



# PREVENCIÓN DE ABUSO Y ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL EN LA ADOLESCENCIA

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Formación del Profesorado

Presentado por:

D<sup>a</sup> Marta Prieto Díaz

Dirigido por:

Dra. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> del Carmen Poyo Zúñiga

Alcalá de Henares, a 15 de Junio de 2020



## ÍNDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN. ....	5
1. MARCO TEÓRICO .....	7
1.1. CONCEPTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA. ....	7
1.2. PREVALENCIA .....	9
1.3. FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN .....	9
1.4. SIGNOS DE ALARMA.....	13
1.5. EVALUACIÓN.....	14
1.6. INTERVENCIÓN .....	15
2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL .....	16
3. CONTEXTO DE ACTUACIÓN .....	18
4. DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.....	19
5. NECESIDADES DETECTADAS .....	21
6. OBJETIVOS DEL DO .....	22
7. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN .....	23
7.1. APOYO AL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE. ....	23
7.2. ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL. ....	24
7.3. ACCIÓN TUTORIAL.....	26
8. PROGRAMA DE PREVENCIÓN “ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL” .....	27
8.1. JUSTIFICACIÓN.....	27
8.2. DESTINATARIOS .....	28
8.3. TEMPORALIZACIÓN .....	28
8.4. OBJETIVOS .....	28
8.5. RECURSOS .....	29
8.6. METODOLOGÍA .....	29
8.7. DESARROLLO DE SESIONES .....	30
8.8. EVALUACIÓN.....	37
9. CONCLUSIONES .....	38
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	40

---

ANEXO I .....	44
ANEXO II .....	45
ANEXO III.....	46
ANEXO IV.....	47
ANEXO V.....	48
ANEXO VI.....	49
ANEXO VII.....	50
ANEXO VIII.....	51

## RESUMEN

Las nuevas tecnologías, y en concreto los teléfonos móviles, ofrecen infinidad de aplicaciones destinadas a hacernos la vida más fácil. Sin embargo, también esconden un gran poder adictivo. Los adolescentes son especialmente vulnerables y tienen una mayor probabilidad de desarrollar conductas de abuso o adicción hacia los smartphones, debido al momento evolutivo en el que se encuentran. Como ocurre en la mayoría de las adicciones, la prevención es una de las formas de intervención más eficaces. Esto, junto con el riesgo que corren los adolescentes, hace necesario adoptar medidas desde los centros educativos. Con todo esto, se presenta un Programa de prevención de abuso y adicción a los teléfonos móviles dirigido a alumnos y alumnas de 1º de Educación Secundaria Obligatoria, y en el que también se implicará a las familias. En él se proponen una serie de actuaciones incluidas en el Plan de Acción Tutorial, cuyo objetivo es sensibilizar a los jóvenes sobre el impacto negativo del abuso del móvil en su día a día y fomentar la reflexión sobre su propio comportamiento.

**PALABRAS CLAVE:** Adicción, Teléfono Móvil, Adolescencia, Prevención

## ABSTRACT

New technologies, and especially mobile phones, offer countless applications in order to make life easier for us, but they also have a big addictive power. Teenagers are especially vulnerable and they have a higher probability of developing abuse or addiction behaviors towards smartphones, due to the evolutionary moment they are in. As with most of addictions, prevention is one of the most effective forms of intervention. This, with the risk that teenagers run, makes it necessary to take measures from school centers. With all this, it is presented a program for the prevention of abuse and addiction to smartphones, aimed at students in 1st Secondary, and in which families will also be involved. It proposes a series of actions included in the Tutorial Action Plan, and the objective is to sensitize young people about the negative impact of mobile phone abuse on his daily life and encourage reflexion on their own behavior.

**KEYWORDS:** Addiction, Mobile Phone, Adolescence, Prevention

## INTRODUCCIÓN

La aparición de los primeros teléfonos móviles, allá por los años 80, supuso una gran revolución en la forma de comunicarnos. Sin embargo, la constante innovación tecnológica y el continuo desarrollo de estos dispositivos, hace que en la actualidad sus funciones tengan poco que ver con su objetivo inicial: realizar llamadas.

Hoy en día, los denominados *smartphones* ofrecen una amplia variedad de funciones: desde la interacción social mediante aplicaciones de mensajería instantánea, hasta la descarga de música, juegos, vídeos, lectura de libros, tiendas online y un largo etcétera. Debido a esto, los móviles brindan todo aquello que anteriormente se asociaba con la adición a internet (Ishii, 2004), con el añadido de que nos acompañan prácticamente todo el día, por lo que es importante verlos como dispositivos altamente adictivos que proporcionan múltiples fuentes de reforzamiento (Walsh, White y Young, 2008).

Es cierto que las nuevas tecnologías han nacido para facilitarnos diferentes ámbitos de nuestras vidas, sin embargo, el peligro aparece cuando, en este caso los teléfonos móviles, no son utilizados como un medio sino como un fin (Echeburúa y Corral, 2010). En estas situaciones pueden darse casos de dependencia o adicción hacia los móviles, o presentarse ciertos signos que hacen saltar las alarmas como puede ser el aislamiento social o la reducción de otras actividades que se hacían anteriormente.

Esta nueva problemática derivada del uso inadecuado o excesivo de los teléfonos móviles ha generado un gran interés por parte de los investigadores, lo que ha llevado a crear una palabra específica para referirse a ella. El término *Nomophobia*, “no-mobile-phone phobia” (Bragazzi y Del Puente, 2014), hace referencia al miedo que siente la persona cuando no puede utilizar su teléfono, y se relaciona sobre todo con un uso impulsivo y desarrollo de dependencia, entre otras características.

La infinidad de herramientas y aplicaciones novedosas que ofrecen los *smartphone* llaman especialmente la atención de los jóvenes y adolescentes, que son atraídos principalmente por la inmediatez de respuesta en las comunicaciones, la recompensa inmediata, la interactividad y las diferentes ventanas con infinidad de actividades (Echeburúa y Corral, 2010).

En este sentido, hay que tener en cuenta que la adolescencia es una etapa que se caracteriza por aspectos como el desarrollo madurativo y la búsqueda de la identidad, por lo que la edad actúa como factor de riesgo a la hora de desarrollar un comportamiento adictivo con los dispositivos móviles. También influyen otros factores como puede ser la autoestima, las relaciones sociales o el contexto familiar, que pueden actuar aumentando la probabilidad de desarrollo de una adicción, o como factor de protección disminuyendo el riesgo.

Siendo, por tanto, los adolescentes el principal grupo vulnerable, es necesario aprovechar la situación privilegiada de los orientadores educativos, que tienen acceso a este grupo en los centros de Educación Secundaria, para fomentar un uso responsable de la amplia variedad de opciones que ofrecen los dispositivos móviles, así como prevenir en la medida de lo posible el desarrollo de conductas perjudiciales, adictivas y de dependencia, ya que al iniciar esta etapa prácticamente el 99% del alumnado posee un smartphone, y a estas edades empiezan a adquirir cierta independencia y privacidad para su uso.

Con este objetivo, se presenta un programa de intervención de carácter preventivo enmarcado dentro del Plan de Acción Tutorial del centro, en el cual se plantea una serie de actuaciones dirigidas a los alumnos y alumnas de 1º de Educación Secundaria Obligatoria, orientadas a sensibilizar y concienciar a los adolescentes sobre las implicaciones y riesgos del abuso del teléfono móvil, y que les permita analizar su propio patrón de uso. Además, también se fomenta la implicación de las familias en la prevención, mediante el asesoramiento sobre el establecimiento de límites y normas en casa respecto al uso del móvil, y la mejora de la comunicación familiar y el clima de convivencia.

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1. CONCEPTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

La orientación y asesoramiento en educación es una práctica compleja, cambiante y socialmente construida (Rodríguez Romero, 2001), lo que implica que debe modificarse y adaptarse constantemente a las necesidades y características del contexto, de la sociedad en general y del alumnado en particular.

Actualmente nos encontramos en la Era de la Información, caracterizada por el desarrollo constante de nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), que llegan a nuestras vidas para hacérselas más fáciles, pero en algunos casos esto puede complicarse cuando su uso se convierte en un fin y no un medio (Echeburúa y Corral, 2010). En esta nueva era, las escuelas tradicionales deben evolucionar para adaptarse a las características de la nueva sociedad tecnológica, y en concreto, al alumnado actual apodado en algunos casos como “nativos digitales”, por lo que constantemente se fomenta y se incentiva el uso de las TIC ya que facilitan y enriquecen el proceso de enseñanza y aprendizaje. Sin embargo, en algunas ocasiones este proceso de aprendizaje puede verse afectado negativamente.

Uno de los temas que están acaparando cada vez más atención, y atrayendo el interés de los investigadores, es el uso de los denominados *smartphone* y su impacto social. Este término va más allá de un teléfono inalámbrico que sirve para llamar y enviar mensajes, ya que actualmente ofrecen una gran variedad de herramientas y aplicaciones, en su mayoría dirigidas al público joven, como aplicaciones de comunicación y mensajería instantánea, juegos, redes sociales, contenido multimedia (música, vídeos), cámara, compras online, entre muchas otras (Pérez, Monje y De León, 2012). Los *smartphones*, por tanto, proporcionan diferentes recursos y ventajas a las personas, pero también influyen enormemente en la forma de relacionarse entre sí, y en su percepción del mundo que les rodea (Gil, Valle y Oberst, 2015).

Como se mencionó anteriormente, las nuevas tecnologías, y el teléfono móvil en concreto, han nacido para mejorar y hacer más fácil la vida en muchos ámbitos, y su uso es positivo siempre y cuando no interfiera el resto de actividades típicas de la vida cotidiana, y especialmente cuando el abuso deriva en aislamiento, ansiedad, problemas de autoestima o pérdida de control sobre su uso (Echeburúa y Corral, 2010).

