



TRABAJO FIN DE MÁSTER

**RETOS
BIOPSIICOSOCIALES
DEL ADOLESCENTE:
MÓVILES Y REDES
SOCIALES
REVISIÓN
BIBLIOGRÁFICA Y
PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN**

Estudiante: Daniel Lillo Rodas

Especialidad: Informática

Tutor/a: Estefanía Estévez

Curso académico: 2023-24



ÍNDICE

1.	RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	2
2.	INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO	2
2.1	OBJETIVOS.....	3
2.2	POSIBLES HIPÓTESIS	4
3.	REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	4
3.1	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA REVISIÓN.....	4
3.2	MARCO TEÓRICO.....	5
3.2.1	Redes sociales en la actualidad	5
3.2.2	Nomofobia	6
3.2.3	Phubbing	6
3.2.4	Alienación social.....	6
3.2.5	Penetración a Internet	6
3.2.6	Fear of Missing Out (FOMO)	7
3.3	REVISIÓN DE LA LITERATURA	7
3.4	ESTADO DEL ARTE	9
4.	MÉTODO	18
4.1	OBJETIVOS.....	18
4.2	PÚBLICO OBJETIVO.....	18
4.3	TALLER.....	18
5.	CONCLUSIONES	23
6.	REFERENCIAS.....	24

I. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Antecedentes: Es conocido que la era digital ha transformado profundamente todos los contextos y costumbres preestablecidas en torno a la interacción entre los adolescentes, incluyendo cómo éstos desarrollan su identidad y habilidades sociales. Es en este escenario donde, en tan sólo una década y media, los dispositivos móviles y redes sociales han emergido como factores significativos que han propiciado este cambio de tendencia.

Objetivos: El presente trabajo tiene como objetivo explorar los aspectos positivos y negativos que puede tener disponer de dispositivos móviles a una edad tan temprana como la adolescencia.

Método: Mediante una revisión bibliográfica, se han examinado estudios relevantes para comprender mejor los efectos de estos dispositivos en los adolescentes contemporáneos. El método incluyó la selección y análisis de literatura científica sobre el impacto psicológico y social de la tecnología en adolescentes.

Resultados: Se destacan más aspectos negativos que positivos en un desarrollo de la personalidad en la adolescencia en conjunto con los teléfonos móviles y las redes sociales.

Conclusiones: Finalmente, se propone una intervención educativa diseñada para fomentar un uso más saludable de estas tecnologías. Este estudio subraya la necesidad de reconocer los retos del entorno digital en el que se sumergen los adolescentes impulsados por la sociedad.

Palabras clave: Identidad adolescente, habilidades sociales, salud mental, comunicación adolescente, acceso a información, educación digital.

2. INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO

Este proyecto está enfocado a los retos bio-psico-sociales que deben afrontar los adolescentes hoy en día, teniendo en cuenta que nos encontramos en una época donde el acceso temprano a los teléfonos móviles y la inmersión casi constante en redes sociales como *Tik Tok* e *Instagram* están marcando una nueva era totalmente desconocida sobre la relación entre adolescentes.

Este acceso precoz a la tecnología es, en gran parte, debido al desconocimiento de algunos de los padres y tutores legales, que arrastran a cada vez adolescentes más jóvenes e incluso niños a tener en su propiedad una herramienta con posibilidades infinitas y riesgos de la misma magnitud. Además, estos padres no sólo les proporcionan a sus hijos estos dispositivos, sino que

impulsan a otros iguales de sus niños a pedirles un teléfono móvil propio a sus respectivos padres y tutores legales.

Este trabajo tratará la exposición a los móviles y las redes sociales en los adolescentes y sus puntos positivos y negativos.

A través de una revisión bibliográfica de la literatura del tema en cuestión se tratarán los siguientes puntos:

- La dopamina rápida que nos generan las redes sociales: adicción, depresión y ansiedad.
- Los retos de la aceptación propia de un adolescente hoy en día.
- La interacción y amistad entre adolescentes en 2024.
- El desarrollo de la personalidad y la empatía en la adolescencia.
- El acoso y ciberacoso en 2024 respecto a otras épocas.

2.1 OBJETIVOS

Teniendo en cuenta los retos y dificultades a los que se enfrentan los adolescentes y las nuevas tecnologías y sociedad en la que les ha tocado vivir, he pensado las siguientes preguntas de investigación a las cuales se pretende dar respuesta en el presente proyecto:

- ¿Cómo afecta la obtención de un teléfono móvil en edades tempranas al desarrollo del adolescente?
- ¿Qué tan adictivas son las redes sociales? ¿Tiene relación la exposición a la dopamina fácil que nos dan con la aparición de trastornos ansiosos o depresivos?
- ¿Cómo funciona el proceso de aceptación de uno mismo en la adolescencia hoy en día? ¿Qué factores hacen a un adolescente más propenso a sentir rechazo por su propio físico? ¿Las redes sociales y su exposición agravan este problema de aceptación?
- ¿Cuáles son los diversos factores que pueden hacer que un adolescente llegue al extremo de tener conductas autolesivas, anorexia o bulimia? ¿Cómo ayudarles en el aula?
- ¿Cómo es la interacción entre los adolescentes de 2024? ¿Es más fácil o más difícil hacer amigos que hace 15 años? ¿Es más fácil o más difícil sentirse solo?

- ¿Es la opinión de un adolescente realmente suya? La formación de la personalidad y el pensamiento crítico en la adolescencia.
- ¿Cómo funciona el desarrollo de la empatía en la adolescencia? ¿Qué hace a un adolescente desarrollar esta empatía hacia los demás?
- ¿Es el ciberacoso un problema más preocupante ahora respecto a hace 10 años? ¿Y respecto al acoso previo a la aparición de internet?

2.2 POSIBLES HIPÓTESIS

Este trabajo se plantea desde la base de que los móviles y las redes sociales pueden generar ciertos problemas a corto, medio y largo plazo y, quizás, estar detrás de un posible aumento de casos de ansiedad, depresión y diferentes conductas nocivas que pueda desarrollar un adolescente.

Además, es posible que sea una edad demasiado temprana para que los y, sobre todo, las adolescentes se enfrenten a una exposición masiva y una visualización de caras y cuerpos completamente desarrollados y normativos. Hay diversas funciones potencialmente problemáticas que hasta hace 10, 5 o incluso 3 años no existían, como la utilización de filtros que embellecen el rostro o la sección de comentarios de cualquier red social.

A su vez, no creo que todo sea malo. Es posible que la generalización de las redes sociales haga que el adolescente encuentre semejantes y amigos más fácilmente. Además, las plataformas de *streaming* como *Twitch* o de vídeo como *YouTube* pueden hacer que los adolescentes que no encuentren amigos fácilmente se sientan queridos o partes de una comunidad gracias a la figura del creador de contenido.

En definitiva, opino que las redes sociales han cambiado mucho de lo que conocíamos sobre el desarrollo adolescente y los retos a los que éstos deben enfrentarse.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

3.1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA REVISIÓN

Los retos bio-psico-sociales a los que se tienen que enfrentar los adolescentes de hoy se caracterizan por un avance tecnológico masivo, que hoy en día han tenido un punto de inflexión con la aparición del teléfono móvil inteligente o *smartphone*. El mundo evoluciona a una velocidad vertiginosa. Aparecen nuevos conceptos y descubrimos nuevas problemáticas a diario y nuestros adolescentes, que no han conocido el mundo sin Internet, están totalmente expuestos a una sociedad muy distinta a la que se encontraron sus padres,

tutores o la mayoría de sus familiares en la adolescencia, marcada por otras problemáticas o, al menos, en contextos muy diferentes.

