



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Título del Grado: Psicología

Curso académico y convocatoria: 2024-2025 ordinaria

Modalidad del trabajo: Propuesta de intervención

Título: ***“Fuera del loop: un programa de prevención hacia la conducta adictiva al “scrolling” en adolescentes”***

Nombre autor: Lucía Valero Yelo

Nombre tutor: María José Quiles Sebastián

Lugar y fecha: Elche, junio 2025

Índice

| | |
|--|-----------|
| Resumen | 2 |
| 1. Introducción | 3 |
| 1.1. Detección de necesidades..... | 5 |
| 2. Diseño intervención | 7 |
| 2.1. Introducción..... | 7 |
| 2.2. Objetivo..... | 7 |
| 2.3. Participantes..... | 8 |
| 2.4. Variables e instrumentos..... | 8 |
| 2.5. Procedimiento..... | 9 |
| 2.6. Sesiones..... | 10 |
| <i>Sesión 1. ¿Quién controla a quién?</i> | 10 |
| <i>Sesión 2. Pausa antes del scroll</i> | 11 |
| <i>Sesión 3. Me gusta quien soy</i> | 12 |
| <i>Sesión 4. ¿Y si me lo pierdo porque no lo necesito?</i> | 12 |
| <i>Sesión 5. ¿Me estás escuchando o estás con tu pantalla?</i> | 13 |
| <i>Sesión 6. “Recap”</i> | 15 |
| 3. Discusión | 16 |
| Bibliografía | 18 |
| Anexos | 22 |

Resumen

La problemática de “*scrolling*” está creciendo debido a la era digital en la que nos encontramos. El uso excesivo de las redes sociales y dispositivos móviles ha generado un patrón de comportamiento compulsivo, caracterizado por el deslizamiento continuo de contenido sin un objetivo concreto, lo que puede afectar negativamente al bienestar psicológico, el rendimiento académico y las relaciones sociales en los jóvenes. Es por eso que se presenta esta propuesta de intervención hacia la prevención de la conducta adictiva de *scrolling* en adolescentes. El objetivo principal de este programa es el de prevenir el uso problemático del *scrolling* en los adolescentes de la ciudad de Elche para, de esa manera, aumentar su bienestar psicológico y promover su autonomía personal. La propuesta se basa en cinco sesiones grupales dirigidas a estudiantes de secundaria que comprendan de los 12 a los 16 años. En estas sesiones, la psicoeducación será clave para las actividades que se desarrollen dentro de la misma.

Además, se incluye una sesión informativa antes de iniciar el programa donde se pasará la primera evaluación y una sesión final para pasar la última evaluación, y se realizará unos objetivos a largo plazo para el mantenimiento correcto de los cambios debido al programa.

Palabras clave: FoMO, phubbing, autoestima, conducta adictiva hacia el “*scrolling*” e impulsividad

Abstract

The issue of “*scrolling*” is growing due to the digital era in which we live. The excessive use of social media and mobile devices has generated a pattern of compulsive behavior characterized by continuous scrolling through content without a specific purpose, which can negatively affect the psychological well-being, academic performance, and social relationships of young people. The main objective of this program is to prevent problematic scrolling behavior in adolescents from the city of Elche, thereby increasing their psychological well-being and promoting their personal autonomy. This is why this intervention proposal is based on five group sessions aimed at secondary school students aged between 12 and 16. In these sessions, psychoeducation will be key for the development of the planned activities.

In addition, an informative session is included before the start of the program, during which the initial assessment will be carried out, and a final session to conduct the final evaluation and establish long-term goals to maintain the changes achieved through the program.

Keywords: FoMO, phubbing, self-esteem, addictive scrolling behavior, impulsivity

1. Introducción

En la actualidad, las redes sociales se han integrado plenamente en la vida cotidiana, convirtiéndose en un medio habitual de conexión entre las personas. No obstante, esto ha generado, de forma paradójica, una disminución en la interacción social directa. Especialmente, entre aquellos jóvenes que han crecido expuestos a estas plataformas desde edades tempranas (Williams et al., 2024). En el contexto de España, el uso que los adolescentes hacen de las redes sociales presenta mayores problemáticas (Boer et al., 2020). De hecho, la Fundación Mapfre (2014) advierte que un 21,3% de los jóvenes podría estar en riesgo de desarrollar conductas adictivas debido a un uso excesivo de las redes sociales (Fundación Mapfre, 2014). Asimismo, se estima que aproximadamente un 1,5% de los adolescentes ya muestra signos de tecnoadicción (de la Villa & Suárez, 2016).

El fenómeno conocido como “scrolling”, o desplazamiento infinito, es una característica común en muchas aplicaciones o redes sociales. Ha sido diseñada para mantener continuamente al usuario enganchado, cuanto más desplazas se activa un refuerzo constante de recompensa. Esto genera una sensación de gratificación instantánea (Hervert, 2023).

La aplicación que lo inició fue Tiktok, a la cuál los jóvenes se han visto más vinculados a raíz de la pandemia del COVID-19 (León, 2022). Gracias a ella obtenemos información instantánea, aunque esto también puede llevar a generar algunas problemáticas como puede ser la adicción al teléfono o a las redes sociales (Fonseca-Pedrero et al., 2023). Quienes han experimentado mayor efecto de esta adicción han sido los adolescentes, llegando a desarrollar más problemas psicológicos como puede ser la ansiedad o depresión. Del mismo modo, se ha visto un incremento en la ideación suicida, al igual que problemas alimenticios y autolesiones (Bera et al., 2022).

Según Granda y Sarmiento (2025), en el año 2023, un 67% de los adolescentes, con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años, hizo uso de la aplicación TikTok. Esta centra su atención en hacer que los usuarios interactúen dentro de la propia plataforma de dos formas; una de ellas es mediante un algoritmo que le propone vídeos en función de los intereses de la persona. La otra, con el contenido que el propio usuario genera están interactuando con sus propias autorepresentaciones (Virós-Martín et al., 2025). Otras plataformas, como Instagram o Youtube, también disponen de una función que permite al usuario hacer scrolling sin ningún control. Esto se entiende mediante el reforzamiento

positivo por recompensa, como se ha mencionado anteriormente. Se trata que el usuario esté constantemente recibiendo estimulación, lo que provoca una gratificación y, en definitiva, que la persona no pueda parar de scrollar, asociando este comportamiento incluso con una adicción.

Partiendo de programas existentes orientados al uso problemático de las redes sociales, se llevó a cabo una búsqueda para identificar si alguno aborda específicamente la conducta de *scrolling*. Sin embargo, no se encontraron intervenciones que traten esta problemática de manera directa. Esto deja evidencia de la carencia en el abordaje de manera directa de este concepto, lo que indica una posible área de desarrollo dentro del ámbito de la prevención e intervención.

Un programa destacable es el de Sahraoui (2024), que trata la adicción a las pantallas en adolescentes. Este habla, del uso problemático de los teléfonos móviles por la falta de locus de control para poder desinhibir la utilización del teléfono móvil, debido a un uso compulsivo (Sahraoui y Baltasar, 2024). Otro programa es el enfocado a redes sociales de Expósito (2020). Estas, en su totalidad, son las que proporcionan la información que los adolescentes necesitan para mantenerse día a día conectados y comunicados entre ellos (Expósito, 2020). Junto a este programa, también destaca otro conocido como Desconecta, que trata de reducir el uso de redes sociales en adolescentes desde el mindfulness (Navidad, 2023). Con esto, se hace notar la importancia de intervenir en el uso de las redes sociales, sobre todo en la población adolescente que puede llegar a ser la más vulnerada.

Teniendo esto en cuenta, se han propuesto una serie de variables que se abordarán en las diferentes sesiones. La primera variable a tratar será, la actitud adictiva hacia el scrolling. Se entiende adicción por una conducta que se caracteriza por comportamientos repetitivos e impulsivos, que repercute negativamente en la persona (Oskenbay et.al., 2015). Se plantea esta variable por la prevención de formación de un hábito hacia el scrolling. De esta manera, se detendría el bucle de retroalimentación que la persona experimenta, consiguiendo mantener el equilibrio en su vida diaria (Karimpour & Hekmati, 2025).

A continuación está la impulsividad, la cual se encuentra relacionada con la actitud adictiva hacia el scrolling (Oskenbay et.al., 2015). Se refiere a una acción repentina por la falta de tolerancia a algunos estímulos físicos o psicológicos que a la persona le resultan desagradables. De ese modo, se busca obtener sensaciones fuertes y satisfactorias (De Dios y Moral, 2019). Se ha seleccionado como variable dentro de este programa ya que es

un marcador de vulnerabilidad en el posible desarrollo de trastornos adictivos, vinculándose con conductas desadaptativas y comportamientos dependientes (Moral & Fernández , 2019).

También se ha seleccionado la variable de autoestima, conocida por ser la opinión que cada uno tiene sobre uno mismo. Está compuesta por dos elementos que son, la autoeficacia, o confianza en la forma de percibir la realidad y cómo actuar en esta; y el mérito personal, que es la propia valoración de la persona (Pérez, 2019). Se ha elegido esta variable por la influencia que tienen las redes sociales hacia ella, entrando dentro del autoconcepto de la persona debido a las constantes comparaciones que hay en las distintas aplicaciones (Encarnación y Campodónico, 2024). Además, se podría relacionar con el scrolling por la conducta de recompensa que este tiene, pudiendo hacer que la persona se consiga evadir de la realidad, y del mismo modo, de su insatisfacción consigo mismo.

Seguidamente, tenemos la variable FOMO (*Fear of Missing Out*), esta es definida como la sensación de malestar que se tiene al saber que otras personas están realizando actividades gratificantes y la propia persona no puede experimentarlas. Asociando así un malestar psicológico general a la persona, que puede llegar a ser desadaptativo en algunos casos (Braña & Moral, 2023). Hay constancia que el FOMO y el uso problemático de internet son predictores del malestar emocional (Gil et. al., 2015). Es por eso que esta variable se considera importante en el factor del scrolling, ya que se continúa bajando en el bucle de videos para no perderte nada de lo que está pasando.

Por último, está la variable phubbing, que se refiere a ignorar a las personas del entorno por el mero hecho de concentrarse en el uso del móvil (Álvarez & Moral, 2020). Ciertos estudios han confirmado que, los hombres frente a las mujeres son los que mayor realizan esta acción para prestar más atención al teléfono móvil (Villafuerte-Garzón & Vera-Perea, 2019). Se ha elegido esta variable al ser también una predictora en adicción a las redes sociales, de igual manera que el FOMO, ya que requiere estar en línea y conectado permanentemente (Beyens et. al., 2016; Schneider & Hitzfeld, 2019).