Este uso excesivo o abuso de los teléfonos móviles en la sociedad, y la dependencia que muestran muchos adolescentes, está generando cada vez más preocupación, tanto que se ha acuñado un término específico para referirse a esta adicción al móvil: *nomofobia*, procedente del inglés *nomophobia* “no-mobile-phone phobia” (Bragazzi y Del Puente, 2014). Este concepto hace referencia al sentimiento o miedo irracional que sufre una persona al no poder utilizar su teléfono móvil, ya sea por no tenerlo consigo, estar sin batería o no disponer de cobertura. Se considera un trastorno reciente de la sociedad contemporánea, digital y virtual, en la que nos encontramos, y se relaciona con la incomodidad, ansiedad, nerviosismo o angustia que produce el hecho de estar sin contacto con el móvil (Bragazzi y Del Puente, 2014).

Este trastorno se caracteriza por un uso impulsivo del dispositivo móvil, ya sea como escudo protector, objeto de apego, o como método de evitación de comunicación social. Además, este uso adictivo se identifica con otras características (Bragazzi y Del Puente, 2014):

- Uso diario del móvil y destinar un tiempo excesivo para su uso, tener más de un dispositivo, y siempre llevar un cargador por si se termina la batería.
- Sentir ansiedad o nerviosismo al pensar en perder el móvil, al no poder utilizarlo ya sea porque está prohibido (por ejemplo, en clase) o por falta de batería o cobertura. También puede darse la evitación por parte de la persona, de aquellas situaciones en las que el uso del móvil esté prohibido.
- Mirar constantemente la pantalla del teléfono para comprobar si hay nuevas notificaciones.
- Mantener el dispositivo encendido y disponible las 24 horas del día, incluso tenerlo al lado de la cama mientras se duerme.
- Tener pocas relaciones sociales cara a cara, lo que desencadenaría en ansiedad y estrés y, por tanto, en una preferencia por formas de comunicación online.



## 1.2. PREVALENCIA

A pesar de que los estudios acerca del uso excesivo de los smartphones son cada vez más numerosos, aún no se disponen de datos exactos sobre su prevalencia. Esto se debe principalmente a que aún no existe un consenso claro sobre lo que se considera “uso inadecuado” o “uso excesivo” de los dispositivos, por lo que los métodos de evaluación difieren de unas investigaciones a otras. Además, también hay discrepancias en cuanto a si se puede considerar esto como una adicción, o únicamente se puede entender como un abuso o uso intensivo (Chóliz, 2010).

La mayoría de los estudios realizados se centraron en muestras de adolescentes y jóvenes, detectando entre un 0 y un 38% de adicción al móvil (Pérez, Monje y De León, 2012). Un estudio reciente realizado en la Comunidad de Madrid en adolescentes entre 15 y 16 años, en el que se evaluaba el uso y abuso de las nuevas tecnologías, concluyó que más de la mitad de los adolescentes utilizan el móvil de forma inadecuada, de los cuales el 28,4% mostraban un uso de riesgo, el 21% un uso excesivo y el 8% manifestaban dependencia (Terán Prieto, 2019).

A pesar de que estos datos no sean del todo precisos, ya que cada estudio cuenta con unos criterios e indicadores diferentes, sí nos sirven para comprobar que realmente existe un uso inadecuado y desadaptativo de los dispositivos móviles, independientemente de que se llegue a considerar una adicción propiamente dicha o no.

## 1.3. FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Los adolescentes y los jóvenes forman uno de los grupos más vulnerables en el desarrollo de adicciones, ya que se encuentran en unas edades en las que el sistema nervioso aún está madurando, y con ello el control de nuevas experiencias, la impulsividad y la toma de decisiones (Terán Prieto, 2019).

Sin embargo, el riesgo de desarrollar una conducta adictiva no viene determinado por un único factor, como puede ser la edad, sino que depende de la confluencia de diferentes factores. Por un lado, estarían los denominados factores de riesgo entendidos como aquellas características individuales que aumentan la probabilidad de desarrollar una conducta adictiva (Carballo et al., 2004). Frente a esto, tenemos los factores de

---

protección, que minimizan y reducen esta predisposición a desarrollar dicha conducta (Carbonell, Graner, Beranuy y Chamarro, 2009).

Numerosos estudios han analizado diferentes muestras para identificar aquellas características o estados emocionales que pueden influir en el desarrollo de una conducta adictiva hacia los móviles (Echeburúa y Corral, 2010). Tanto los factores de riesgo como los de protección pueden agruparse en diferentes categorías, sin embargo, en este caso vamos a centrarnos en los factores personales o individuales, familiares y sociales, ya que resultan fundamentales en el contexto del adolescente, y como puede verse en la siguiente tabla ambos tipos de factores no son elementos aislados, sino que se encuentran estrechamente relacionados entre sí.

**Tabla 1.** Clasificación de factores de riesgo y protección.

FACTORES	RIESGO	PROTECCIÓN
PERSONALES / INDIVIDUALES	- Impulsividad	- Gestión de emociones
	- Disforia	- Resolución de problemas
	- Intolerancia a estímulos negativos	
	- Introversión	- Habilidades sociales y comunicativas
FAMILIARES	- Baja autoestima	- Autoestima alta
	- Estilo educativo (autoritario, desestructurado o permisivo)	- Buen clima de convivencia - Comunicación familiar - Modelo conductual adecuado
	- Ausencia de límites	- Límites y normas
SOCIALES	- Aislamiento social	- Relaciones afectivas significativas (amigos, compañeros, pareja)

Fuente: Elaboración propia

## ➤ FACTORES PERSONALES/ INDIVIDUALES

Dentro de esta categoría encontramos una serie de características de la personalidad o estados emocionales que potencian la vulnerabilidad psicológica ante las adicciones (Echeburúa, 2012). Hablamos, por tanto, de rasgos como la impulsividad, la disforia caracterizada por sentir emociones como tristeza o irritabilidad, la intolerancia a estímulos negativos como el dolor, el insomnio o preocupaciones, y la búsqueda excesiva y constante de emociones fuertes (Echeburúa, 2012).

También afectan negativamente los trastornos como la depresión o TDAH (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009), así como el sentimiento de insatisfacción personal con la vida y el déficit o ausencia de afecto consistente, ya que en estos casos se intenta suplir esas carencias con sustancias, o siguiendo en la línea de este trabajo, con el uso del móvil e internet, lo que se conoce como “prótesis tecnológica”. En cambio, funcionarían como protección recursos personales como la capacidad para resolver conflictos, controlar las emociones y el estrés, y la gestión adecuada de ocio y tiempo libre (Echeburúa, 2012).

De la misma forma, existen aspectos de la personalidad que influyen enormemente. La autoestima, entendida esta como el aprecio y la valoración personal, desempeña un papel imprescindible en el desarrollo de la personalidad, interviniendo en el establecimiento de objetivos y retos, regulación del comportamiento con los demás y en la capacidad de autocontrol. También actúa en el equilibrio emocional y en la predisposición y actitud positiva para hacer frente a las diferentes situaciones que se presentan a lo largo de la vida (Echeburúa, 2012). Debido a esto, una autoestima baja, normalmente relacionada con la imagen corporal, se asocia con dificultades en el ámbito social, por lo que el uso de las aplicaciones móviles de mensajería reduciría la ansiedad a la hora de relacionarse y serviría de vía de escape de la realidad (Berner y Santander, 2012).

Respecto a rasgos como la introversión y extraversión existe un ligero debate. Por un lado, la timidez excesiva aumenta el riesgo de utilizar el teléfono móvil de forma excesiva, ya que facilita la interacción con los demás (Bardi y Brady, 2010). Mientras que un buen desarrollo de las habilidades sociales y comunicativas permite

relacionarse e interactuar con los demás de forma adecuada (Echeburúa, 2012), sin necesidad de recurrir a recursos digitales. Sin embargo, y de forma contraria, autores como Bianchi y Phillips (2005) defienden que la extraversión actúa como factor de riesgo en el desarrollo del uso adictivo, ya que son personas prosociales que utilizan el móvil como fuente de estimulación y como método de socialización e influencia social.

### ➤ FACTORES FAMILIARES

Esta categoría hace referencia al entorno familiar, prestando especial atención al estilo educativo parental utilizado durante la crianza de los hijos. Así, un estilo educativo autoritario caracterizado por la influencia y control excesivo del comportamiento de sus hijos con unos límites y normas rígidos, conlleva adolescentes con falta de autonomía personal, dependientes e incluso con baja autoestima y menos competencia social (Jorge y González, 2017). En el lado opuesto tendríamos un estilo de crianza permisivo, en el que los padres no establecen límites ni normas y dotan de una gran autonomía a los hijos, dando lugar a jóvenes impulsivos y con poca capacidad de autocontrol (Echeburúa y Requesens, 2012). Debido a esto, ambos estilos educativos influyen negativamente en el desarrollo de los hijos, aumentando el riesgo de desarrollar conductas desadaptativas relacionadas con el uso del teléfono móvil.

Sin embargo, influye de manera positiva mantener una buena comunicación dentro del entorno familiar, ya que mejora el clima de convivencia y fortalece los vínculos afectivos. Además, es fundamental establecer normas y límites para facilitar la creación de hábitos de conducta y valores adecuados (Echeburúa, 2012). Por último, también es importante como aspecto protector que los padres representen un buen modelo de conducta y ejemplo a seguir para los hijos, a través de conductas saludables y momentos de ocio compartido (Mayorgas, 2009).