El teléfono móvil inteligente ha marcado un antes y un después en la forma en la que nuestros jóvenes aprenden, se desarrollan y se enfrentan a desafíos cotidianos. Este cambio de paradigma afecta totalmente en los retos de los estudiantes de primaria y secundaria y, a mayores, a toda la sociedad.

Este Trabajo de Fin de Máster, siendo una revisión bibliográfica, está orientado a dar luz a la situación, contexto y entorno del adolescente promedio en la actualidad, haciendo especial hincapié en los retos a los que se tienen que enfrentar debido al hoy en el que les ha tocado crecer, centrándonos, sobre todo, en las dificultades de éste y los factores de riesgo que pueden hacer que nuestros jóvenes no vivan una adolescencia plena y feliz, pero también comentando los aspectos positivos de la irrupción de Internet y los dispositivos móviles en nuestras vidas.

Se van a abordar temas como el ciberacoso, la nomofobia y el impacto en las redes sociales en la autoestima y las relaciones interpersonales, entre otros. Asimismo, este trabajo se enfocará en analizar cómo estos elementos influyen en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de los adolescentes e incluso sobre cómo estas influencias pueden ser gestionadas de manera efectiva.

Con el fin de aportar soluciones prácticas a los problemas identificados, para concluir el trabajo, utilizaremos toda esta información de nuestra revisión bibliográfica para plasmar una estrategia planificada, a partir de una situación concreta, con la finalidad de mejorar la educación en nuestros adolescentes en forma de una propuesta de intervención que se detalla más adelante.

3.2 MARCO TEÓRICO

3.2.1 Redes sociales en la actualidad

Las redes sociales, como son comúnmente conocidas, aunque el término más correcto sería medio social o servicio de red social, son plataformas digitales que permiten establecer contacto, crear, compartir y visualizar contenido con otras personas en Internet. Las más populares en la actualidad son:

- *Facebook* (3,05 millones de usuarios):
- *YouTube* (2,49 millones)
- *WhatsApp* (2 millones)
- *Instagram* (1,56 millones)
- *TikTok* (1,56 millones)

Por último, cabe destacar X (comúnmente conocida por su anterior nombre, *Twitter*) que, aunque menos utilizada, es, sin duda, una de las más importantes (Statista, 2024b).

3.2.2 Nomofobia

La nomofobia es el término que define el medio irracional a salir a la calle sin el teléfono móvil o, al menos, a permanecer un intervalo de tiempo sin él. (Agencias, 2011) El término es un acrónimo de la expresión inglesa “no-mobile-phone phobia” que significa “fobia a la ausencia del teléfono móvil”.

Este miedo que surge de convertirse completamente dependiente al teléfono móvil y que está presente en más de la mitad de la población, puede llegar a ser una fuente de gran estrés, similar a la que puede tener una persona el día anterior de ir al dentista, comenzar un nuevo trabajo o incluso casarse (This Is London, 2009).

Una de las causas predominantes de desarrollar esta condición es el volverse dependiente de los demás, ya que el teléfono móvil es nuestra herramienta de conexión con nuestros familiares, nuestros amigos y nuestro trabajo.

3.2.3 Phubbing

El *phubbing* (o, como se ha aceptado en castellano, ningufoneo) es el acto de prestar más atención al teléfono móvil que a la persona con la que estás compartiendo una conversación, que te está hablando o con quien estás teniendo un momento de ocio.

Según algunos psicólogos, el *phubbing* es uno de los factores que está detrás de la aparición de problemas en las relaciones amorosas.

Hay estudios que muestran cómo este tipo de comportamientos pueden tener serias consecuencias no sólo en relaciones amorosas sino en cualquier relación interpersonal (Brascia et al., 2023).

3.2.4 Alienación social

La alienación social es una condición en las relaciones sociales reflejada por un bajo grado de integración o un alto grado de aislamiento entre individuos o entre un individuo y un grupo de gente en una comunidad o ambiente de trabajo o una falta de sentimiento de pertenencia.

3.2.5 Penetración a Internet

Se denomina como “nivel de penetración a Internet” a la cantidad de gente que tiene acceso a Internet en la región, país o continente en el que se ha realizado un estudio determinado.

3.2.6 Fear of Missing Out (FOMO)

Como su nombre indica, “Fear of Missing Out” o “FOMO” es un fenómeno que explica el miedo a estar ausente o, mejor dicho, desconectado de Internet. Está relacionado con la ansiedad generada por el temor a perderse un evento social o cualquier otra experiencia positiva, especialmente del tipo de actividades que localizas vía redes sociales. El “FOMO” genera un estrés que te invita a estar siempre pendiente de las redes sociales por este miedo a perderte algo que te puede resultar interesante.

3.3 REVISIÓN DE LA LITERATURA

Para esta revisión bibliográfica, se han buscado artículos y estudios que puedan informar o dar luz a aspectos poco tenidos en cuenta sobre las siguientes temáticas:

1. Las consecuencias de una exposición temprana a los móviles y las redes sociales en los adolescentes: adicción, depresión y ansiedad.
2. Los retos de la aceptación propia de un adolescente hoy en día.
3. La interacción y amistad entre adolescentes en 2024.
4. El desarrollo de la personalidad y la empatía en la adolescencia.
5. El acoso y ciberacoso en 2024 respecto a otras épocas.

A continuación, he realizado una lista con la principal literatura que he encontrado de cada una de las temáticas anteriores, tanto la cita del artículo como un brevísimo resumen de éste y, además, una tercera columna que explica qué temática de las citadas anteriormente representa cada artículo:

ARTÍCULO	BREVE RESUMEN	T.
Rashid, J. A., Aziz, A. A., Rahman, A. A., Saaid, S. A., & Ahmad, Z. (2020, 29 septiembre). The Influence of Mobile Phone Addiction on Academic Performance Among Teenagers . Abd. Rashid Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal Of Communication. https://ejournal.ukm.my/mjc/article/view/42980	Este estudio investiga el uso y dependencia del teléfono móvil entre los adolescentes y cómo afecta a su concentración en cuestiones académicas.	1