1.1. Detección de necesidades

Se ha realizado una detección de necesidades a 4 orientadores en 3 institutos de la ciudad de Elche, con el fin de recabar sus opiniones sobre la necesidad de implementación de un programa específico.

Todos los profesionales confirmaron que han notado cambios en la socialización de los adolescentes. Además, de una dependencia y necesidad constante de estar utilizando el dispositivo en horario escolar. Debido a esto, algunos orientadores, antes de que apareciese la ley de prohibición del móvil en el recinto escolar, ya habían advertido la necesidad de una sanción si se utilizaba el teléfono móvil cuando este no era requerido para ninguna actividad. Cuando se les pregunta si se han implementado programas enfocados a la problemática de scrolling, los tres institutos comentan que han aplicado actividades para concienciar del impacto en el uso excesivo de redes sociales. Algunos de estos programas pueden ser, el plan director de la unidad de participación ciudadana, la UPCCA e incluso también charlas del equipo CREA, de la Universidad Miguel Hernández, que se centran en el daño que las redes sociales provocan en la autoimagen de los jóvenes.

Asimismo, se les preguntó a los profesionales qué estrategias consideraban más efectivas para reducir el uso problemático del teléfono móvil. Todos coincidieron en la importancia de ofrecer alternativas satisfactorias que compensen su ausencia. En este sentido, mencionaron actividades como el deporte, el ocio, los talleres y las propuestas al aire libre, destacando especialmente aquellas que promuevan la interacción social directa entre los adolescentes.

Desde el inicio, se identificaron con claridad las consecuencias negativas asociadas al uso excesivo del *scrolling*. Entre las más destacadas se encuentran; una notable disminución en la capacidad de atención durante las clases y una menor habilidad para procesar la información de forma sostenida. Esto se debe, a que muchos adolescentes se han habituado a la inmediatez que ofrecen las redes sociales, lo que dificulta su tolerancia a la espera y a los procesos que requieren un esfuerzo prolongado. En este contexto, el *scrolling* actúa como un potente reforzador, ya que proporciona gratificación inmediata y constante, lo que lo hace especialmente atractivo para esta franja de edad.

Al consultar a los psicólogos educativos sobre las variables asociadas al uso problemático del *scrolling*, se llegó a un consenso en varios aspectos clave. Señalaron que

esta conducta puede contribuir a la disminución de la autoestima, aumento de la ansiedad y la falta de objetivos, tanto a corto como a largo plazo. Además, destacaron que el *scrolling* está relacionado con la inseguridad personal, la impulsividad y la fuerte necesidad de pertenencia social propia de la adolescencia.

El objetivo de este TFG es mejorar la calidad de vida de los adolescentes y evitar la impulsividad hacia el *scrolling* que podría suponer a futuro una adicción.

2. Diseño intervención

2.1. Introducción

El programa "*Fuera del Loop*" es una intervención dirigida a adolescentes para reducir la conducta adictiva hacia el *scrolling*. Consta de 5 sesiones, además de la sesión de evaluación donde se hará una valoración final y se pasarán las pruebas de la post evaluación. Comprenderán las diferentes variables que están relacionadas entre sí, junto con una psicoeducación y actividades pensadas para cada una se intentará modificar el pensamiento de los participantes hacia el "*scrolling*" y lo dañino que puede llegar a ser.

Las sesiones tendrán una duración de 65 minutos y se realizarán en un espacio del propio colegio fuera del horario escolar. El aula debe estar compuesta por 16 mesas y sillas, una para cada participante, para que pueda ser más cómodo el desplazarse por el entorno si se requiere realizar actividades en equipo. Del mismo modo, se necesitará el cuadernillo de actividades para los participantes, al igual que el cuadernillo de instrucciones para el experto del programa, puesto que se tratará de evitar en todo lo posible la utilización de recursos audiovisuales al intentar mantener este espacio fuera de pantallas.

2.2. Objetivo

Disminuir el uso problemático de *scrolling* en la población adolescentes de 12 a 16 años de la ciudad de Elche, mediante un programa de uso responsable de las redes sociales.

Al finalizar el programa, los participantes deberán ser capaces de:

- Promover el uso consciente y responsable del tiempo en pantalla, reduciendo así la conducta adictiva hacia el *scrolling*.

- Reducir la impulsividad y mejorar su autocontrol hacia el scrolling.
- Desarrollar una autoestima saludable, reflexionando sobre el impacto de las redes sociales en su imagen corporal.
- Saber qué es el FOMO y cómo se relaciona con el uso excesivo de redes sociales.
- Aprender que es el phubbing y cómo este afecta en nuestras relaciones sociales fomentando el uso de la atención en las personas que están alrededor.

2.3. Participantes

La intervención va dirigida a estudiantes de 12 a 16 años. Como criterio de inclusión los participantes deben tener un uso frecuente de redes sociales. Este criterio se medirá antes de realizar el programa con el instrumento que medirá la actitud adictiva al scrolling, “*Smartphone Addiction Scale-Short*” de Kwon et.al. (2013). Este instrumento, que evalúa la conducta adictiva al scrolling, se aplicará a todo el estudiantado propuesto para participar en el programa una semana antes del inicio del mismo. Este criterio se medirá antes de realizar el programa con el instrumento que medirá la conducta adictiva al scrolling. Serán excluidos del programa aquellos y aquellas estudiantes que obtengan puntuaciones indicativas de sufrir un problema relacionado con la adicción al teléfono móvil o a las redes sociales (31 en el caso de los chicos y 33 en el caso de las chicas).

2.4. Variables e instrumentos

Para corroborar la efectividad del programa se deberá hacer una evaluación inicial. Esta, se realizará en una breve intervención que se llevará a cabo antes de la iniciación del programa.

Al finalizar el mismo, se realizará una post evaluación. Del mismo modo, se harán 4 sesiones de seguimiento, una a los 2 meses, otra a los 5 meses, la siguiente a los 9 meses y la última a los 14 meses. De este modo, se observará si se ha producido una mejora en el comportamiento de los participantes.

Los instrumentos de evaluación que se aplicarán son:

- Para medir la variable autoestima se utilizará la “*Escala de autoestima de Rosenberg*” (EAR) (Rosenberg, 1989). Esta escala se compone por 10 ítems que se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de uno mismo. La mitad de los enunciados se encuentra en positivo y la otra mitad están escritos de manera negativa. Se responde según una escala Likert que comprende los valores del 1 al 4,

siendo estos; 1= muy de acuerdo, 2= de acuerdo, 3= en desacuerdo y 4= totalmente en desacuerdo. Su fiabilidad es 0.87, según alfa de Cronbach (Vázquez et.al., 2004)

- La variable impulsividad se medirá con la “*Escala de impulsividad de Barratt*” (BIS-11) (Barratt, 1995). Consta de 30 ítems que se agrupan en tres subescalas: Impulsividad cognitiva (atención), impulsividad motora e impulsividad no planeada. Se responde mediante una escala Likert de cuatro opciones de respuesta, siendo estas: 0= raramente o nunca, 1= ocasionalmente, 2= a menudo y 3= siempre o casi siempre. Esta escala presenta un alfa de Cronbach de 0.77 (Lilian & Andrea, 2013).
- En cuanto a la variable actitud adictiva al scrolling, se medirá con la escala de “*Smartphone Addiction Scale-Short Version*” (SAS-SV) (Kwon et.al., 2013). Se trata de una escala que consta de 10 ítems con respuesta Likert que oscila entre los valores 1 y 6, siendo 1= totalmente en desacuerdo y 6= totalmente de acuerdo. Posee un alfa de Cronbach de 0.91 (Kwon et.al., 2013).
- Para medir la variable FoMO, se utilizará la “*Escala de FoMO*” (FOMOS) (Przybylski et.al., 2013) (Adaptación al español por Gil et.al.,2015). Esta escala consta de una sola dimensión de 10 ítems con respuesta tipo Likert. Enumerando estas como, 1= para nada cierto, 2= ligeramente cierto, 3= moderadamente cierto, 4= muy cierto y 5= extremadamente cierto. Cuenta con un alfa de 0.79 (Cano et.al., 2022).
- En lo referente a la variable phubbing, se medirá con la “*Escala de Phubbing*” (Karadag et. al., 2015) (Adaptación al español por Blanca y Bendayan, 2018). Consiste en una escala de 10 ítems con cinco alternativas Likerts, que van de 1 al 5, siendo estas 1= nunca, 2= casi nunca, 3= ni nunca ni siempre, 4= casi siempre y 5= siempre. Se demostró que trata dos factores, la alteración de la comunicación y la obsesión por el móvil. Se observa el valor de un alfa de Cronbach de 0.74 (Resett & González-Caino, 2020).

2.5. Procedimiento

En primer lugar, se contactará con los institutos para presentar la propuesta del programa. Posteriormente, a los centros interesados se les ofrecerá la información necesaria de cara a la realización de las sesiones. Seguido de esto, y teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión para el programa, se seleccionará a los participantes del mismo. Cuando ya se sepan los alumnos que estarían interesados, se envía el consentimiento informado a los tutores legales de los menores para que estos sepan lo que se va a realizar. Antes de iniciar el programa, tendrá lugar una breve reunión con los tutores legales para información más detallada o dudas que puedan surgir. Además, habrá una

breve sesión con los alumnos para informarles de manera general y, pasar los instrumentos de evaluación.

2.6. Sesiones

Sesión 1. ¿Quién controla a quién?

Objetivo específico de la sesión

- Promover el uso consciente y responsable del tiempo en pantalla, reduciendo así la conducta adictiva hacia el scrolling.

Duración: 65 minutos.

Materiales: Cuadernillo para los participantes, cuadernillo para el experto, cronómetro, bolígrafos, tarjeta con pregunta para la actividad, revistas o pegatinas y rotuladores de colores o lápices de colores para la actividad.

Contenidos:

1. Psicoeducación

Se les plantean las preguntas que vienen escritas en el cuadernillo del experto, como puede ser la introductoria para esta sesión “*¿Alguna vez te ha pasado que miras el móvil “sólo 5 minutos”... y cuando bajas ya pasaron 45?*”. Gracias a esto se conoce el pensamiento de los participantes y cómo actúan ante esta problemática. Además se les explica qué es el scrolling adictivo, lo que lo causa y cómo nos afecta.