## ➤ FACTORES SOCIALES

El entorno social es imprescindible para el correcto desarrollo y bienestar de cualquier persona, pero cobra especial relevancia durante la adolescencia ya que en ese momento el grupo de iguales pasa a ser el grupo de referencia, por lo que es importante construir una red de relaciones significativas (amigos, compañeros o pareja).

Debido a esto el aislamiento social actúa como factor de riesgo, ya que la ausencia de relaciones personales significativas, ya sea familiares y/o con el grupo de iguales, puede llevar al adolescente a suplir esas carencias con el uso del móvil. También puede influir negativamente el entorno social, en caso de rodearse de un grupo que utiliza constantemente las nuevas tecnologías, incitando a seguir el mismo comportamiento (Echeburúa, 2012).

### 1.4. SIGNOS DE ALARMA

Existen diferentes conductas o comportamientos que pueden hacer saltar las alarmas e indicar que una persona está realizando un uso inadecuado o excesivo de los dispositivos tecnológicos, centrándonos en este caso en el uso del teléfono móvil. Estas señales de alarma no implican que el sujeto sufra una adicción, pero sí nos permite identificar y actuar a tiempo, antes de llegar a ese extremo. Los principales indicadores son (Echeburúa y Corral, 2010):

- Reducir las horas de sueño (inferior a 5 horas) para mantenerse conectado al teléfono, o destinar tiempos excesivamente altos.
- Reducir y descuidar otras actividades que se realizaban anteriormente, como pueden ser las relaciones sociales o el rendimiento académico.
- Recibir quejas por el uso del teléfono móvil de personas cercanas. Por ejemplo, un amigo molesto porque al estar juntos se le presta más atención al móvil que a la conversación.

- Pensar en el teléfono constantemente, y en sus diferentes aplicaciones (por ejemplo, redes sociales o servicios de mensajería instantánea), incluso cuando no se está conectado, y frustrarse si la conexión no funciona correctamente.
- Intentar limitar los tiempos de conexión y uso, pero fracasar y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real de uso.
- Aislamiento social, irritabilidad y disminución del rendimiento académico.
- Estado de euforia y activación mientras se utiliza el dispositivo móvil.

De acuerdo con estas señales, lo realmente relevante no es el número de horas que se está conectado o utilizando el smartphone, sino el nivel de interferencia con la vida cotidiana (Davis, 2001). Podemos concluir que existe una adicción, o un alto riesgo de desarrollarla, cuando se utiliza de forma excesiva el teléfono móvil, junto con la pérdida de control, síntomas relacionados con el síndrome de abstinencia, tales como ansiedad o irritabilidad, aumento de la tolerancia en cuanto al tiempo de conexión, e impacto negativo en la vida diaria (Greenfield, 2009). Por tanto, lo que caracteriza la adicción al móvil no es el tipo de conducta implicada en sí, sino la relación de dependencia que la persona establece (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009).

## 1.5. EVALUACIÓN

Como se mencionó anteriormente, el problema sobre el uso del móvil es un tema relativamente reciente, sobre el cual aún no existe un consenso claro respecto a la terminología (abuso, dependencia o adicción) o los indicadores de conducta. Esta falta de acuerdo entre los expertos en la materia afecta también a la evaluación, ya que cada estudio cuenta con unas bases teóricas diferentes y diseñan unas escalas de evaluación propias que miden aspectos distintos de esta problemática (Simó Sanz et al., 2017).

A pesar de no existir unos criterios diagnósticos concretos para la adicción a los smartphones, muchos investigadores han utilizado adaptaciones de los criterios empleados para el juego patológico en el DSM IV (Babín, 2009). Autores como Echeburúa y Corral (2010) ponen el foco de atención en las señales de alarma descritas

anteriormente, así como en comportamientos relacionados con el uso durante largos periodos de tiempo, cambios del estado anímico y del sueño o el aislamiento, entre otros.

Dentro del ámbito educativo, una de las herramientas más utilizadas a la hora de evaluar y detectar posibles casos de uso desadaptativo del teléfono móvil es el Test ADITEC (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016). Se trata de un programa integral que evalúa y detecta problemas de adicción a internet, a videojuegos y/o al móvil en adolescentes entre 12 y 17 años, y también permite intervenir de forma preventiva en el desarrollo de dependencia en aquellos casos en los que ya existen señales de alarma. Este test está compuesto por tres escalas que evalúan de forma independiente la adicción a internet, a los videojuegos, o al teléfono móvil.

Este último, denominado ADITEC-M es el que resulta especialmente interesante de acuerdo al objetivo del presente trabajo. El cuestionario proporciona puntuaciones en varias dimensiones (tolerancia y abstinencia, dificultad para controlar impulsos, problemas económico derivados del uso excesivo), y consta de dos partes: en la primera se pregunta al alumno/a sobre la frecuencia de diferentes situaciones que se plantean, y a continuación se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con el smartphone, en las que deberá indicar el grado de acuerdo o desacuerdo (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016).

## 1.6. INTERVENCIÓN

Los teléfonos móviles actuales proporcionan todo aquello que hasta ahora estaba relacionado con la adicción a internet (Ishii, 2004) por lo que debe verse como una plataforma potencialmente adictiva que ofrece una infinidad de fuentes de reforzamiento (Walsh, White y Young, 2008).

A diferencia de otras adicciones, como puede ser la adicción a sustancias, no se trata de extinguir la conducta por completo, sino fomentar el control de dichas conductas y fomentar la toma de conciencia sobre su impacto negativo (Labrador y Villadangos, 2010). La prevención, especialmente en aquellos grupos de riesgo o personas más vulnerables, es la forma de intervenir eficaz y eficientemente (Terán Prieto, 2019). Sin embargo, como bien defiende Olivar (2011), no debemos centrarnos únicamente en los factores de riesgo, sino que debemos tratar de potenciar factores protectores tales como

una buena autoestima, desarrollo de habilidades sociales y comunicativas, estrategias para la resolución de conflictos, inteligencia emocional, actividades de ocio y tiempo libre saludables, y por último e igual de importante, un entorno familiar seguro (Echeburúa, 2012)

En relación con esto, es imprescindible aprovechar la situación privilegiada de los orientadores educativos, que están en contacto con este grupo de riesgo en los centros de Educación Secundaria y que tienen la oportunidad de trabajar directamente con ellos o a través de los profesores y la acción tutorial, para fomentar un uso responsable de la amplia variedad de opciones que ofrecen los dispositivos móviles, así como prevenir en la medida de lo posible el desarrollo de conductas perjudiciales, adictivas y de dependencia.

## 2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La normativa y documentos legales sobre la organización y funcionamiento de la Educación Secundaria Obligatoria, y los Departamentos de Orientación en concreto, que se han tomado como marco de referencia a lo largo del presente trabajo, son los siguientes:

La *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)* y la *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)*, regulan el sistema educativo español no universitario. Inicialmente la LOE surgió con el objetivo de dar respuesta a las necesidades de las sociedades actuales, estableciendo unas bases sólidas y renovando los contenidos de la educación. Posteriormente, la LOMCE introdujo modificaciones respecto a la ley anterior, con el fin de establecer un sistema educativo de calidad, basado en la igualdad y la inclusión, que permita desarrollar al máximo el potencial todos los alumnos y alumnas.

El *Real Decreto 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria*, establece orientaciones para elaborar el Proyecto Educativo de Centro y la Programación General Anual, y otorga autonomía a los centros para delimitar su propio modelo organizativo y pedagógico, que deberán concretar en los documentos correspondientes.



Por otro lado, este Real Decreto regula aspectos relacionados con los órganos de gobierno y de coordinación de los centros. En especial, determina los profesionales que componen el Departamentos de Orientación (artículo 41), así como sus funciones (artículo 42), y la designación y competencias del jefe del Departamento (artículos 43 y 44).

*La Resolución del 29 de abril de 1996, de la Dirección General de Centros Escolares sobre la organización de los Departamentos de Orientación en los Institutos de Educación Secundaria, y la Resolución de 30 de abril de 1996, de la Dirección General de Renovación Pedagógica, por la que se dictan instrucciones sobre el Plan de actividades de los departamentos de Orientación de los Institutos de Educación Secundaria.* Ambas Resoluciones partiendo de lo promulgado en el Real Decreto 83/1996, regulan la organización de los Departamentos de Orientación, así como el Plan de Actuación a desarrollar y las intervenciones en cada uno de los ámbitos de actuación.

El *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.* De acuerdo con las modificaciones introducidas por la Ley Orgánica 8/2013, por la cual se agrupan las asignaturas en tres bloques (asignaturas troncales, específicas y de libre configuración autonómica), este Real Decreto regula la organización curricular de la Educación Secundaria en todo el ámbito nacional, asegurando así la formación común de todo el alumnado y la oficialidad y validez de las titulaciones obtenidas. Para ello determina los objetivos que se deben alcanzar en cada etapa educativa, así como las competencias, los contenidos, los estándares de aprendizaje, la metodología y los criterios para la evaluación de los alumnos y alumnas.

Por otro lado, se establecen diferentes elementos que se deberán trabajar de forma transversal en las diferentes asignaturas, entre los que destaca en el artículo 6.2 la prevención de situaciones de riesgo causadas por el uso inadecuado de las TIC.

El *Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria,* al amparo de la autonomía concedida a las Administraciones Educativas Autonómicas por la Ley Orgánica 8/2013, regula aspectos del currículo básico de la etapa

de Educación Secundaria Obligatoria de los centros educativos públicos y privados de la Comunidad de Madrid.