Atarodi, A., Rajabi, M., & Atarodi, A. (s. f.). Cell Phone Use and Social Alienation of Young Teenagers . DigitalCommons@University Of Nebraska - Lincoln. https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3901	Estudio que sondea el grado de uso del teléfono móvil como su dependencia al mismo y la alienación social de los jóvenes.	1
Herrero-Diz, P., Jiménez, J. C., & De Cózar, S. R. (2020). Teens' Motivations to Spread Fake News on WhatsApp . Social Media + Society, 6(3), 205630512094287. https://doi.org/10.1177/2056305120942879	Estudio que expone razones por las que un adolescente comparte desinformación en redes sociales.	1 y 4
Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., & Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: digital lifestyle, social networking and smartphone abuse . https://dadun.unav.edu/handle/10171/62213	Estudio con la intención de medir el nivel de nomofobia en adolescentes y estudiar sus hábitos de consumo digital.	1
Akter, M., Godfrey, A. J., Kropczynski, J., Lipford, H. R., & Wiśniewski, P. (2022). From Parental Control to Joint Family Oversight . Proceedings Of The ACM On Human-computer Interaction, 6(CSCW1), 1-28. https://doi.org/10.1145/3512904	Estudio que muestra los aspectos positivos de prácticas colaborativas entre padres y adolescentes para una mayor seguridad digital.	1 y 4
Beneito, P., & Vicente-Chirivella, Ó. (2022). Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain . Applied Economic Analysis, 30(90), 153-175. https://doi.org/10.1108/aea-05-2021-011	Estudio que muestra las consecuencias de prohibir los teléfonos móviles en el ámbito escolar, comparando institutos con y sin esa prohibición.	1, 3 y 5
Sahraian, A., Hedayati, S. B., Mani, A., & Hedayati, A. (2016). Internet Addiction Based on Personality Characteristics in Medical Students . Shiraz E Medical Journal, 17(10). https://doi.org/10.17795/semj41149	Estudio que relaciona la adicción a Internet con los rasgos de la personalidad en estudiantes de medicina.	1, 2, 3 y 4
E. Weinstein, C. James (2022). Behind Their Screens: What Teens Are facing (and Adults Are Missing) .	Libro que habla sobre los retos a los que se enfrentan los adolescentes desde que surgieron los teléfonos móviles.	1, 2, 3, 4 y 5
Fastoso, F., González-Jiménez, H., & Cometto, T. (2021). Mirror, mirror on my phone: Drivers and consequences of selfie editing . Journal Of Business Research, 133, 365-375. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.05.002	Estudio sobre la relación entre la edición de <i>selfies</i> y la autoestima, la adicción a las redes sociales y la insatisfacción con la vida.	1, 2
Méndez, I., Hernández, A. B. J., & Esteban, C. R. (2020). Profiles of Mobile Phone Problem Use in Bullying and Cyberbullying Among Adolescents . Frontiers In Psychology, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.596961	Este estudio examina si existen diferencias significativas en la intimidación y el ciberacoso entre los adolescentes que tienen un uso problemático de los teléfonos móviles	1, 5
Li, Y., Wang, Z., You, W., & Liu, X. (2022). Core self-evaluation, mental health and mobile phone dependence in Chinese high school students: why should we care . Italian Journal Of Pediatrics, 48(1). https://doi.org/10.1186/s13052-022-01217-6	Estudio donde, mediante una autoevaluación, se relaciona una pobre salud mental con una mayor dependencia del teléfono móvil.	1
Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile Phone Addiction, Phubbing, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis . Psychiatric Quarterly, 91(3), 655-668. https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8	Estudio donde se intenta relacionar la adicción al teléfono móvil y el phubbing (o ningufoneo) con cuadros depresivos.	1

Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality . <i>Frontiers In Public Health</i> , 10. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387	Estudio donde se examina la relación entre el estrés académico y la depresión, considerando si la adicción al teléfono móvil y la calidad del sueño son mediadores de esa relación.	1
Kang, Y., Liu, S., Yang, L., Xu, B., Lin, L., Xie, L., Zhang, W., Zhang, J., & Zhang, B. (2020). Testing the Bidirectional Associations of Mobile Phone Addiction Behaviors With Mental Distress, Sleep Disturbances, and Sleep Patterns: A One-Year Prospective Study Among Chinese College Students . <i>Frontiers In Psychiatry</i> , 11. https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00634	Estudio que examina las relaciones bidireccionales entre las conductas de adicción al teléfono móvil (MPAB) con trastornos mentales, alteraciones y patrones del sueño.	1
Zych, I., Ruíz, R. O., & Del Rey, R. (2015). Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. Aggression And Violent Behavior , 24, 188-198. https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.015	Investigación que hace una revisión de los principales artículos sobre el <i>bullying</i> y <i>ciberbullying</i> de cada año, con el fin de saber de dónde venimos y hacia dónde vamos.	5
Johanis, M. A., Bakar, A. R. A., & Ismail, F. (2020). Cyber-Bullying Trends Using Social Media Platform: An Analysis through Malaysian Perspectives . <i>Journal Of Physics: Conference Series</i> , 1529(2), 022077. https://doi.org/10.1088/1742-6596/1529/2/022077	Estudio que pone de manifiesto la importancia de dar visibilidad a la irrupción de la cultura del <i>ciberbullying</i> en la vida humana.	5
Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction . En Elsevier eBooks (pp. 215-240). https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818626-8.00008-6	Libro que investiga sobre las causas que pueden llevar a una adicción al teléfono móvil, así como las causas de ésta y su tratamiento.	1

3.4 ESTADO DEL ARTE

En la sociedad actual, tanto en España como fuera de nuestro país, prácticamente todos los adolescentes entre 12 y 19 años tienen su propio teléfono móvil o, como poco, acceso al de alguno de sus padres o tutor legal (Ting & Chen, 2020b).

Los y las adolescentes se enfrentan, desde una edad muy temprana, a una exposición masiva a las redes sociales, los móviles y a Internet. En ellos se tiene acceso a una visualización de caras y cuerpos completamente desarrollados y normativos, así como a los de sus compañeros, forzando la comparación con los iguales que tanto daño hace en el desarrollo adolescente. Hay diversas funciones potencialmente problemáticas que hasta hace 10, 5 o incluso 3 años no existían, como la utilización de filtros que embellecen el rostro o la sección de comentarios de cualquier red social.

El nacimiento de Internet se data en 1969, con el desarrollo de ARPANET, una red de ordenadores que fue creada durante la Guerra Fría con el objetivo de hacer más robustas las comunicaciones militares norteamericanas, eliminando

la dependencia de un Ordenador Central. Aunque, pese a todo, la palabra Internet como tal se utilizó por vez primera en 1981 (Global, 2023).

Hasta los años 1990, no nació la *World Wide Web*. Hasta 1998 no nació Google y tenemos que irnos hasta hace tan solo 15 años para ver la aparición de la mensajería instantánea en teléfonos móviles.

Esto hace que, aún a día de hoy, pese a que a diversas formas de utilizar Internet y a diversas formas de comunicarse les haya dado tiempo a nacer y morir, no haya docentes que no hayan tenido una infancia con la mensajería instantánea de *WhatsApp* o la red social Facebook vivamente presentes a diario en sus vidas cotidianas. Sin embargo, la sociedad actual ya tiene el foco en otras problemáticas, como podría ser en el uso de herramientas de Inteligencia Artificial como *ChatGPT*.

En España, alguien nacido en el año 1995 conoce la vida sin mensajería instantánea. Alguien nacido en el año del comienzo del milenio actual tiene vagos recuerdos de ella y tuvo una adolescencia marcada por la irrupción de ésta y las redes sociales. Una persona nacida en el año 2005 no conoce el mundo sin Internet, sin redes sociales como *Twitter* o *Instagram* o sin mensajería instantánea, pero sabe que está ante la irrupción de los *chatbots* y las aplicaciones de Inteligencia Artificial en nuestra sociedad.

Un adolescente nacido el año en el que la selección española de fútbol masculina se alzó como campeona del mundo, está viviendo una adolescencia que comenzó con la aparición de *Tik Tok* como red social y continúa con el auge de la Inteligencia Artificial, mientras que los nacidos en el año 2015 y posteriores, van a vivir una adolescencia marcada por aplicaciones y redes sociales que, probablemente, ni siquiera existen todavía.

