa su atención (Diamond, 2013). Estas habilidades permiten planificar, organizar y regular la conducta, y constituyen la base de la autorregulación y la capacidad para resistir impulsos, competencias que continúan desarrollándose durante la preadolescencia.

El sistema de recompensa cerebral, mediado por neurotransmisores como la dopamina, se activa ante estímulos novedosos o gratificantes, motivando al individuo a repetir conductas que producen placer y reforzando hábitos de atención selectiva (Bock Zamora, 2020). A esta edad, la sensibilidad a la recompensa inmediata puede generar dificultades para mantener la concentración en tareas que requieren esfuerzo sostenido, especialmente cuando las actividades diarias compiten con estímulos altamente reforzantes.

Este fenómeno se observa de manera especialmente clara en el uso de dispositivos digitales y aplicaciones móviles. Aunque el acceso al teléfono no genera automáticamente distracción, estas herramientas pueden servir como reforzadores externos que captan la atención de manera recurrente y desafían la capacidad de autocontrol de los menores (Menéndez y Moral, 2020; Vásconez y Pardo, 2020). Así, la práctica de la atención y el entrenamiento de la autorregulación en contextos educativos y familiares se convierte en un recurso clave para fortalecer estas funciones cognitivas y preparar a los niños para gestionar de manera consciente sus interacciones con estímulos reforzantes de diversa índole.

2.3. Diseño persuasivo de las tecnologías y su impacto en el uso de teléfono móvil en menores de 12 años

El uso del teléfono móvil en la infancia no puede entenderse solamente desde las características individuales del menor, sino también desde el diseño propio de las tecnologías digitales a las que accede a través de este dispositivo. Fogg (2003) explica la tecnología persuasiva como aquellos sistemas diseñados para influir en las actitudes y comportamientos de los usuarios mediante la aplicación de principios psicológicos. El teléfono móvil en propiedad de niños de 12 años hace que moldeen hábitos y patrones de uso a través de mecanismos de refuerzo conductual.

Actualmente, las aplicaciones móviles y redes sociales, accesibles a través del teléfono móvil, incorporan numerosas estrategias encaminadas a aumentar la implicación del usuario. Entre ellas destacan las recompensas variables, la retroalimentación inmediata y las notificaciones constantes, entre otras. Tal y como refleja Alter (2017) estos mecanismos están diseñados para generar hábitos de uso persistentes, dificultando la interrupción voluntaria de la conducta y favoreciendo una interacción continuada con el dispositivo. Asimismo, Schüll (2012) advierte que los entornos digitales están configurados para mantener a las personas un estado de implicación constante.

Harris (2016) expone la importancia de la economía de la atención, en la que diferentes aplicaciones y plataformas compiten por captar y retener el tiempo de los jóvenes. El teléfono móvil adquiere un papel fundamental al constituirse como un dispositivo de acceso permanente que facilita la exposición continua a estímulos diseñados para generar interacción.

Desde un enfoque psicológico y neurocientífico, el diseño persuasivo de los teléfonos móviles resulta relevante en menores de 12 años, ya que como se ha explicado anteriormente las funciones ejecutivas están en desarrollo (Diamond, 2013). El teléfono móvil, al concentrar múltiples elementos persuasivos, activa sistemas de recompensa cerebral y favorece la repetición de conductas automáticas que los niños tienen más dificultades para controlar, incrementando el riesgo de un uso intensivo y poco regulado (Montag y Hegelich, 2020).

Además, la exposición constante a estos entornos digitales puede afectar directamente el bienestar psicológico y el desarrollo socioemocional de los menores. La interacción frecuente con aplicaciones móviles y redes sociales está relacionada con dificultades en la regulación emocional, aumento de la comparación social y cambios en la atención y los patrones de interacción social (Gómez-Algar, 2024). Por ello, la mediación adulta, tanto familiar como educativa, y la promoción de hábitos de uso responsable se presentan como estrategias esenciales para proteger a los menores de 12 años frente a posibles efectos negativos, favoreciendo un desarrollo integral más equilibrado y consciente.

2.4. Uso, abuso y adicción al teléfono móvil

La expansión de los teléfonos móviles inteligentes ha supuesto una transformación significativa en la vida cotidiana, convirtiéndose en herramientas esenciales no solo para la

comunicación tradicional, sino también para la interacción a través de múltiples aplicaciones digitales. Sin embargo, esta creciente integración en la vida diaria puede derivar en un uso excesivo que, en determinados casos, llega a condicionar y limitar el desarrollo de actividades cotidianas, sociales o académicas. Tal y como señalan Isidro y Moreno (2018), cuando el uso del teléfono móvil deja de ser controlado y comienza a interferir en diferentes ámbitos de la vida, puede evolucionar hacia patrones de abuso e incluso comportamientos cercanos a la adicción, con posibles repercusiones en el bienestar físico y psicológico del individuo.

Tras esta idea inicial, resulta fundamental diferenciar entre uso, abuso y adicción al teléfono móvil, ya que no toda interacción con este dispositivo implica necesariamente un riesgo. En este sentido, Chóliz et al. (2009), señalan que el teléfono móvil cumple funciones adaptativas en la vida de los jóvenes, especialmente en la comunicación, el ocio y la construcción de la identidad social. Por tanto, el uso se caracteriza por ser funcional, controlado y acorde a las necesidades del joven. En este sentido, el impacto del teléfono móvil se ve amplificado por su conexión permanente a internet, que facilita el acceso continuo a aplicaciones, redes sociales y contenidos digitales diseñados para captar la atención del usuario.

Sin embargo, cuando la frecuencia o intensidad de uso aumenta y comienza a generar interferencias en actividades diarias, se puede hablar de abuso. Tejada et al. (2023), destacan que el uso excesivo del teléfono inteligente y redes sociales puede afectar a diferentes ámbitos de la vida como puede ser al rendimiento académico, las relaciones interpersonales o la gestión del tiempo. Asimismo, Sánchez-Kuhn et al. (2024), subrayan que el uso abusivo puede estar relacionado con variables como la impulsividad, lo que favorece la repetición de conductas inmediatas sin una adecuada reflexión sobre sus consecuencias.

En los casos más extremos, el comportamiento puede evolucionar hacia una adicción, entendida como una pérdida de control sobre el uso del dispositivo, acompañada de dependencia psicológica y de la persistencia de la conducta a pesar de sus consecuencias negativas. Chóliz y Villanueva (2011) señalan que la adicción al teléfono móvil puede identificarse a partir de indicadores como la dificultad para controlar el tiempo de uso o la interferencia en el día a día. Según Aldaz-Samanes (2024), esta adicción resulta preocupante en menores de 12 años, ya que su desarrollo cognitivo y emocional aún no les permite regular de forma eficaz su comportamiento, lo que los hace vulnerables ante este tipo de conductas.

Tabla 1

Principales diferencias entre uso, abuso y adicción

Aspecto	Uso	Abuso	Adicción
Definición	Uso controlado y funcional	Uso excesivo con interferencias	Uso compulsivo con dependencia
Control	Alto	Dificultad parcial	Pérdida de control
Interferencia	No	Moderada	Alta
Reacción sin uso	Sin malestar	Incomodidad	Ansiedad o irritabilidad

Fuente: Chóliz y Villanueva (2009) y Tejada et al. (2023)

Para finalizar, es preciso indicar que el paso del uso al abuso y a la adicción no se produce de forma brusca, sino progresiva, en función de la intensidad, la frecuencia y el grado de control sobre la conducta. Por ello, resulta esencial identificar estos niveles de uso y promover estrategias educativas y familiares que fomenten un uso equilibrado del teléfono móvil desde edades tempranas, especialmente en una sociedad en la que estos dispositivos forman parte habitual del entorno del desarrollo de los menores.

2.5. Consecuencias del uso problemático del teléfono móvil desde una perspectiva integral

El uso problemático del teléfono móvil en menores de 12 años tiene implicaciones que van más allá del ámbito tecnológico, afectando a diferentes dimensiones del desarrollo. Desde un enfoque biopsicosocial, estas consecuencias pueden analizarse en relación con la salud física, el funcionamiento cognitivo y académico, el bienestar socioemocional del menor y los riesgos en la convivencia online, siendo cada una de estas áreas vulnerable a la exposición excesiva a dispositivos digitales.

2.5.1. Impacto en la salud física

Diversos estudios reflejan que el uso de dispositivos digitales, como el teléfono móvil, afecta no solo al ámbito cognitivo o emocional, sino también a la salud física de los menores. Yoluut

et al. (2024) señalan que algunas aplicaciones y videojuegos pueden favorecer la actividad física, sin embargo, el uso excesivo de las tecnologías se asocia con menor actividad física, aumentando el riesgo de sedentarismo y obesidad en niños de Educación Primaria. La salud física puede verse muy comprometida cuando los menores sustituyen el tiempo dedicado a la actividad física por el uso prolongado de pantallas.

En la misma línea, Salmerón-Ruiz et al. (2025) reflejan que el uso excesivo de pantallas se relaciona con alteraciones del sueño, como menor duración y peor calidad, así como un aumento de la somnolencia diurna. Además, se vincula con hábitos de alimentación menos saludables, mayor riesgo de obesidad y sedentarismo, al desplazar la actividad física. También se han identificado factores de riesgo cardiovascular y problemas de fatiga visual derivados del uso prolongado de dispositivos móviles, lo que evidencia su impacto global en la salud de los menores.

2.5.2. Alteraciones en el proceso cognitivo y rendimiento académico

El uso inadecuado del móvil puede generar alteraciones significativas en el funcionamiento cognitivo de los menores, especialmente en habilidades como la atención, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, que aún se encuentran en desarrollo (Diamond, 2013). La exposición constante a estímulos digitales como notificaciones, vídeos o redes sociales, puede dificultar la atención sostenida y favorecer patrones de distracción frecuente, lo que interfiere en la realización de tareas escolares que requieren concentración y esfuerzo.

Los estudios de Przepiorka et al. (2023) y Sunday et al. (2021) indican que el uso inadecuado del teléfono móvil durante la realización de tareas académicas, como jugar o enviar mensajes, reduce el tiempo efectivo de estudio y la eficiencia en el aprendizaje. Este comportamiento favorece la procrastinación y refuerza un patrón repetitivo de consulta del dispositivo cada vez que el estudiante intenta concentrarse. Como consecuencia, se produce una disminución de la atención, lo que repercute negativamente en el rendimiento académico y dificulta el cumplimiento de las exigencias escolares.

Leiva y Kimber (2024) en su estudio confirmaron que existe una relación entre el tiempo de uso que pasa un niño o joven con el teléfono móvil y su promedio de notas, es decir, a mayor tiempo de uso del teléfono móvil, el rendimiento académico puede verse perjudicado.

2.5.3. Consecuencias socioemocionales y bienestar mental

El uso problemático del teléfono móvil e internet se asocia con dificultades en la autorregulación emocional, afectando la capacidad de los menores para manejar emociones negativas y estados de ánimo, lo que genera conflictos intrapersonales y dependencia del dispositivo como herramienta de evasión (Estévez et al., 2014). Este patrón se observa especialmente en adolescentes que carecen de estrategias eficaces para afrontar situaciones adversas o gestionar el estrés diario (Villa y Suárez, 2016).

Asimismo, un uso excesivo puede convertirse en una forma de evasión ante emociones negativas, dificultando la regulación emocional y el desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas. Factores como la baja autoestima o la impulsividad aumentan la vulnerabilidad (Chamorro, 2024). En este contexto, destaca la nomofobia, definida como el miedo o ansiedad a no poder utilizar el teléfono móvil o estar desconectado (Bragazzi et al., 2014), lo que evidencia la dependencia emocional del dispositivo y en su bienestar psicológico.

No se puede olvidar el fenómeno del FOMO (Fear of Missing Out) que se define como la ansiedad persistente por la posibilidad de que otros estén viviendo experiencias gratificantes de las que uno está ausente (Przybylski et al., 2013). En menores de 12 años, este miedo a la exclusión digital actúa como un factor clave, convirtiendo el teléfono móvil en un dispositivo imprescindible para satisfacer la necesidad de pertenencia y calmar la inseguridad social.