Así mismo, *la Orden 2398/2016 de 22 de julio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria*, desarrolla elementos relativos al currículo, tales como la atención a la diversidad, la tutoría y la orientación educativa.

### 3. CONTEXTO DE ACTUACIÓN

El centro sobre el que se basa el presente Plan de Actuación es un colegio concertado de carácter religioso, en el que llevé a cabo mi Prácticum. Este centro se define por cuatro principios:

- Innovación Educativa.
- Integración.
- Bilingüismo.
- Atención al tiempo libre.

Es un centro bastante grande ya que imparte desde primer ciclo de Educación Infantil hasta Bachillerato, y cuenta en general con cinco unidades por curso, por lo que atienden a más de dos mil alumnos y alumnas en total. Además, es un colegio relativamente nuevo, por lo que dispone de instalaciones modernas y muy bien equipadas.

Un aspecto a destacar del centro es su sistema pedagógico, que tiene en cuenta que todo acto educativo debe comprender el perfil de aprendizaje de cada alumno/a, y que a su vez se debe facilitar la construcción de relaciones significativas. Desde esta metodología, el profesor no imparte la asignatura mediante clases magistrales, sino que elabora guías de aprendizaje (equivalente a unidades didácticas) que los alumnos y alumnas van realizando de forma individual y autónoma con su ordenador portátil o tablet. El objetivo, por tanto, es fomentar la autonomía de los alumnos/as y hacerles responsables de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, así como respetar los ritmos de cada uno.

Respecto a la zona, está ubicado en una urbanización al norte de la ciudad de Madrid. Dado el valor de las viviendas, nos encontramos en un contexto de nivel socioeconómico medio-alto. Se trata, por tanto, de familias con un nivel de vida alto y cierto nivel adquisitivo capaces de cubrir todas las necesidades de los alumnos y alumnas, y con grandes expectativas en cuanto a su futuro académico.

#### 4. DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

El artículo 1 de la LOE-LOMCE establece la Orientación Educativa como uno de los principios de la educación, y la presenta como “un medio necesario para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores” (Ley Orgánica 2/2006).

El Departamento de Orientación está formado por el orientador de Educación Secundaria, que a su vez es el jefe del departamento, y por la maestra especialista en Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje. En cuanto a las funciones del Departamento, de acuerdo con el artículo 42 del Real Decreto 83/1996, de 26 de enero, y la Resolución de 29 de abril de 1996, se establecen las siguientes:

- Realizar propuestas para elaborar y/o modificar el Proyecto Educativo y Programación General Anual, al Equipo Directivo y el Claustro de profesores.
- Elaborar, según las pautas determinadas por la Comisión de Coordinación Pedagógica y colaborando con los tutores, las propuestas organizativas de la orientación educativa, psicopedagógica y profesional, así como el Plan de Acción Tutorial, y plantearlas ante la Comisión de Coordinación Pedagógica para incluirlas en el Proyecto Educativo.
- Fomentar el desarrollo de la orientación educativa, psicopedagógica y profesional del alumnado, en especial aquellos que van a realizar un cambio de ciclo o etapa, y asesorarles a la hora de decidir entre las diferentes vías académicas, formativas y profesionales existentes.

- Colaborar en el desarrollo del Plan de Orientación Académico-Profesional y el Plan de Acción Tutorial, y enviar al Consejo Escolar una memoria al finalizar el curso.
- Realizar la propuesta de criterios y procedimientos previstos para realizar las adaptaciones curriculares adecuadas para el alumnado con necesidades educativas especiales, y presentarla ante la Comisión de Coordinación Pedagógica para incluirlas en el Proyecto Educativo.
- Trabajar colaborativamente con el profesorado, en la prevención y detección temprana de dificultades de aprendizaje, y en la programación y aplicación de medidas de apoyo en aquellos casos en los que sea necesario.
- Realizar la evaluación psicológica y pedagógica en aquellos alumnos/as que requieran medidas educativas específicas.
- Participar en la elaboración del consejo orientador sobre el futuro académico y profesional de los alumnos y alumnas.
- Asesorar a la Comisión de Coordinación Pedagógica sobre los aspectos psicopedagógicos del Proyecto Educativo.
- Fomentar la investigación educativa y plantear actividades de mejora de la práctica educativa.
- Desarrollar las actividades complementarias en colaboración con el departamento correspondiente.
- En aquellos centros que ofrezcan Ciclos de Formación Profesional, coordinar la orientación profesional con las administraciones o instituciones responsables.
- Diseñar el plan de actividades del Departamento y, a final de curso, realizar una memoria en la que se analice y evalúe su desarrollo.

El Departamento de Orientación debe sacar el máximo partido a los recursos disponibles. Por un lado, el centro ofrece una serie de recursos materiales, como pueden ser las infraestructuras, materiales o presupuesto para la adquisición de nuevas herramientas de evaluación psicopedagógica. Por otro lado, están los recursos personales, formado por los miembros del propio Departamento, así como el conjunto de docentes del instituto y el resto del personal. Finalmente están los recursos externos al centro, como pueden ser los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP), los Servicios Sociales, o asociaciones y entidades concretas que colaboren puntualmente con el Departamento para el desarrollo de determinadas actuaciones, como es el caso del Plan Director de la Policía Nacional.

Por último, es imprescindible destacar la necesidad de coordinación tanto entre los miembros del Departamento de Orientación, como de éste con el resto de órganos de la comunidad educativa. Para asegurar esta coordinación, desde el Equipo Directivo del centro se establecen reuniones periódicas:

- Reunión de coordinación entre los miembros del Departamento de Orientación.
- Reunión entre la orientadora, el jefe de estudios y los tutores.
- Reunión de la Comisión de Coordinación Pedagógica.

## 5. NECESIDADES DETECTADAS

El análisis del contexto de actuación ha permitido identificar varios aspectos que están influyendo de forma negativa en el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como en el ámbito socio-personal de los alumnos y alumnas.

Como ya mencioné en el apartado sobre el contexto de actuación, el sistema pedagógico del centro establece el ordenador portátil como herramienta fundamental en el proceso de aprendizaje. Debido a esto, su uso viene regulado por la normativa del centro, en la que además de prohibirse el uso del teléfono móvil en todo el recinto escolar, se prohíbe el uso del ordenador para cualquier otro fin ajeno al ámbito educativo (acceder a redes sociales, visualización de vídeos en internet o jugar a videojuegos, entre otros).

---

A pesar de que los alumnos/as conocen la existencia de estas normas y sus consecuencias, resulta llamativa la cantidad de sanciones aplicadas a lo largo del curso en relación a su infracción. Inicialmente, la gran mayoría de las sanciones relacionadas con los dispositivos tecnológicos se debían al uso del teléfono móvil en el aula, o dentro del recinto escolar. Tras esto se endurecieron las sanciones, dando poder a los profesores (con consentimiento paterno) a confiscar el dispositivo hasta el final de la jornada, o incluso hasta el día siguiente en caso de reincidencia. Esta situación provocó que los alumnos y alumnas comenzaran a utilizar el ordenador durante las clases como sustituto, accediendo al formato web de las principales aplicaciones de mensajería instantánea o redes sociales que normalmente son utilizadas desde los móviles.

Esta realidad evidencia la existencia de un problema de uso abusivo e irresponsable de los smartphones, y la amplia gama de aplicaciones que ofrece, por parte de los y las adolescentes. Así mismo, también cabe señalar la interferencia e influencia negativa que tiene este uso excesivo en el alumnado, ya que en muchos casos esto está relacionado con un bajo rendimiento académico.

## 6. OBJETIVOS DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

- Establecer las propuestas de actuación de la orientación educativa, psicopedagógica y profesional de los alumnos y alumnas.
- Asesorar y contribuir en la elaboración del Proyecto Educativo de Centro, junto a la Comisión de Coordinación Pedagógica.
- Colaborar y cooperar con agentes externos: Equipos de Orientación y Evaluación Psicopedagógica (EOEP), Servicios Sociales, Servicio de Apoyo Educativo Domiciliario (SAED), etc.
- Realizar evaluaciones psicopedagógicas para detectar posibles dificultades de aprendizaje o necesidades educativas en el alumnado.
- Organizar y aplicar las medidas de apoyo necesarias a los alumnos/as que las requiera, con el fin de mejorar su proceso de aprendizaje.

- Trabajar colaborativamente con los docentes para la prevención e identificación de posibles dificultades de aprendizaje en el alumnado, así como en el diseño de las adaptaciones curriculares adecuadas a cada caso.
- Brindar al alumnado la información necesaria sobre los planes de estudios, oferta educativa y salidas profesionales.
- Colaborar y asesorar a profesores/as y tutores/as en el desempeño de la acción tutorial y la atención a la diversidad.
- Favorecer la implicación de las familias en el proceso educativo de los alumnos/as, así como la comunicación con los profesores.
- Promover la formación continua de los docentes y la innovación educativa.
- Fomentar el desarrollo integral de los alumnos y alumnas.

## 7. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

Siguiendo con el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (Real Decreto 83/1996), el Departamento de Orientación interviene en tres ámbitos, claramente diferenciados, pero estrechamente relacionados entre sí, para los cuales deberá elaborar un plan de actuación antes de iniciarse el curso, y una memoria final donde se evalúen dichas actuaciones. Los ámbitos de actuación son: el apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje, la orientación académico-profesional y la acción tutorial.

### 7.1. APOYO AL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

Los Departamentos de Orientación como bien recoge la Resolución de 30 de abril de 1996, colaborarán con los docentes en la elaboración y planificación de las medidas de atención a la diversidad, tanto de carácter general como específico, que se llevarán a cabo desde el centro educativo para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje de todos los alumnos y alumnas.