Que la situación actual acarrea problemas para la ciudadanía es algo palpable. La tecnología avanza a una velocidad vertiginosa y a la sociedad no le da tiempo a asimilar estos cambios. La vida entre personas nacidas en lustros consecutivos nunca fue tan diferente como hoy en día.

Estudio 1: The Influence of Mobile Phone Addiction on Academic Performance Among Teenagers

Este estudio tiene la intención de estudiar el efecto de la dependencia en los teléfonos móviles en el rendimiento académico, afectando a la concentración de los adolescentes.

Como información, en el artículo se comenta que Seong y Bo (2018) coincidieron en que la adicción al móvil ya está afianzada con la adicción a Internet, ya que sus síntomas y efectos, ya sean positivos o negativos, son similares.

La adicción a la “cultura juvenil móvil” es algo normal en adolescentes, al estar los teléfonos facilitados con aplicaciones que permiten grabar, fotografiar, escuchar música, ver series, películas, acceder a Internet y jugar a videojuegos. Además, los teléfonos móviles se han vuelto indispensables en la vida de un estudiante ya que existen varias aplicaciones con fines informativos, educativos y de entretenimiento.

Pero no todo es negativo. Plant (2002) ya indicó que el uso frecuente del teléfono móvil le da a los adolescentes una oportunidad de hacer y desarrollar nuevas relaciones con lo demás.

Según Rice, Hagen y Zamanzadeh (2018), la adicción al uso de los móviles se ha convertido en un dilema público de salud.

Además, en conjunto con la Teoría de Aprendizaje Social de Bandura, Bian y Leung (2015) mencionaron que algunos factores que desembocaban en la adicción al teléfono móvil incluían a aquellos que eran solitarios e introvertidos, solo comunicándose con aquellos que de verdad tienen intención de comunicarse y, sobre todo, virtualmente.

El estudio adopta la ya mencionada Teoría del Aprendizaje Social de Bandura que teoriza que la gente puede aprender de otros por observación, modelo o imitación. Esta teoría responde dos aspectos de este estudio, la llamada adicción al teléfono móvil y su efecto en los estudios.

Lin et al. (2014) demostró que la adicción al teléfono móvil tiene aspectos similares a los trastornos relacionados con sustancias.

Doscientos estudiantes de secundaria fueron encuestados y los resultados mostraron que el 65% de los estudiantes tenían una adicción moderada, mientras que el 16.5% tenían una gran adicción.

Además, el estudio mostró que los hombres tenían una mayor prevalencia al máximo nivel de adicción del estudio. También que, a mayor edad, mayor era el uso del teléfono móvil.

Por último, se concluyó que, cuanto más usaba el teléfono móvil un adolescente, más decaía su rendimiento académico.

Estudio 2: Cell Phone Use and Social Alienation of Young Teenagers

Este estudio fue una revisión, tipo encuesta. Una investigación de observación sobre la correlación entre el uso del teléfono móvil con la alienación estudiantil en 2020.

Los adolescentes dan un mal uso al teléfono móvil. Este estudio muestra que hay una relación entre los grados de uso del teléfono móvil con el aislamiento social, sentirse impotente, ansiosos o no verle sentido a las cosas, que son elementos de alineación social.

Çetin TAN et. Al. Condujo un estudio titulado “Lonliness and mobile phone”, donde 527 estudiantes universitarios revelaron, en un estudio, que la soledad estaba muy asociada con un uso problemático del teléfono móvil, así como la soledad con el uso diario de éste.

Estudio 4: Nomophobia in teenagers: digital lifestyle, social networking and smartphone abuse.

Investigación que tiene como objetivo medir el nivel de nomofobia en adolescentes y estudiar sus hábitos de consumo digitales.

La investigación se realizó mediante un cuestionario aplicado a una muestra de 850 estudiantes de entre 12 y 16 años, buscando analizar las relaciones entre el riesgo de nomofobia, el comportamiento digital, la edad y el uso del teléfono móvil.

El estudio mostró que más de la mitad de la población tiene un riesgo leve de nomofobia. Siendo un 40% un riesgo moderado y, alrededor de un 5%, sufren de un riesgo severo.

También mostró que hay correlación entre un leve nivel de *nomofobia* y un bajo uso diario de *WhatsApp*, *Instagram* y *YouTube* (menos de una hora). El nivel moderado de *nomofobia* está relacionado con un uso más elevado de éstas redes sociales (unas 5 horas), aunque un poco uso de otras como *Tik Tok*, *Twitter* o *Snapchat*. Por último, el estudio muestra un alto riesgo de nomofobia asociado con un uso más intenso (más de 5 horas) de todas las redes sociales nombradas.

Cabe destacar que las personas con un riesgo alto de nomofobia se caracterizaban por tener un rendimiento académico muy bajo y, su uso del teléfono les hace dormir menos y procrastinar más. Como curiosidad, este grupo de encuestados (el que **más riesgo** tenía de sufrir nomofobia), se consideraban **muy sociables, divertidos, atractivos e importantes**.

Estudio 5: From Parental Control to Joint Family Oversight

Estudio que planea destacar y aliviar las tensiones que suelen producir la falta de seguridad en Internet, la privacidad del usuario y el uso del teléfono móvil en familias. Se ha propuesto un método mediante el que los padres y los adolescentes trabajen de forma conjunta para asegurar privacidad, seguridad y, en general, buen uso del teléfono móvil tanto por parte de los adolescentes como por parte de los padres.

Todo esto se ha realizado a raíz de una aplicación para que los miembros de las familias puedan monitorizarse mutuamente en Internet.

Se concluyó que, tanto los padres como los adolescentes, le daban poca importancia a la seguridad y la privacidad antes de instalar la aplicación. Tras instalarla, les gustó cómo funcionaba en términos de comunicación, aunque no

utilizaron mucho las funciones de mensajería o esconder aplicaciones de unos a otros.

La balanza de poder entre adolescentes y padres fue un reto en este experimento. Los padres estuvieron muy participativos a la hora de monitorizar a sus hijos, pero no tenían el conocimiento suficiente para monitorizarse a sí mismos, ni los hijos tenían el interés suficiente para monitorizar a sus padres.

Estudio 6: Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain

Este estudio, a raíz de prohibir el uso de los teléfonos móviles en las escuelas de dos regiones de España, comparó los resultados previos de todas las regiones del país (con y sin prohibición), con sus resultados posteriores, haciendo especial hincapié en los resultados de *bullying* previo y posterior mostrados.

Según el autor, este es el primer estudio empírico que analiza el impacto de la prohibición del teléfono móvil en las escuelas con los casos de *bullying*, explotando la variación entre regiones, los años y los intervalos de edad.

Esta prohibición, en tiempos recientes, siempre ha estado en debate en muchos países.

En este estudio se mostró, además, un mayor y significativo descenso de sus resultados en los informes PISA en años recientes, debido a, en teoría, a la distracción que éstos generan.

En cuanto al efecto de esta prohibición sobre la cantidad de casos de *bullying*, no se observaron diferencias entre los menores de 12 años. Sin embargo, para los estudiantes de entre 12 y 17 años, el estudio apunta a una **reducción del *bullying*** después de la **prohibición de los móviles**.

Estudio 7: Internet Addiction Based on Personality Characteristics in Medical Students

El objetivo del séptimo estudio escogido es el de examinar la relación entre la adicción a Internet y los diferentes aspectos de la personalidad en estudiantes de medicina, a través de un cuestionario que rellenaron 278 participantes.