2. Actividad “Rescate del tiempo”

Se empezará por la primera actividad de mapa del día, en el cuadernillo de actividades. En ella los participantes deberán marcar, en la tabla dividida por franjas horarias, cómo utilizaron su tiempo el día anterior, si estuvieron en clase, en alguna actividad extraescolar. Posteriormente, deberán resaltar en otro color cuánto tiempo estimado pasaron scrolleando, de esta manera observarán de manera visual el ladrón del tiempo que puede llegar a ser el móvil. La siguiente actividad de la sesión consistirá en que, en grupos de 4, se les dará una tarjeta con una pregunta y deberán crear un “Menú de alternativas al scrolling”, con 5 actividades reales y gratificantes.

3. Cierre reflexivo

Para cerrar esta sesión, se hará una pregunta reflexiva que los participantes podrán compartir su respuesta en voz alta o escribirla en su cuaderno de actividades. Y se finalizará con una frase de una persona célebre, *“Cuando te sientes inseguro, aburrido o solo, lo primero que haces es buscar el teléfono. Eso se llama adicción”* - Simon Sinek.

Sesión 2. Pausa antes del scroll

Objetivo específico

- Reducir la impulsividad y mejorar el autocontrol hacia el scrolling.

Duración: 65 minutos.

Materiales: Cuadernillo para los participantes, cuadernillo para el experto, cronómetro, bolígrafos, pizarra y tiza, tarjetas pequeñas y bolígrafos.

Contenidos:

1. Psicoeducación

Se hablará sobre qué es la impulsividad y porque las personas actuamos de esa manera, del mismo modo de cómo las redes sociales afectan al circuito de recompensa y los efectos que esto tiene en la vida diaria. Se puede preguntar que digan ejemplos en donde el impulso les ganó, como *“vi 30 Tik Toks sin darme cuenta”*.

2. Actividad **“¿Quién maneja tu cerebro?”**

En la primera actividad, se les dirá que escriban en la figura del caballo los impulsos que sintieron y el jinete que sea el pensamiento racional para evitar esa conducta.

En la siguiente actividad se les da una situación a cada grupo, de 4 personas, y deben pasar por los tres colores del semáforo, rojo se reconoce el impulso, amarillo se piensa y en el verde cómo se actúa, habrá diferentes situaciones por lo que antes de finalizar podrán representar cada situación por un dibujo o una breve actuación. Después, deberán escribir en el cuaderno la que más les haya llamado la atención.

3. Cierre Reflexivo

Se les hace una pregunta final para que contesten en voz alta o lo escriban en su cuaderno *“¿Qué puedo ganar si me detengo un segundo antes de actuar?”*. Y se finaliza

esta sesión con una frase célebre, *“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra libertad”* - Viktor Frankl.

Sesión 3. Me gusta quien soy

Objetivo específico

- Favorecer el desarrollo de una autoestima saludable, ayudándoles a reflexionar sobre el impacto de las redes sociales en su imagen corporal.

Duración: 65 minutos.

Materiales: Cuadernillo para los participantes, cuadernillo para el experto, cronómetro, bolígrafos, espejos de mano, pegatinas y rotuladores de colores o lápices de colores.

Contenidos:

1. Psicoeducación

Se hablará sobre qué es la autoestima, haciendo diferencia entre la autoestima sana y la baja autoestima, los factores que favorecen la autoestima y cómo las redes sociales pueden afectar negativamente en ella. Se harán también preguntas que les hagan reflexionar sobre la percepción de sí mismos, como por ejemplo *“¿Crees que te comparas sin querer?”* o *“¿Cómo te sientes después de estar mucho tiempo en redes?”*.

2. Actividad **“Mi reflejo”**

Cada participante recibe un espejo de mano y en el cuadernillo tienen una silueta que simula su “perfil social”. En este se representarán a ellos mismos pero con cosas que no se pueden ver en una foto, por ejemplo *“soy leal y atento”*. Podrán decorar su hoja como quieran, pueden poner frases que les representen, emojis, ilustraciones, incluso hashtags, pero siempre desde cómo son ellos y no lo que muestran en redes sociales. Para finalizar esta actividad se dejarán los cuadernos abiertos por las mesas y los participantes se irán paseando por el aula y dejando mensajes anónimos o con firma que sean positivos.

3. Cierre Reflexivo

Para terminar esta sesión se hará un breve debate en donde los participantes pondrán en común que han aprendido con esta sesión y se acabará con una frase célebre, *“Eres tú mismo. Eso es tu poder”* - Dave Grohl.

Sesión 4. ¿Y si me lo pierdo porque no lo necesito?

Objetivo específico

- Comprender qué es el FOMO y cómo este se relaciona con el uso excesivo de redes sociales.

Duración: 65 minutos.

Materiales: Cuadernillo para los participantes, cuadernillo para el experto, cronómetro, bolígrafos, rotuladores de colores y lápices de colores.

Contenidos

1. Psicoeducación

En esta parte se hablará de que es el FOMO, primero preguntando a los adolescentes porque puede que estos ya tengan una idea de este concepto. Se explicará el cómo se manifiesta, los signos de ansiedad que puede provocar, el porqué sucede y cómo nos afecta a las personas.

2. Actividad “¿Qué me voy a perder?”

Los adolescentes tendrán su “mapa de lo que sí importa”, en el centro tendrán que poner su nombre o hacer un dibujo que les identifique. Posteriormente, escribirán alrededor de ese dibujo lo que es importante para ellos, amistades, pasatiempos, entre algunos ejemplos. Luego, se compara cuántas cosas están en redes sociales y cuántas no. Esto ayudará a introducir la siguiente actividad “caja de lo que sí vale”. En la siguiente página encontrarán tres recuadros donde deberán escribir o dibujar; 3 momentos de felicidad que no hayan estado ligados a las redes sociales, 2 personas con las que disfrutaban sin tener que ver el móvil y; 1 meta personal que no dependa de aprobación externa. Cuando se termine esta actividad se pondrá en común la que creen más importante para ellos y deberán escribirlo en la parte de abajo del cuaderno.

3. Cierre reflexivo

Para finalizar, se les hará la pregunta de “¿Qué podrías ganar si eliges perderte algunas cosas?”, creando de esta manera un mini debate en donde los participantes podrán intervenir sin problema. Al finalizar, se les dará a conocer la frase de la sesión que, en esta ocasión, será atribuida al grupo “No se trata de perderse lo que pasa afuera, sino de no perderse lo que pasa dentro de tí” o se les puede ofrecer la oportunidad de crear la propia frase de la sesión.

Sesión 5. ¿Me estás escuchando o estás con tu pantalla?

Objetivo específico

- Aprender que es el phubbing y cómo este afecta en nuestras relaciones sociales fomentando el uso de la atención en las personas que están alrededor.

Duración: 65 minutos.

Materiales: Cuadernillo para los participantes, cuadernillo para el experto, cronómetro, bolígrafos, tarjetas para preguntas, caja de cartón.

Contenidos:

1. Psicoeducación

En el inicio de la sesión se explicaría que es el phubbing, el porqué ocurre esto y lo relacionado que está con el FOMO, que fue tratado en la sesión anterior. También se hablará de las consecuencias del phubbing y se dejará un tiempo de reflexión para que los participantes piensen si alguna vez han realizado esta conducta, se les puede animar a hablar con preguntas como “¿Recordáis si habéis hecho esto cuando habíais salido con vuestros amigos?”, “Si vosotros quedaseis con una persona y ésta estuviese con el móvil, ¿cómo os sentiríais?”. De esta manera, se conocerá la percepción de los adolescentes hacia esta problemática para introducir de esa manera la actividad.

2. Actividad “¡Mírame!”

Se coloca el grupo, con sus sillas, en círculo y todos dejan sus móviles en la caja de cartón que se colocará en el centro. Un moderador, puede ser el experto o un voluntario, saca una tarjeta, que deberá estar escrita anteriormente, y la lee en alto con el fin de que los demás respondan. Por ejemplo, “¿Qué es lo más gracioso que te ha pasado en clase?”, “¿Qué harías si no tuvieras el móvil por una semana?” o “¿Qué harías si no hubiese electricidad?”, estas preguntas están escritas en el cuaderno de experto. Después de cada ronda, quienes hayan mencionado algo que requiera la utilización del teléfono móvil, tendrán que decir algún dato curioso que conozcan. De esta manera se evitará la mención del móvil y se creará un ambiente divertido con el grupo. Finalmente, tendrán que rellenar una lista de cosas que se proponen hacia la conducta adictiva de scrolling, así para la siguiente sesión lo tendrán como tarea para casa.

3. Cierre reflexivo

Para finalizar la sesión, se les hará unas preguntas de reflexión que podrán anotarlas en su cuadernillo de actividades, algunas de estas son “¿Qué puedo hacer para mejorar mi atención hacia los demás?” o “¿Hay temas de conversación interesantes que no involucren el teléfono?”. A continuación, para dar el cierre como en el resto de sesiones se pondrá una frase de un famoso “La atención es la forma más rara y pura de generosidad” - Simone Weil.

Sesión 6. “Recap”

Objetivo específico

- Comprobar que los conocimientos otorgados han servido para mejorar los resultados de la evaluación inicial.

Duración: 65 minutos.

Materiales: Cuadernillo de experto y cronómetro.

Contenidos:

1. Pasar cuestionarios

Se les entregan de nuevo los instrumentos utilizados en la sesión introductoria para de esta manera comprobar si ha habido mejora gracias al programa.

2. Debate final y tarea para casa

Primero, se intervendrá en la tarea de la lista “Qué me propongo mejorar”, se hablará sobre la importancia de todo lo visto en las sesiones y se recordará el deber de los participantes de implementar sus conocimientos para conseguir un cambio positivo en sus vidas. Posteriormente, se plantean algunas preguntas que engloban todas las sesiones que se han tratado para conocer lo que piensan los participantes, como puede ser “¿Qué sentiríais si me empezáis a contar un problema y me pongo con el teléfono? ¿Qué me aconsejaríais hacer?”.

3. Despedida

Se finaliza el programa dando las gracias por la participación y recordando todo lo aprendido, también se les anima a los participantes a ayudar a personas de su entorno que se encuentren como ellos estaban al principio del programa, para así evitar crear una adicción tanto a redes sociales como al scrolling.

3. Discusión

En este trabajo final de grado se presenta una propuesta de intervención que pretende prevenir la conducta adictiva hacia el scrolling. La selección de esta problemática, surge por la creciente necesidad de reducir el uso de aplicaciones que faciliten el “*scrollear*” o deslizar para ver vídeos, sobre todo en el contexto de los adolescentes. Este grupo de edad ha mostrado mayor aislamiento de su entorno debido al uso del teléfono, por lo que se ha considerado un sector muy importante en el que intervenir antes de que el problema se agrave. (Muñoz-Rivas et al., 2003).