Las medidas de atención a la diversidad vienen recogidas en el artículo 17 del Decreto 48/2015, de 14 de mayo, y tienen como fin hacer frente a las diferentes

capacidades, estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado, teniendo en cuenta las motivaciones e intereses de cada uno, así como su situación personal, social o cultural.

Para atender a la diversidad del alumnado es imprescindible intervenir en todos los niveles de planificación: Proyecto Educativo de Centro, Programación de Actividad Docente, Programa para la Mejora del Aprendizaje y Rendimiento (PMAR) y las Adaptaciones Curriculares. Para ello se plantean actuaciones destinadas a (Resolución de 30 de abril de 1996):

- Participar en la elaboración y revisión del Proyecto Educativo y Programación General Anual.
- Colaborar con la Comisión de Coordinación Pedagógica en los aspectos psicopedagógicos del Proyecto Educativo.
- Realizar propuestas a la Comisión de Coordinación Pedagógica en relación a las medidas de atención a la diversidad que se aplicarán en los casos necesarios.
- Cooperar y asesorar al conjunto del profesorado mediante los órganos de coordinación oportunos, en relación a la adopción de medidas de apoyo.
- Realizar evaluaciones psicopedagógicas en aquellos casos que requieran medidas individualizadas.

## 7.2. PLAN ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL.

La orientación académico-profesional es un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la etapa de educación secundaria, y cobra especial importancia en aquellos cursos en los que los alumnos y alumnas deben elegir entre diferentes materias optativas, itinerarios académicos en Bachiller, o salidas como Formación Profesional, opciones que condicionan enormemente su futuro académico y laboral (Resolución de 30 de abril de 1996).

En este ámbito, el Departamento de Orientación debe elaborar el Plan de Orientación Académico-Profesional, contribuyendo a su desarrollo y evaluación, siguiendo las pautas determinadas por la Comisión de Coordinación Pedagógica. Una



vez elaborado dicho Plan, deberá ser revisado por la Comisión de Coordinación Pedagógica, e incluido en la propuesta de Proyecto Educativo, que posteriormente deberá aprobar el Claustro de Profesores.

El Plan de Orientación Académica y Profesional pretende ayudar y orientar a los alumnos y alumnas en su proceso de toma de decisiones, de forma que lleguen a conocer y valorar sus propias capacidades, motivaciones e intereses, y realicen una elección en base a ello (Resolución de 30 de abril de 1996). Con este fin, se desarrollarán actuaciones orientadas a:

- Desarrollar las capacidades necesarias para la toma de decisiones, y conocer y valorar de forma realista las propias capacidades, motivaciones e intereses.
- Proporcionar la información necesaria sobre las diferentes opciones disponibles en cada etapa educativa, tanto educativas como laborales.
- Favorecer el contacto entre los alumnos/as y el mundo laboral, impulsando así su inserción en el ámbito profesional.

Una de las actuaciones más importantes dentro de este ámbito es la elaboración del Consejo Orientador para aquellos alumnos y alumnas que finalizan la Educación Secundaria Obligatoria. Este documento es una propuesta conjunta de la Junta de Profesores en la que se recomiendan las opciones educativas más adecuadas para el alumno/a, teniendo en cuenta sus propias motivaciones y sus capacidades, intereses y posibilidades. El Departamento de Orientación también participa en la elaboración de dicho documento, especialmente en aquellos casos en los que sea necesaria una orientación más personalizada.

Por último, el Departamento de Orientación deberá participar en la evaluación del Plan de Orientación Académico-Profesional que se recogerá en la Memoria final. Esto se llevará a cabo a final de curso y consistirá en un análisis reflexivo conjunto entre todos los miembros implicados sobre los objetivos conseguidos, dificultades encontradas y propuestas de mejora de cara al curso siguiente.

### 7.3. PLAN ACCIÓN TUTORIAL.

La Ley Orgánica 2/2006 en su artículo 18.5 establece que la acción tutorial orientará el proceso educativo individual y colectivo del alumnado, de igual manera el artículo 15 de la Orden 2398/2016, de 22 de julio, destaca la tutoría personal de los alumnos como elemento imprescindible de la educación secundaria. En la Resolución de 30 de Abril de 1996, se define la Acción Tutorial como una práctica docente, cuyo objetivo es favorecer la integración y participación de los alumnos y alumnas en el funcionamiento del centro, realizando un seguimiento individualizado del proceso de enseñanza-aprendizaje y facilitando la toma de decisiones en lo relativo al futuro académico y laboral. Para desarrollar estas funciones, cada grupo tendrá asignado un tutor/a, propuesto por el jefe/a de estudios y nombrado por el director/a del centro.

Los criterios organizativos y de funcionamiento de la tutoría se recogen en el Plan de Acción Tutorial, elaborado por el Departamento de Orientación según los criterios de la Comisión de Coordinación Pedagógica, e incluyendo las aportaciones de los tutores. Una vez elaborado se incorporará a la propuesta del Proyecto Educativo con las modificaciones pertinentes, para finalmente ser aprobado por el Claustro de Profesores.

Las actuaciones en este ámbito tienen como objetivo:

- Garantizar la coherencia educativa en las programaciones y práctica educativa, y por parte de los docentes.
- Guiar y planificar las actividades a desarrollar en las sesiones de tutoría.
- Proporcionar una atención individualizada al alumnado.
- Mantener una comunicación constante con las familias, tanto en lo relativo al proceso de aprendizaje de sus hijos e hijas, como para orientar y fomentar la colaboración en la función educativa de los profesores/as.

Por otro lado, el Departamento de Orientación deberá colaborar con el Jefe de Estudios, quien se encarga de la coordinación del Plan de Acción Tutorial, en el desarrollo de las diferentes actuaciones, asesorando y ayudando a los tutores que lo requieran. El orientador también asesorará y participará en la organización de los

horarios de reunión con la Junta de Profesores, el establecimiento de los criterios para elegir tutores, y la coordinación de tutores del mismo ciclo.

Finalmente, el Departamento de Orientación realizará la evaluación del Plan de Acción Tutorial y la memoria final sobre la programación.

## 8. PROGRAMA DE PREVENCIÓN “ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL”

### 8.1. JUSTIFICACIÓN

Las nuevas tecnologías han revolucionado nuestras vidas, y en concreto el teléfono móvil gracias a la infinidad de aplicaciones y herramientas que ofrece, ha pasado a formar parte de nuestro día a día. Este dispositivo nos aporta grandes ventajas y facilidades, pero a su vez puede conllevar grandes problemas por un uso excesivo o inadecuado.

Los adolescentes se encuentran en un estadio de desarrollo clave, caracterizado por la búsqueda de la identidad personal, autonomía y cierta independencia, por lo que resultan especialmente vulnerables al impacto de los móviles, y, en consecuencia, con mayor probabilidad de desarrollar una conducta adictiva.

Como se presentaba al inicio del trabajo, existen ciertos factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar un uso excesivo del móvil, e indirectamente relacionado estarían los factores de protección, que como bien indica su nombre, protegen ante estas conductas problemáticas. En base a esto, el presente programa tiene como objetivo fomentar un uso responsable del teléfono móvil y prevenir el desarrollo de conductas adictivas en adolescentes, a través de la sensibilización y concienciación sobre los efectos perjudiciales.

## 8.2. DESTINATARIOS

Este programa está dirigido a alumnos y alumnas de 1º curso de Educación Secundaria Obligatoria, generalmente con 12 o 13 años. Es un curso clave para fomentar un uso adecuado de los móviles ya que a estas edades muchos adolescentes empiezan a recibir sus primeros dispositivos y adquirir más independencia e intimidad en su uso.

## 8.3. TEMPORALIZACIÓN

El programa se desarrollará durante el primer trimestre, en la hora de tutoría semanal asignada a cada grupo. Cada sesión, por tanto, tendrá una duración de 55 minutos. En total hay 5 sesiones, desarrollándose una sesión semanal, por lo que el programa tendrá una duración total de 5 semanas.

Por otro lado, se realizará una sesión inicial con la familia del alumnado, una semana antes de la puesta en marcha del programa, y con una duración de 90 minutos.

## 8.4. OBJETIVOS

El objetivo general del presente programa es prevenir el abuso y dependencia del teléfono móvil en adolescentes, y se concreta en los siguientes objetivos específicos:

- Incitar a los alumnos a la reflexión y toma de conciencia sobre el tiempo destinado al uso del móvil.
- Concienciar y sensibilizar sobre la interferencia del teléfono móvil en la vida diaria.
- Identificar aquellas conductas inadecuadas relacionadas con el uso del teléfono móvil, y sustituirlas por otras más positivas y responsables.
- Desarrollar la capacidad de reflexión y análisis crítico sobre el mundo que les rodea, y la forma de relacionarse con él.

## 8.5. RECURSOS

Recursos personales:

- Orientador/a del centro.
- Tutor/a responsable de cada grupo.

Recursos materiales:

- Ordenador.
- Pantalla o pizarra digital.
- Proyector.
- Pantalla de proyección.

Recursos espaciales:

- Aula correspondiente a cada grupo.
- Gimnasio o pista exterior (según meteorología).
- Salón de actos.

## 8.6. METODOLOGÍA

Las actividades planteadas en el programa de intervención, y que se realizarán en las sesiones de tutoría del primer trimestre, irán orientadas a alcanzar los objetivos principales de la intervención, así como de los objetivos concretos de cada una de las sesiones. Para ello se llevarán a cabo metodologías colaborativas, que faciliten la participación de los alumnos y alumnas, y su implicación en las diferentes actividades, mediante ejercicios en grupo y su posterior puesta en común y debate, promoviendo así el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas. Por otro lado, se fomentará la reflexión y el pensamiento crítico, tanto en relación a la realidad que nos rodea como hacia uno mismo.