Por ello, se recomienda implementar estrategias preventivas y de intervención, como la mediación familiar, la psicoeducación y el entrenamiento en habilidades de autocontrol y manejo del estrés, para fomentar un uso equilibrado y saludable de los dispositivos digitales (Marco y Chóliz, 2013).

2.5.4. Riesgos en la convivencia online

El uso problemático del teléfono móvil en la preadolescencia actúa a menudo como un catalizador de conflictos relacionales que se ven amplificados por la naturaleza del entorno digital. A los 12 años, los menores se encuentran en una etapa de especial vulnerabilidad socioemocional, donde la necesidad de aceptación por el grupo de iguales puede derivar en conductas de riesgo online. Según Garaigordobil (2019), la falta de contacto visual y el anonimato percibido en las redes sociales reducen los niveles de empatía, facilitando la aparición del ciberacoso. Este fenómeno se caracteriza por una agresión intencionada y

repetida que, a diferencia del acoso tradicional, no termina al salir del centro educativo, generando en la víctima una sensación de indefensión constante las 24 horas del día.

Asimismo, investigaciones recientes como las de Machimbarrena et al. (2023) subrayan que el uso intensivo y no supervisado del teléfono móvil aumenta la probabilidad de que los menores se vean involucrados en situaciones de riesgo como el grooming o la exposición a contenidos inapropiados. La dificultad para gestionar la privacidad y la huella digital a esta edad hace que los conflictos surgidos en diversas aplicaciones escalen rápidamente, afectando de manera severa al clima de convivencia escolar.

En definitiva, es importante tener en cuenta que el teléfono móvil y el acceso a internet pueden aportar beneficios, pero resulta fundamental establecer normas y ofrecer supervisión familiar para fomentar un uso adecuado. Aunque no todos los jóvenes se ven afectados negativamente, conocer los posibles riesgos y promover un uso responsable es clave. En conjunto, estas evidencias ponen de manifiesto la necesidad de abordar el uso del teléfono móvil desde un enfoque preventivo y educativo, especialmente en edades tempranas (Chamorro, 2024).

2.6. Factores que favorecen o previenen el uso problemático del móvil

El desarrollo de una conducta problemática con el teléfono móvil en la preadolescencia no depende de un único factor, sino de la interacción de diversas variables. Este proceso se entiende bajo un modelo multicausal donde influyen aspectos individuales, familiares y del entorno social. Identificar estos factores es el paso previo e ideal para cualquier propuesta de intervención preventiva eficaz.

2.6.1. Factores de riesgo

Clayton (1992) define factor de riesgo como cualquier atributo y/o característica individual, situación y/o contexto que aumenta la probabilidad de que se usen y/o abusen de un comportamiento o consumo de sustancia o que se mantengan a lo largo del tiempo.

Uno de los principales factores de riesgo individuales es la baja capacidad de autorregulación de los menores debido a su inmadurez y al no estar completamente desarrollada la corteza prefrontal. A nivel individual, la impulsividad y la baja tolerancia al aburrimiento son factores críticos a los 12 años. Según Sánchez-Kuhn et al. (2024), la inmadurez en el control inhibitorio propia de la preadolescencia dificulta la gestión de impulsos ante la gratificación inmediata

del móvil. Esta vulnerabilidad neurobiológica favorece que el menor utilice el dispositivo como una vía automática para calmar la ansiedad social o el estrés.

A nivel familiar, la imitación de patrones de los adultos y la falta de supervisión son factores significativos en esta etapa. Según Malo-Cerrato et al. (2018), los menores replican el uso de tecnología de sus progenitores, lo que, sumado a estilos de apego ansiosos, favorece que el móvil se convierta en un refugio ante el conflicto o la insatisfacción en el hogar (Rojas-Jara et al., 2017).

En el ámbito social, la percepción de soledad y la búsqueda de aceptación grupal, propia de la preadolescencia, impulsan el uso problemático. Autores como Yu et al. (2016) vinculan la carencia de apoyo social presencial con una tendencia adictiva a las redes e internet, donde el menor intenta mitigar su aislamiento. Esta ansiedad social, unida a una baja autorregulación, deriva en una hiperconectividad que sustituye las interacciones físicas necesarias en esta etapa evolutiva.

El desajuste escolar y la baja satisfacción con la vida influyen notablemente en la dependencia del dispositivo. Como indican Wang et al. (2016), los estudiantes de último ciclo de Educación Primaria con menor bienestar personal o sentimientos de inadecuación académica presentan un riesgo superior de uso compulsivo.

2.6.2. Factores de protección

Clayton (1992) define factor de protección como cualquier atributo y/o característica individual, situación y/o contexto que reduce la probabilidad de que se usen y/o se abuse de un comportamiento o de un consumo de sustancia o que se mantenga a lo largo del tiempo.

Uno de los principales factores de protección frente al uso problemático del teléfono móvil es el desarrollo de habilidades de autorregulación y control emocional. La capacidad de gestionar impulsos, tolerar la frustración y posponer la gratificación resulta clave en una etapa en la que las funciones ejecutivas aún están en desarrollo. Según Malo-Cerrato et al. (2023), el fortalecimiento de estas habilidades permite a los menores tomar decisiones más adaptativas y resistir estímulos inmediatos, reduciendo así la probabilidad de desarrollar conductas de uso excesivo o dependiente.

En el ámbito familiar, la mediación parental activa se configura como un elemento protector fundamental. La supervisión, el establecimiento de normas claras y el diálogo abierto sobre el

uso de las tecnologías favorecen un uso más equilibrado del dispositivo. Estudios como los de Nikken y Schols (2015) evidencian que los menores cuyos progenitores se implican en su actividad digital presentan menores niveles de uso problemático. Asimismo, un clima familiar positivo y basado en la comunicación contribuye al desarrollo de hábitos digitales saludables.

Por otro lado, el entorno escolar y el apoyo social presencial son determinantes para mitigar los riesgos de la hiperconectividad. La promoción de estilos de vida saludables y la participación en actividades alternativas actúa como factores protectores relevantes. La práctica de actividad física, el establecimiento de rutinas y la implicación en actividades sociales presenciales reducen el tiempo de exposición a dispositivos digitales. Según Garaigordobil (2019), estos hábitos se asocian con un mayor bienestar físico y psicológico, favoreciendo un desarrollo equilibrado y disminuyendo el riesgo de dependencia tecnológica.

2.7. Principales estrategias de intervención y prevención

El abordaje del uso problemático del teléfono móvil requiere la implementación de estrategias de intervención y prevención desde un enfoque integral que tenga en cuenta los distintos factores que influyen en estas conductas. Tal y como Salabert (2023), las adicciones comportamentales se caracterizan por la pérdida de control y la búsqueda de gratificación inmediata, a pesar de sus consecuencias negativas a largo plazo, lo que hace imprescindible actuar mediante acciones preventivas, educativas y de acompañamiento. En este sentido, la combinación de medidas dirigidas al desarrollo personal, la implicación familiar y la educación en el uso responsable de las tecnologías resulta clave para fomentar hábitos digitales saludables y reducir los riesgos asociados.

Las estrategias más importantes que se van a desarrollar en este proyecto son las siguientes:

- Alfabetización y conciencia digital
- Mediación familiar y gestión de normas
- Desarrollo de habilidades sociales y emocionales
- Alternativas de ocio saludable
- Niveles de prevención

2.7.1. Alfabetización y conciencia digital

La alfabetización digital en la actualidad debe trascender el simple manejo técnico para convertirse en un proceso de capacitación ética y crítica. Siguiendo las directrices de la Comisión Europea (2022) a través de la estrategia BIK+, se recomienda que los menores sean participantes activos y conscientes de su vida en red. En este sentido, la mediación activa basada en procesos dialógicos resulta fundamental, ya que, como indican Dedkova y Smahel (2020), debatir de forma asertiva sobre el uso tecnológico mejora la comprensión de los riesgos y capacita al preadolescente para desarrollar una mejor autorregulación frente a las tecnologías.

Más allá del conocimiento técnico, la alfabetización digital implica desarrollar un pensamiento crítico que permita al menor discernir entre las oportunidades y los riesgos de la red. Según Salabert (2023) es vital que el preadolescente comprenda cómo los algoritmos y la gratificación inmediata afectan a su conducta y bienestar emocional. Autores como Sánchez-Valle et al. (2017) sostienen que esta capacitación activa es la herramienta más eficaz para prevenir el uso abusivo, ya que transforma al alumno de 12 años en un usuario responsable. Así, la educación digital no solo protege, sino que dota al menor de estrategias de afrontamiento ante contenidos inapropiados o contactos de riesgo.

2.7.2. Mediación familiar y gestión de normas

La mediación parental se define como la gestión que realizan los progenitores sobre la relación de sus hijos con los medios digitales para supervisar e interpretar sus contenidos (Livingstone y Helsper, 2008). Tradicionalmente, se distinguen tres estrategias: la restrictiva, basada en normas y prohibiciones; la activa, centrada en el diálogo y el consejo; y el co-uso. Sin embargo, en la etapa de los 12 años, la literatura sugiere evolucionar hacia un aprendizaje participativo (López-de-Ayala, 2021), donde la interacción conjunta y el apoyo solicitado por el propio menor sustituyan a la mera imposición, fomentando así una transición saludable hacia la autonomía digital.

Por otro lado, la eficacia de estas estrategias varía significativamente según la madurez del preadolescente. Mientras que la mediación restrictiva reduce los riesgos, también limita las oportunidades de aprendizaje y puede percibirse como una invasión a la privacidad al inicio de la adolescencia (Erickson et al., 2016). En el contexto español, existe una marcada cultura

de protección que prioriza la seguridad sobre el desarrollo de habilidades (Smahel et al., 2020). Por ello, resulta vital que las familias combinen la supervisión con una mediación activa y evaluativa que capacite al menor para autorregularse, evitando que la intervención parental se relaje excesivamente durante esta etapa crítica. Según investigaciones recientes (Ramírez-García et al., 2023), un 93.7% de los progenitores emplea algún mecanismo de regulación, siendo la elección de horarios (69.4%) y el uso de claves de acceso (51.9%) las medidas más frecuentes.

2.7.3. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales

El desarrollo de las habilidades sociales y emocionales constituyen un factor fundamental en la prevención de conductas de uso problemático del móvil y de las diferentes tecnologías en la infancia y adolescencia. Tal y como señalan González Moreno y Molero Jurado (2021), las habilidades sociales se relacionan de manera significativa con diversas variables psicológicas y conductuales, como la autoestima, el control emocional y la adaptación social.

Estas competencias permiten a los menores establecer relaciones interpersonales más saludables, mejorar el autocontrol y afrontar diferentes situaciones de presión social, lo cual puede actuar como un factor protector frente a conductas como el uso excesivo de dispositivos digitales como el móvil.

Por ello, un adecuado desarrollo socioemocional favorece que los niños sean capaces de autorregular su tiempo de uso, tomar decisiones más conscientes, fomentar la asertividad y resistir a la influencia de patrones de uso inadecuados observados en su entorno. Asimismo, los autores sugieren que la promoción de habilidades sociales en edad tempranas puede contribuir a una correcta adaptación a entornos digitales, y, por consiguiente, reducen el riesgo del aislamiento social y favorecen interacciones equilibradas entre el mundo virtual y real.

2.7.4. Alternativas de ocio saludable

El fomento de alternativas de ocio saludable constituye una estrategia clave en la prevención del uso problemático del móvil en menores de 12 años, ya que puede permitir la reducción al uso de pantallas y favorecer un desarrollo integral más equilibrado. El estudio de Román-Huera et al. (2025), evidencia que existe una tendencia significativa a emplear el tiempo libre en actividades tecnológicas, lo que desplazada la participación en actividades físicas y

recreativas. Las consecuencias no solo son a nivel físico, sino también a nivel psicológico y social, contribuyendo a problemas como el estrés, insomnio, entre otros.