El estudio terminó con los siguientes resultados:

- El 55% de los participantes mostró signos de adicción a internet, siendo el 51.4% una adicción leve, un 2.9% mostraban signos de adicción moderada y un 0.4% mostraban adicción severa.

- La adicción a internet entre estudiantes en el quinto y séptimo semestre se mostró ser mayor. Estos dos cursos son los previos a los dos exámenes más importantes del grado de medicina, por lo que muestran la necesidad de enseñar a manejar el estrés en condiciones críticas y así poder mantener un rendimiento académico positivo.
- La adicción a Internet y los rasgos de personalidad de extraversión, “agreeableness” y “conscientiousness” mostraron una correlación negativa significativa, pero su correlación con el “neuroticismo” fue significativamente positiva, siendo esto la susceptibilidad a experimentar sentimientos negativos, como depresión, ansiedad, enfados por poca tolerancia al estrés o “unpleasant stimuli”.
- La adicción a Internet es mayor cuando vives con tu familia en comparación a cuando vives en una residencia de estudiantes. Esto podría ser por el mayor sentimiento de responsabilidad en estudiantes que viven lejos de su familia.
- La adicción es mayor cuando el estudiante está soltero. En otros estudios, estar divorciado también es un factor de riesgo para la adicción a Internet.

Estudio 8: Mirror, mirror on my phone: Drivers and consequences of selfie editing

Este estudio es uno de los pocos que se han dedicado a la investigación de razones y consecuencias de la edición de *selfies* en Internet (o, en su defecto, el uso de filtros), estudiando los nuevos factores que la impulsan. Se han estudiado los impulsores psicológicos de la autoestima, la comparación corporal con modelos/celebridades y con iguales, además de la cibervictimización.

A raíz de todo lo nombrado, se estudia también la adicción a las redes sociales y a la satisfacción vital como consecuencia de la edición propia de *selfies*.

Este estudio se realizó en forma de encuesta, rellena por 233 mujeres adolescentes en Uruguay, siendo éste un país con un nivel de penetración de Internet comparable a Singapur y Alemania.

En los resultados del estudio se observó que la baja autoestima y la cibervictimización predicen la edición de *selfies*, así como la comparación corporal con iguales y no tanto con modelos o famosos. También se concluyó que la edición de *selfies* conduce a la adicción a las redes sociales en los adolescentes con grandes discrepancias con su imagen corporal.

Por último, el estudio comenta una reducción con la satisfacción con la vida de los estudiantes a raíz de la edición de *selfies*.

Estudio 9: Profiles of Mobile Phone Problem Use in Bullying and Cyberbullying Among Adolescents

El noveno estudio que he escogido como un estudio interesante comenta que los niños muestran una tendencia muy alta de uso problemático de teléfonos móviles. Este estudio tiene como objetivo identificar los diferentes perfiles que varían en conflictos relacionados con el uso problemático de estos dispositivos, así como patrones emocionales. Además, examinaron si hay diferencia entre el *bullying* y *ciberbullying* entre los adolescentes que tienen problemas con su uso.

A raíz de realizar cuestionarios relacionados con violencia escolar y experiencias relacionadas con el teléfono móvil a una muestra de 810 estudiantes, se llegó a la conclusión que el abuso del teléfono móvil no es una señal de mayor conflicto escolar. Sin embargo, este abuso, ligado a unos altos niveles de comunicación y uso emocional, sí se relacionó con un mayor porcentaje de conflictividad escolar.

Además, se citan varios estudios donde se comenta que los usuarios, a través de las redes sociales, pueden compartir sentimientos, opiniones y, a veces, cometer faltas de conducta a raíz de hacer y decir cosas diferentes, incluyendo aquellas cosas que no se dicen en persona (Cornejo y Tapia, 2011; Fernández-Sánchez, 2013; Serrano-Puche, 2016; Díaz-López, 2020).

De nuevo otros estudios, destacan que la adicción a este dispositivo comparte características con la adicción a sustancias (Asociación Psiquiátrica Americana [APA], 2013).

Y que los adolescentes buscan en el teléfono móvil un método de escape a la tensión emocional que pueden acarrear sentimientos como la soledad, el nerviosismo o la irritabilidad (Serrano-Puche, 2016; Santana-Vega et al., 2019).

También caben destacar estudios donde el uso intensivo del teléfono móvil por parte de los adolescentes ha sido asociado con el consumo de drogas, la poca autoestima y pobres relaciones sociales (Muñoz-Miralles et al., 2016); impulsividad, ansiedad y estrés (De Sola-Gutiérrez et al. 2016); un mayor desajuste emocional (Amendola et al., 2019) y baja cohesión familiar (Muñoz-Miralles et al., 2016; Díaz-López et al, 2020). Además de que, la poca habilidad de desconectar puede reducir el sueño, aumentar las preocupaciones y la ansiedad y se relaciona con un mayor FOMO.

Estudio 10: Core self-evaluation, mental health and mobile phone dependence in Chinese high school students: why should we care.

Este estudio, en línea con alguno de los anteriores, plantea la hipótesis de que la aparición de los teléfonos móviles en la vida de los alumnos adolescentes. Esta vez, el estudio se hizo en Xiamen, China. Las encuestas sobre salud mental, aprecio propio y dependencia del teléfono móvil fueron hechas por 1692 estudiantes.

Entre los resultados más destacables, se encuentran los que mostraron que el sentimiento de presión en la enseñanza tenía una gran influencia en la dependencia del teléfono móvil, así como la inadaptación, el trastorno obsesivo-compulsivo y el desequilibrio psicológico.

Además, se concluyó con el estudio que la salud mental tenía un efecto predictivo en esta dependencia. Cuanto peor era la salud mental del estudiante, mayor era el grado de dependencia al teléfono móvil, siendo la falta de autoestima una variable importante entre ellas. Una alta autoestima se traduce en menor estrés y tensiones en la vida y en los estudios, además de una mayor eficiencia en éstos.

Estudio 11: Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality.

Este estudio tuvo una gran muestra de más de 5000 estudiantes en la provincia de Heilongjiang, en China. Tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés académico, la adicción al teléfono móvil, la calidad del sueño y la depresión.

Los resultados mostraron conclusiones muy interesantes como, por ejemplo, que el estrés académico era un predictor significativo de depresión. Adicionalmente, la adicción al teléfono móvil y la calidad del sueño juegan un rol de mediadores entre el estrés académico y la depresión.

También sucede que la adicción al teléfono móvil y una mala calidad del sueño tienen cierta influencia en el estrés académico y la depresión.

Estudio 14: Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. Aggression And Violent Behavior,

En esta revisión de más de 300 artículos sobre el *bullying* y el *ciberbullying* se dieron varios resultados que cabe destacar y mencionar en esta revisión.

Los resultados muestran como la mayoría de los artículos más citados se escribieron por parte del norte de Europa y el norte de América y, mayoritariamente, son publicados en el campo de la psicología. La gran mayoría de los artículos que tratan estos conceptos de una forma similar.

Cabe destacar que, antes de 1995, la cantidad de artículos publicados sobre estas temáticas era ciertamente menor y cerrados a una perspectiva local. Actualmente, pese a haber muchos más artículos, hay un gran número de ellos que ni siquiera serán nunca leídos y mucho menos citados.

Estudio 15: Cyber-Bullying Trends Using Social Media Platform: An Analysis through Malaysian Perspectives.