Familia y escuela representan dos pilares fundamentales en el contexto de los adolescentes, por lo que deben trabajar de forma conjunta. Debido a esto, y previo a

la intervención con los alumnos y alumnas propiamente dicha, se desarrollará una sesión con las familias en las que se proporcionará información acerca de las implicaciones y consecuencias derivadas de un mal uso del teléfono móvil, así como pautas y estrategias para afrontar este tema desde casa. Además, se asesorará a padres y madres sobre la importancia de mantener una comunicación fluida y buen clima familiar con los adolescentes.

Las actuaciones a desarrollar con los alumnos/as buscarán la concienciación y sensibilización sobre los efectos negativos del abuso del teléfono móvil. Para ello se realizarán actividades que permitan reflexionar y analizar el propio comportamiento, y modificarlo en caso de conductas inadecuadas.

### 8.7. DESARROLLO DE SESIONES

A continuación, se detallan las actividades propuestas para cada sesión, con los objetivos y recursos concretos de cada una, y las instrucciones a seguir por el profesor/a u orientador/a. Como ya he mencionado, todas las sesiones realizadas con los alumnos se desarrollarán en la hora de tutoría y el espacio utilizado será la propia aula, a excepción de aquellas sesiones para las que se especifican otros espacios. Así mismo en los anexos se muestra los materiales específicos utilizados para cada actividad.

<b>SESIÓN 0</b>		<b>TÍTULO “CONECTANDO CON ADOLESCENTES”</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>			
<p>Los beneficios de implicar a las familias en el proceso de aprendizaje y desarrollo de sus hijos es más que evidente, sin embargo, si esto ya es una tarea difícil debido a las dificultades que existen en muchos casos para conciliar vida familiar y laboral, durante la adolescencia se complica más aún, ya que los hijos tienden a establecer como modelo de referencia al grupo de iguales, y a buscar cierta independencia e intimidad. Dada esta situación, nace la necesidad de implicar a las familias en la medida de lo posible en el ámbito académico, y fomentar un buen clima familiar con todos los beneficios que ello conlleva para sus hijos.</p>			
<b>DESTINATARIOS</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
Familias		90 minutos	
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón de actos</li> <li>- Ordenador portátil</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Pantalla de proyección</li> </ul>	
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la implicación de las familias en el programa de prevención.</li> <li>- Informar sobre las señales de alerta de la adicción al móvil.</li> <li>- Proporcionar pautas para mantener un vínculo afectivo seguro con sus hijos, y un buen clima familiar.</li> </ul>			
<b>DESARROLLO</b>			
<p>La orientadora del centro en colaboración con todos los tutores de los grupos de 1º de Educación Secundaria Obligatoria expondrán a las familias los objetivos del programa de prevención que se llevará a cabo con sus hijos, así como un breve resumen sobre los riesgos del uso adictivo del smartphone y las principales señales de alarma que permiten una intervención precoz. Por otro lado, se hablará sobre el entorno y clima familiar como factor de protección ante estas conductas adictivas, y se les proporcionará diferentes estrategias de actuación, tanto de forma teórica como mediante casos prácticos a modo de ejemplo.</p> <p>Para facilitar la asistencia de todas las familias se desarrollarán dos sesiones, una en horario de mañana y otra en horario de tarde, para que asistan a la que mejor se ajuste a su disponibilidad.</p>			
<b>EVALUACIÓN</b>			
Cuestionario de satisfacción (Anexo VI)			

<b>SESIÓN 1</b>	<b>TÍTULO</b> “HABLEMOS” (Anexo I)
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<p>Una de las principales limitaciones a la hora de intervenir o actuar ante una situación problemática es el desconocimiento de la existencia del problema, ya que en muchos casos las personas implicadas no son conscientes del peligro o el impacto negativo que tienen sus conductas. En este sentido, es imprescindible como punto de partida hacer visible a los alumnos/as que esta problemática de abuso del teléfono móvil es real, y que, si bien posiblemente ninguno de ellos se encuentre en el extremo de considerarse “adicto”, muchos pueden estar realizando un uso excesivo e irresponsable.</p>	
<b>DESTINATARIOS</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
Alumnos y alumnas	55 minutos
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenador</li> <li>- Pantalla o pizarra digital</li> <li>- Recortables</li> </ul>	
<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar la variedad de aplicaciones/herramientas que ofrecen los smartphones.</li> <li>- Visibilizar el tiempo destinado a su uso.</li> <li>- Sensibilizar y fomentar la reflexión personal sobre un posible uso excesivo.</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	
<p>Se divide a los alumnos y alumnas en grupos de 4 personas, y se les pide que escriban en un papel para qué utilizan su teléfono móvil (aplicaciones, herramientas, etc). Posteriormente un miembro de cada equipo irá escribiendo sus aportaciones en el ordenador del aula, de forma que se proyecten en la pizarra digital, y sin que se repitan ideas.</p> <p>Una vez hecho esto, el orientador/tutor/a repartirá varias “fichas” de tiempo que equivalen a media hora, y por grupos los alumnos/as saldrán a la pizarra y deberán colocar tantas fichas como consideren en cada una de las funciones del móvil propuestas, en base al tiempo que destinen a cada una de ellas.</p>	
<b>EVALUACIÓN</b>	
Valoración de la sesión (Anexo VIII)	



<b>SESIÓN 2</b>	<b>TÍTULO</b> “YO NUNCA...” (Anexo II)	
<b>INTRODUCCIÓN</b>		
<p>Al igual que en la sesión anterior, es necesario ayudar a los alumnos/as a identificar posibles conductas desadaptativas relacionadas con el uso del teléfono móvil, para posteriormente poder reducirlas y modificarlas por otras más positivas.</p>		
<b>DESTINATARIOS</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
Alumnos y alumnas		55 minutos
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pista exterior o gimnasio.</li> </ul>		
<b>OBJETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incitar al análisis personal sobre la interferencia del uso de dispositivos móviles en el día a día.</li> <li>- Concienciar sobre la importancia de limitar su uso a unos espacios y tiempos concretos.</li> <li>- Fomentar el uso responsable del teléfono móvil.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>		
<p>Previamente a la realización de la actividad, se propone una breve reflexión a los alumnos y alumnas “¿Creéis que el móvil afecta negativamente a vuestro día a día?”, y se debate entre todo el grupo.</p> <p>A continuación, se realiza el ejercicio: se colocan todos los alumnos/as en una línea de salida. El tutor/a irá leyendo una serie de situaciones, y cada vez que el alumno/a se sienta identificado deberá ir dando un paso hacia delante.</p> <p>Tras esto, se vuelve a plantear la pregunta inicial “¿seguís opinando lo mismo?”.</p>		
<b>EVALUACIÓN</b>		
Valoración de la sesión (Anexo VIII)		

<b>SESIÓN 3</b>		<b>TÍTULO “EL DEBATE” (Anexo III)</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>		
<p>Muchas veces la sensibilización y concienciación es difícil de conseguir, ya que los alumnos/as pueden no ver la adicción al móvil como algo real, o con la seriedad que requiere. Por ello, es útil ofrecer casos reales y generar un debate en el que se muestren diferentes puntos de vista, con las aportaciones del orientador previamente formado en el tema.</p>		
<b>DESTINATARIOS</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
Alumnos y alumnas		55 minutos
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material audiovisual.</li> </ul>		
<b>OBJETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar sobre la gravedad del uso excesivo y dependencia del teléfono móvil.</li> <li>- Sensibilizar sobre la necesidad de adoptar medidas de prevención.</li> <li>- Fomentar la capacidad reflexiva y de análisis.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>		
<p>Se organizará el aula de forma que los alumnos y alumnas se sienten en círculo y se vean entre todos. El orientador y el profesor irán proyectando diferentes materiales audiovisuales (vídeo e imágenes) en la pantalla de la clase, y lanzarán preguntas abiertas para iniciar un debate entre todo el grupo. Siempre que así se requiera, el orientador intervendrá como experto en el tema, aportando datos o resolviendo cualquier duda que se presente.</p>		
<b>EVALUACIÓN</b>		
Valoración de la sesión (Anexo VIII)		

<b>SESIÓN 4</b>		<b>TÍTULO</b> ¡1, 2, 3... ACCIÓN! (Anexo IV)	
<b>INTRODUCCIÓN</b>			
<p>Uno de los aspectos en los que más ha influido la aparición del teléfono móvil es en la forma de comunicarnos, y este impacto es aún mayor en los adolescentes ya que han nacido y crecido en esta “nueva” realidad. Por eso, es importante recordar la importancia y el valor de la interacción cara a cara, dedicándoles el tiempo y la atención que merecen.</p>			
<b>DESTINATARIOS</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
Alumnos y alumnas		1ª parte: 20 minutos	2ª parte: 35 minutos
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teléfono móvil de los alumnos.</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre la influencia del móvil en la forma de comunicación y relación social.</li> <li>- Concienciar sobre la importancia de limitar su uso a unos tiempos y situaciones concretas.</li> <li>- Fomentar el uso del móvil como herramienta de apoyo en determinadas actividades.</li> </ul>			
<b>DESARROLLO</b>			
<p><u>1ª parte.</u> Se elige un grupo de alumnos y alumnas voluntarios que deberán presentar dos escenas de role-playing al resto de los compañeros. A continuación, el profesor/a cede el turno de palabra a los alumnos/as, para que puedan exponer su punto de vista sobre los ejemplos representados, contar experiencias propias relacionadas o su reflexión sobre el tema.</p> <p><u>2ª parte.</u> Se divide a los alumnos/as en grupos de 4-5 personas, y se les propone que diseñen un cartel (collage de fotos, eslogan, dibujos...) para concienciar a los jóvenes sobre el uso responsable de los móviles. Para ello deberán disponer de un teléfono móvil por grupo, para que investiguen y utilicen algún tipo de aplicación de diseño gráfico o edición de fotos y publicaciones (P. ej. Canva, PicsArt, VSCO...). Finalmente se imprimirán los diseños y se colgarán por los pasillos del centro.</p>			
<b>EVALUACIÓN</b>			
Valoración de la sesión (Anexo VIII)			