La propuesta se estructura en varios componentes clave: el desarrollo de habilidades para el control de los impulsos, la psicoeducación sobre las adicciones y sus efectos perjudiciales, así como la enseñanza de técnicas de afrontamiento orientadas a fortalecer la autoestima. Este último aspecto busca, entre otras cosas, prevenir conductas como el *phubbing*. Además, el programa destaca la importancia de fomentar el contacto social directo entre iguales, sin la mediación de teléfonos móviles. También se aborda el malestar psicológico asociado al miedo a perderse algo (FOMO), con el objetivo de que los participantes adquieran herramientas para organizar su tiempo y aprendan a establecer prioridades en función de lo que realmente es significativo para ellos.

Se conoce que Internet está modificando nuestras relaciones sociales además de nuestra propia identidad (Gil-Juárez et al., 2010). La autoestima se ha visto afectada debido a la apatía que han experimentado los adolescentes por el uso del teléfono móvil. De igual manera que, la ansiedad y el estrés, han sufrido un crecimiento sustancial (Machaca & Meneses, 2019). Por ello, se ha considerado en este programa la necesidad de aceptación social que deben tener los adolescentes. De la misma manera, se ha tratado de fomentar el desarrollo de actividades cara a cara sin una pantalla de por medio. Ayudando así, a una conexión real entre las personas con la utilización de habilidades de comunicación, que parecen estar debilitándose por el uso excesivo de redes sociales (Expósito, 2020).

Como resultado, se espera que con este programa se reduzca el uso problemático de aplicaciones que contengan contenido de “*scrolling*”. Debido al aprendizaje de las estrategias y con las dinámicas propuestas en el programa y en las diferentes sesiones, los adolescentes serían capaces de reducir su uso del teléfono móvil al igual que disminuir la

importancia que deben ofrecer a las redes sociales. Puesto que estas, constituyen un factor clave actualmente en la sociedad en la que vivimos y, es entendible el malestar que les puede llegar a provocar ciertos aspectos de las aplicaciones, como pueden ser los comentarios negativos. Pero con este programa se propone la independencia emocional del adolescente mejorando así de manera considerable su autoestima, al igual que evitar agravar la conducta adictiva hacia las pantallas.

Este programa es novedoso, puesto que no hay otro que haya tratado la problemática del *scrolling*. Trata conceptos poco conocidos por lo actuales que son, como el FoMO y el phubbing. Del mismo modo, es un programa escalable es decir, gracias a datos del contexto, es útil para ser puesto a disposición de la comunidad educativa. Esto es debido a que habla sobre la importancia de las relaciones sociales entre iguales. Se realiza en el centro escolar, proporcionando a los adolescentes la accesibilidad al programa.

Por otra parte, nuestra sociedad sigue creciendo y cada vez son más las personas que padecen una adicción tanto al móvil como a las redes sociales. Es por eso que una de las limitaciones claras es el rango de edad de este programa, habría que ampliarlo. También, otra de las dificultades a destacar es la merma de veracidad que puede haber con los datos, debido a la deseabilidad social de los participantes. Otro inconveniente, es el número de sesiones, se considera que para poder reducir más esta problemática, deberían haber más sesiones, para así estar completamente seguros que el porcentaje de mejora es elevado.

Para concluir, este programa se considera de gran interés. Se ha desarrollado específicamente para atender a la población adolescente con actividades y contenidos adaptados a los intereses de este grupo de edad. Esta población podría verse afectada por el aumento de la adicción a las pantallas, una forma de dependencia que se está convirtiendo en un problema a nivel global. Cada vez es más común sentir la necesidad de tener el móvil cerca en todo momento, lo que puede provocar un malestar psicológico significativo. Es por eso que es fundamental seguir investigando y tomando conciencia sobre este fenómeno, ya que sus implicaciones pueden afectar significativamente al bienestar individual y colectivo en el futuro.

Bibliografía

- Álvarez Menéndez, M., & Moral Jiménez, M.V. (2020). *Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 113-125. <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=487&path%5B%5D=pdf>
- Barratt, E.s., Patton, J.H., & Stanford, M.S. (1995). *Barratt Impulsiveness Scale-11 (BIS-11)*. [Database]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t05661-000>
- Bera, L., Souchon, M., Ladsous, A., Colin, V., & López-Castroman, J. (2022). Emotional and behavioral impact of the Covid-19 epidemic in adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 24, 37-46. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01313-8>.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Blanca, M.J., & Bendayan, R. (2018). Spanish versión of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449-454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Boer, M., Van Den Eijnden, R.J.J.M, Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J.C., Bandura, P., Craig, W.M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanscek, H.J., & Stevens, G.W.J.M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.04>
- Braña Sánchez, Á.J., & Moral Jiménez, M. de la V. (2023). *Nomofobia y FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. Health and Addictions/Salud y Drogas*, 23(1), 117-130. <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=707&path%5B%5D=565>
- Cano García, M., Quintero Núñez, H., Gaspar Cartagena, D., & Martin, R. (2022). Validación de la escala FoMOs (*Fear of Missing Out scale*) en el contexto colombiano. *Pensamiento Americano*, 15(30), 1-11. <https://doi.org/10.21803/penamer.15.30.490>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2016). Factores e riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes. *Adicciones*, 28(2), 77-88- <https://doi.org/10.20882/adicciones.761>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How phubbing becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

- De Dios, C., & Moral, M. V. (2019). Valor predictivo de la impulsividad en los usos problemáticos de Internet y del teléfono móvil en nativos digitales. *Revista Española de Drogodependencias*, 44(4), 38-53. <https://doi.org/10.54108/10022>
- Encarnación Aucapiña, I.E., & Campodónico, N., (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista psicología UNEMI*, 8(15), 77-87. <https://doi.org/1029076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87p>
- Expósito García, E. (2020). *Programa de Prevención para la Adicción a las Redes Sociales* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Jaén]. CREA: Colección de Recursos Educativos Abiertos. <https://hdl.handle.net/10953.1/15893>
- Fonseca-Pedrero, E., Pérez-Albéniz, A., AlHalabi, S., Lucas-Molina, B., Ortuño Sierra, J., Díez-Gómez, A., Pérez-Sáenz, J., Inchausti, F., Valero García, A.V., Gutiérrez García, A., Aritio Solana, R., Ródenas-Perea, G., De Vicente Clemente, M.P., Ciarreta López, A., & Debbané, M., (2023) PSICE project protocol: Evaluation of the unified protocol for transdiagnostic treatment for adolescents with emotional symptoms in school setting. *Clínica y Salud*, 34(1), 15-22.
- Gil, F., Oberst, U., Valle, G. Del, y Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33, (2), 77-83.
- Granda Brito, J.A., & Sarmiento, A.S. (2025). Inteligencia emocional y uso de redes sociales en adolescentes. *Revista Multidisciplinaria Investigación Contemporánea*, 3(2), 395-418. <https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113>
- Hervert, Y. (2023, julio 19). *La adicción al scrolling del celular*. Catarxis. <https://catarxis.substack.com/p/la-adiccion-al-scrolling-del-celular>
- Karadag, E., Tosuntas, S.B., Erzen E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B.M., Babadag, B., (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Karimpour Vazifekhorani, A., & Hekmati, I. (2025). Habit loop in addictive behaviors formation among adolescents: The mediating role of impulsivity. *Current Psychology* 44, 4313-4325. [https://doi.org/10.1007/s12144-025-07480-0:contentReference\[oaicite:3\]{index=3}](https://doi.org/10.1007/s12144-025-07480-0:contentReference[oaicite:3]{index=3})
- Kwon M, Kim D-J, Cho H, Yang S (2013) The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE* 8(12): e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- León Fernández, N. (2022). *Tiktok y la salud mental de los jóvenes* [Trabajo de fin de grado, Universitat Autònoma de Barcelona]. Dipòsit Digital de Documents de la UAB. <https://ddd.uab.cat/record/266550>

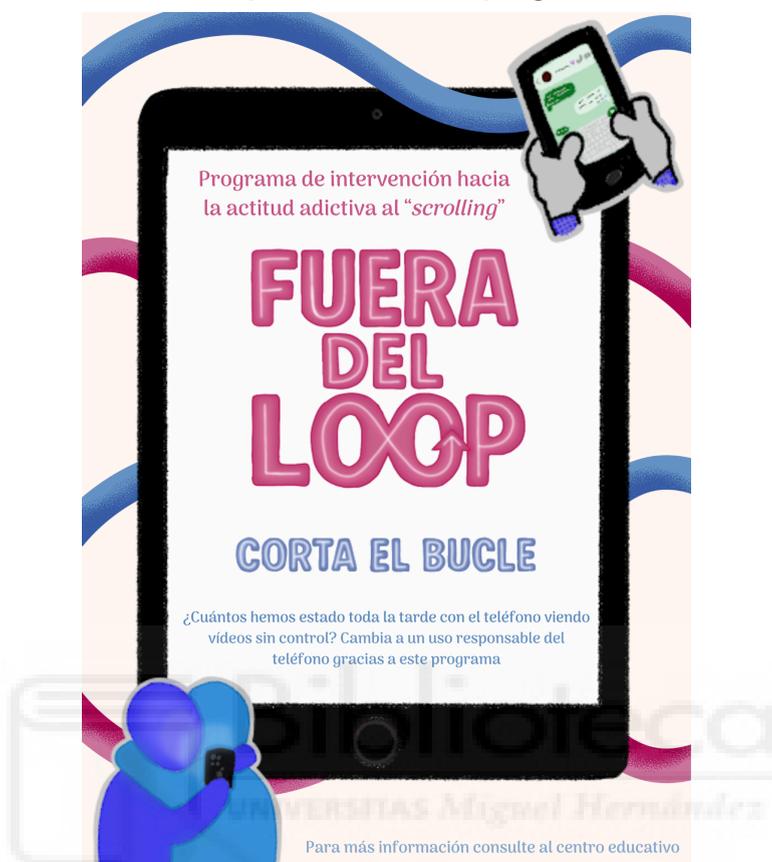
- Lilian Salvo, G., & Andrea Castro, S., (2013). Confiabilidad y validez de la escala de impulsividad de Barratt (BIS-11) en adolescentes. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 51(4), 245-254.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272013000400003>
- Machaca, Y., Meneses, K., (2019). *Programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Arequipa*. [Trabajo de grado. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
- Moral, M. V. y Fernández, S. (2019). Uso problemático de Internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Navidad Fuentes, M. de los Á. (2024). *Desconecta: Programa de intervención en mindfulness para reducir el uso problemático de las redes sociales en adolescentes*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Jaén] CREA: Colección de Recursos Educativos Abiertos. <https://hdl.handle.net/10953.1/24055>
- Oskembay, F., Kalymbetova, E., Tolengenova, A., Kabakova, M., Bakiyeva, S., & Nugmanova, S., (2015). Conducta adictiva en adolescentes. *Procedia - Ciencias Sociales y del Comportamiento*, 171, 406-411
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41(3), 22-31.
<https://alternativas.me/wp-content/uploads/Alternativas-en-Psicología-41-Febrero-Julio-2019.pdf>
- Przybylski, A.K., Murayama, K., Dehaan, C.R., & Gladwell, V. (2013, 1 enero). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reset, S., & González-Caino, P.C., (2020). Propiedades psicométricas de una escala de Phubbing en una muestra argentina. *Revista evaluar*, 20(2), 69-84.
<https://doi.org/10.35670/1667-4545.v20.n2.30111>
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C., (1989). Self-Esteem and Adolescent Problems: Modeling Reciprocal Effects. *American Sociological Review*, 54(6), 1004-1018. <https://doi.org/10.2307/2095720>
- Sarhdaoui Mqaleq, M., (2024). *Programa de intervención de adicción a las pantallas en adolescentes: Impacto en la salud y estrategias de prevención* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. Zaguán.
<https://zaguán.unizar.es/record/146373/files/TAZ-TFG-2024-3724.pdf>