Este estudio parte de la base de que el público se siente con confianza y valiente ante las redes sociales (Harosh y Erastus, 2018), probándose cada vez que vemos gente insultar o mofarse sin ningún reparo de los demás cuando sienten la necesidad de hacerlo. La justicia del usuario depende solamente de su nivel de conocimiento respecto al problema, por lo que no sorprende que tengan esta confianza y valentía a la hora de hacer *bullying* (Kipper y Ramey, 2013).

El valor de la sociedad actual está disminuyendo por el simple hecho del mal uso de la tecnología por los “ciberbullies”, actuando sin entender las consecuencias hacia lo demás (Kipper y Ramey, 2013).

Se concluye que los problemas relacionados con la sociedad y la tecnología podrían ser evitados si entendiésemos lo que los desencadena. La principal preocupación de los investigadores en esta materia es la inclusión de la cultura del ciberacoso en la vida humana. Esto es problemático ya que el ciberacoso parece haberse convertido en una norma.



4. MÉTODO

La propuesta de intervención planteada consiste en un taller a modo de charlas participativas y ejercicios interactivos con el alumnado, tanto para realizar en el aula como fuera de ella. En las diferentes sesiones, los alumnos obtendrán información acerca de los aspectos negativos y positivos de los teléfonos móviles, de Internet y de las redes sociales.

4.1 OBJETIVOS

El objetivo principal de esta propuesta de intervención será que el alumnado conozca los perjuicios que pueden ocasionar los teléfonos móviles a todas las edades, pero, sobre todo, en la adolescencia.

El taller tendrá como objetivos dar a los estudiantes herramientas para conocer mejor el mundo digital que les rodea, para conocer si sufren de una adicción o algún trastorno de los que se traten y, además, experiencias de primera mano en torno en trastornos como, por ejemplo, los trastornos alimenticios.

En general, dedicaré el taller a proporcionar recursos, tanto de conocimientos como consejos, a los estudiantes.

4.2 PÚBLICO OBJETIVO

El público objetivo será para un curso de 2º de la ESO, ya que suele ser un curso donde la enorme mayoría de los estudiantes ya tienen teléfono móvil propio y, algunos de ellos, no tienen ningún tipo de control parental sobre éstos. Además, cabe decir que los que sí tienen algún tipo de control parental y que tienen vigilancia de sus padres sobre lo que hacen con el teléfono móvil, están en una edad cercana a dejar de tener esa posible falta de privacidad y les pueden venir muy bien los recursos de este taller.

Por lo que, tanto si el estudiante ha recibido una buena educación digital, es vigilado y recomendado por sus padres en Internet, como si no, este taller les va a servir para conocer mejor los riesgos de elementos que, seguramente, no conocían sus riesgos.

4.3 TALLER

El taller consistirá en un trimestre entero en la asignatura de “TPAM” o “Tutoría”, donde, a través de 12 sesiones divididas en una sesión semanal, serán tratados diversos temas que pueden ser de utilidad para los adolescentes de su edad.

SESIÓN 1: Presentación y debate

En la semana inicial se hará una presentación del taller, con la intención de que el alumnado sea conocedor de que les vamos a hacer aprender herramientas emocionales y conocimientos de los que, seguramente, no eran conscientes.

Es evidente que tratar de que todos los alumnos de 2º de la ESO respeten totalmente el taller en cada una de sus sesiones y sus objetivos es muy difícil, por lo que las actividades y los elementos que puedan ser de interés para ellos deben estar muy presentes.

En la sesión de la presentación, la propia presentación del taller no durará más de 10 minutos y se tocarán muy por encima los conceptos que vamos a dar en las diferentes sesiones, además de que, si se trata de una asignatura que puntúa para nota (no como, por ejemplo, tutoría), se les aclarará que el 100% de la nota será de comportamiento, asistencia y realización de las actividades en clase.

A continuación, se les repartirá un folio donde tendrán que escribir tres cosas positivas y tres cosas negativas que ellos creen que les pueden aportar los teléfonos móviles.

Tras darles un tiempo para pensar, cuando se vea que la mayoría han acabado, se les pedirá que entreguen la hoja (mientras se espera un minuto más a aquellos que no han terminado). Tras esto, se iniciará un debate, con el profesor leyendo las respuestas de los alumnos y preguntándoles sobre quién ha puesto esa respuesta para que la desarrolle. En caso de que el profesor lo vea necesario, esta actividad puede dejar de tener un cierto porcentaje de anonimidad haciendo que los alumnos pongan su nombre en la hoja del ejercicio. Aun así, la actividad del debate sería la misma.

SESIÓN 2: Cuestionario de autoestima física y TCA

En esta semana se les dará a los alumnos un cuestionario totalmente anónimo y no muy largo con preguntas relacionadas sobre la autopercepción (junto al uso de *Instagram* y/o el uso de filtros en fotos personales). La intención de comenzar con las sesiones sobre los rasgos de la autoestima y los TCA es que el alumnado tenga un “choque de realidad” con trastornos reales para que respete el taller y, por ende, los apartados de *bullying*, *ciberbullying* o adicción a Internet.

Tras rellenar este cuestionario, se guardará para un futuro análisis en la siguiente sesión y se les preguntará al alumnado qué saben sobre la anorexia, la bulimia y los TCA. Según lo conocedora que sea la clase en el campo, se puede realizar un corto debate con ellos mientras se les explica de qué se trata o se realiza una corta explicación rápidamente.

A continuación, se pondrán vídeos de casos reales sobre anorexia, bulimia nerviosa y TCA en general, mientras, entre vídeo y vídeo, se debate con ellos las razones que pueden llegar a una persona a sufrirlo.

SESIÓN 3: TCA y recursos: cómo actuar

En la siguiente sesión se llevará un análisis sobre las respuestas dadas en clase y sobre la respuesta esperada (para que vean que, generalmente, los grandes estudios sobre cursos de 2º de la ESO que tienen en cuenta grandes volúmenes de estudiantes son extrapolables a cualquier clase individualmente hablando).

A continuación, tendremos unos 40 minutos para que una persona que haya sufrido cualquier TCA y haya salido de él, que a poder ser tenga relación con el campo de la psicología, dé una explicación de qué le llevó a caer en ese TCA pero, sobre todo, qué le ayudó a salir y cómo recuperó una vida normal, dando esperanza en todo momento a que, con la ayuda adecuada, se puede salir de la situación.

SESIÓN 4: Introducción a la adicción al teléfono móvil

En esta sesión se les planteará la pregunta de qué es Internet, qué son las redes sociales y qué hacen con su móvil durante el día, además de qué ven a los demás (padres, tutores...) hacer con su móvil durante el tiempo libre.

Se planteará un debate dirigido por preguntas “al aire”, en el que algunas de ellas podrían ser: “¿Qué consideráis ser adicto a Internet?”, “¿Creéis que hay distintos niveles de adicción?” o “¿Sabéis lo que es la ‘nomofobia’?”

Tras ello, se les dará un cuestionario a rellenar, el cual tardarán aproximadamente 15 minutos en contestarlo.

SESIÓN 5: Adicción al teléfono móvil

Esta quinta sesión será una continuación de la anterior, postulando inicialmente los resultados obtenidos en la anterior encuesta en 4 categorías de adicción a Internet. Los formularios y las encuestas de todo el taller son anónimas, pero al alumnado le ayudará a hacerse una idea sobre la cantidad de personas con un poco, medio o alto nivel de adicción que hay en su propia clase, iguales con los que comparten 7 u 8 horas diarias.