<b>SESIÓN 5</b>	<b>TÍTULO “SIN COBERTURA” (Anexo V)</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>		
<p>Para cerrar el programa de prevención es importante proporcionar a los alumnos y alumnas algo físico y tangible, que refleje de forma visual el aprendizaje adquirido a lo largo de las sesiones, y que les permita recordarlo en un futuro próximo.</p>		
<b>DESTINATARIOS</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
Alumnos y alumnas	50 minutos	
<b>MATERIALES/RECURSOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotocopia de contrato conductual (Anexo V)</li> </ul>		
<b>OBJETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el análisis reflexivo de los alumnos/as.</li> <li>- Animarles a identificar conductas desadaptativas y modificarlas.</li> <li>- Promover actividades de ocio alternativas.</li> <li>- Incrementar la cohesión del grupo.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>		
<p>Se entrega a cada alumno/a una fotocopia de un contrato conductual, en el que de forma individual deberán realizar un ejercicio de introspección y autorreflexión para identificar tres hábitos o usos relacionados con el teléfono móvil que crean que están interfiriendo de forma negativa en su vida diaria, y que por tanto se comprometen a modificar.</p> <p>Por otro lado, deberán escribir tres actividades alternativas (deportes, hobbies, etc.) que les gusta realizar o les gustaría probar, que no impliquen el uso de ningún dispositivo electrónico. Por último, establecerán tres objetivos o repercusiones positivas que creen que esta modificación de conducta tendrá en su vida (recompensa). Finalmente, de forma voluntaria se presentarán los diferentes compromisos a toda la clase, animando a los alumnos a realizar estas actividades de ocio alternativo en conjunto.</p>		
<b>EVALUACIÓN</b>		
Valoración de la sesión (Anexo VIII)		

## 8.8. EVALUACIÓN

Finalmente, es imprescindible evaluar el desarrollo y puesta en práctica del Programa, con el fin de conocer su eficacia y determinar aspectos de mejora de cara al futuro. Para ello se realizará una evaluación desde el punto de vista de cada uno de los participantes: tutor/a y orientador/a, alumnado y familias.

En primer lugar, los tutores y orientador/a del centro deberán completar tras cada sesión una rúbrica (Anexo VII) sobre el desarrollo de la misma, anotando cualquier tipo de incidencia que se haya producido durante la realización de las actividades, así como posibles observaciones o propuestas de mejora que consideren importantes de cara a futuras intervenciones.

Por otro lado, los alumnos y alumnas dispondrán al finalizar cada sesión de 5 minutos para rellenar un breve cuestionario de evaluación (Anexo VIII). En este documento deberán puntuar aspectos sobre los contenidos y actividades realizadas a lo largo de la sesión, siendo el 5 la puntuación más alta y 0 la más baja. El apartado más valioso es la reflexión final, donde deben intentar plasmar el aprendizaje adquirido en la sesión, y tras el cual se pondrá en común con el resto del grupo. Este breve análisis reflexivo permitirá a los tutores y al orientador ver si realmente consiguieron transmitir los contenidos que se pretendían y si se lograron los objetivos fijados.

Por último, se recogería la opinión de las familias sobre la adecuación de los contenidos del programa para los alumnos/as, así como la evaluación sobre los contenidos tratados en la sesión inicial y las pautas de actuación proporcionadas (Anexo VI).

## 9. CONCLUSIONES

Como bien se ha señalado a lo largo del trabajo, el teléfono móvil nació con el objetivo de mejorar y hacer más fácil la vida a las personas, sin embargo, la amplia variedad de funciones que ofrece lo han convertido en un elemento muy atractivo y potencialmente adictivo. Esta nueva realidad ha hecho proliferar numerosas investigaciones sobre la adicción a los dispositivos móviles, también denominada “nomophobia” (Bragazzi y Del Puente, 2014), en referencia al miedo que siente una persona al no disponer de su teléfono móvil, y la cual se caracteriza por un uso excesivo e impulsivo del dispositivo móvil, ansiedad cuando no puede utilizarlo, e incluso aislamiento social.

Una de las limitaciones encontradas ha sido la falta de consenso entre los investigadores sobre los conceptos utilizados, y las discrepancias sobre si se debe considerar esta problemática como una adicción, o únicamente como un abuso del teléfono móvil. Esto conlleva que tampoco existan unos indicadores y criterios precisos y ampliamente aceptados entre los expertos, que permitan determinar si una persona está realizando un uso inadecuado de su móvil, o establecer unas pautas de actuación clave para una intervención eficaz. A pesar de esta falta de acuerdo sobre la terminología, la gran mayoría de los estudios realizados concluyen que efectivamente existe un uso desadaptativo del teléfono móvil, cada vez más común en la sociedad actual.

Los adolescentes conforman el principal grupo de riesgo a la hora de desarrollar conductas adictivas o de abuso hacia el móvil, ya que por un lado se ven atraídos por las infinitas aplicaciones que ofrecen y, además, se encuentran en plena etapa madurativa. Sin embargo, también intervienen otros factores, tanto personales, como familiares y sociales, que influyen en la predisposición a desarrollar este tipo de conductas adictivas o de abuso.

Con todo esto, resulta necesario adoptar medidas desde los centros educativos, promoviendo el uso adecuado y responsable del teléfono móvil. Con este fin se ha diseñado un programa para la prevención del abuso y adicción a los móviles en la adolescencia. Para ello se plantean diferentes sesiones cuyo objetivo es, por un lado, favorecen la sensibilización y concienciación de los adolescentes sobre los efectos nocivos del abuso del móvil en su día a día, y también fomentar la reflexión y el análisis

de sus propios patrones de uso del teléfono, identificando posibles conductas perjudiciales y modificándolas por otras más adecuadas.

Si bien es cierto que este programa de prevención está dirigido al alumnado de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria, como futura línea de actuación podría ser interesante ampliar el rango de edad. Al iniciar la secundaria prácticamente la totalidad del alumnado tiene un smartphone propio, y comienza a obtener más libertad para su uso, sin embargo, los niños cada vez entran en contacto con los dispositivos digitales a edades más tempranas, por lo que sería importante adaptar el programa con el fin de desarrollarlo en los últimos cursos de Educación Primaria.

Por otro lado, también resultaría beneficioso trabajar otros aspectos de forma transversal desde el Plan de Acción Tutorial, como puede ser el fomento de una buena autoestima o la mejora de las habilidades sociales. Estos factores aumentarán la protección, no solo frente al abuso y dependencia del teléfono móvil, sino frente a cualquier tipo de adicción en general.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Babín, F.A. (2009). Estudio del uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid. *Trastornos Adictivos*, 11(3), 151-63.
- Bardi, C. A., y Brady, M. F. (2010). Why shy people use instant messaging: Loneliness and other motives. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1722–1726
- Berner, J. E., y Santander, J. (2012). Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 50(3), 181-190.
- Bianchi, A., y Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behaviour*, 8(1), 39–51.
- Bragazzi, N. L., y Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155.
- Carballo J. L., García, O., Secades, R., Fernández J. R., Garcí, E., Errasti, J. M. y Al-Halabi, S. (2004). Construcción y validación de un cuestionario de factores de riesgo interpersonales para el consumo de drogas en la adolescencia. *Psicothema* 16(4): 674-679.
- Carbonell, X., Graner, C., Beranau, M. y Chamarro, A. (2009). Fomento del uso saludable de las tecnologías de la información y comunicación en familia y escuela. . En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 77-97). Madrid: Pirámide.
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction*, 105(2), 373-374.
- Chóliz, M., Marco, C. y Chóliz, C. (2016). ADITEC. *Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos*. Madrid: TEA Ediciones.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (B.O.C.M. de 20 de mayo de 2015).



- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Rev. Esp. Drogodepend [Internet]*, 4, 435-448.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E., Labrador, F. J., y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E., y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones: Revista De Socidrogalcohol*, 22(2), 91-96.
- Estévez, L., Bayón, C., De la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 101-128). Madrid: Pirámide.
- Gil, F., Valle, G., y Oberst, U. (2015). Nuevas tecnologías ¿nuevas patologías? el smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 33(2), 77-83.
- Greenfield, D. N. (2009). Tratamiento psicológico de la adicción a Internet y a las nuevas tecnologías. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 189-200). Madrid: Pirámide.
- Ishii, K. (2004). Internet use via mobile phone in Japan. *Telecommunications Policy*, 28, 43-58.
- Jorge, E., y González, M. C. (2017). Estilos de crianza parental: una revisión teórica. *Informes Psicológicos*, 17(2), 39-66.
- Labrador, F. J. y Villadangos, S. M. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (B.O.E. de 4 de mayo de 2006).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (B.O.E. de 10 de diciembre de 2013).