- Schneider, F.M., & Hitzfeld, S., (2019). I ought to put down that phone but I phub nevertheless: examining the predictors of phubbing behavior. *Social Science Computer Review*, 1-14- <https://doi.org/10.1177/0894439319882365>
- Vázquez Morejón, A.J., Jiménez García-Bóveda, R., & Vázquez-Morejón Jiménez, R., (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247-255. <https://doi.org/10.55414/bsxyn321>
- Villafuerte-Garzón, C.M., & Vera-Perea, M., (2019). Phubbing y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología. *Convergencia*, 26(79), 1-19.
- Virós-Martín, C., Jiménez-Morales, M., & Montaña-Blasco, M., (2025). Adolescentes, Tiktok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. *Revista de Comunicación*, 24(1), 519-537- <https://doi.org/10.26441/RC24.1-2025-3774>

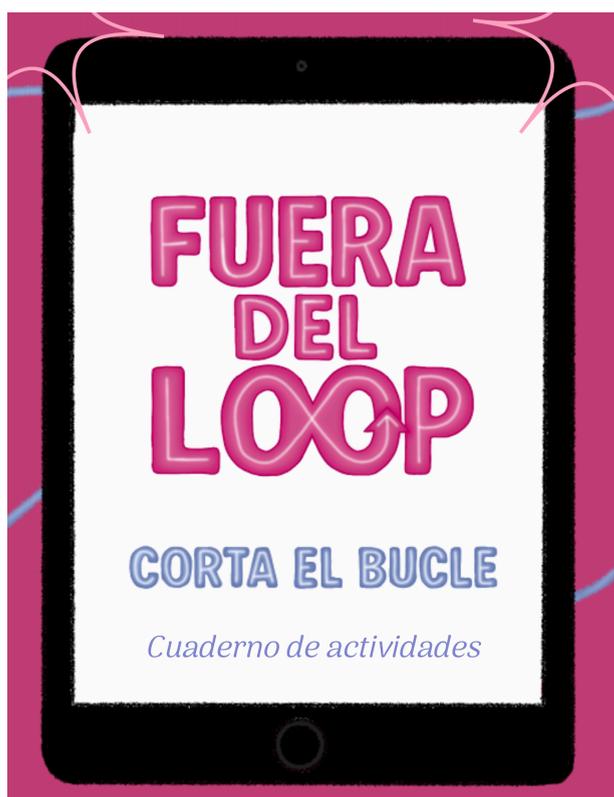


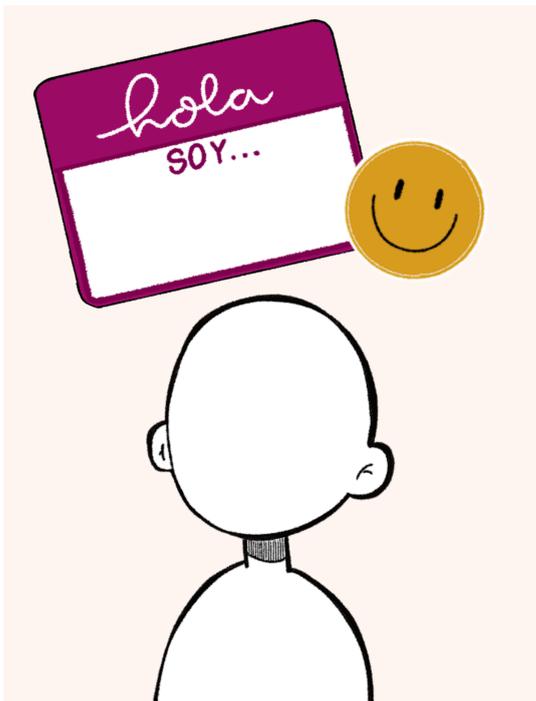
Anexos

Cartel promocional del programa



Cuaderno de actividades





ÍNDICE

1. ¿Quién controla a quién?
2. Pausa antes del scroll
3. Me gusta quien soy
4. ¿Y si me lo pierdo porque no lo necesito?
5. ¿Me estas escuchando o estas en tu pantalla?



¿Qué es el “scrolling”?

¿Cuántas veces nos ha pasado que en nuestros ratitos muertos nos metemos a Tiktok para “desconectar”?

A la acción que hacemos para pasar de videos se conoce como “scrollear”. A medida que desplazamos la pantalla, nos aparece nuevo contenido que puede ser atractivo para nosotros. Y eso nos activa un refuerzo constante para que sigamos llevando acabo esa conducta de deslizar.

Además, las redes sociales juegan un papel muy importante en todo esto, ya que consiguen con el “scrolling” captar nuestra atención y tenernos enganchados durante más tiempo, gracias a su contenido que se adapta a nuestros gustos.

El “scrolling” puede dañar nuestra salud mental, consiguiendo desplazarnos de la realidad y provocando sentimientos de soledad, ansiedad e incluso depresión. Además de la comparación en redes que puede bajar nuestra autoestima.

Es por ello, que en estas sesiones aprenderemos más acerca de la conducta adictiva, ya sea hacia el “scrolling” como a otras adicciones, trataremos de controlar los impulsos hacia la utilización del móvil. Aprenderemos más acerca de términos actuales que pueden aparecer por la conducta de “scrollear”, como el FOMO (*Fear of Missing Out*) o el *Phubbing*. A parte de todo esto, aprenderemos a como apreciarnos a nosotros mismos y no dejar que las redes afecten a nuestra imagen corporal.

1. ¿Quién controla a quién?

Rescate del tiempo

| | |
|-------|--|
| 14:00 | |
| 15:00 | |
| 16:00 | |
| 17:00 | |
| 18:00 | |
| 19:00 | |
| 20:00 | |
| 21:00 | |
| 22:00 | |
| 23:00 | |



Menú de alternativas

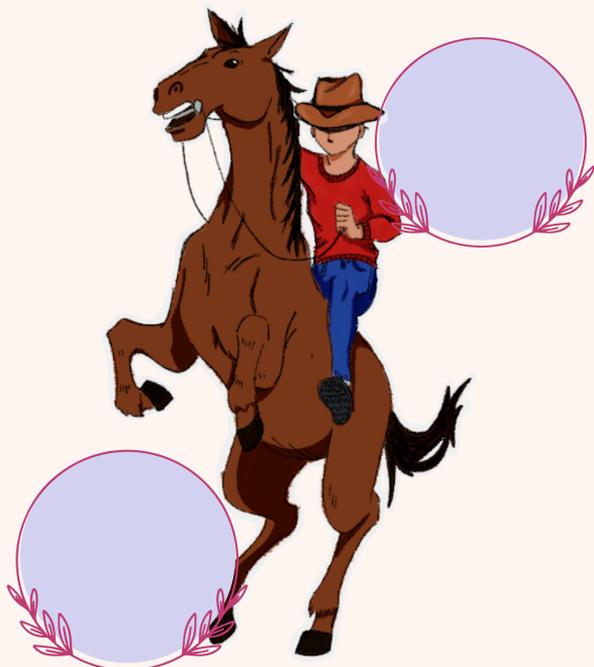


“Cuando te sientes inseguro, aburrido o solo, lo primero que haces es buscar el teléfono. A eso se le llama adicción”
- Simon Sinek

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

2. Pausa antes del scroll

¿Quién maneja tu cerebro?



STOP scroll



| | |
|--------|-------|
| PARA | _____ |
| PIENSA | _____ |
| ACTUA | _____ |

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.
En ese espacio reside nuestra libertad”
- Viktor Frankl

3. Me gusta quien soy Mi reflejo

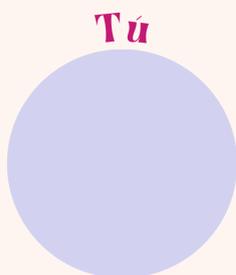


¡Tu perfil social!



“Eres tú mismo.
Ese es tu poder”
- Dave Grohl

4. ¿Y si me lo pierdo porque no lo necesito? ¿Qué me voy a perder?



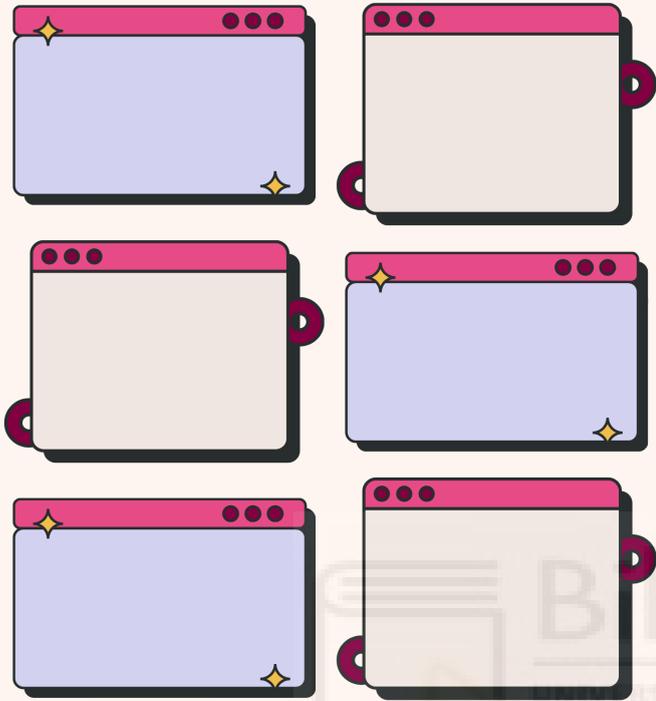
“El miedo a perderme las cosas me hizo olvidarme de lo que ya tenía”
- Shawn Mendes

Frase de grupo



5 ¿Me estas escuchando o estas con tu pantalla?