Tras esto, se les preguntarán y explicarán diferentes recursos que pueden llevar a cabo cuando observen un comportamiento adictivo en ellos mismos, por ejemplo, podríamos preguntarles si, alguna vez, han dejado de hacer los deberes o han tardado mucho más por coger el móvil y entretenerse. Les preguntaremos si les gusta cuando les sucede, cuando podrían haber acabado mucho antes y les daremos recursos para gestionar ese aburrimiento/estrés/sensación de “no poder” que les puede generar esa necesidad de distracción instantánea.

Por último, se les mandará una actividad que consista en observar y, si quieren, apuntar, conductas de adicción al teléfono móvil o “nomofobia” en el día a día y ajenas a ellos.

SESIÓN 6: Explicaciones sobre la adicción al teléfono móvil

En esta semana se hará un debate sobre las diferentes formas de adicción al teléfono móvil que se han recolectado por el alumnado en la actividad anterior. No hace falta que el alumno las haya apuntado, pero pedir que saquen la hoja con sus apuntes de la semana puede hacer que el grupo esté más atento.

Además, se introducirán preguntas como “¿Qué creéis que causa más necesidad de mirar el móvil continuamente?” “¿Qué aplicaciones hacen que vuestros padres/tíos/tutores estén más enganchados al teléfono móvil?”.

Además, se pueden proyectar noticias (en caso de tener proyector) donde se introduzcan otros temas sobre la adicción al teléfono móvil hoy en día, para seguir debatiendo con los alumnos.

No importa que el debate se desvíe un poco, siempre y cuando se traten los temas más importantes. Cabe recordar que el objetivo del taller no se podrá cumplir si el alumnado se aburre en exceso o pierde el interés.

SESIÓN 7: Las redes sociales y su negocio

En esta sesión se explicará, apoyándonos en todo lo dado en las dos anteriores, cómo funciona el negocio que hacen *Instagram*, *Facebook*, *Tik Tok* o *Twitter* con nosotros. Iniciaremos planteando la semilla de que estas redes sociales están gestionadas por empresas que buscan dinero y enriquecerse con ellas, siendo nosotros sus consumidores. Preguntaremos cómo ganan dinero estas redes sociales.

Seguramente, a lo anterior, se nos conteste que “con anuncios”. En ese punto haremos especial hincapié en que a la empresa que dirige la red social le interesa que pases **la mayor cantidad de horas posibles** viendo su red social y sus anuncios.

A continuación, se presentará el concepto de “FOMO” y las diferentes formas que tienen las diferentes redes sociales de mantenerte siempre con este miedo o con la necesidad de entrar en ellas (por ejemplo, el algoritmo de *Tik Tok* y *YouTube* siempre te enseña cosas que te gustan. Además, *Tik Tok* te insta a crearte una cuenta si quieres ver un vídeo que te manda un amigo y te redirige automáticamente a tu “feed”). Se aclarará además que estas empresas contratan psicólogos para tener las mayores garantías posibles de que el usuario pasa mucho tiempo en su aplicación.

Por último, se explicará que tus datos son realmente la principal fuente de negocio de estas redes sociales, siendo un producto fácilmente vendible a otras empresas. “Cuando un producto es gratis, el producto eres tú”.

SESIÓN 8: Malas prácticas en redes sociales

Se iniciará la sesión planteando la duda de “¿Por qué nos da pereza leer un post largo?” y lo relacionaremos con lo dado en sesiones anteriores, provocando preguntas al alumnado y que éstos respondan.

A continuación, se les pondrá una lista de malas prácticas y se irá una a una explicando por qué es una mala práctica. Por ejemplo: creer todas las noticias que vemos o no creernos ninguna, según cuadre con nuestro punto de vista. Se enseñará a los alumnos a que **siempre hay que contrastar las noticias** que vemos en redes: los perfiles que las publican, los comentarios que contrarrestan, las notas de la comunidad, etcétera.

Por último, se hará especial hincapié en la última mala práctica. Ésta será la más importante y es donde centraremos más atención en la siguiente sesión: “Tratar mal a un desconocido en alguna red social: vacilar, insultar o no respetarlo”. Una charla de 10 minutos sobre esto (ya que aquí no cuadra un debate), acompañará a un cuestionario, de nuevo anónimo, que deberán rellenar, sobre por qué en redes sociales uno se llega a sentir más valiente, respaldado o con coraje suficiente para hacer algunos comentarios que no haría cara a cara con esa persona.



SESIÓN 9: Bullying y ciberbullying

La novena sesión constará de una pequeña charla, con preguntas al alumnado, sobre los resultados de la encuesta sobre los malos comportamientos que, en ocasiones, cometemos en Internet y redes sociales.

A continuación se mostrarán estudios sobre los diferentes tipos de *bullying* a lo largo de las décadas y se dejará claro que en el proceso del *bullying*, normalmente el “bully” no es consciente del daño que está haciendo al adolescente afectado, ninguneando sus sentimientos. También se darán a conocer las razones por las que se puede realizar *bullying* (por ejemplo, por presión de grupo) y se plantearán “al aire” preguntas que hagan a los alumnos pensar sobre comportamientos que tienen o hayan podido tener en el pasado, haciendo que reflexionen. También nombrar que, antaño, el *bullying* “se quedaba en clase”, mientras que hoy en día, con los teléfonos móviles, te acompaña siempre, destacando la peligrosidad de esto.

Además, se explicará el estudio nombrado anteriormente en este trabajo sobre la reducción del *bullying* en los institutos en los que, en España, se prohibió el teléfono móvil en clase y se les preguntará a los alumnos por qué creen que esto sucedió, dejándoles claro que, si en este instituto hubiera (o dejara de haber) teléfonos móviles, sucedería lo mismo (aumentar o disminuir el ratio de abuso escolar).

SESIÓN 10: Visita de un psicólogo profesional (parte 1)

En esta sesión nos visitará un psicólogo o psicóloga profesional y realizará una intervención personal con todo el alumnado.

En esta sesión, todos los alumnos, en orden, tendrán un tiempo para hablar sobre alguna de las preocupaciones que les han podido surgir a lo largo de las sesiones en el taller. Cabe destacar que esto será una intervención previamente informada a las familias y al alumnado al inicio del taller, proporcionándoles tranquilidad en cualquier aspecto que lo deseen, así como informándoles de que, en caso de que el alumno, los padres o su tutor legal no desee participar en esta última sesión, el psicólogo simplemente hablará en privado sobre cómo va el curso con el alumno y, si el alumno no tiene ninguna incomodidad a preguntar, se irá de vuelta a su pupitre.

Cabe destacar que en diez minutos por alumno, un psicólogo no puede tener la intención de entender, abordar y plantear soluciones a un problema que puede destacar el alumnado, por lo que el objetivo de este psicólogo será el de guiar al alumnado que pueda tener algún tipo de problema con las nuevas tecnologías o algún trastorno relacionado con ellas e indicarle cómo puede abordar el problema, con los pasos a seguir.

Durante esta sesión y las posteriores con el psicólogo, el alumnado que quede en clase durante la intervención de éste con uno de los compañeros, debatirá sobre lo que más les ha interesado a lo largo de todo el taller mientras el docente repasa una a una las sesiones impartidas durante el mismo.