En el contexto menores de 12 años, resulta muy preocupante ya que el uso del móvil y de las pantallas en general, pueden convertirse en una fuente de entretenimiento, limitando el desarrollo de hábitos saludables desde edades tempranas.

Estos autores subrayan que algunos factores como la baja motivación, autoestima o la percepción de falta de tiempo consolidan estas conductas. Por ello, se pone de manifiesto la necesidad de implementar estrategias educativas y familiares que fomenten alternativas de ocio activo, participativas y motivadoras que compitan con el atractivo que tiene el uso de la tecnología en sí. La promoción de actividades físicas, sociales y recreativas desde la infancia son esenciales ya que tienen un poder protector frente al desarrollo de un uso problemático del móvil, favoreciendo un estilo de vida saludable y equilibrado.

2.7.5. Niveles de prevención

Becoña (2023) establece que la prevención debe organizarse en distintos niveles de intervención, desde la universal hasta la indicada, pasando por la selectiva, con el único objetivo de adaptarse a las características y necesidades de cada grupo poblacional.

En primer lugar, la prevención universal se define como aquella que se dirige a todos los miembros de una población determinada, en este caso es el alumnado de 6º de Educación Primaria, con el fin de proporcionarles información y las habilidades necesarias para prevenir el problema. Este nivel de intervención asume que todos los individuos de un grupo son igualmente vulnerables, y, por tanto, se centra en retrasar el inicio de la conducta o evitar que se produzca, trabajando sobre factores de protección comunes y promoviendo estilos de vida saludables (García de Ribera, 2025). Para los menores de 12 años, este nivel es el más competente, ya que permite asentar una base educativa sólida, donde el ámbito familiar, escolar y comunitario son realmente imprescindible.

Por su parte, la prevención selectiva de un pasito más allá al dirigirse a subgrupos de la población que presentan un riesgo mayor de desarrollar un uso problemático del móvil que el promedio. Becoña (2023), indica que estos grupos no se definen por mostrar la conducta adictiva en sí, sino por la presencia de factores de riesgo ambientales o personales, como la falta de supervisión familiar o entornos de vulnerabilidad social. Esta prevención fortalece las

relaciones familiares y fomentan las habilidades parentales como el establecimiento de normas y la supervisión del comportamiento de los hijos.

Por último, la prevención indicada, se orienta a individuos que ya presentan signos iniciales de conducta problemática, requiriendo intervenciones intensas y focalizadas. En este trabajo, no se llega a este nivel ya que el enfoque es principalmente preventivo y educativo.

2.8. Corresponsabilidad educativa: papel de las familias y la escuela

2.8.1. El papel familiar

Es importante tener en cuenta que la familia representa el primer contexto de socialización y desarrollo personal del menor. Tal y como indican López y Guiamaro (2016), esta puede desempeñar una función protectora como, en ciertos casos, convertirse en un factor de riesgo. En este sentido, las prácticas parentales, como el establecimiento de normas claras, la supervisión del comportamiento y la comunicación asertiva y afectiva, actúan como factores protectores frente al desarrollo de conductas adictivas (Becoña, 2023). Un estilo educativo democrático, basado en la implicación, el apoyo emocional y el control adecuado favorece la adquisición de hábitos responsables en el uso de dispositivos digitales, como el móvil en este trabajo.

Según Livingstone y Blum-Ross (2020), la mediación parental no debe limitarse a la mera restricción, sino evolucionar hacia un acompañamiento activo que fomente la autonomía crítica del menos. En la etapa de los 12 años, el papel de los padres es fundamental para establecer un modelo de uso equilibrado, ya que los niños tienen a imitar patrones tecnológicos de los adultos.

En esta línea, Andrade et al. (2021), refleja que la falta de supervisión y la ausencia de una higiene digital en el hogar aumentan significativamente la vulnerabilidad de los preadolescentes ante el diseño persuasivo de las aplicaciones. Por ello, el papel familiar en esta propuesta es el de “co-educador”, encargado de supervisar la aplicación práctica de las estrategias de autocontrol trabajadas en el aula y negociar pactos digitales que equilibren el uso del móvil con las responsabilidades.

2.8.2. El papel educativo

El ámbito educativo constituye un espacio fundamental en la prevención del uso problemático del teléfono móvil, ya que permite desarrollar en el alumnado competencias digitales críticas y un uso responsable de internet desde edades tempranas. Sin embargo, según Gamito et al. (2019), esta labor sigue siendo insuficiente, debido a que las intervenciones suelen ser puntuales y poco prácticas, por lo que se requiere una educación digital más continua, aplicada y centrada también en aspectos emocionales.

En este contexto, la labor docente debe orientarse hacia el acompañamiento y la escucha activa, promoviendo un uso autónomo y seguro en colaboración directa con las familias. Tal y como plantea Becoña (2023), el papel educativo debe entenderse bajo el principio de corresponsabilidad, actuando como puente y guía para las familias. De este modo, el centro escolar no solo educa al alumno, sino que debe asesorar y dotar de herramientas a los padres para que exista una coherencia en ambos contextos. En consecuencia, la escuela se configura como un agente mediador clave, capaz de fomentar el pensamiento crítico, el ocio saludable y una transición adecuada hacia etapas educativas posteriores, como la Educación Secundaria.

3. Propuesta de Intervención

3.1. Justificación y objetivos de la propuesta de intervención

La presente propuesta de intervención surge como una respuesta necesaria y directa a la realidad detectada, donde se evidencia una incorporación cada vez más temprana de los menores al entorno digital a través del teléfono móvil. El paso a la Educación Secundaria suele marcar el hito de adquisición del primer teléfono propio, lo que sitúa al alumnado de 6º curso de Educación Primaria en un momento evolutivo y académico de máxima vulnerabilidad, pero también de oportunidad para la prevención.

La justificación de este programa reside en la necesidad de dotar al menor de herramientas de gestión personal antes de que los patrones de uso problemático se consoliden. Dado que el desarrollo de las funciones ejecutivas y la capacidad de autocontrol aún están en proceso de maduración, la intervención no puede limitarse a la transmisión de información técnica, sino que debe centrarse en el entrenamiento de habilidades socioemocionales y en el fortalecimiento de la autorregulación. Asimismo, la propuesta se fundamenta en la premisa de que cualquier acción educativa en el aula pierde eficacia si no existe una coherencia con el entorno familiar. Las familias juegan una labor fundamental en el proceso de aprendizaje digital.

Para dar respuesta a esta necesidad, se plantea un programa estructurado de intervención compuesto por 12 sesiones dirigidas al alumnado, las familias y el profesorado, con un enfoque preventivo, práctico y coordinado.

Los objetivos que guían el desarrollo de la presente propuesta de intervención son los siguientes:

Objetivo general

●Diseñar un programa de prevención universal y selectiva orientado a fomentar el uso responsable del teléfono móvil con acceso a internet en el alumnado de 6º curso de Educación Primaria, mediante el entrenamiento de habilidades de autorregulación y la implicación de la comunidad educativa y las familias.

Objetivos específicos

●Concienciar al alumnado sobre los mecanismos de diseño persuasivo de las aplicaciones móviles y cómo estos afectan a su atención y a la gestión del tiempo cotidiano.

●Entrenar estrategias básicas de autocontrol y gestión emocional que permitan reducir conductas impulsivas relacionadas con el uso del móvil.

●Fomentar la comunicación familiar y la negociación de normas de uso del teléfono móvil a través de estrategias de comunicación asertiva.

●Promover alternativas de ocio saludable y actividades que actúen como factores de protección frente al uso excesivo de pantallas.

●Favorecer la coordinación entre alumnado, familias y profesorado mediante espacios de trabajo conjunto y el establecimiento de pautas comunes de uso del teléfono móvil.

3.2. Diseño de la propuesta de intervención

3.2.1. Destinatarios

La presente propuesta de intervención está dirigida a tres agentes fundamentales dentro del proceso educativo: el alumnado, las familias y los docentes, con el objetivo de desarrollar una intervención preventiva integral y coordinada.

En primer lugar, los destinatarios principales son los alumnos y alumnas de 6º curso de Educación Primaria, con edades comprendidas entre los 11 y 12 años. En segundo lugar, se incluye a las familias, especialmente padres y madres, debido a su papel clave en la supervisión, regulación y establecimiento de normas en el uso del teléfono móvil en el entorno doméstico. Por último, el profesorado también forma parte de la intervención como agente educativo que contribuye a la detección y prevención de hábitos digitales saludables en el contexto escolar.

En cuanto al grupo sobre el que se desarrolla la intervención, este está compuesto por un total de 24 alumnos pertenecientes a un centro público de Educación Primaria situado en Jerez de la Frontera (Cádiz). Se trata de un grupo heterogéneo, propio de un contexto educativo ordinario, que se encuentra en la etapa final de Educación Primaria, momento clave previo al paso a la Educación Secundaria Obligatoria.

Desde el punto de vista evolutivo, el alumnado presenta un desarrollo en progreso de las funciones ejecutivas, especialmente en lo relativo al autocontrol, la atención y la regulación emocional. Esta característica, junto con la creciente necesidad de aceptación social propia de la edad, incrementa su vulnerabilidad ante el uso excesivo del teléfono móvil y la influencia de los entornos digitales.

Según el Ministerio de Juventud e Infancia (2025) el 80% de los jóvenes de 6º curso de Educación Primaria hacen uso de un móvil propio. No se puede olvidar que esta propuesta se aplica de forma integral a todo el alumnado. Se considera que el uso de otros dispositivos electrónicos y la inminente adquisición del teléfono al inicio de la etapa de Secundaria justifican una prevención temprana para garantizar una transición digital saludable

En relación con el contexto, el centro escolar se enmarca dentro de un entorno donde el acceso a las tecnologías digitales está ampliamente extendido, tanto en el ámbito escolar como familiar. El nivel socioeconómico de las familias se sitúa, de manera general, en un nivel medio. Es frecuente que el alumnado disponga o esté próximo a disponer de un teléfono móvil propio. Esta realidad, unida a la posible falta de supervisión o establecimiento de normas claras en algunos casos, justifica la necesidad de una intervención preventiva desde el ámbito educativo.

En definitiva, la intervención se dirige a un grupo de alumnado en un momento evolutivo especialmente relevante, dentro de un contexto educativo y familiar donde el uso del teléfono móvil forma parte de su vida cotidiana, lo que refuerza la necesidad de una actuación coordinada entre escuela y familia.

3.2.2. Metodología

La metodología que se va a llevar a cabo tendrá un carácter fundamentalmente activo, participativo y motivador, con el propósito de que los participantes consigan los objetivos establecidos. Se prioriza un modelo de aprendizaje centrado principalmente en los alumnos, donde el alumnado asuma un papel protagonista en su proceso de aprendizaje y se favorezca la reflexión, la toma de decisiones y la aplicación prácticas de los contenidos trabajados. La intervención se adapta a la diversidad del alumnado, incluyendo a aquellos que no disponen de teléfono móvil propio, mediante el análisis de situaciones cercanas y experiencias indirectas.

Asimismo, la metodología se basará en el aprendizaje significativo, partiendo de las experiencias previas del alumnado en relación con el uso del teléfono móvil y las tecnologías digitales. De este modo, se pretende conectar los contenidos de la intervención con su realidad cotidiana, favoreciendo una mayor implicación y facilitando la transferencia de los aprendizajes a contextos reales. Se trabajará a partir de situaciones cercanas, ejemplos prácticos y dinámicas que permitan al alumnado identificar sus propios hábitos y reflexionar sobre ellos.

Del mismo modo, se incorporarán estrategias propias de la educación emocional, orientadas al desarrollo de habilidades como el autocontrol, la regulación emocional y la toma de decisiones responsables. Para ello, se utilizarán técnicas como el debate guiado, el análisis de situaciones, el trabajo cooperativo y pequeñas dinámicas, que permitan al alumnado ensayar conductas y adquirir herramientas prácticas para gestionar el uso del teléfono móvil de forma más consciente y equilibrada.