¡Mirame!



Qué me propongo mejorar



@

Logré _____

Y me siento _____



Vida personal:

- Quiero aprender a...
-



Salud y bienestar:

- Voy a cuidar de mí dejando de...
-



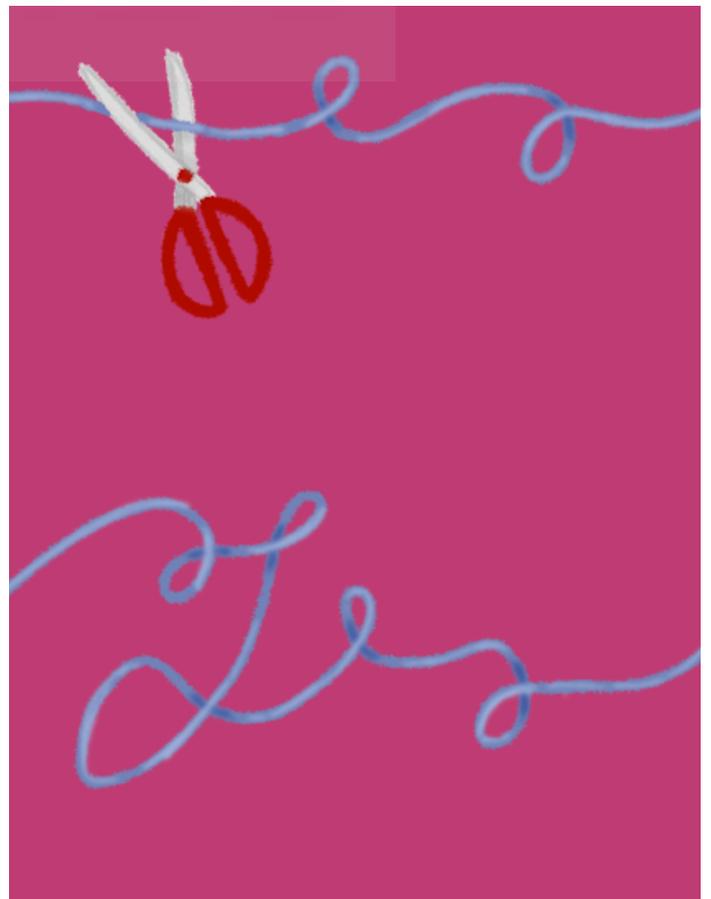
Sueños grandes:

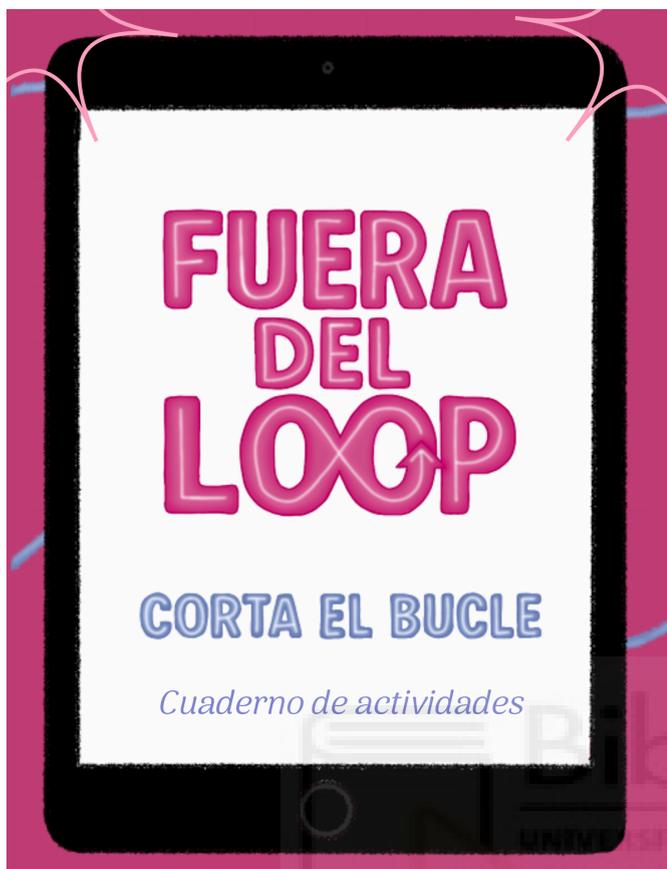
- Me gustaría llegar a ser...
-

Escribe una distracción digital que sueles tener y cómo podrías reducirla para enfocarte en tus metas



“La atención es la forma más pura de generosidad”
- Simone Weil





FUERA DEL LOOP

Corta el bucle

Lucía Valero Yelo

ÍNDICE

1. ¿Quién controla a quién?
2. Pausa antes del scroll
3. Me gusta quien soy
4. ¿Y si me lo pierdo porque no lo necesito?
5. ¿Me estas escuchando o estas en tu pantalla?
6. “Recap”

¿Qué es el “scrolling”?

¿Cuántas veces nos ha pasado que en nuestros ratitos muertos nos metemos a Tiktok para “desconectar”?

A la acción que hacemos para pasar de videos se conoce como “scrollar”. A medida que desplazamos la pantalla, nos aparece nuevo contenido que puede ser atractivo para nosotros. Y eso nos activa un refuerzo constante para que sigamos llevando acabo esa conducta de deslizar.

Además, las redes sociales juegan un papel muy importante en todo esto, ya que consiguen con el “scrolling” captar nuestra atención y tenernos enganchados durante más tiempo, gracias a su contenido que se adapta a nuestros gustos.

El “scrolling” puede dañar nuestra salud mental, consiguiendo desplazarnos de la realidad y provocando sentimientos de soledad, ansiedad e incluso depresión. Además de la comparación en redes que puede bajar nuestra autoestima.

Es por ello, que en estas sesiones aprenderemos más acerca de la conducta adictiva, ya sea hacia el “scrolling” como a otras adicciones, trataremos de controlar los impulsos hacia la utilización del móvil. Aprenderemos más acerca de términos actuales que pueden aparecer por la conducta de “scrollar”, como el FOMO (*Fear of Missing Out*) o el *Phubbing*. A parte de todo esto, aprenderemos a como apreciarnos a nosotros mismos y no dejar que las redes afecten a nuestra imagen corporal.

1. ¿Quién controla a quién?

1. Psicoeducación

Se comienza con una pregunta para "romper el hielo"

"¿Alguna vez os ha pasado que miras el móvil "sólo 5 minutos" y cuando te das cuenta ya pasaron 45?"

La respuesta natural que dirán es que sí, obviamente les ha pasado porque estaban entretenidos. En esta sesión habría que explicarles el porqué de ese "entretenimiento".

Se comienza hablando de lo que es una adicción, se les puede hacer partícipes con una pregunta como puede ser:

"¿Alguno podría decirme que es una adicción?"

Se explica que, según la Organización Mundial de la Salud una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación (OMS, 2019). Esto se confirma también por el DSM-V, es el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, guía publicada por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA). En este manual se describe una adicción cómo una conducta persistente que causa deterioro o angustia clínicamente significativa. (American Psychiatric Association, 2013)

"¿Por qué creéis que nos volvemos dependientes en este caso a Tik tok?"

Hablamos de dependencia cuando, al estar sin el móvil o sin ver vídeos hay un malestar que afecta en todos los ámbitos de la vida, social, estudios emocional... Esto hay que explicarlo mediante el mecanismo dopaminérgico de las adicciones. La dopamina es un neurotransmisor del cerebro, esta nos produce gratificación y felicidad, es por ello que esta es muy importante en nuestro día a día.

2. Actividades

Comenzaremos con la primera página, esta constará de un registro del día de ayer. En el deberán escribir las cosas que hicieron ayer, como si nada, que sean lo más sinceros posible.

"En esta primera actividad debéis rellenar ese registro con lo que hicisteis ayer en la tarde. Sed sinceros por favor, porque sino la actividad no saldrá bien y es importante"

Hay que recordar la importancia de la sinceridad. Se les dejan máximo diez minutos ya que posteriormente se otorgarán cinco minutos para que, de un color, marquen, coloreen o rellenen las casillas en las que la actividad que han estado "scrolleando". Si alguno no lo hizo, se puede decir que hayan utilizado el teléfono móvil, ya sea para estar en redes sociales o jugar un poco.

| 1. ¿Quién controla a quién? | |
|-----------------------------|--|
| Rescate del tiempo | |
| 16:00 | |
| 16:30 | |
| 16:50 | |
| 17:00 | |
| 18:00 | |
| 18:50 | |
| 20:00 | |
| 21:00 | |
| 22:00 | |
| 23:00 | |



Con esta actividad se pretende que los propios participantes vean de manera visual como el teléfono les consume la mayoría del tiempo que podrían aprovechar para hacer otra actividad o estudiar.

Tanto Tik tok como otras app que tienen el mismo contenido funcionan mediante recompensa intermitente, nos ofrecen aquello que queremos ver y nos mantiene activos en la plataforma. Cada vez que este circuito de recompensa se activa, la dopamina envía una señal que crea cambios en la conectividad de las neuronas, lo que hace que resulte más fácil repetir la actividad una y otra vez sin pensar en ello. (NIDA, 2020).

"¿Cómo creéis que os puede afectar en el día a día?"

Crea una dependencia, lo que lleva a producir un aislamiento del entorno, ansiedad y mayor estrés ante las situaciones diarias. También en algunas ocasiones genera hiperactividad. (León & Gifreu, 2022)

"¿No os pasa que ya no podéis estar haciendo una actividad sin aburrirnos?"

Esto es debido a que las actividades que están realizando no les producen la gratificación que se tenía prevista y por ello deben cambiar a una que en ese momento les llama más la atención.

"¿Cuáles son las consecuencias de una dependencia tanto a Tik tok como al móvil?"

Las consecuencias que se encuentran es una baja autoestima, una impulsividad alta provocado por el hecho de querer estar con el teléfono. También, aumentan los niveles de ansiedad y el estrés. Debido a esto, la irritabilidad también es alta, cualquier cosa nos afecta el doble. Aparte de todo esto, el nivel académico desciende al igual que las horas de sueño por estar con el móvil sin parar.