SESIONES 11 y 12: Visita de un psicólogo profesional (parte 2 y 3)

Estas últimas dos sesiones estarán dedicadas a una continuación de la anterior, ya que tratar a todo el alumnado en una única sesión es imposible. En estas sesiones también se plantearán debates con el resto del alumnado que no esté con el profesional en psicología.

5. CONCLUSIONES

En este trabajo, se han examinado detalladamente los desafíos bio-psico-sociales enfrentados por los adolescentes debido al acceso temprano y generalizado a los teléfonos móviles y a plataformas sociales como *Tik Tok* e *Instagram*. La revisión bibliográfica y el estado del arte han revelado que, aunque los dispositivos móviles y las redes sociales pueden ser herramientas poderosas para evitar la soledad y promover la socialización entre los adolescentes, también (y sobre todo) acarrearán riesgos significativos que pueden afectar adversamente el bienestar y el desarrollo de los jóvenes. La dualidad de estos efectos llama a una evaluación crítica de cómo estos medios están siendo

integrados en la vida diaria de los adolescentes, ya que todo apunta a que pesan más los aspectos negativos a los positivos.

Desde la perspectiva psicológica, se ha observado cómo la interacción constante con las redes sociales puede inducir ansiedad, depresión y otros problemas relacionados con la salud mental. La necesidad de validación externa y la comparación social, exacerbada por estas plataformas, puede llevar a una disminución de la autoestima y a una percepción distorsionada de la propia imagen. Sin embargo, también se destacó el potencial de las redes sociales para proporcionar un espacio de apoyo y conexión, demostrando que el impacto de estas tecnologías no es unívocamente negativo.

Desde un enfoque social, esta revisión subraya la importancia de fomentar un uso más consciente y medido de los dispositivos móviles y redes sociales entre los adolescentes. Las familias, educadores y los propios adolescentes deben estar equipados con herramientas y conocimientos para navegar por estos espacios digitales de manera que promueva un desarrollo saludable. Es crucial desarrollar políticas y programas que eduquen a los jóvenes sobre la gestión adecuada de su tiempo en redes sociales, el reconocimiento de contenido potencialmente dañino y promover la construcción natural de su identidad adolescente, como así se ha demostrado en la propuesta de intervención proporcionada en este trabajo.

Cabe destacar, y por último, que, mientras que los teléfonos móviles y las redes sociales son parte integral de la sociedad moderna, su influencia en los adolescentes debe ser gestionada con cuidado y atención. Al avanzar, es esencial que continuemos explorando e implementando estrategias educativas y regulaciones que equilibren los beneficios de estas tecnologías con la necesidad de proteger y fomentar el bienestar de los jóvenes. Esta tarea no solo recae en los educadores y los padres, sino en toda la sociedad, incluyendo a los desarrolladores de tecnología y los legisladores, quienes deben trabajar juntos para crear un entorno digital que apoye un desarrollo positivo de la juventud.

6. REFERENCIAS

Akter, M., Godfrey, A. J., Kropczynski, J., Lipford, H. R., & Wiśniewski, P. (2022). From Parental Control to Joint Family Oversight. *Proceedings of the ACM on Human-computer Interaction, 6*(CSCW1), 1-28. <https://doi.org/10.1145/3512904>.

Atarodi, A., Rajabi, M., & Atarodi, A. (s. f.). Cell Phone Use and Social Alienation of Young Teenagers. *DigitalCommons@University of Nebraska - Lincoln*. <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3901>.



Beneito, P., & Vicente-Chirivella, Ó. (2022). Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain. *Applied Economic Analysis*, 30*(90), 153-175. <https://doi.org/10.1108/aea-05-2021-011>.

Brascia, C. A., Brascia, C. A., & Brascia, C. A. (2023b, agosto 17). Phubbing, the unpleasant habit that causes couples to argue during the summer. *EL PAÍS English**. <https://english.elpais.com/science-tech/2023-08-17/phubbing-the-unpleasant-habit-that-causes-couples-to-argue-during-the-summer.html#>.

Fastoso, F., González-Jiménez, H., & Cometto, T. (2021). Mirror, mirror on my phone: Drivers and consequences of selfie editing. *Journal of Business Research*, 133*, 365-375. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.05.002>.

Global, E. I. (2023b, agosto 16). ¿Quien Invento el Internet? Evolución e Historia. *Informe Global**. <https://informeglobal.com/quien-invento-el-internet-evolucion-historia/>.

Herrero-Diz, P., Jiménez, J. C., & De Cózar, S. R. (2020). Teens' Motivations to Spread Fake News on WhatsApp. *Social Media + Society*, 6*(3), 205630512094287. <https://doi.org/10.1177/2056305120942879>.

Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile Phone Addiction, Phubbing, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91*(3), 655-668. <https://doi.org/10.1007/s1126-020-09723-8>.

Johanis, M. A., Bakar, A. R. A., & Ismail, F. (2020). Cyber-Bullying Trends Using Social Media Platform: An Analysis through Malaysian Perspectives. *Journal of Physics: Conference Series*, 1529*(2), 022077. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1529/2/022077>.

Kang, Y., Liu, S., Yang, L., Xu, B., Lin, L., Xie, L., Zhang, W., Zhang, J., & Zhang, B. (2020). Testing the Bidirectional Associations of Mobile Phone Addiction Behaviors With Mental Distress, Sleep Disturbances, and Sleep Patterns: A One-Year Prospective Study Among Chinese College Students. *Frontiers in Psychiatry*, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00634>.

Li, Y., Wang, Z., You, W., & Liu, X. (2022). Core self-evaluation, mental health and mobile phone dependence in Chinese high school students: why should we

care. *Italian Journal of Pediatrics, 48*(1). <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01217-6>.

Méndez, I., Hernández, A. B. J., & Esteban, C. R. (2020). Profiles of Mobile Phone Problem Use in Bullying and Cyberbullying Among Adolescents. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.596961>.

Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age | News | This is London. (s. f.-c). <https://web.archive.org/web/20090321073023/http://www.thisislondon.co.uk/news/article-23468919-details/Nomophobia+is+the+fear+of+being+out+of+mobile+phone+contact+-+and+it's+the+plague+of+our+24+age/article.do>

Rashid, J. A., Aziz, A. A., Rahman, A. A., Saaid, S. A., & Ahmad, Z. (2020, 29 septiembre). The Influence of Mobile Phone Addiction on Academic Performance Among Teenagers. *Abd. Rashid | Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*. <https://ejournal.ukm.my/mjc/article/view/42980>.

Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., & Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: digital lifestyle, social networking and smartphone abuse. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/62213>.

Sahraian, A., Hedayati, S. B., Mani, A., & Hedayati, A. (2016). Internet Addiction Based on Personality Characteristics in Medical Students. *Shiraz E Medical Journal, 17*(10). <https://doi.org/10.17795/semj41149>

Statista. (2024b, mayo 22). Global social networks ranked by number of users 2024. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.

Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction. En *Elsevier eBooks* (pp. 215-240). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818626-8.00008-6>.

Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020b). Smartphone addiction. En *Elsevier eBooks* (pp. 215-240). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818626-8.00008-6>.



Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in Public Health, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>.

Zych, I., Ruíz, R. O., & Del Rey, R. (2015). Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. *Aggression and Violent Behavior, 24*, 188-198. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.015>.