Finalmente, la intervención adoptará un enfoque preventivo e integral, incluyendo la participación de las familias y del profesorado como agentes clave en el proceso educativo. A través de sesiones específicas y espacios de reflexión, se fomentará la adquisición de pautas educativas comunes, el establecimiento de normas claras y la mejora de la comunicación en torno al uso de las tecnologías. De este modo, se busca garantizar la coherencia entre los distintos contextos del menor, favoreciendo la consolidación de hábitos digitales saludables. Las sesiones seguirán una estructura flexible que combinará momentos de activación inicial, desarrollo práctico y reflexión final, con el fin de favorecer la interiorización de los contenidos trabajados

3.2.3. Desarrollo de la propuesta de intervención

La propuesta de intervención se concreta en un programa estructurado de 12 sesiones, organizadas en tres bloques diferenciados en función de los destinatarios: alumnado, familias y sesiones conjuntas. Esta distribución responde a la necesidad de abordar el uso del teléfono móvil desde una perspectiva integral, combinando el trabajo directo con el alumnado con la implicación activa de las familias y la coordinación con el contexto educativo.

Se desarrollarán ocho sesiones dirigidas al alumnado, centradas en el entrenamiento de habilidades de autorregulación, la educación emocional y la toma de conciencia sobre el uso

del teléfono móvil. También se llevarán a cabo dos sesiones específicas con las familias, orientadas a la adquisición de pautas educativas y estrategias de mediación parental. Por último, se realizarán dos sesiones conjuntas en las que participarán alumnado y familias, con el objetivo de favorecer la comunicación, establecer acuerdos de uso y consolidar los aprendizajes adquiridos a lo largo de la intervención. El profesorado actuará siempre como un agente con una función coordinativa.

Es importante recalcar que las familias deberán de firmar un consentimiento informado acerca del programa que se va a realizar (Anexo 8).

Las sesiones se dividirán en 4 fases que veremos a continuación:

Figura 1

Fases de las sesiones



Nota. Elaboración propia mediante la aplicación Canva.

Sesión 1	**¿Cómo uso realmente mi móvil?**
Destinatarios	Alumnos
Duración	60 minutos
Fase	Concienciación

Objetivo	Identificar hábitos automáticos relacionados con el uso del móvil.
Contenidos	Uso cotidiano del móvil / Uso consciente vs automático
Desarrollo	*Actividad inicial (10'):* preguntas guiadas sobre el uso del móvil (tiempo de uso, momentos de uso y finalidad) para conocer la percepción del alumnado *Actividad principal (30')*: el alumnado completa una ficha de manera individual sobre su uso diario del móvil: momentos y tiempo (Anexo 1). Posteriormente, se comentan los resultados en grupos de cuatro alumnos. *Puesta en común (10'):* debate sobre los resultados obtenidos. Introducción de la idea de uso consciente (objetivo claro) y uso automático (por hábito o impulso). *Cierre (10')*: autoevaluación mediante el "semáforo del uso", donde el alumnado clasifica el comportamiento de cada acción (adecuado, mejorable o excesivo). Finalmente, breve reflexión individual sobre posibles cambios.
Materiales	Ficha de registro, bolígrafo y semáforo del uso.

Sesión 2	**¿Por qué el móvil nos engancha?**
Destinatarios	Alumnos
Duración	60 minutos
Fase	Concienciación
Objetivo	Comprender los mecanismos que hacen atractivo el uso del móvil y su influencia en la conducta.
Contenidos	Diseño persuasivo de aplicaciones / Recompensa inmediata

Desarrollo	*Actividad inicial (10')*: visionado de imágenes o ejemplos de aplicaciones conocidas (redes sociales, videojuegos). A partir de ellas, el docente plantea preguntas guiadas: ¿Por qué te gustan?, ¿Por qué las utilizas tanto? *Actividad principal (30'):* el docente explica cómo las aplicaciones están diseñadas para captar la atención (notificaciones, recompensa inmediata, algoritmos). A continuación, los alumnos organizados en grupos de cuatro, analizan situaciones donde crean que el móvil les genera uso excesivo. Dinámica "mito o realidad" sobre ideas relacionadas con el uso del móvil. *Puesta en común (10'):* cada grupo comparte una de las situaciones analizadas y reflexionan sobre cómo los mecanismos influyen en el tiempo de uso y dificultad para dejar el móvil. *Cierre (10'):* dinámica "El escudo protector". Cada alumno identifica su tentación mayor y propone una estrategia de control personal (limitar tiempo) y con ayuda de un tercero (control parental, normas).
Materiales	Pizarra, ejemplos visuales y bolígrafo.

Sesión 3	**¿Quién decide: yo o el móvil?**
Destinatarios	Alumnos
Duración	60 minutos
Fase	Concienciación / inicio de entrenamiento
Objetivo	Identificar conductas impulsivas relacionadas con el uso del móvil y aprender estrategias básicas de autocontrol.
Contenidos	Autocontrol / Impulsividad / Toma de decisiones
Desarrollo	*Actividad inicial (10'):* el docente plantea situaciones cotidianas (vas a estudiar y miras el móvil sin darte cuenta, recibes una notificación y la

	revisas de inmediato...). Los alumnos individualmente realizan una reflexión sobre si se sienten identificados y por qué creen que les ocurre eso. *Actividad principal (30'):* explicación sobre el uso impulsivo: que se define como una conducta automática, rápida y en la que no hay una reflexión previa. Se presentan estrategias como la "regla de los 10 segundos", dejar el móvil fuera o planificación del uso del mismo. *Puesta en común (10'):* los alumnos, organizados en parejas, comparten en qué situaciones les resultan difíciles dejar el móvil y qué estrategias podrían aplicar. *Cierre (10'):* cada alumno elige una estrategia que se compromete a probar durante la semana. Se registra por escrito para favorecer el compromiso.
Materiales	Pizarra, papel y bolígrafo.

Sesión 4	**Mis normas con el móvil**
Destinatarios	Alumnos
Duración	60 minutos
Fase	Entrenamiento
Objetivo	Establecer límites personales de uso del móvil que favorezcan un uso responsable.
Contenidos	Normas de uso / Límites personales / Autorregulación
Desarrollo	*Actividad inicial (10'*): lluvia de ideas sobre qué normas consideran necesarias para un buen uso del móvil (en casa, estudio, descanso, relaciones sociales...). Se recogen algunas propuestas en la pizarra.

	Actividad principal (30'): a partir de lo visto en sesiones anteriores, cada alumno diseña entre 4 y 5 normas personales de uso del móvil donde se concrete: tiempo de uso, momentos sin uso, prioridades, etc. (Anexo 2). *Puesta en común (15'):* algunos alumnos de manera individual comparten sus normas y reflexionan sobre su utilidad, viabilidad y dificultades para cumplirlas. *Cierre (5'):* cada alumno selecciona 2-3 normas personales que se compromete a cumplir. El compromiso se registra y se firma por escrito.
Materiales	Pizarra, ficha de trabajo y bolígrafo.

Sesión 5	**¿Y si me pasa a mí?**
Destinatarios	Alumnos
Duración	60 minutos
Fase	Entrenamiento
Objetivo	Aplicar estrategias de autocontrol y toma de decisiones ante situaciones reales relacionadas con el uso del móvil.
Contenidos	Toma de decisiones / Presión social / Uso responsable del móvil
Desarrollo	*Actividad inicial (10'):* planteamiento de situaciones cotidianas relacionadas con el uso del móvil (todos tus amigos utilizan el móvil por la noche, te llega un mensaje mientras estudias...). Breve reflexión individual sobre cómo actuarían en cada caso. *Actividad principal (30'):* se realiza la dinámica de role-playing (Anexo 3). Los alumnos organizados en grupos de cuatro, representan diferentes situaciones problemáticas con el uso del móvil. Los roles son protagonista (enfrenta la situación), influencia externa (fomenta el uso del móvil),

	observador (analiza la conducta y estrategias que se utilizan) y asesor (propone alternativas de actuación). Las situaciones son: uso del móvil durante el estudio, antes de dormir, dificultad para dejar de visualizar vídeos o redes sociales, etc. *Puesta en común (10'):* cada grupo comenta cómo ha actuado, qué dificultades ha encontrado y qué estrategias han resultado más eficaces. *Cierre (10'):* reflexión individual: "¿Qué haría diferente a partir de ahora en una situación similar?"
Materiales	Tarjetas con situaciones, pizarra y bolígrafo.

Sesión 6	**¿Por qué cojo el móvil sin pensarlo?**
Destinatarios	Alumnos
Duración	60 minutos
Fase	Entrenamiento
Objetivo	Identificar el uso impulsivo del móvil y aplicar estrategias básicas para gestionar el aburrimiento e impulso.
Contenidos	Uso impulsivo / Aburrimiento / Estrategias autorregulación
Desarrollo	*Actividad inicial (10')*: lluvia de ideas a la siguiente pregunta: "¿Alguna vez has cogido el móvil sin saber muy bien por qué?" *Actividad principal (30')*: dinámica en grupos de cuatro alumnos. Cada grupo realiza las siguientes tareas: -Identificar situaciones reales en las que usan el móvil sin pensar. -Proponer alternativas de acción (por ejemplo, cambiar de actividad,).

	El docente es el encargado de supervisar la actividad y guía y orienta a los alumnos a participar y a que las situaciones y las alternativas sean realistas. *Puesta en común (10')*: cada grupo comparte las ideas y se construye un listado común de alternativas al uso automático del móvil. *Cierre (10'):* cada alumno, de forma individual, selecciona una estrategia que se compromete a aplicar durante la semana y la anota por escrito para favorecer su cumplimiento.
Materiales	Post-it, pizarra y bolígrafo.

Sesión 7	**Alternativas al uso del móvil**
Destinatarios	Alumnos
Duración	60 minutos
Fase	Entrenamiento
Objetivo	Identificar y planificar alternativas de ocio saludable que reduzcan el uso excesivo del móvil.
Contenidos	Ocio saludable / Alternativas al uso del móvil
Desarrollo	*Actividad inicial (10')*: lluvia de ideas sobre: "¿Qué cosas os gusta hacer sin usar el móvil?". Se recogen las actividades en la pizarra y se agrupan por categorías (deporte, actividades creativas, tiempo con amigos, etc.). *Actividad principal (30')*: cada alumno elabora su propio "plan de ocio alternativo" (Anexo 4), donde identifique: actividades que le resultan atractivas (mínimo 3), momentos del día en los que puede realizarlas (después de estudiar, antes de dormir, los fines de semana) y el objetivo de la sustitución (qué momento de uso del móvil quiere reducir).

	Puesta en común (10'): los alumnos individualmente comparten sus planes y exponen las alternativas al uso del móvil. *Cierre (10'):* cada alumno elige una o dos actividades concretas que se compromete a realizar durante la semana en lugar de usar el móvil y se registra por escrito.
Materiales	Pizarra, bolígrafo, ficha de trabajo.

Sesión 8	**Organizo mi tiempo, decido yo**
Destinatarios	Alumnos
Duración	60 minutos
Fase	Entrenamiento
Objetivo	Planificar el uso del tiempo diario incorporando hábitos equilibrados y controlando el uso del móvil.
Contenidos	Gestión del tiempo / Organización personal
Desarrollo	*Actividad inicial (10')*: breve reflexión sobre en qué emplean el tiempo durante el día (estudiar, actividades extraescolares, uso del móvil...). *Actividad principal (30')*: los alumnos individualmente elaboran un horario personal donde se organicen el día (mañana/tarde/noche), en el que deben incluir: tiempo de estudio, actividades diarias (colegio, extraescolares...), tiempo de ocio, uso del móvil... Se orienta a los alumnos para que el horario sea realista y equilibrado (Anexo 5). *Puesta en común (10'):* en grupos de cuatro, los alumnos comparten sus horarios y comentan qué les ha resultado más difícil organizar, qué cambios han introducido respecto a su rutina diaria y habitual, etc.

	Cierre (10'): cada alumno identifica 1 o 2 cambios concretos que va a aplicar en su rutina diaria y lo registra por escrito para que quede constancia.
Materiales	Pizarra, ficha de planificación y bolígrafo.

Sesión 9	**El papel de la familia en el uso del móvil**
Destinatarios	Familias (padres, madres o tutores legales)
Duración	60 minutos
Fase	Intervención familiar
Objetivo	Concienciar a las familias sobre su papel en el uso del móvil de sus hijos y dotarlas de estrategias educativas para su supervisión.
Contenidos	Normas y límites / Supervisión parental
Desarrollo	*Actividad inicial (10'):* reflexión guiada con preguntas: "¿Cómo usamos el móvil en casa?" "¿Quién lo usa más?" "¿Existen normas?" *Actividad principal (30'):* explicación de la importancia del ejemplo familiar y la necesidad de normas coherentes. Dinámica → Normas en casa: cada familia escribe dos normas que ya aplican y dos a incorporar, que sean claras, realistas y consensuadas. *Puesta en común (10')*: se comparten algunas ideas y se construye un "decálogo" común. *Cierre (10'):* cada familia elige una norma concreta que se compromete a aplicar durante la semana, especificando en qué momento se aplicará y cómo se a llevar a cabo.
Materiales	Ficha, bolígrafo.

Sesión 10	**Taller para familias**
Destinatarios	Familias
Duración	60 minutos
Fase	Intervención familiar
Objetivo	Dotar a las familias de estrategias prácticas para actuar ante situaciones diarias relacionadas con el uso del móvil.
Contenidos	Resolución de conflictos / Normas y límites / Acompañamiento parental
Desarrollo	*Actividad inicial (10'):* visionado de un vídeo breve de 2 minutos ("Pásame la sal") sobre el uso del móvil en entorno familiar, en el que se muestra una situación cotidiana de desconexión entre padres e hijos debido al uso excesivo de pantallas. Se plantean las siguientes preguntas: "¿Qué situaciones os resultan familiares?" "¿Ocurre esto en casa?" *Actividad principal (30'):* taller "¿Qué harías tú?" Presentación de diferentes casos reales (Anexo 6), por ejemplo: Caso 1 → "Mi hijo no deja el móvil por la noche". Caso 2 → "Se enfada cuando le pongo límites". Caso 3 → "Prefiere estar con el móvil a realizar cualquier actividad". Las familias se organizan en grupos de cuatro y cada grupo trabaja uno de los casos. Posteriormente, reflexionan a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué está ocurriendo en esta situación?, ¿Qué dificultades presenta la familia? ¿Qué estrategias aplicarían? Se puede complementar con un vídeo breve de 3 minutos ("Adicción a las pantallas"), sobre cómo funciona y evoluciona el cerebro y la dopamina. *Puesta en común (10'):* cada grupo expone su caso y las estrategias propuestas.

	Cierre: cada familia selecciona una estrategia concreta y realista para aplicar en casa especificando en qué situación la aplicará y cómo la llevará a cabo.
Materiales	Vídeo, proyector, ficha de casos.

Sesión 11	**Construyendo un pacto digital**
Destinatarios	Familias y alumnos (sesión conjunta)
Duración	60 minutos
Fase	Aplicación conjunta
Objetivo	Favorecer el establecimiento de acuerdos compartidos entre alumnado y familias para un uso responsable del móvil.
Contenidos	Comunicación asertiva / Negociación / Contrato familiar de uso de pantallas
Desarrollo	*Actividad inicial (10'):* dinámica breve "¿En qué estamos de acuerdo?". Alumnos y familias se posicionan (de acuerdo o desacuerdo) en afirmaciones como: "el móvil no debería usarse después de las 20", "es importante tener alternativas de ocio saludable", etc. *Actividad principal (30')*: "Nuestro contrato familiar" (Anexo 7). Familias e hijos trabajan conjuntamente y se les facilita una plantilla de "Contrato de uso responsable", donde negocian horarios, definen privilegios y consecuencias positivas y negativas. *Puesta en común (10'):* las familias comparten algunos acuerdos alcanzados. El contrato está siempre vivo y se puede modificar. *Cierre (10'):* se lleva a cabo la firma del pacto y se les sugiere que se coloque en un lugar visible de la casa. Se puede realizar una revisión semanal para valorar su cumplimiento y realizar ajustes si es necesario.
Materiales	Plantilla del contrato familiar, bolígrafo.

Sesión 12	**Lo que me llevo y lo que mantengo**
Destinatarios	Familias y alumnos (sesión conjunta)
Duración	60 minutos
Fase	Aplicación conjunta
Objetivo	Consolidar los aprendizajes adquiridos durante el programa con el compromiso del mantenimiento de los cambios.
Contenidos	Compromiso personal y familiar / Autorregulación / Cierre del programa
Desarrollo	*Actividad inicial (10'):* dinámica "Antes y después". Se plantea algunas preguntas al grupo y se realiza una breve puesta en común para visualizar la evolución del grupo: - ¿Qué pensabas sobre el uso del móvil antes del programa? ¿Qué piensas ahora? ¿Qué has cambiado en estas semanas? *Actividad principal (30'):* dinámica "Mi compromiso realista". Se entrega una ficha individual tanto a los alumnos con a las familias. Deben completar los siguientes apartados: -Alumnos (un hábito mejorado, una dificultad aún existente, un compromiso realista que va a mantener). -Familias (una estrategia que le ha funcionado, una dificultad detectada, un compromiso educativo concreto). Después, lo comparten la familia y su hijo/a y ajustan los compromisos para que sean aplicables. *Puesta en común (10'):* algunas familias de forma libre y voluntaria puede compartir alguno de sus compromisos.

	Cierre (10'): dinámica "Me llevo...". Cada participante escribe en un papel qué se lleva de este programa. Algunos pueden leerlo en voz alta.
Materiales	Fichas, bolígrafos y papeles para la dinámica.

3.2.4. Temporalización: cronograma

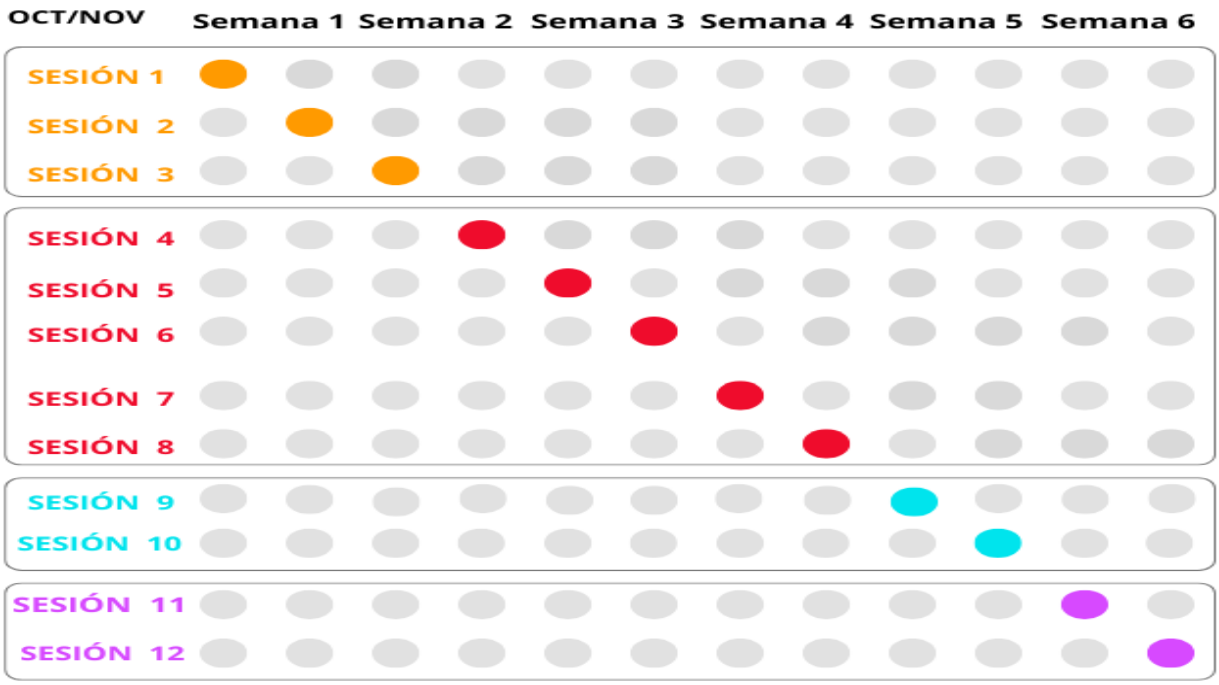
La propuesta de intervención se desarrollará durante un periodo de seis semanas, comprendido entre la primera semana de octubre y mediados de noviembre. Se ha seleccionado este momento del curso escolar con el objetivo de intervenir de forma temprana, favoreciendo la prevención y la adquisición de hábitos saludables desde el inicio del curso académico.

La intervención consta de un total de 12 sesiones, con una frecuencia de dos sesiones semanales. Esta distribución permite un trabajo progresivo y continuado, facilitando la asimilación de contenidos y la aplicación práctica de los aprendizajes entre sesiones.

Para una mejor visualización de la temporalización, se presenta a continuación el cronograma:

Figura 2

Cronograma



Nota. Elaboración propia a partir de Canva.

3.2.5. Recursos necesarios para implementar la intervención

Para el adecuado desarrollo de la propuesta de intervención, es necesaria la utilización de diversos recursos, los cuales se clasifican en materiales, humanos y espaciales.

a) Recursos materiales

-Fichas de trabajo: permiten la reflexión individual del alumnado y el registro de ideas, favoreciendo la toma de consciencia sobre el uso del móvil.

-Hojas de registro del uso del móvil: facilitan el análisis de los hábitos diarios y la identificación de patrones de uso.

-Fichas de planificación del tiempo: ayudan a estructurar el día a día del alumnado.

-Tarjetas con situaciones: utilizadas en la dinámica de role-playing para trabajar la toma de decisiones.

-Post-it: empleados en actividades grupales para recoger ideas de forma visual y dinámica.

-Papelitos para reflexiones finales que permiten sintetizar el aprendizaje y reforzar el cierre de las sesiones.

-Bolígrafos y rotuladores.

-Proyector y ordenador.

-Semáforo del uso: recurso visual que facilitad la autoevaluación del comportamiento con el móvil.

-Plantilla del contrato familiar de uso del móvil: herramienta clave para establecer acuerdos.

-Vídeos educativos breves: facilitan la reflexión acerca del uso del móvil en diferentes contextos.

-Plan de ocio alternativo: promueve la incorporación de actividades saludables como alternativa al uso excesivo del móvil.

b) Recursos humanos

-Docente: el tutor de los alumnos colabora en el seguimiento y refuerzo de los aprendizajes en el contexto escolar y participan en la dinamización de las sesiones.

-Alumnado participante.

-Familias (padres, madres o tutores legales): participan activamente en las fases de intervención familiar y aplicación conjunta.

-Orientador del centro: desempeña un papel clave en el proyecto, siendo encargado de diseñar, coordinar y supervisar la intervención. Además, asesora a los docentes y a las familias, aporta el enfoque especializado en prevención de conductas adictivas y realiza el seguimiento y evaluación del programa.

c) Recursos espaciales

-Aula ordinaria: espacio principal para el desarrollo de las sesiones con el alumnado.

-Aula de usos múltiples: facilita la participación en sesiones con familias y sesiones conjuntas.

-Aula equipada con recursos tecnológicos (proyector y ordenador).

3.3. Evaluación

La evaluación constituye un elemento esencial en cualquier propuesta de intervención educativa, ya que permite valorar de manera objetiva el grado de consecución de los objetivos planteados, así como la eficacia de las actuaciones desarrolladas. Además, facilidad la identificación de fortalezas y debilidades del programa, posibilitando la introducción de mejoras y ajustes en función de los resultados obtenidos.

En la presente propuesta, la evaluación se considera como un proceso continuo e integral que abarca tanto los resultados en el alumnado como en el propio desarrollo de la intervención. Con respecto al alumnado, se evaluarán las principales variables trabajadas en el marco teórico y desarrolladas en las sesiones, tales como el uso problemático del teléfono móvil, la autorregulación, el control de impulsos, la toma de decisiones ante la presión social y la adopción de alternativas de ocio saludable. Estas variables se concretan en indicadores observables como la identificación de situaciones de uso impulsivo, la aplicación de estrategias de autocontrol y el compromiso con cambios conductuales.

Para la recogida de información se empleará una combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas, con el fin de obtener una visión más completa del proceso evaluativo. Por un lado, siguiendo a Beranuy et al. (2009), se utilizará un instrumento estandarizado y validado en adolescentes, como el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM), que permitirá evaluar el nivel de uso problemático del teléfono móvil en dos momentos (pretest y

postest). Por otro lado, se emplearán instrumentos como listas de control, registro de actividades y la observación sistemática del alumnado y el diario del docente, lo que facilitará una comprensión más profunda del proceso desarrollado.

La evaluación se llevará a cabo de forma inicial, continua y final, permitiendo conocer el punto de partida, realizar un seguimiento del progreso y comprobar los cambios producidos tras la intervención. Asimismo, se evaluará el propio programa atendiendo a la adecuación de las actividades, la coherencia metodológica y el nivel de participación del alumnado y de las familias.

Dado que la intervención tiene una duración limitada, se considera adecuado incorporar una medida de seguimiento posterior que permita comprobar el mantenimiento de los logros alcanzados y evitar la pérdida de los aprendizajes adquiridos. De esta forma, se propone la realización de una evaluación de seguimiento semanas después de la finalización del programa, lo que refuerza la validez de la intervención y su impacto a medio plazo.

Finalmente, la propuesta presenta una alta viabilidad, al desarrollarse en un contexto educativo ordinario, con recursos accesibles y una planificación flexible, lo que facilita su implementación.

4. Conclusiones

La puesta en marcha de esta propuesta de intervención se centra en el diseño de un programa preventivo orientado al uso responsable y equilibrado del teléfono móvil en menores de 12 años, así como en dotar tanto al alumnado, a las familias y a los docentes de herramientas y estrategias para prevenir y afrontar posibles conductas de riesgo en su vida cotidiana.

En primer lugar, se han identificado los principales factores de riesgo asociados al uso excesivo del teléfono móvil y de las tecnologías digitales mediante la revisión de la literatura científica, lo que ha permitido fundamentar teóricamente la propuesta desarrollada.

Las sesiones planteadas buscan favorecer la coordinación entre el ámbito educativo y familiar, promoviendo una actuación conjunta entre los distintos agentes implicados y garantizando coherencia en las pautas de intervención y en el acompañamiento del menor.

Asimismo, la implicación de las familias en la prevención del uso problemático del móvil pretende reforzar su participación activa en el acompañamiento del menor. A través de estrategias como el contrato familiar, se busca consolidar su papel como agentes claves en la prevención.

El desarrollo de habilidades como la gestión emocional, el autocontrol y la autorregulación se plantea a través del diseño de actividades específicas dirigidas al alumnado. Estas se orientan al desarrollo de competencias personales que favorezcan un uso más consciente, reflexivo y equilibrado del teléfono móvil.

Del mismo modo, el desarrollo de propuestas alternativas de ocio saludable se aborda mediante el diseño de actividades a orientadas a diversificar el tiempo de ocio del alumnado. Estas iniciativas buscan favorecer hábitos más equilibrados y saludables para los preadolescentes.

Este programa destaca la importancia de una intervención conjunta entre alumnado, familias y docentes, orientadas a promover un uso responsable del móvil. Asimismo, se concibe como un programa dinámico, basado en la evaluación continua y la adaptación a las necesidades del contexto educativo y de los alumnos.

5. Limitaciones y prospectiva

La propuesta de intervención presenta diversas limitaciones que es necesario considerar para interpretar adecuadamente su alcance.

En primer lugar, la efectividad del programa está estrechamente vinculada al grado de implicación y coordinación entre los distintos agentes educativos, especialmente el centro escolar, las familias y el propio alumnado. La ausencia de una colaboración activa entre estos contextos puede dificultar el desarrollo coherente de la intervención y reducir significativamente su impacto.

Por otra parte, destaca la escasez de literatura científica centrada en el uso problemático del teléfono móvil en edades tempranas, especialmente en menores de 12 años. La mayor parte de las investigaciones se enfocan en población adolescente, lo que dificulta la búsqueda de información sólida y específica para este tramo de edad.

En el ámbito escolar, pueden aparecer limitaciones derivadas de la carga lectiva del profesorado y de la necesidad de atender a otros contenidos curriculares, lo que puede condicionar tanto la implementación de las sesiones como el seguimiento y evaluación de las actividades propuestas.

La diversidad de contextos familiares constituye un factor relevante, ya que las diferencias socioculturales y educativas pueden influir en la percepción del problema y en la disposición para participar en la intervención. Las estrategias propuestas pueden no resultar igualmente eficaces en todos los casos, siendo necesarias adaptaciones específicas ajustadas a cada realidad.

Otra limitación muy importante reside en las dificultades de las familias para compatibilizar horarios, responsabilidades y niveles de implicación, lo que pueden afectar a la continuidad del programa y a la asistencia a las distintas sesiones, condicionando así los resultados esperados.

En conjunto, estas limitaciones ponen de manifiesto la necesidad de una planificación flexible, una adaptación constante al contexto y el establecimiento de mecanismos de comunicación eficaces, con el fin de maximizar la viabilidad y el alcance de la propuesta.

De cara a futuras líneas de trabajo, se abren diversas líneas de mejora y desarrollo orientadas a reforzar la calidad y el alcance de la propuesta de intervención. En primer lugar, resultaría relevante aplicar este programa en diferentes entornos educativos que permitan abordar de forma más profunda y progresiva los diferentes aspectos relacionados con el uso del teléfono móvil. Asimismo, esta propuesta se podría adaptar a distintas edades, incrementando gradualmente la complejidad de los contenidos y favoreciendo una intervención más ajustada al desarrollo evolutivo del alumnado.

Referencias bibliográficas

Adele, D. (2013). Executive Functions. *Annual Review Psychology. 64,* 135-168 https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Alter, A. (2017). *Irresistible: El auge de la tecnología adictiva y el negocio de mantenernos enganchado.* Penguin Press.

Álvarez, M. y Moral, M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions, 20*(1), 113-125.

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. Madrid: UNICEF España.

Ballesteros-Sánchez, D. (2024). Evidencia reciente de la eficacia de la prevención (universal, selectiva e indicada) del consumo de sustancias psicoactivas. *Revista Cultura y Droga, 29*(38), 198-226. https://doi.org/10.17151/culdr.2024.29.38.9

Becoña Iglesias, E. (2023). *Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de las drogodependencias y de las adicciones.* Ministerio de Sanidad, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Beranuy, M., Chamarro, L., Graner, C. y Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso del móvil. *Psicothema, 21*(3), 480-485.

Bock-Zamora, M.A. (2020). Aplicaciones móviles adictivas: una perspectiva desde la neurociencia. *Business Innova Sciencies, 1*(4), 115-130. https://doi.org/10.58720/bis.v1i4.26

Bragazzi, N. L. y Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomop-hobia in the new DSM-V. *Psychology. Research and Behavior Management, 7,* 155-160. https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386

Carreón-Sierra, S. (2019). ¡Sapere aude! Adicción o uso patológico de los teléfonos celulares por los adolescentes y alternativas de uso sano. *Astrolabio, 4,* 76-85.

Chamorro, M.J. y Payares, M. (2024). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los jóvenes y adolescentes*.

Chóliz, M., Villanueva, V. y Chóliz, M.C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencia, 34*(1), 74-88.

Chóliz, M. y Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de drogodependencia, 36*(2), 165-183.

Clayton, R. R. (1992). *Transitions in drug use: Risk and protective factors.*

Comisión Europea. (2022). *A Digital Decade for children and youth: the new European strategy for a better internet for kids (BIK+)*. Comisión Europea. https://bit.ly/3p7mrIO

Dedkova, L., y Smahel, D. (2020). Online parental mediation: Associations of family members' characteristics to individual engagement in active mediation and monitoring. *Journal of Family Issues*, *41*(8), 1112-1136. https://doi.org/10.1177/0192513X19888255

Delgado Bernal, D. S., Bravo Bonoso, D. G., Placencia López, B. M., y Cáceres Palma, S. G. (2021). Prevención y atención de conductas adictivas en Adolescentes del cantón Jipijapa. *Revista Científica Higía de La Salud, 5(2*). https://doi.org/10.37117/higia.v1i5.632

Denham, S., Bassett, H. y Zinsser, K. (2012). Childhood Teachers as Socializers of Young Children's Emotional Competence. *Early Childhood Educ J 40,* 137–143 https://doi.org/10.1007/s10643-012-0504-2

Díaz Salabert, J. (2023). *Guía de 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.* Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas

Estévez, A., Herrero, D., Sarabia, I. y Jáuregui, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones, 26*(4), 282-290.

Fogg, B.J. (2003) *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do*. https://doi.org/10.1145/764008.763957

Gamito, R., Aristizabal, P. y Vizcarra, M.T. (2019). La sociedad del aprendizaje: retos educativos en la sociedad y cultura posmoderna. *Revista Prisma Social, 25*, 398-423.

Garairgordobil, M. (2019). Prevención del cyberbullying: variables personales y familiares predictoras de ciberagresión. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 6* (3), 9-17. https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.2.1

Garaigordobil, M. y Machimbarrena, J. M. (2019). Victimization and Perpetration of Bullying/Cyberbullying: Connections with Emotional and Behavioral Problems and Childhood Stress. *Psychosocial Intervention, 28,* 67 - 73. https://doi.org/10.5093/pi2019a3

García de Ribera, M.C. (2025). Prevención del impacto de los medios digitales y el papel de la pediatra centrado en la etapa adolescente. *ADOLESCERE, 13,* 41-50.

Gómez Algar, C. (2024). *El impacto de las redes sociales en la salud mental de los preadolescentes y adolescentes*. [Trabajo fin de Grado, Universitat Abat Oliba CEU]. https://hdl.handle.net/2072/488506

González Méndez, B. J. (2025). Límites de interacción digital en la infancia y adolescencia: Una revisión neuropsicológica. *Revista Honoris Causa*, *17*(2), 298–310. Recuperado a partir de https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/honoris-causa/article/view/505

González Moreno, A., y Molero Jurado, M. del M. (2021). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, *15*(1), 113–123. https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15111

Harris, T. (2016). How Technology Hijacks People's Minds. *Magician and Google's Design Ethicist*. Medium Magazine.

Isidro, A.I. y Moreno, T. (2018). Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 4*(1), 203-212.

Kirschner, P. A., y De Bruyckere, N. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education, 67*, 135-142.

Leiva, R., y Kimber, D. (2024). Asociación entre el uso del teléfono inteligente y el rendimiento académico de escolares chilenos. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones", 17* (2). https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.13621

Livingstone, S. y Helsper, E. (2008). Parental mediation and children's Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, *52*(4), 581-599. https://doi.org/10.1080/08838150802437396

Livingstone, S. y Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives*. Oxford University Press.

López, M.C., Ponte, C., Martín-Nieto, R. (2021). Mediación parental y habilidades digitales de los adolescentes de la Comunidad de Madrid: competencias y desempeño. *Revista Latina de Comunicación Social, 79*, 111-132. https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2021-1523

López, G. y Guaimaro, Y. (2016). El rol de la familia en los procesos de educación y desarrollo humano de los niños y niñas. *Revista Universitaria de desarrollo Social*, *10,* 31-55.

Machimbarrena, J. M., Varona, M., Muela, A., y González-Cabrera, J. M. (2023). Profiles of problematic social networking site use: A cross-cultural validation of a scale with Spanish and Mexican adolescents. Cyberpsychology: *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 17*(3), Article 5. *https://doi.org/10.5817/CP2023-3-5*

Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiá, M.M. y Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar, 26* (56), 101-110.

Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M. y Cornellà-Font, M. (2023). Factores psicosociales y comportamiento de bajo riesgo de uso de TIC en adolescentes. *Comunicar, 75*, 103-113. https://doi.org/10.3916/C75-2023-08

Marco, C., y Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos [Cognitive-behavioral treatment in a case of internet and videogames addiction]. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 13*(1), 125–141.

Márquez, J.M., Andrade, B., Guadix, I., Suárez, F., Rodríguez, F.J., Gómez, P. y Rial, A. (2025). *Infancia, adolescencia y bienestar digital. Madrid*: UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y Entidad Pública Empresarial Red.es. https://doi.org/10.30923/IABD202510

Mentes Expertas (2022, 25 de mayo). *La adicción de las pantallas/ Marian Rojas Estapé*. [Vídeo]. YouTube. https://youtu.be/TwCT5TaVB2s?si=M4poAyX4chR7H8Tb

MFC Paraíso Área7 Comunicaciones (2015, 17 de mayo). *REFLEXIÓN: PÁSAME LA SAL... Área7 Comunicaciones* [Vídeo]. YouTube. https://youtu.be/Wu_bBaScbjg?si=0q6vAcrgm21hdcmD

Montag, C. y Hegelich, S. (2020). Understanding Detrimental Aspects of Social Media Use: Will the Real Culprits Please Stand Up? *Frontiers in Sociology, 5,* 1-6. https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.599270

Morales-Domínguez, Z., Raposo-Clavijo, B., Pérez-Moreno, P. J. y Torrico-Linares, E. (2022). Validación de las escalas uso problemático de medios con pantallas y su versión corta en población española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 9*(2). https://doi.org/10.21134/rpcna.2022.09.2.8

Nikken P., Schols M. (2015). How and Why Parents Guide the Media Use of Young Children. *Journal of Child Family Studies, 24,* 34233-3435. 10.1007/s10826-015-0144-4

Perales-Palacios, F.J. (1992). Desarrollo cognitivo y modelo constructivista en la enseñanza-aprendizaje de las ciencias. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesora, 13,* 173-189.

Piaget, J. (1972). Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood. *Human Development,* 1-12.

Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants Part 1*. On the Horizon, *9*(5), 1-6.

Przepiorka, A., Blachnio, A., y Cudo, A. (2023). Procrastination and problematic new media use: The mediating role of future anxiety. *CURRENT PSYCHOLOGY*, *42*(7), 5169-5177. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w

Puig Tordera, M., & Escrivá Peiró, D. (2021). Estudio de la prevención de adicciones a las TIC en la web para la implementación en la educación para la salud. *Therapeía. Estudios y Propuestas en Ciencias de la Salud, 15,* 61–87. https://bitly.ws/TNIZ

Ramírez-García, A., González-Fernández, N., y Salcines-Talledo, I. (2023). Parental mediation and use of mobile devices -smartphones and tablets- in Spanish families. *Journal of Family Issues*, *44*(3), 825-849. https://doi.org/10.1177/0192513X211055126

Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A. y Contreras, D. (2018). Adicción a internet y uso de redes sociales en adolescentes. *Revista española de drogodependencia, 43*(4), 39-54.

Román-Huera, C. K., Vinueza-Martínez, C. N., Echeverría-Jaramillo, M. N., Farinango-Vinueza, G. A., Londoño-Mateus, J. C., y Paredes-Torres, S. D. (2025). *Apaga la pantalla, Enciende tu vida: Rompiendo con el sedentarismo en el ITCA. CONECTIVIDAD, 6*(2), 405–419. https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i2.304

Salmerón-Ruiz, M-A., García, C., Sebastián, V., Eddy, L. y Álvarez-Pitti, J. (2025). Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo. *Anales de Pediatría 102*(6), 503876. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503876

Sánchez-Kuhn, A., Puga, J., Flores, P. y Ruiz-Ruano, A.M. (2024). Del uso no problemático a a la adicción al móvil: perfiles de impulsividad. *Adicciones, 36* (3), 287.

Sánchez-Valle, M., de-Frutos-Torres, B. y Vázquez-Barrio, T. (2017). La influencia de los padres en la adquisición de habilidades críticas en Internet. Parent's influence on acquiring critical Internet skills. *Comunicar*, 53, 103-111. https://doi.org/10.3916/C53-2017-10

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S. y Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo

Sunday, O., Adesope, O., y Maarhuis, P. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR REPORTS*, *4*. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114

Swanson, E., Barnes, M., Fall, A. M., y Roberts, G. (2017). Predictors of Reading Comprehension Among Struggling Readers Who Exhibit Differing Levels of Inattention and Hyperactivity. *Reading & Writing Quarterly, 34*(2), 132-146. https://doi.org/10.1080/10573569.2017.1359712

TBS-Education Barcelona (2025). *Móviles en España 2025. Penetración, uso infantil y gestión sostenible.*

Tejada-Garitano, E., Arce-Alonso, A., Bilbao-Quintana, N. y López de la Serna, A. (2023). Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción. *Alteridad, 18*(1), 12-22. https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01T

Vásconez-Villavicencio, A. y Pardo -Paredes, E. (2020). Relación del uso del teléfono celular y los niveles de atención en el proceso de enseñanza – aprendizaje. *Revista Encuentros, Universidad Autónoma del Caribe,* 18-01. https://doi.org/10.15665/encuent.v18i01.2168

Villa, M. y Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud 7,* 69-78. http://dx.doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001

Wang M., Dong H., Zheng H., Du X. y Dong GH. (2020). Inhibitory neuromodulation of the putamen to the prefrontal cortex in Internet gaming disorder: How addiction impairs executive control. *Journal of Behavioral Adicctions, 9*(2), 312-324. http://dx.doi.org/10.1556/2006.2020.00029

Yoluut, M.A., Ramada, G. y Samin, G. (2024). The impacto of digital devices on the mental and physical health of primary school children: systematic review. *Retos, 60*, 974-980.

ANEXO 1. RADIOGRAFÍA DE MI USO DEL TELÉFONO MÓVIL

Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Cuándo uso el móvil a lo largo del día?

Completa la siguiente tabla indicando si utilizas el móvil, cuánto tiempo aproximadamente y para qué lo usas en cada momento del día:

Momento del día	¿Uso el móvil? Sí/No	Tiempo aproximado	¿Con qué finalidad?
Al despertar			
Antes de ir al colegio			
Después del colegio			
Por la tarde			
Antes de dormir			

2. ¿Para qué utilizo principalmente el móvil?

Marca con una X las opciones que correspondan:

□ Ver vídeos (YouTube, TikTok, etc.)

□ Jugar

□ Redes sociales

□ Hablar con amigos/as

□ Buscar información

□ Otros: _____

3. Reflexiono sobre mi uso

Responde a las siguientes preguntas:

¿Hay momentos en los que uso el móvil sin darme cuenta?

□ Sí □ No

Si la respuesta es sí, indica cuándo:

¿Me cuesta dejar de usar el móvil cuando empiezo?

□ Sí □ No

¿Creo que uso el móvil más de lo que debería?

□ Sí □ No

4. Mi valoración personal

¿Cómo considero mi uso del móvil?

□ Adecuado

□ Mejorable

□ Excesivo

ANEXO 2. MIS NORMAS CON EL USO DEL MÓVIL

Nombre:

Fecha:

1. ¿Cuándo creo que NO debería usar el móvil?

Reflexiona y escribe al menos tres momentos en los que consideras que sería mejor no utilizar el teléfono móvil:

①

②

③

2. ¿Cuánto tiempo considero adecuado usar el móvil al día?

Marca una opción y, si quieres, concreta:

□Menos de 1 hora

□Entre 1 y 2 horas

□ Más de 2 horas

Tiempo que considero adecuado:

3. Mis normas personales de uso del móvil

Escribe entre 2 y 4 normas que te comprometes a intentar cumplir:

①

②

③

④

4. ¿Qué me puede dificultar cumplir estas normas?

Piensa en situaciones o factores que pueden hacerte incumplirlas:

-
-

5. ¿Qué puedo hacer para cumplirlas?

Escribe una o dos estrategias que te ayuden:

❶

❷

6. Mi compromiso

Me comprometo a intentar cumplir estas normas durante los próximos días:

Firma

ANEXO 3. SITUACIONES PARA ROLE-PLAYING

Tarjetas de situaciones para dinámica de role-playing

Situación 1: "La notificación"

Estás estudiando en casa y te llega una notificación de una red social. Tus amigos están activos.

- ¿Qué haces?
- ¿Te cuesta dejarlo pasar?
- ¿Qué estrategia puedes aplicar?

Situación 2: "Antes de dormir"

Estás en la cama y decides mirar el móvil "solo un momento", pero pasa mucho más tiempo.

- ¿Qué ocurre en esta situación?
- ¿Qué podrías hacer diferente?

Situación 3: "Todos lo hacen"

Tus amigos están hablando por el móvil por la noche y tú no quieres quedarte fuera.

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué decisión tomas?

Situación 4: "Aburrimiento"

Estás aburrido en casa y coges el móvil sin pensarlo.

- ¿Es automático o consciente?
- ¿Qué alternativa podrías elegir?

Situación 5: "Estudio interrumpido"

Estás haciendo deberes y decides mirar el móvil "un segundo".

- ¿Qué consecuencias puede tener?
- ¿Cómo podrías evitarlo?

ANEXO 4. ORGANIZO MI TIEMPO

ELIGE TU PLAN, VIVE TU TIEMPO

Hay muchas cosas que te hacen sentir bien sin necesidad de usar el móvil.



1 DESCUBRE LO QUE TE GUSTA

Escribe al menos 5 actividades que te gusten hacer en tu tiempo libre (sin usar el móvil):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2 ¿CUÁNDO PUEDO HACERLAS?

Relaciona cada actividad con el momento del día en el que podrías hacerla.

- Por la tarde: _____
- Después de los deberes: _____
- Antes de dormir: _____
- Fin de semana: _____

Alternativas de ocio saludable

ACTÍVATE
Deporte, pasear, bailar, yoga, patinar...



CONECTA
Quedar con amigos, juegos de mesa, hablar, compartir...



CREA
Dibujar, escribir, tocar un instrumento, manualidades, fotografía...



DESCUBRE
Leer, ver documentales, aprender algo nuevo, visitar lugares...



CUIDA DE TI
Descansar bien, meditar, escuchar música, cocinar, cuidar tu espacio...



DISFRUTA DE LO SIMPLE
Ver el atardecer, mirar las estrellas, escuchar la lluvia, agradecer lo que tienes...



3 SUSTITUYE EL MÓVIL

Piensa en una situación en la que sueles usar el móvil y escribe qué actividad de arriba podrías hacer en su lugar.



Cuando suelo usar el móvil: _____

En su lugar puedo: _____

_____

4 MI PLAN ESTA SEMANA

Elige una actividad que vas a hacer esta semana en lugar de usar el móvil.

Mi actividad elegida es: _____

_____



5 MI COMPROMISO



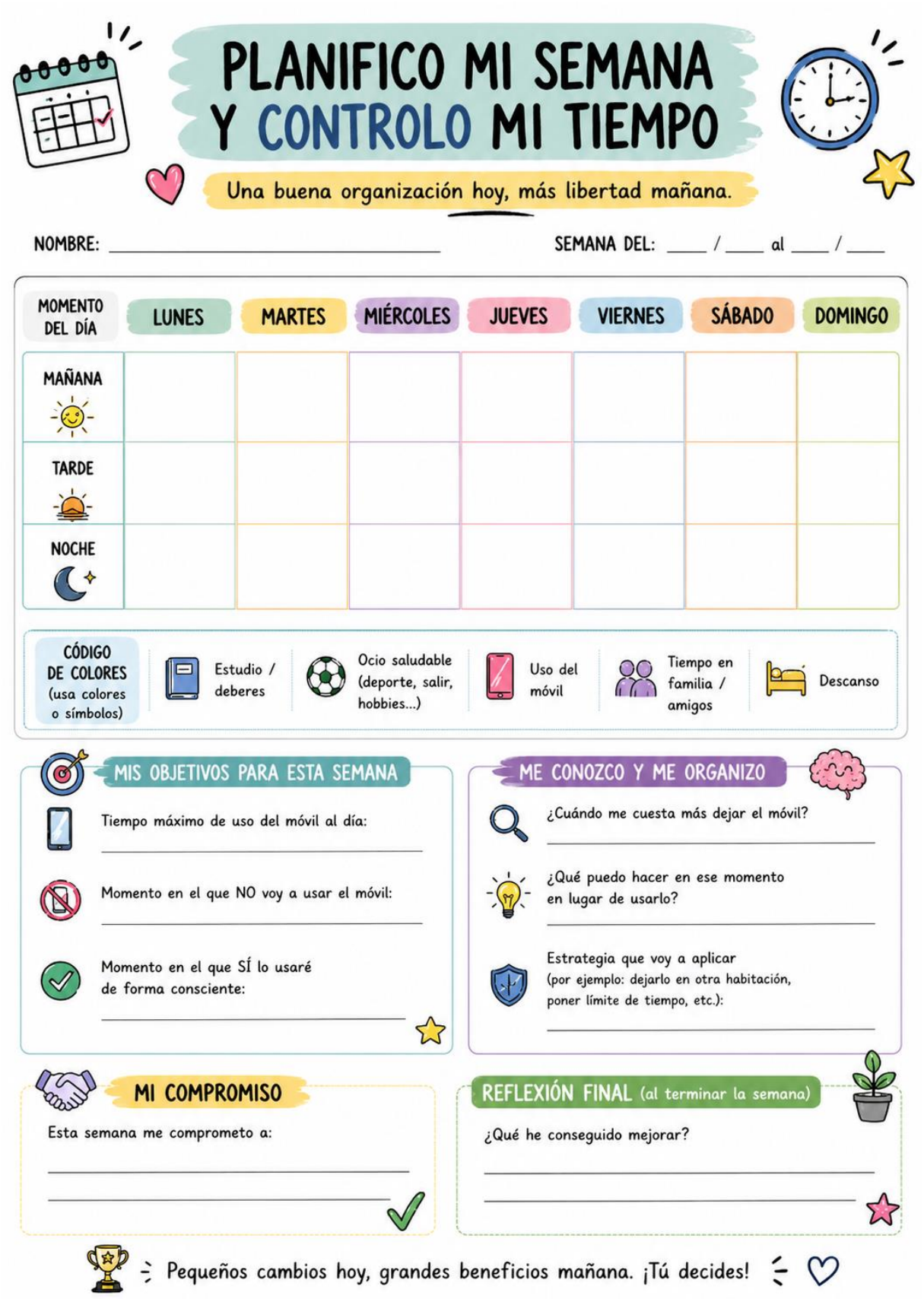
Me comprometo a dedicar mi tiempo a actividades que me hagan bien y me aporten cosas positivas.

PEQUEÑOS CAMBIOS HOY, GRANDES BENEFICIOS MAÑANA.

FIRMA (opcional):

_____

ANEXO 5. PLANIFICACIÓN SEMANAL



ANEXO 6. TALLER PARA FAMILIAS

TALLER PARA FAMILIAS: ¿QUÉ HARÍAS TÚ?



CASO 1: LA NOCHE ES PARA DESCANSAR

Tu hijo/a se lleva el móvil a la habitación. Por la mañana está cansado/a y le cuesta levantarse. Temes que esté despierto hasta tarde.



CASO 2: LOS LÍMITES GENERAN CONFLICTO

Al avisar que se acaba el tiempo de juego, tu hijo/a reacciona con gritos y enfado. Es una lucha diaria cada vez que tiene que dejar el móvil.

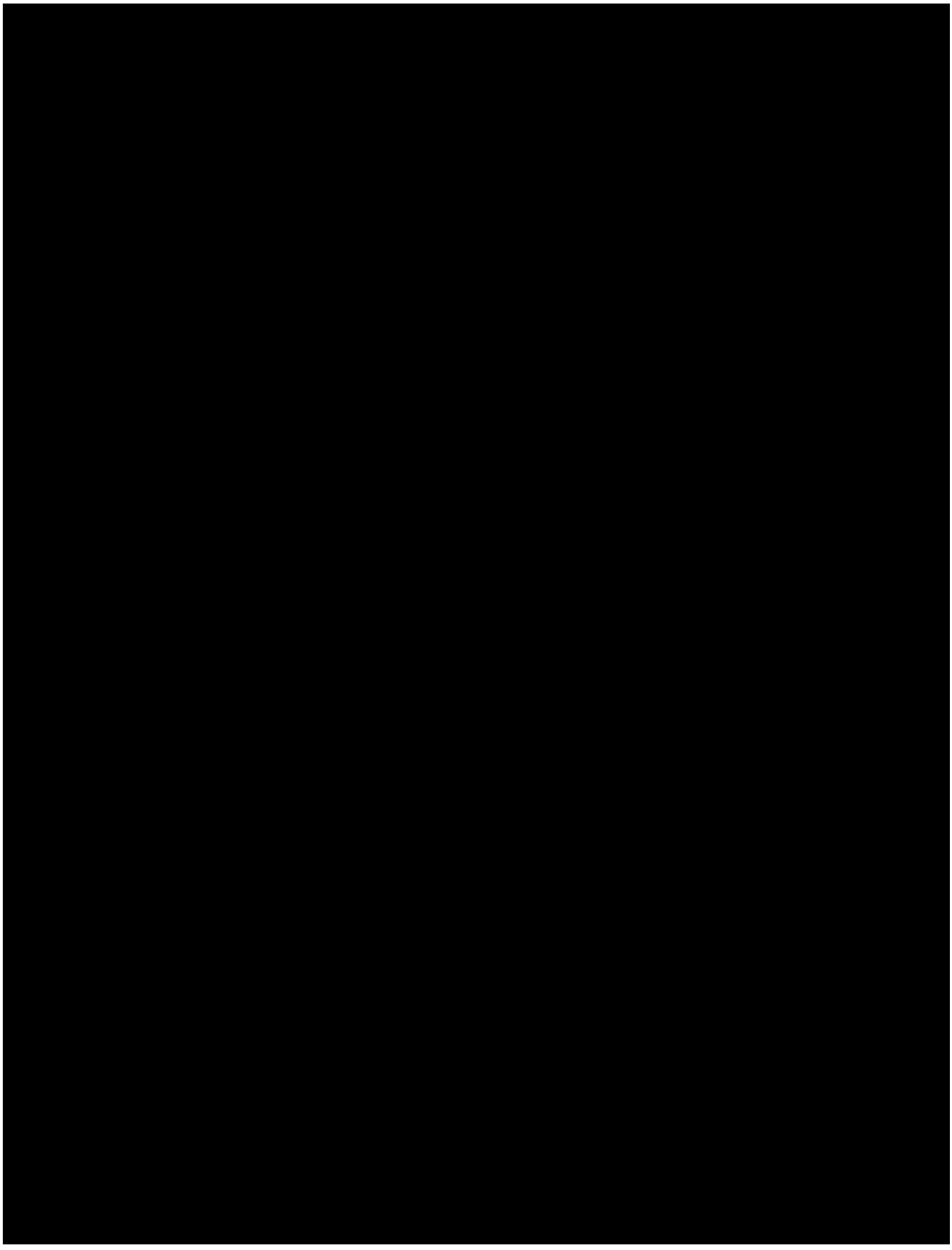


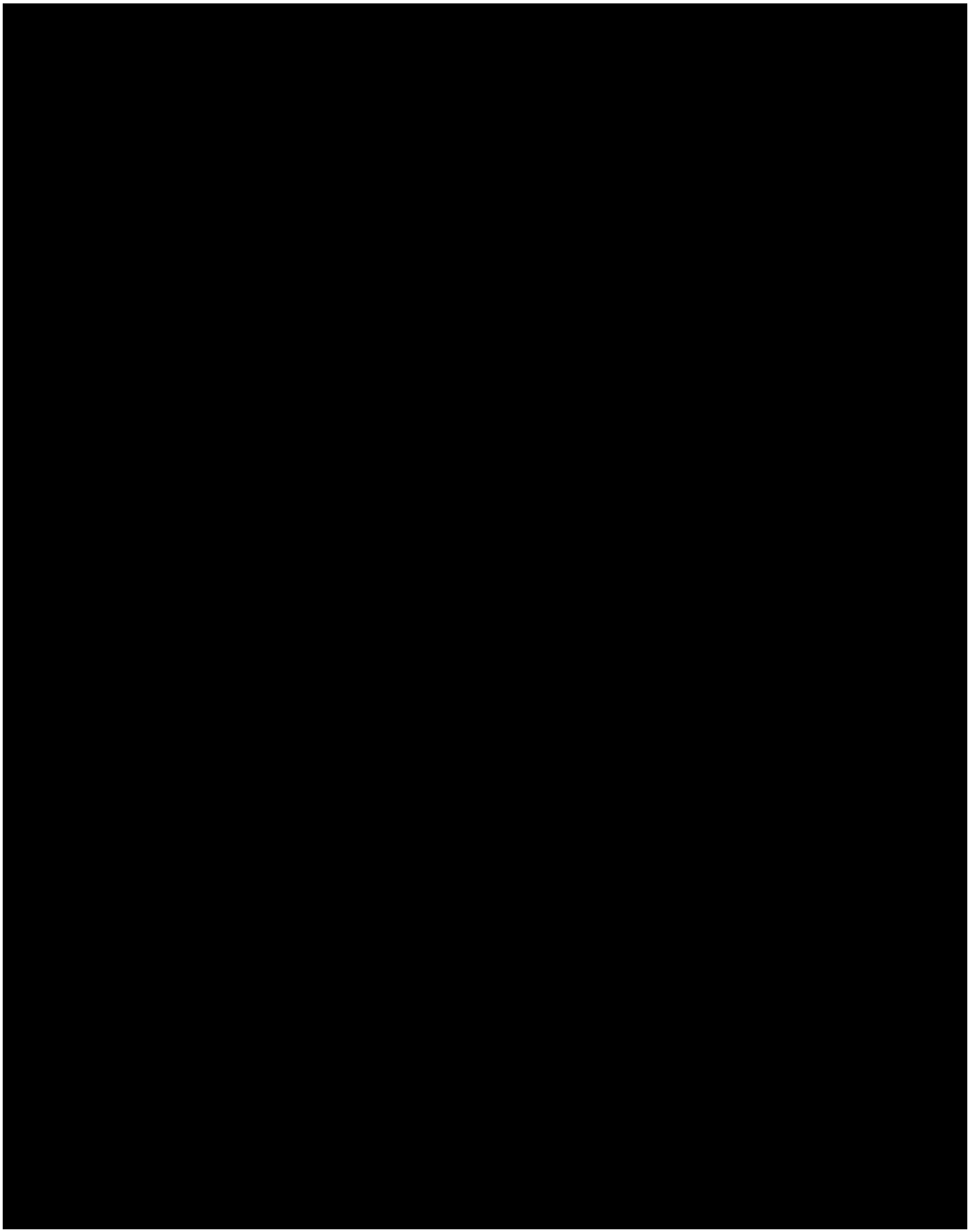
CASO 3: EL MÓVIL ANULA OTRAS ACTIVIDADES

Tu hijo/a ya no quiere hacer deporte ni salir con amigos. Prefiere pasar todo su tiempo libre en redes sociales o videojuegos.

NUESTRO COMPROMISO FAMILIAR (Estrategia elegida):

ANEXO 7. CONTRATO FAMILIAR





ANEXO 8. CONSENTIMIENTO INFORMADO