A continuación, se pasará a introducir la actividad *"Si abris el cuaderno de actividades que se os ha dado veréis en las primeras páginas, una que tenéis para poner vuestro nombre, Luego, encontraréis el índice de las sesiones y ya la primera actividad de nuestro programa. Ahora, os voy a dar las instrucciones para realizar la actividad"*.

En la misma sesión también se tratará de hacer una segunda actividad, en donde el grupo deberá dividirse en grupos más pequeños de cuatro personas y se les dará una tarjeta con unas preguntas y con estas deberán crear un "menú de alternativas al scrolling", con cinco actividades reales y gratificantes. Estas actividades deben escribirlas en las diferentes flechas que vienen indicadas en el cuaderno de actividades.

Cuando esto se termine, se podrá comparar las cosas que les gusta a cada uno y que en lugar de estar haciendo eso que tanto les atrae, están absortos en su teléfono móvil.



3. Cierre

Al acabar, se abre un debate con una pregunta.

"¿Qué sentís cuando no tenéis el móvil a mano durante mucho tiempo?"
"¿Creéis que tenéis dependencia?"

Para finalizar, se leerá en alto una frase de un famoso

"Cuando te sientes inseguro, aburrido o solo, lo primero que haces es buscar el teléfono. Eso se llama adicción"
- Simon Sinek

2. Pausa antes del scroll

1. Psicoeducación

Empezamos con una pregunta para saber si recuerdan algo de la anterior sesión.

“¿Quién me puede decir que vimos en la anterior sesión y me puede explicar un poco por encima?”

Luego de hablar un poco, se comienza introduciendo el concepto que se abordará en esta sesión que es la impulsividad. Se les puede hacer participar con una pregunta para saber los conocimientos que poseen.

“¿Alguien puede decirme que es la impulsividad o el ser una persona impulsiva?”

Siguiendo con esto se explica que, la impulsividad esta muy ligada al comportamiento adictivo, que es de lo que se habló en la otra sesión. Una persona impulsiva se compone de: dificultades de atención sostenida, busca constantemente nuevas sensaciones, poco análisis de la situación antes de emitir una respuesta, falta de perseverancia, alta sensibilidad y, tienen dificultad de control y de aplazamiento de un refuerzo positivo inmediato por otro en el tiempo (de Sola, Rubio & Rodríguez, 2013). Esto último hace referencia a que quieren todo ya, prefieren las recompensas que son inmediatas a aquellas que se demoran más de lo deseado, y aquí se les hace una pregunta.

“¿Vosotros creéis que sois impulsivos?”

Cuando respondan se les dice “Si viniese alguien y os dijera te ofrezco 100 euros ahora pero si esperas una semana te doy 120 euros. ¿Cuál sería vuestra respuesta?”

Se espera que respondan que los 100 euros, puesto que es una recompensa inmediata y que no aumenta “demasiado” en el tiempo. Se les puede preguntar otro ejemplo.

“Imaginaos que vais a comprar un juego para la Play o para la Nintendo como regalo de Navidad y está a 80 euros. Por un impulso decidís que en las fechas en las que estáis pues os daís un capricho aun sabiendo que todo está más caro. A la semana o así volvéis a la tienda y veis que hay un descuento del 15% además de que el juego ha bajado a 50 euros.”

Con esta actividad se pretende que la persona sepa cómo puede racionalizar una conducta impulsiva cuando esta sea negativa. También para saber si han entendido la psicoeducación de esta sesión

Para la siguiente y última actividad de la sesión será un semáforo en donde; la luz roja hace referencia a en qué situaciones deben parar, es decir reconocer la conducta impulsiva, el amarillo es pensar cómo actuar ante ese impulso y el verde, cómo se actúa al final. Habrán varias situaciones de esa manera, en grupos de cuatro, podrán antes de finalizar la sesión representarlo o dibujarlo para explicárselo a sus compañeros.



3. Cierre

Para acabar, se hace la pregunta final

“¿Qué puedo ganar si me detengo un segundo antes de actuar?”

Para, de esa manera, que los participantes vean los beneficios que puede haber si reducen la impulsividad y de esa manera, sean conscientes de la importancia de esta sesión. Se finaliza con la frase de un famoso.

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra libertad” – Viktor Frankl

“¿Os arrepentiríais de haberlo comprado? ¿Cómo os sentiríais?”

Se les ofrece la oportunidad de que ellos hagan un ejemplo propio de una vez que consideraron que fueron impulsivos y el cómo deberían haber actuado de verdad.

Hay que hacerles saber que la impulsividad es una urgencia positiva que viene motivada por un estado de tensión para realizar una conducta que lleva a la gratificación. Por otra parte, también esta la urgencia negativa que es que, en una situación de ansiedad o estrés se realiza una acción para producir un estado de relajación, esto se llama compulsión y se puede encontrar en otros trastornos como el obsesivo compulsivo o TOC (Koob, 2011)

A continuación, se hace la comparativa del jinete y el caballo, esto se definirá en las actividades.

2. Actividades

La primera actividad se trata de un jinete y un caballo. En este, el caballo lo denominaremos como la conducta impulsiva y, el jinete será la razón. Los participantes deberán escribir en el círculo cerca del caballo una acción como por ejemplo “seguir scrolleando hasta en punto” y en el círculo del jinete tendrán que escribir un pensamiento racional que les hagan ver que ese impulso puede ser negativo “si me pongo con el móvil no voy a estudiar para el examen de mañana”. Se les dejan diez minutos para que piensen una situación y que lo razonen, luego se comenta entre todos.



3. Me gusta quien soy

1. Psicoeducación

Antes de explicar el concepto de autoestima, que será lo que se trate en esta sesión, se preguntará sobre el concepto de la sesión anterior, para que sepan si recuerdan lo aprendido.

Posteriormente, se pasará a definir qué es la autoestima, pero antes se les hará una pregunta.

“¿Creéis que os comparáis sin querer? ¿Cómo os sentís después de pasar mucho tiempo en redes?”

Esta se entiende como la evaluación que una persona hace de su propio autoconcepto, lo que sabe sobre sí misma (González, 1999).

Esta valoración puede considerarse positiva o negativa, dependiendo de cómo la persona se percibe a sí misma, su nivel de aceptación personal y su percepción de competencias para enfrentar los desafíos que le aparecen en su día a día (Lira, 2025). Es importante remarcar que la autoestima no es algo fijo, es decir cambia en el tiempo y se adapta en respuesta a las experiencias vividas (Feldman, 2005).

“¿En qué creéis que os puede afectar el tener una baja autoestima?”

La baja autoestima provoca la mayoría de los trastornos mentales que se conocen. Esta, puede limitar la capacidad de la persona de cuidarse o tomar las decisiones que le beneficien, afectando también de manera negativa a su desarrollo personal y emocional (Lira, 2025). Una autoestima saludable permite, no solo que una persona se valore a sí misma, sino también influye en las relaciones interpersonales. Las personas con una autoestima sólida, no dependen tanto de la aprobación social puesto que son más independientes emocionalmente. La autoestima, no sólo impacta en el desarrollo personal, sino que es un pilar fundamental para la consolidación del entorno social y la creación de relaciones equilibradas y saludables (Portillo et al., 2021).

“¿Cómo creéis que podríais mejorar vuestra autoestima?”

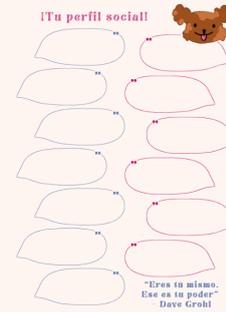
Como se ha mencionado, la autoestima es cambiante y, aunque en momentos esté baja, puede pasar a ser la más equilibrada. Eso sí, se debe mantener así y para eso se deben evitar los malos comentarios hacia uno mismo, al igual que las críticas negativas cuando se hace un trabajo. El evitar aislarse también es importante, puesto que somos seres sociables, y el estar con más personas nos puede ayudar a sentirnos mejor con nosotros mismos.

2. Actividades

Para la actividad de esta sesión, los participantes requerirán el uso de un espejo (debe ser pequeño, de mano). Se verán a ellos mismos en el espejo y deberán dibujarse en la parte izquierda del cuaderno, en donde esta la silueta de una foto. Hay que recordar que no pasa nada si no pueden dibujarse correctamente o de la manera más perfecta posible, sino que simplemente se dibujen a ellos como realmente son, dejando de lado su perfil en redes sociales.



Seguido de esto, se les da la instrucción de que dejen su cuaderno abierto encima de la mesa y que se levanten y se paseen para ver los “perfiles reales” de los demás compañeras. También se les da un bolígrafo para que vayan escribiendo en la parte izquierda frases motivacionales para sus compañeros como por ejemplo, “este perfil sí que mola” o “¡que bien te ves con esas gafas!”.



De esta manera, se buscan que consigan dibujarse sin intentar “maquillar” su realidad, sino mostrándose como realmente son. Y también, se promueve el compañerismo y la prevención del bullying, al tener que decir cosas bonitas a los demás compañeros.

3. Cierre

Para terminar la sesión, se realizará un breve debate sobre lo aprendido. Si nadie inicia la conversación se puede iniciar con una pregunta del principio pero cambiada.

“¿Os volveríais a comparar con otra persona sabiendo que tal vez su perfil de redes no es su perfil real?”

De esta manera, se les hace reflexionar sobre la veracidad en las redes y como esta puede afectar de manera drástica a su autoestima.

Se finaliza con una frase de un famoso

“Eres tú mismo. Eso es tu poder” – Dave Grohl

4. ¿Y si me lo pierdo porque no lo necesito?

1. Psicoeducación

Empezamos como siempre recordando un poco lo que se vio en la sesión anterior. Seguido de esto, se les hará una pregunta para saber si conocen acerca del concepto de esta sesión, el FOMO.

“¿Alguien sabe lo que es el FOMO o habéis visto algo de él en redes sociales?”

El FOMO o Fear of Missing Out, es un concepto que poco a poco se está haciendo más popular y se trata de un miedo a perderse algo. Este fenómeno es el que incita a los jóvenes a mantenerse activos en redes sociales para no sentirse desconectado o perderse algún evento de su círculo social (Elhai et al., 2016)

Hay que destacar que, algunos estudios confirman que el FOMO es una variable que afecta a la relación entre los problemas de salud mental y el uso problemático del teléfono móvil, específicamente la ansiedad y la depresión. (Elhai et al., 2020)

“¿Cómo pensáis que el FOMO nos afecta en la vida cotidiana?”

Cuando hablamos del FOMO también se relaciona con la nomofobia, esta se trata de miedo a perder o estar sin el móvil (Khan et al., 2021). Estos dos se relacionan porque ambos producen esa dependencia constante, tanto al teléfono como a las redes sociales, por el miedo a no perderse de nada de lo que pasa a su alrededor. El FOMO afecta en las relaciones sociales provocando un aislamiento en los adolescentes que cada vez va aumentando.

“¿Si no se publicase todo lo que pasa en Internet, creéis que seríamos más felices?”

Bajo esa fachada de perfección hay que hacerles ver que no todo es tan bonito como lo aparenta la gente. Si que puede generar malestar el perderse algún plan pero, hay que entender que las circunstancias a veces nos obligan a perdernos cosas y que para ello debemos priorizar.

2. Actividades

Comenzaremos en la parte izquierda, donde los participantes tendrán un círculo en el centro. En este deberán hacer un dibujo que los identifique, puede ser una estrella, una cara feliz... Alrededor de esta escribirán cosas que si les importen. Es decir deberán priorizar algunas cosas frente a otras. Pueden escribir todo aquello que les guste y se darán de cinco a diez minutos para este ejercicio. Posteriormente, se compararán aquellas cosas que dependen o están en las redes sociales, por ejemplo “poner una nota en Instagram con la canción del momento”.



Para la siguiente actividad, se pasará a la parte derecha del cuaderno y ahí habrán tres situaciones. En la primera, los participantes deberán escribir o dibujar tres momentos de felicidad que hayan vivido y no estuviesen ligados a redes sociales. En el siguiente, escribirán o dibujarán, dos personas con las que disfrutaban sin tener el móvil. Y en el último recuadro, escribirán o dibujarán, una meta personal que no dependa de la aprobación de los demás. Cuando esta actividad termine, se pondrán en común las cosas que creen que son más significativas de ambas actividades



Esta actividad se hace para que sean conscientes de que aunque tengan ese miedo de no formar parte de algo, siempre van a tener un lugar al que volver. También se les enseña a priorizar lo que lo que está sucediendo no tiene que ser tan importante como lo que están viviendo y, que si se preocupan demasiado en no poder estar en aquel lugar, no van a disfrutar de donde están

3. Cierre

Para finalizar, se les hará una pregunta para reflexionar sobre lo hablado en la sesión

“¿Qué podrías ganar si eliges perderte algunas cosas?”

De esta manera podrán saber que aunque se pierdan cosas, están viviendo otras que pueden ser igual de satisfactorias o incluso más.

Finalmente, se pone la frase final, aunque en esta sesión se puede hacer un mini debate para seleccionar otra frase que se ajuste más al grupo

“El miedo a perderme las cosas me hizo olvidarme de lo que ya tenía” – Shawn Mendes

Elhai, S. D., Gallinari, E. F., Regehr, B., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 103, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
Elhai, S., Levine, J., Dvorak, E., & Hall, G. (2016). Fear of missing out: need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 299-316. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
Wang, S., Gao, M., Wang, X., & Wang, L. (2021). Prevalence and Relationship of Smartphone Addiction, Non-Usephobia, and Social Anxiety among College and University Late Adolescents. *Elementary Education Online*, 20(1), 3588-3593. <https://doi.org/10.17751/online.2021.05.3588>
González, M. (2023). FOMO en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectados. *Health and Addictions/ Salud y Drogas*, 23(1), 40-68

El phubbing no es un evento aislado, sino que se ha convertido, lentamente, en una conducta que está aceptada en la sociedad e incluso, en ocasiones, una conducta normativa (Haigh, 2015). Varios estudios afirman que aunque la incomodidad en un grupo cuando una persona está con el móvil, aumenta, no se le atribuye a esa persona ese sentimiento, ya que se está convirtiendo en algo normal la conducta de aislarse para estar con el teléfono (Albalá-Genol et al., 2025)).

“¿No os parece triste que se pierda la interacción cara a cara?”

Hay que hacerles ver que actuar de este modo no es algo que deba normalizarse, se les puede decir ejemplos como *“imaginaos que estáis con vuestra familia de viaje y vuestro hermano o primo con el/la que jugáis os divertís, está todo el rato con el móvil, ya no se ríe contigo y te esquiva, ¿cómo os sentiríais? ¿Haríais lo mismo sabiendo el sentimiento que vosotros tenéis?”*. Con este ejemplo, se pretende hacerles conscientes de la problemática que hay y que la dependencia al teléfono no es algo positivo.

2. Actividades

En esta actividad se dispondrán las sillas en círculo, sin nada (*ya que el teléfono móvil se deberá dejar en una caja en el centro, la cual se tapaná*). Un moderador, que puede ser quien imparta el programa o se les hace partícipes y se elige uno de ellos como moderador. Siguiendo a esto se explica que se irán leyendo preguntas que vendrán escritas en unas tarjetas, las cuales se encuentran al final del cuaderno. Estas se leerán en voz alta para que así se pueda generar un momento de debate entre todos los presentes, cuando no haya más de lo que hablar, se sacará otra tarjeta, así hasta o que se acaben las tarjetas o que pasen 20 minutos.

Después de cada ronda, es decir, cuando haya que cambiar de tarjeta, quienes hayan mencionado algo que requiera la utilización del teléfono móvil tendrán que decir un dato curioso que conozcan. De esta manera, se evitará la mención del teléfono y se creará un ambiente divertido con el grupo.

Finalmente, en el lado derecho del cuaderno en el punto 5 escribirán las preguntas, los datos curiosos o las respuestas que más les hayan atraído o les haya gustado.

5. ¿Me estás escuchando o estás con tu pantalla?

1. Psicoeducación

Se empieza la sesión como las anteriores, haciendo un pequeño resumen de lo visto anteriormente. Luego, se hace una pregunta para ver si los participantes conocen algo acerca del concepto que se verá en esta sesión, *“phubbing”*.

“¿Alguno sabe o me puede decir que cree que es el phubbing?”

El phubbing es un concepto que apareció en 2007 y combina la palabra teléfono con *“snubbing”* (una acción que está mal vista o que es mal aceptada) (Aljasir, 2022). El phubbing se describe como un acto de ignorar las interacciones sociales por elegir prestar más atención al móvil en lugar de a la gente que le rodea (Chotpitayasunondh y Douglas, 2018). A pesar de todo, hay que saber que esta conducta hay veces no es intencional (Derks et al., 2021).

“¿Cuáles creéis que son las consecuencias del phubbing?”

Al igual que otros conceptos que se han tratado en otras sesiones, el phubbing juega un papel fundamental para el bienestar del individuo, pudiendo producir exclusión social, dependencia excesiva al móvil y redes sociales (David y Roberts, 2020). Tanto el phubbing, como el FoMO (visto en la anterior sesión) están estrechamente relacionados con los sentimientos de exclusión social y soledad (Ivanova et al., 2020).

“¿Por qué creéis que actualmente las personas estamos más pendientes del teléfono que de los que nos rodean en una quedada social?”

Hay miedo a la exclusión social, pero en lugar de evitar la soledad, las personas continúan enfocadas en su teléfono por la dependencia que este ha generado en ellos. Esto se vincula a los circuitos de recompensa de las adicciones mencionados en la primera sesión. Por ello, esta pregunta puede servir de repaso para afianzar que recuerdan lo aprendido.



Con esto, se pretende que el grupo sea más consciente que mantener una conversación que no involucre las redes sociales o algo del teléfono es cada vez más complicado, y no se debería normalizar.

Seguido de esto y antes de cerrar la sesión se les mandará una tarea para casa. Deberán rellenar la lista de cosas que se proponen a futuro para después del programa. De esta manera en la última sesión antes de la despedida se hablará de lo que se proponen para que sean conscientes de sus objetivos a futuro y así hacerlos partícipes de su cambio.



3. Cierre

Para finalizar la sesión, se les hará preguntas de reflexión como en las sesiones anteriores. Al igual que las preguntas de la actividad, estas preguntas pueden anotarse si les ha sobrado espacio en la página del cuaderno.

“¿Qué puedo hacer para mejorar mi atención a los demás?”

“¿Hay temas de conversación interesantes que no involucren el teléfono?”

“¿Creéis que el phubbing se está volviendo algo normalizado, tanto en vosotros como en vuestro alrededor?”

“Si vieseis a un amigo vuestro con el teléfono mientras le contáis algo importante, ¿qué haríais?”

“La atención es la forma más rara y pura de generosidad”
– Simone Weil

Altaid-Genot, M.A., Echezarar, E., Gómez-Yepes, T., & Ungaretti, J. (2020). El phubbing como norma social: Efectos en el "miedo a perderse algo" (FoMO) y la exclusión percibida. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 24(1), 65-84.

Aljair, S. (2022). Present but absent in the digital age: testing a conceptual model of phubbing and relationship satisfaction among married couples. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1-11.

Chitragoswami, Varsha & Douglas, Karen. (2018). The effects of phubbing on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316.

David, M.E & Roberts, J.A (2020). Developing and testing a scale designed to measure perceived phubbing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 1-15: 8152

Haight, A. (2015). Stop phubbing. Retrieved from <https://stopphubbing.com>

Ivanova, A., Gorbanick, O., Blachnio, A. (2020). Mobile Phone Addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatr Q* 91, 655-664

6. “Recap”

1. Pasar cuestionarios

Se les vuelve a pasar los cuestionarios y escalas que en la evaluación inicial en la sesión de información antes de empezar el programa. Para posteriormente observar si realmente ha habido una mejora en los participantes gracias a la intervención.

2. Debate y tarea

Posteriormente a la recogida de los cuestionarios, se pasará a ver la tarea que se mandó en la sesión anterior para casa, *“qué me propongo mejorar”*. Con este se hablará de lo importante que es todo lo que se han visto en las sesiones anteriores para conseguir un cambio positivo en sus vidas. Con todo lo aprendido, si lo consiguen aplicar en su día a día poco a poco debería disminuir su uso problemático del teléfono ya que reconocerían la dependencia que están generando.

Para terminar la sesión, se les plantean preguntas que engloben todas las cosas vistas en las diferentes sesiones.

“¿Qué sentiríais si me empezáis a contar un problema y me pongo con el teléfono?”

“¿Qué me aconsejáis hacer?”

“¿Por qué creéis que el aislamiento es malo?”

“¿Pensáis que cuando estáis en el teléfono sois más felices que cuando no?”

3. Despedida

Se finaliza el programa dando las gracias por la participación y recordando que todo lo que se ha visto y ofrecido es para el bien de todos. Se les anima a implementar todo lo que el programa les ha ofrecido para su futuro y también a ayudar a compañeros o familiares que ellos crean que puedan tener esta problemática. Aunque sea ofreciéndole consejos o la información que han conseguido gracias al programa.