- Mayorgas, M. J. (2009). Programas de prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 221-249). Madrid: Pirámide.
- Olivar, A. (2011). Aplicaciones de la neurociencia de las adicciones en los modelos preventivos. *Trastornos Adictivos*, 13 (Supl. 1), 20-26.
- Orden 2398/2016, de 22 de julio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria (B.O.C.M. de 9 de agosto de 2016).
- Pérez, E. J. P., Monje, M. T. R., y De León, J. M. R. S. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (B.O.E. de 6 de Enero de 2015).
- Real Decreto 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (B.O.E. de 21 de febrero de 1996).
- Resolución de 29 de abril de 1996 de la Dirección General de Centros Escolares sobre la organización de los Departamentos de Orientación en los Institutos de Educación Secundaria (B.O.E. de 31 de mayo de 1996).
- Resolución de 30 de abril de 1996, de la Dirección General de Renovación Pedagógica, por la que se dictan instrucciones sobre el Plan de actividades de los departamentos de Orientación de los Institutos de Educación Secundaria. (B.O.M.E.C. de 13 de mayo de 1996).
- Rodríguez Romero, M. M. (2001). Asesoramiento en educación. Identidad y constitución de una práctica controvertida. En J. Domingo (coord.). *Asesoramiento al centro educativo. Colaboración y cambio en la institución*. Barcelona: Octaedro, 69-87.

Simó Sanz, C., Martínez Sabater, A., Ballestar Tarín, M. L., y Domínguez Romero, A. (2017). Instrumentos de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/smartphone. *Salud y Drogas*, 17(1), 5-14.

Terán Prieto, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0, p. 131-141.

Walsh, S. P., White, K. M. y Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31, 77-92.

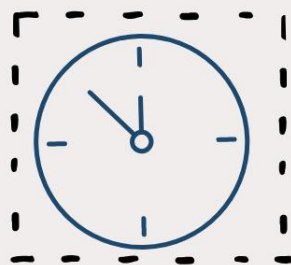
## ANEXO I



1. Realizamos un brainstorming sobre los usos de los smartphome. Un/a alumno/a voluntario/a los irá escribiendo en el ordenador para proyectarlo en la pantalla del aula.



2. Se entregará a cada alumno/a varios stickers recortables que deberán colocar en cada aplicación y/o herramienta del móvil, según el tiempo que destinen a cada una. Cada sticker equivaldría a media hora.





### SESIÓN 2 YO NUNCA

Reflexión inicial:  
¿Creéis que el móvil afecta negativamente  
en vuestro día a día?

Dinámica. Todos los alumnos/as se colocan en la línea de salida, a continuación el profesor irá nombrando una serie de situaciones, y cada alumno/a que se sienta identificado deberá dar un paso al frente.

### YO NUNCA

1. He perdido la noción del tiempo mientras utilizaba el móvil.
2. He perdido tiempo de estudio/deberes por distraerme con el móvil.
3. He recibido quejas por estar concentrado con el móvil y no escuchar la conversación.
4. He dado la vuelta a casa porque se me olvidaba el móvil.
5. He estado a punto de chocar con algo/alguien por la calle, por ir mirando el teléfono.
6. Me he preocupado por quedarme sin batería fuera de casa (o sin opción de cargarlo).
7. He usado el móvil en lugares/situaciones donde estaba prohibido.
8. Me he sentido incómodo o raro por estar mucho tiempo sin poder utilizar el móvil.
9. He dejado de lado otras actividades por estar con el móvil.
10. He evitado sitios en los que sabía que no había cobertura o que no podría utilizar el móvil.

Reflexión final:  
¿Seguís opinando lo mismo?

# SESIÓN 3

## EL DEBATE



IMAGEN 1  
fuente: Chóliz, M., Marco, C.  
y Chóliz, C. (2016)



IMAGEN 2  
fuente: Chóliz, M., Marco, C.  
y Chóliz, C. (2016)



## ROLE-PLAYING

- Un grupo de amigos sentados en un banco del parque, donde todos están inmersos en sus teléfonos móviles y apenas hablan. Uno de los amigos propone hacer algún plan divertido, pero los demás están tan concentrados que ni responden.
- Una pareja está en una terraza tomando algo. Uno de los miembros de la pareja está contando la última discusión que ha tenido con sus padres y se le ve muy afectado. La otra persona aparentemente está escuchando, pero constantemente consulta el móvil para revisar las notificaciones y responder mensajes.



¿Qué opináis de estas situaciones? ¿Os veis reflejados? ¿Con qué personaje?

¿Es realmente importante lo que están haciendo con el móvil?

¿Creéis que en general se da más importancia a la comunicación online que al "cara a cara"?

## CARTELES DE CONCIENCIACIÓN (ejemplo)

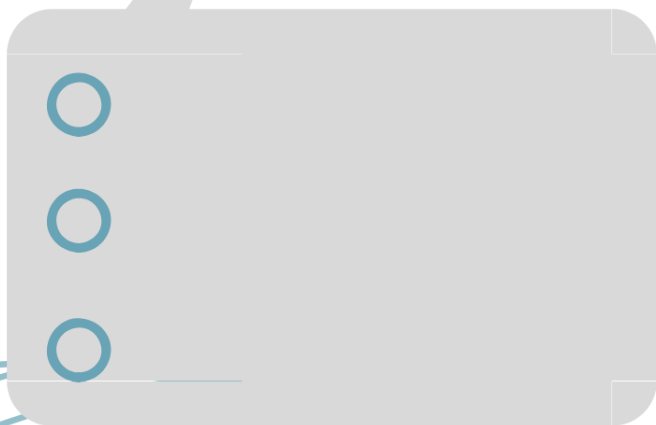


## ANEXO V

# CONTRATO DE CONDUCTA

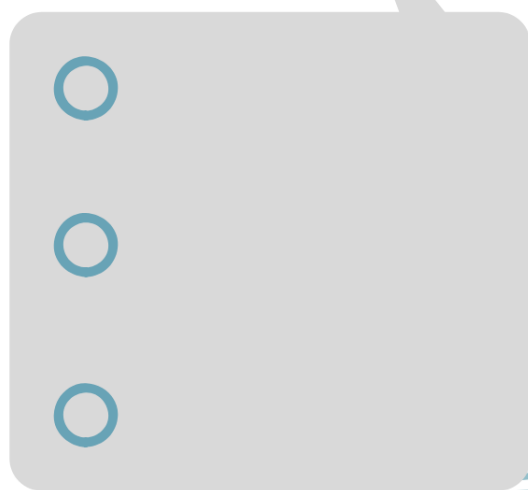
Yo \_\_\_\_\_, consciente del impacto negativo que tiene el uso excesivo del móvil en mi día a día ...

Me comprometo a reducir estos hábitos...



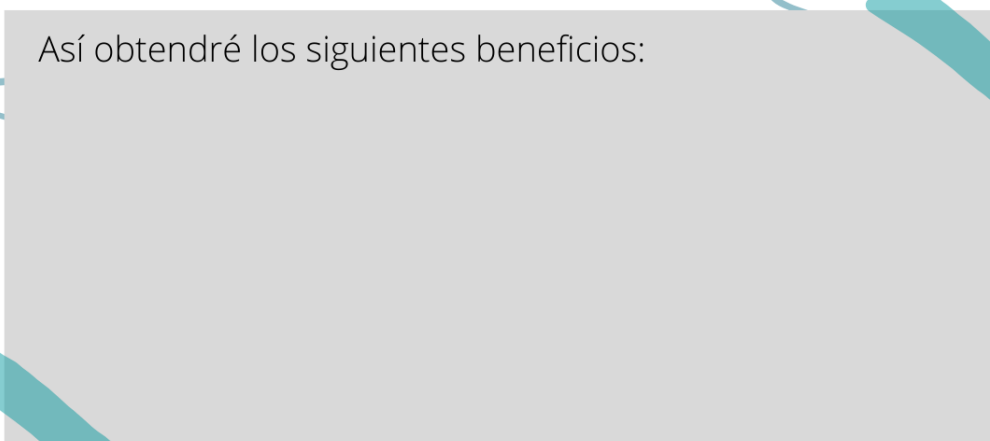
A grey rounded rectangular box with a white pointer at the top left. It contains three blue circles arranged vertically, serving as bullet points for a list of habits to be reduced.

...y sustituirlos por estos otros



A grey rounded rectangular box with a white pointer at the top right. It contains three blue circles arranged vertically, serving as bullet points for a list of habits to replace the ones being reduced.

Así obtendré los siguientes beneficios:



A large grey rectangular box with a white pointer at the top right and a white pointer at the bottom left. It is intended for listing the benefits of the commitment.

*Firma:*

-----





# CUESTIONARIO FINAL

## FAMILIAS

	0	1	2	3	4	5
<u>El abuso del móvil en adolescentes es una realidad</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<u>El programa de prevención es adecuado.</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<u>Los contenidos tratados han sido interesantes</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<u>Las pautas y consejos de actuación han sido útiles</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<u>La sesión ha resultado amena</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### SUGERENCIAS :

## ANEXO VII

# EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

DOCENTES

SESIÓN N°:

TÍTULO:

	0	1	2	3	4	5
La sesión se ha desarrollado según lo planeado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se han cumplido los objetivos previstos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Las actividades programadas han sido adecuadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los contenidos trabajados han estado ajustados al nivel del grupo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los alumnos se han mostrado participativos e interesados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

OBSERVACIONES

PROPUESTAS  
DE MEJORA

## ANEXO VIII

# EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

SESIÓN N° \_\_\_\_\_ TÍTULO \_\_\_\_\_



	0	1	2	3	4	5
1 - Los contenidos tratados han sido interesantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 - Las actividades realizadas han sido útiles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 - Los contenidos aprendidos me serán valiosos para el futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 - La actitud y metodología del tutor y orientador ha sido buena.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 - La sesión me ha parecido entretenida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

REFLEXIÓN/APRENDIZAJE DE HOY: