



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2025/2026
Convocatoria de Junio



Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Desconéctate: programa de promoción de la salud familiar para el uso responsable de pantallas en la edad escolar (6-12 años) basado en la Teoría de la Autodeterminación.

Autora: Lucía García Moneo

Tutora: Ornella Mateu Martínez

Co-tutora: Elisa Huéscar Hernández

COIR: 260529134609

Elche a 5 de Junio de 2026

ÍNDICE

Introducción.....	3
- Uso de pantallas en edad escolar (6-12).....	3
- Factores de riesgo asociados.....	4
- Factores protectores.....	6
- Teoría de la autodeterminación.....	7
- Justificación del programa.....	8
Objetivos e hipótesis del programa.....	9
- Objetivo general.....	9
- Objetivos específicos.....	9
- Hipótesis.....	10
Método.....	10
- Población diana.....	10
- Criterios de inclusión y exclusión.....	10
- Ámbito de actuación.....	11
- Duración de las sesiones.....	11
- Variables e instrumentos.....	12
Sesiones y seguimiento.....	14
- Sesiones.....	14
Discusión y conclusiones.....	21
Referencias.....	24
Anexos.....	30

RESUMEN

El consumo de pantallas durante la infancia ha aumentado de forma considerable durante los últimos años, superando las recomendaciones de las organizaciones de la salud. Esta situación es preocupante ya que se asocia con dificultades en el desarrollo cognitivo, emocional y conductual de los menores. Esta problemática se aborda en el programa en base a la Teoría de la Autodeterminación, la cual destaca la importancia de satisfacer necesidades como la autonomía, la competencia y la relación para favorecer conductas saludables. Las sesiones están dirigidas a familias con hijos en una edad comprendida entre los 6 y los 12 años, en total son siete sesiones de carácter semanal donde se forma a los padres en estrategias de mediación activa, apoyo a la autonomía y provisión de estructura. Con ello se busca que los menores satisfagan sus necesidades psicológicas básicas de manera adaptativa, promoviendo una toma de decisiones consciente y saludable frente al uso de dispositivos electrónicos.

Palabras clave: uso desadaptativo de pantallas, hábitos digitales saludables, Teoría de la Autodeterminación, infancia, promoción de la salud.

1- INTRODUCCIÓN

Uso de pantallas en edad escolar

El consumo de pantallas y formatos digitales, forma parte de la vida cotidiana de los adultos y también de los niños, concretamente, en la última década se ha duplicado el uso de internet en menores (Smahel et al., 2020). La entrega del primer móvil se da entre los 9 y los 10 años, por lo que un 60% de los niños ya tienen móvil antes de los 10 años y entre un 93% y un 95% de niños con 13 años ya tienen un dispositivo móvil propio (Nuñez et al., 2024, citado en Educo, 2025). En la encuesta Educo (2025) se observa que los niños dedican varias horas diarias al uso de diferentes dispositivos digitales, aumentando este tiempo durante los fines de semana.

Estos datos rompen con las recomendaciones de diferentes organizaciones de la salud como las nuevas recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría (2025), en las que se recomienda no usar las pantallas hasta los 6 años de edad y entre los 6 y 12 años de edad una hora de uso diario.

Este incremento progresivo del consumo puede entenderse desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), interpretándolo como una búsqueda intrínseca de los niños por el crecimiento, el dominio y la conexión social (Ryan y Deci, 2017). Dado que

las pantallas se han integrado completamente en la vida diaria (Francis et al., 2021), los menores podrían estar utilizándolas como vía para satisfacer sus necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación cuando estas no se ven adecuadamente respaldadas en otros contextos (Ryan y Deci, 2017).

Factores de riesgo asociados

En este sentido, considerando el aumento en el consumo de pantallas cada vez a edades más tempranas, resulta pertinente analizar cómo su uso puede impactar en los niños, tanto de forma positiva como negativa.

Según la fundación telefónica (2025), el principal riesgo de las tecnologías se encuentra en el uso excesivo, descontrolado o sin supervisión . Un uso adecuado de las tecnologías puede ser una herramienta para el aprendizaje, gracias a la existencia de aplicaciones que estimulan el pensamiento lógico, la memoria y el pensamiento espacial. Además de ser un recurso de inclusión para niños con neuro divergencias ofreciendo nuevas formas de comunicación y expresión.

Un buen empleo de la tecnología recae principalmente en la responsabilidad de las familias y en la educación de los niños desde una doble perspectiva: por un lado, el reconocimiento de las dificultades propias del contexto tecnológico actual y, por otro, el análisis de la educación digital en la infancia (Cebollero-Salinas et al., 2022).

Es un hecho que no todas las actividades que involucran el uso de pantallas tienen efectos negativos. No obstante, si influye la frecuencia de uso y la etapa evolutiva en la que se encuentren, siendo los menores de edad uno de los colectivos más vulnerables ante la influencia de las nuevas tecnologías (Odgers y Jensen, 2020). Es por ello, que es importante analizar cómo el uso de pantallas incide en las diferentes áreas del desarrollo en infancia, ya que durante esta etapa ocurren cambios veloces e importantes para el desarrollo de los que va a depender la evolución del niño en diferentes áreas como la cognitiva y socio afectiva (Jaramillo, 2007).

Según diversos estudios, se ha asociado que la exposición excesiva a pantallas, concretamente a contenido digital gratificante, activa el sistema dopaminérgico mesolímbico, encontrando que los niños con un mayor uso de pantallas mostraban una mayor orientación hacia sistemas de recompensa (Chen et al., 2023). Un ejemplo de ello son determinadas redes sociales como TikTok, ampliamente utilizadas por los menores, cuyos sistemas algorítmicos proporcionan recompensas impredecibles que favorecen un consumo prolongado de contenidos (Educo, 2025).

Esta atracción por la gratificación digital puede explicarse a través de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), concretamente por la necesidad de competencia. La necesidad de competencia implica el sentimiento de maestría y la sensación de éxito (Ryan y Deci, 2017). Según Ryan y Deci (2017), esta necesidad se satisface mejor en entornos que ofrecen desafíos óptimos, retroalimentación positiva y oportunidades de crecimiento. Los entornos digitales de recompensa proporcionan una retroalimentación inmediata y constante, lo que permite al niño experimentar de forma rápida un sentimiento de logro, satisfaciendo así su necesidad de competencia.

Por otro lado, esta es una de las redes sociales que usan los niños y adolescentes hasta altas horas de la noche, impactando en la cantidad y calidad de horas de sueño, casi el 60% de los niños de 11 a 18 años todas o casi todas las noches se va a dormir con el móvil en su habitación y el 21,6% se conecta a partir de medianoche diariamente (Unicef, 2021). La falta de sueño en la adolescencia puede generar irritabilidad, falta de atención, bajo rendimiento escolar, y pérdida de humor (Educo, 2025).

El sueño insuficiente, influido por la exposición a la luz azul de las pantallas o contenido inapropiado, está asociado con un mayor riesgo de desarrollar conductas internalizantes al afectar al estado de alerta y la capacidad de regulación emocional (Merín et al., 2024). Algunos estudios destacan cómo la calidad del sueño afecta más a las conductas internalizantes que el tiempo de pantalla en sí, ya que la exposición a la luz azul y el contenido excitante antes de dormir suele retrasar la conciliación del sueño, lo que podría incrementar los síntomas emocionales y dificultar el manejo de la ansiedad (Orben y Przybylski, 2019).

Respecto a la conducta prosocial, el uso de pantallas antes de dormir muestra una relación negativa al reducir la frecuencia de la empatía, la cooperación y la ayuda a otros, debido a disminución de las interacciones cara a cara (García-Jordá et ál., 2025). Diversas investigaciones sugieren que los niños con dificultades emocionales usan los dispositivos como mecanismo de autorregulación, restando oportunidades de práctica social real (Hoge et al., 2017), mientras que los contenidos violentos pueden disminuir la sensibilidad hacia los demás (Fitzpatrick y Biers, 2022).

Por otra parte, el uso excesivo de pantallas mostró una correlación positiva significativa con las conductas externalizantes, como la hiperactividad y los problemas de conducta (García-Jordá et ál., 2025). Estas conductas responden directamente a estímulos inmediatos y recompensas rápidas de los dispositivos, siendo consistentes con estudios que vinculan el tiempo de pantalla con problemas de comportamiento (Eirich et al., 2022; Holton y Nigg, 2020). Este efecto directo se debe a que la experiencia estimulante genera una

preferencia por recompensas inmediatas sobre las tardías, lo cual dificulta la autorregulación y asocia la espera a una mayor impulsividad y conductas hostiles (Stiglic y Viner, 2019).

Esta búsqueda de satisfacción en el entorno digital explica por qué el uso de pantallas se convierte a menudo en un foco de conflicto familiar, el cual puede entenderse desde la TAD como un desacuerdo entre la búsqueda de autonomía del menor y la autoridad que intentan ejercer los padres (Francis et al., 2021).

Factores protectores

Siguiendo esta perspectiva desde la teoría de la autodeterminación, la mediación parental puede actuar como un factor de protección ya que comprende que la motivación para autorregular puede surgir tanto de forma interna como externa bajo la recompensa o el castigo (Francis et.,al 2021).

Sin embargo, cuando los padres fomentan las motivaciones internas de sus hijos facilitando el apoyo a la autonomía, están fortaleciendo el proceso innato del niño para motivarse de forma intrínseca a ser intencional, interiorizar y mantener cambios hacia comportamientos saludables (Deci y Ryan, 2008).

Según una teoría de la TAD, la Teoría Organísmica (Ryan y Deci, 2017), cuando desde el contexto familiar se apoyan las necesidades psicológicas básicas de los niños se asocia a una mejora de las habilidades de autorregulación (Ryan y Deci, 2017). La crianza activa apoya la autonomía de los niños para que tomen decisiones, se expresen y resuelvan problemas de forma colaborativa o con apoyo, fomentando las habilidades de resolución de problemas en los menores (Morales-Álvarez et al.,2025). Por otro lado cuando los padres utilizan estrategias restrictivas, se implica el control psicológico pudiendo generar sentimientos negativos o preocupación si los niños no cumplen estas normas (Morales-Álvarez et al.,2025).

Esta teoría permite explicar el paso de una regulación externa donde el niño deja el móvil solo porque teme un castigo o busca un premio, hacia una regulación autónoma, donde el menor decide limitar su uso porque ha asumido el valor de su propio bienestar y entiende la importancia de las normas familiares.

Por otro lado, también se encuentran factores de protección como las e-competencias socioemocionales para evitar el uso problemático de las pantallas entre ellas destacan, la e-conciencia emocional, la e-regulación emocional, la e-autonomía

emocional, la e-autocontrol de la impulsividad y la e-competencia social (Cebollero-Salinas et al., 2024).

Los estudios identifican que las e-competencias actúan como competencias adaptativas, especialmente, la e-autonomía emocional, la e-regulación emocional y el e-autocontrol de la impulsividad, reduciendo el riesgo de trastornos en línea (Arrivillaga et al., 2020). Sin embargo, otros factores como un bajo autoconcepto académico y físico incrementan la vulnerabilidad, llevando al menor a satisfacer sus necesidades psicológicas básicas mediante dispositivos electrónicos (Leménager et al., 2020). Esto incrementa en los espacios virtuales ya que gracias al anonimato y las identidades diferentes que puedes crear, facilitan una compensación emocional (Kavanagh et al., 2023), tal como propone la teoría de la autodeterminación (Anderson et al., 2017).

Teoría de la Autodeterminación

Los padres, mantienen un papel necesario en la transmisión de normas sociales, ya que son los agentes primarios de socialización y cuidadores, ejerciendo una influencia en las interacciones en los entornos en línea de sus hijos (Grusec y Davidov, 2007).

Desde la TAD se enfatiza que los factores socio contextuales pueden satisfacer o frustrar las necesidades psicológicas básicas, la implicación parental debe estar orientada a crear escenarios que favorezcan esta satisfacción (Ryan y Vansteenkiste, 2023). Los padres apoyan la autonomía cuando facilitan el sentido de voluntad de sus hijos, consideran sus perspectivas y muestran empatía. Esto incluye fomentar el diálogo, ofrecer opciones y apoyar sus iniciativas (Fousiani et al., 2014; Mabbe et al., 2018; Ryan y Deci, 2017). Para facilitar la provisión de estructura dentro del hogar, se debe establecer un entorno predecible que facilite la gestión del comportamiento de los niños, proporcionando directrices y expectativas claras, explicar roles y ofrecer una retroalimentación constructiva (Griffith y Grolnick, 2014; Grolnick y Lerner, 2023; Ryan y Deci, 2017; Skinner et al., 2005;).

Estas conclusiones se ven apoyadas por la investigación de Morales-Álvarez (2025), sus resultados muestran que el apoyo parental a la autonomía se asocia de forma positiva con la autorregulación y la ciudadanía digital. Esta aportación va en línea con la TAD, que plantea que las conductas prosociales son más probables cuando los padres usan estrategias de apoyo a la autonomía de los menores (Flamm y Grolnick, 2013; Padilla-Walker y Son, 2018; Rueth et al., 2017). Asimismo, la provisión de estructura se relaciona con una mayor participación cívica online, con evidencias previas en contextos offline (Grolnick et al., 2014; Okorn et al., 2022; Patall et al., 2024), lo que refuerza la

relevancia de estas prácticas tanto en el entorno digital como presencial (Morales-Álvarez, 2025)

Justificación

El elevado tiempo de exposición a pantallas durante la infancia, unido al acceso cada vez más precoz a dispositivos móviles (Nuñez et al., 2024, citado en Educo, 2025), resulta preocupante si se tiene en cuenta la desvinculación existente con las recomendaciones de las organizaciones de la salud, siendo una problemática de actualidad.

La evidencia revisada muestra que el uso desadaptativo de pantallas se relaciona con diversas consecuencias en el desarrollo cognitivo, conductual y socioemocional, lo que justifica la necesidad de desarrollar intervenciones preventivas dirigidas a la promoción de hábitos saludables digitales en esta población.

Por todo lo expuesto, esta propuesta tiene como finalidad la promoción de hábitos saludables digitales en la población infantil de 6 a 12 años desde la Teoría de la autodeterminación. Desde esta teoría, se entiende que el uso de estos dispositivos puede ser una vía para satisfacer las necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación que no están respaldadas por otro contexto. Este desarrollo requiere un contexto familiar que actúe como un factor de protección (Ryan y Vansteenkiste, 2023). Es por ello que este programa estará dirigido a padres y madres con el objetivo de que adquieran los conocimientos sobre las consecuencias y herramientas necesarias para fomentar estrategias de mediación activa que impulsen la autorregulación autónoma de sus hijos frente a las pantallas.

La revisión realizada sugiere una escasez de programas diseñados específicamente desde la Teoría de la Autodeterminación en el ámbito de la educación digital familiar. Aunque se encuentran diversas iniciativas de bienestar digital y ciudadanía digital ofrecidas a familias que emplean principios como el apoyo a la autonomía o la autorregulación, se carece de una base estructural que oriente la intervención bajo este modelo.

Para el desarrollo del presente programa, se ha realizado una revisión bibliográfica en la que se han tenido en cuenta diferentes programas de educación y seguridad digital en España. Por un lado, el programa “Controla tu Red”, impulsado por la Fundación MAPFRE y la Policía Nacional, con el objetivo de concienciar a los niños para que adquieran hábitos saludables en el uso seguro de las TIC, proporcionando guías específicas para familias de Educación Primaria con el fin de prevenir conductas adictivas y riesgos como el ciberacoso.

Por otro lado, el programa “Pantallas Amigas”, está específicamente dirigido a alumnos de 5º de Primaria y familias con hijos de 7 a 12 años, con el objetivo de promocionar un uso seguro y saludable de las TIC y una ciudadanía digital responsable. Este programa aborda 6 temáticas divididas en dos grupos, el uso consciente y crítico, tratando el equilibrio entre la vida digital y la desconexión, y la salud física, enfocándose en la ergonomía. Finalmente, el programa E-TIC está dirigido a niños y niñas de Educación Primaria (6 a 12 años) y a sus familias, con el objetivo de fomentar un uso equilibrado, seguro y responsable del entorno digital. Este programa consta de 6 sesiones, trabajando el bienestar digital a través de actividades gamificadas y reflexiones sobre el uso de las TIC. Las familias participan después de cada sesión con el fin de reforzar lo trabajado y fomentar el diálogo familiar sobre las tecnologías.

En conclusión, debido a la escasez de programas fundamentados en la Teoría de la autodeterminación, el presente proyecto es necesario para profundizar en esta temática para promover hábitos digitales saludables durante la infancia. Es por ello que esta propuesta ofrece herramientas a familias para favorecer la satisfacción adaptativa de las necesidades psicológicas básicas de los menores y promover una autorregulación autónoma frente al uso de pantallas.

2- OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Objetivo general

Prevenir los riesgos asociados al uso de pantallas en la edad escolar mediante la promoción de hábitos digitales saludables en el entorno familiar.

Objetivos específicos

- 1- Informar a las familias sobre las consecuencias del desarrollo cognitivo, psicomotor y emocional por el uso desadaptativo de pantallas en la infancia.
- 2- Formar a las familias sobre estrategias de apoyo a la autonomía en el entorno digital.
- 3- Establecer una estructura clara para el uso saludable de pantallas.
- 4- Fomentar la mediación activa parental en el entorno digital.

5- Fomentar que los niños tomen decisiones conscientes sobre el uso de pantallas mediante herramientas educativas y apoyo familiar.

Hipótesis

1- Tras el programa de promoción, las familias tendrán puntuaciones significativamente superiores sobre las consecuencias en el desarrollo tras el uso desadaptativo de pantallas en la infancia frente a la evaluación preintervención.

2- Tras el programa de promoción, las familias tendrán puntuaciones significativamente superiores en apoyo a la autonomía parental frente a la evaluación preintervención.

3- Tras el programa de promoción, las familias tendrán puntuaciones significativamente superiores para fomentar una estructura clara para el uso saludable de pantallas frente a la evaluación preintervención.

4- Tras el programa de promoción, las familias tendrán puntuaciones significativamente superiores en mediación activa parental frente a la evaluación preintervención.

5- Tras el programa de promoción, las familias tendrán puntuaciones significativamente superiores en estrategias parentales para fomentar la toma de decisiones conscientes sobre el uso de pantallas frente a la evaluación preintervención.

3- METODOLOGÍA

Población diana y muestra

Esta propuesta de promoción de la salud está orientada a familias con hijas e hijos de entre 6 y 12 años de edad, que busquen adquirir herramientas y estrategias educativas sobre el consumo digital.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión son:

- Familias con hijos e hijas con edades comprendidas entre 6 y 12 años de edad.
- Padres, Madres o tutores legales que acepten participar de forma voluntaria en el programa.

Los criterios de exclusión son:

- Familias cuyos hijos no entren en el rango de edad establecido (6 a 12 años)
- Padres, madres o tutores legales que no acepten el consentimiento de participación.

Ámbito de actuación

El programa se llevará a cabo en centros educativos públicos de educación Primaria escogidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia en la provincia de Alicante. De esta forma se podrá acceder a aulas con una disposición adecuada y material necesario como mesas sillas y proyector para la correcta realización del programa. Además este espacio facilita el acceso a la población diana favoreciendo un espacio natural de educación y participación.

Duración de las sesiones

El programa contará con 7 sesiones, cada una de ellas durará una hora y se llevarán a cabo una vez por semana. Por lo tanto el programa de prevención tendrá una duración de 7 semanas (Anexo 1).

Procedimiento

En primer lugar, se realizará la selección de los centros educativos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyendo a los centros públicos de Educación Primaria de la provincia de Alicante que acepten participar y que dispongan de los recursos necesarios para llevar a cabo el proyecto.

Una vez obtenida la aprobación, se concretará la siguiente reunión para establecer las fechas y horarios de la programación además de resolver cuestiones necesarias para su realización. Posteriormente, se dará a conocer el programa a las familias, pasando aula por aula, repartiendo un folleto informativo sobre el programa (Anexo 2), en este folleto se explicará de forma breve la finalidad del programa y contará con información relevante como las fechas y horarios en los que se realizará. Además se administrará junto a la nota informativa un formulario de inscripción (Anexo 3), este formulario deberá de ser entregado

en el centro educativo en un plazo de dos semanas desde la recepción. Por último, una vez recibidos los formularios de inscripción ya cumplimentados, se procederá a la selección de los participantes siguiendo los criterios de inclusión y exclusión. Finalmente, se les comunicará a los participantes que han sido seleccionados a través del contacto que indicaron en el formulario de inscripción.

Variables e instrumentos de evaluación

Las variables que se van a medir en este programa de promoción son aquellos factores de protección frente al uso desadaptativo de las TIC y los promotores de hábitos digitales saludables. La medición se llevará a cabo al principio de la primera sesión para conocer la línea de partida de los participantes. Una vez se haya finalizado el programa, se volverá a realizar la evaluación para observar si han ocurrido cambios significativos. Además, se realizarán dos evaluaciones de seguimiento (a los tres y doce meses) para observar si los cambios se mantienen a corto y largo plazo.

Todos los instrumentos serán cumplimentados por los padres de los menores ya que su rol como mediadores es fundamental para guiar las interacciones digitales saludables. La medición será aplicada por un profesional de la psicología quién además se encargará de informar a los participantes sobre la confidencialidad de esta evaluación.

Las variables a evaluar de este programa son:

1- Nivel de conciencia sobre las consecuencias del consumo de pantallas.

Es la competencia para identificar, expresar y regular la conducta en el entorno digital (Popa y Assante, 2024). Para medir esta variable se hará uso de un cuestionario breve de conocimientos pre-post sobre las consecuencias asociadas al uso desadaptativo de pantallas, el cuestionario cuenta con 10 ítems con opción múltiple tipo test de 3 alternativas (Anexo 4).

2- Estrategias de apoyo a la autonomía.

Capacidad de los padres para fomentar el sentido de voluntad e iniciativa de sus hijos/as, considerando sus perspectivas y ofreciendo opciones en lugar de imponer el control externo (Fousiani et al., 2014; Mabbe et al., 2018; Ryan y Deci, 2017). Para medir esta variable se hará uso de la escala *Perceived Parental Autonomy Support Scale* (P-PASS) desarrollado y validado por Mageau et al. (2015). Este instrumento consta de 24

ítems que se dividen en dos dimensiones diferentes, la primera, apoyo a la autonomía, en la que se incluyen apoyo a la toma de decisiones y reconocimiento de la perspectiva y la segunda, control parental psicológico y conductual. Para el programa se ha realizado una adaptación lingüística de los ítems de la escala P-PASS adaptada para padres por el estudio longitudinal de Tanaka et al. (2023) (Anexo 5).

3- Provisión de estructura en el entorno digital.

Consiste en establecer un entorno predecible que facilite la gestión del comportamiento de los niños, proporcionando directrices y expectativas claras, aportando una justificación de roles y expectativas y ofreciendo una retroalimentación constructiva (Griffith y Grolnick, 2014; Grolnick y Lerner, 2023; Ryan y Deci, 2017; Skinner et al., 2005). Para medir esta variable se hará uso de la escala *Parents as a Social Context Questionnaire* (PASCQ) (Skinner et al., 2005). Esta escala consta de 31 ítems y distingue tres dimensiones conceptuales: afecto/rechazo, apoyo a la autonomía/coerción-control, y estructura/caos. Los ítems se puntúan mediante una escala Likert de 4 puntos, desde 1 (*completamente en desacuerdo*) hasta 4 (*completamente de acuerdo*). En este programa se ha usado una versión reducida, seleccionando las subescalas estructura (claridad de expectativas y pautas estables) de 6 ítems y caos (ambientes desorganizados y arbitrariedad) de 4 ítems. Los ítems correspondientes a estas dos dimensiones fueron seleccionados, traducidos y adaptados formalmente al español para su aplicación (Anexo 6).

4- Estilo de mediación parental en el entorno digital. MEPA 20.

Conjunto de estrategias que emplean los padres para supervisar y guiar el comportamiento digital de sus hijos, buscando minimizar los riesgos y potenciar sus beneficios (Hwang et al., 2017; Milosevic et al., 2022)

. Se encuentran principalmente dos enfoques: la mediación restrictiva, basada en el diálogo y la orientación sobre los riesgos y contenidos, y la mediación restrictiva, centrada en establecer normas, límites y condiciones con respecto a los dispositivos electrónicos (Chng et al., 2015; Valkenburg et al., 2013). Para medir esta variable se hará uso de la escala *Media Parenting Scale for School-Aged Children* (MEPA-20) (Lukavská et al., 2021) . Esta escala está compuesta por 20 ítems que se distribuyen en tres dimensiones factoriales: Mediación Activa (guía, diálogo y acompañamiento crítico), Mediación Restrictiva (establecimiento de normas de tiempo y restricciones de contenido) y Mediación Sobreprotectora (supervisión intrusiva y restrictiva basada en la ansiedad parental). Para

este trabajo, se ha realizado una adaptación lingüística realizando una traducción de la escala al español (Anexo 7).

5- Capacidad de toma de decisiones conscientes en el entorno digital.

Es la percepción que tiene el individuo de su propia capacidad para elegir de forma voluntaria y eficaz el porqué y el cómo adopta o utiliza una tecnología, basándose en sus propios intereses y valores en lugar de presiones externas (Ryan y Deci, 2017; Francis et al., 2021).

Para medir esta variable se hará uso de la escala *Autonomy and Competence in Technology Adoption* (ACTA) (Peters et ál., 2018). Este instrumento consta de 14 ítems y evalúa dos dimensiones principales, la primera, la autonomía, libertad y elección percibida en el uso tecnológico y por último, la competencia, sensación de eficacia y dominio técnico. Para el programa se han realizado dos adaptaciones diferentes, se ha traducido al español y se ha modificado la redacción de sus ítems para que la escala pudiera ser cumplimentada por los padres en relación con el comportamiento de sus hijos (Anexo 8).

3- SESIONES Y SEGUIMIENTO

SESIONES

Tabla 2.

SESIÓN 1: !CONOZCÁMONOS!
Objetivos: - Presentar el programa. - Administrar las pruebas de evaluación del pretest. - Conocer a los participantes
Duración: 1 hora
Materiales: - PowerPoint (Anexo 9) - Proyector - Instrumentos de evaluación - Bolígrafos

Descripción de la sesión:

La sesión comenzará con una breve presentación en PowerPoint por parte del profesional, donde se explicará el programa, sus objetivos y contenidos (10 min).

Después, se administrarán los instrumentos de pre evaluación (30 minutos)

A continuación, se realizará una actividad de presentación donde los participantes se presentarán en círculo, compartiendo una breve descripción personal para fomentar la confianza y la interacción grupal (15 min).

Finalmente, se resolverán dudas y se cerrará la sesión (5 min).

Tabla 3.

SESIÓN 2: CONCIÉNCIATE

Objetivos:

- Formar a las familias sobre las consecuencias del desarrollo cognitivo, psicomotor y emocional por el uso desadaptativo de pantallas en la infancia.
-

Duración: 1 hora

Materiales:

- PowerPoint (Anexo 10)
 - Proyector
 - Cuento *Desconectados* (Tirado, 2020)
-

Descripción de la sesión:

La sesión comenzará con una exposición teórica en PowerPoint detallando a las familias los principales riesgos asociados al uso desadaptativo de pantallas durante la infancia, especialmente sus consecuencias sobre el sueño, la atención, la regulación emocional y los conflictos familiares (20 minutos).

A continuación, se mostrarán los datos actuales sobre el consumo de pantallas en la población infantil y se introducirá la importancia de promover hábitos saludables digitales desde el entorno familiar (15 minutos).

Después, se realizará una dinámica grupal basada en el cuento “*Desconectados*”, donde los padres leerán y analizarán la historia identificando las situaciones familiares que sean similares en sus hogares (20 minutos).

Para finalizar se abrirá un espacio de preguntas y se despedirá la sesión (5 minutos).

Tabla 4.

SESIÓN 3: AUTONOMÍA PARA TODOS

Objetivos:

- Formar a las familias sobre estrategias de apoyo a la autonomía en el entorno digital.

Duración: 1 hora

Materiales:

- PowerPoint de situaciones (Anexo 11)
 - Proyector
-

Descripción de la sesión:

La sesión comenzará con una explicación de las necesidades psicológicas básicas de la Teoría de la Autodeterminación (TAD) y el papel de los dispositivos en su satisfacción en la infancia (20 min).

A continuación, se presentarán las principales estrategias de apoyo a la autonomía en el hogar: considerar la perspectiva del menor, mostrar empatía hacia su necesidad de conexión digital y ofrecer opciones en lugar de imponer prohibiciones coercitivas, diferenciando entre estilos de apoyo a la autonomía y controladores. Además, se incluirán ejemplos prácticos de comunicación orientada al apoyo de la autonomía (15 min).

Después, se realizará una dinámica grupal con situaciones de conflicto por pantallas. Los participantes identificarán elementos de control y reformularán las respuestas aplicando estrategias de apoyo a la autonomía. Posteriormente, se comentarán ejemplos de

respuesta adaptada (20 min).

Finalmente, se abrirá un espacio breve para dudas y cierre de la sesión (5 min).

Tabla 5.

SESIÓN 4: ESTRUCTURA FAMILIAR

Objetivos:

- Establecer una estructura clara para el uso saludable de pantallas.
-

Duración: 1 hora

Materiales:

- Power point como hacer un Plan Digital (Anexo 12)
 - Proyector
 - Hojas de papel
 - Bolígrafos
-

Descripción de la sesión:

La sesión comenzará explicando el concepto de estructura desde la Teoría de la Autodeterminación, destacando la importancia de establecer normas claras, coherentes y predecibles para favorecer hábitos digitales saludables. Se diferenciará la estructura de las estrategias controladoras y se explicará su relación con la autorregulación y la reducción de conflictos familiares (15 min).

A continuación, se presentará una estrategia para diseñar un plan digital familiar que permita acordar normas, priorizar tareas y equilibrar el uso de pantallas con las responsabilidades (10 min).

Después, se realizará una actividad de role playing en grupos de tres, en la que los participantes elaborarán un plan digital adaptado a una situación concreta. El profesional supervisará el trabajo grupal, resolviendo dudas y ofreciendo pautas de mediación para

favorecer acuerdos realistas y consensuados (25 min).

Para finalizar, se llevará a cabo una reflexión grupal sobre las dificultades encontradas y las estrategias que facilitaron la actividad. Como tarea para casa, se propondrá presentar el plan digital a los hijos e hijas (10 min).

Tabla 6.

SESIÓN 5: MEDIACIÓN DIGITAL

Objetivos:

- Fomentar la mediación activa parental en el entorno digital.
-

Duración: 1 hora

Materiales:

- PowerPoint de estrategias y actividad (Anexo 13)
 - Proyector
 - Hojas de papel
 - Bolígrafos
 - Decálogo de buenas prácticas para el uso del móvil en familia (Pantallas Amigas, s.f.)
-

Descripción de la sesión:

La sesión comenzará con una explicación donde se expondrá los diferentes tipos de mediación frente a las pantallas y las diferencias entre ambos, destacando la mediación activa y la importancia de la familia como un mediador activo y un factor de prevención sobre el uso desadaptativo de pantallas en menores (15 minutos).

A continuación, se presentará un decálogo de buenas prácticas relacionadas con el modelado parental en el uso de las tecnologías (10 minutos), a partir del cual se

reflexionará sobre la importancia de que los adultos actúen como ejemplo en el entorno digital.

Después, se presentarán diversas estrategias de mediación activa, como las actividades de acompañamiento digital, espacios de diálogo sobre espacios digitales, desarrollo del pensamiento crítico, y educación por modelado de los padres (15 minutos)

Para finalizar, se dividirá a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas. En la pantalla se mostrarán varias situaciones cotidianas relacionadas con el uso de pantallas en el entorno familiar. Los participantes deberán analizar cada caso e identificar qué tipo de modelo parental aparece y cómo puede influir en el menor (15 minutos)

Los últimos 5 minutos de la sesión se dejarán para resolver dudas.

Tabla 7.

SESIÓN 6: TOMA DE DECISIONES

Objetivos:

Fomentar que los niños tomen decisiones conscientes sobre el uso de pantallas mediante herramientas educativas y apoyo familiar.

Duración: 1 hora

Materiales:

- Power point estrategias para la toma de decisiones (Anexo 14)
 - Pizarra
 - Tizas
-

Descripción de la sesión:

La sesión comenzará introduciendo la importancia de la autonomía en la toma de decisiones en el entorno digital desde la Teoría de la Autodeterminación. Se explicará cómo su desarrollo en la infancia permite que los niños y niñas no solo sigan normas externas,

sino que interioricen criterios propios para regular su comportamiento de forma consciente y responsable en el uso de pantallas (15 min).

A continuación, se presentarán estrategias prácticas para fomentar la toma de decisiones conscientes sobre el uso de pantallas (30 min): el “Semáforo digital”, que clasifica aplicaciones, contenidos y conductas en niveles verde, amarillo y rojo, el “Sistema de vales de tiempo”, basado en vales físicos que regulan el tiempo de uso y la estrategia “Antes de usar, pienso”, que plantea tres preguntas clave para qué se usa la pantalla, cuánto tiempo y qué se hará después.

Después, se realizará una actividad en pequeños grupos en la que las familias reflexionarán sobre la aplicación de estas estrategias en su contexto cotidiano, identificando posibles dificultades y adaptaciones a su realidad familiar. Durante este proceso, el profesional de la psicología acompañará a los grupos, resolviendo dudas y ofreciendo apoyo (15 min).

Tabla 8.

SESIÓN 7: DESPEDIDA

Objetivos:

- Despedir el taller
- Administrar pruebas de evaluación post-test
- Entregar el diploma de participación (Anexo 15)

Duración: 1 hora

Materiales:

- Instrumentos de evaluación
- Diploma
- Encuesta de satisfacción

Descripción de la sesión:

Al comenzar la sesión, se resumirá de forma breve todos los conceptos que se han ido trabajando a lo largo del programa y se pedirá a los participantes feedback sobre su experiencia. Además, también se abrirá un espacio para comentar qué es lo que más les ha gustado o que cambiarían para mejorar el programa (15 minutos)

En segundo lugar, se administrarán los instrumentos de evaluación del pre-test para evaluar si se han cumplido los objetivos del programa (30 minutos).

Después de ello, se les pasará una encuesta para evaluar la satisfacción con el programa que deberán rellenar de forma anónima (10 minutos).

Para finalizar la sesión y el programa, se hará una despedida breve, para agradecer a los padres por haber participado en el programa y se les entregará los diplomas de participación a todos ellos (5 minutos).

4- DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados esperados de esta propuesta de intervención están basados en la evidencia científica revisada sobre el uso de pantallas en la infancia y la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Ryan y Deci, 2017). La literatura muestra que un uso excesivo o desadaptativo de pantallas durante la edad escolar se asocia con dificultades en la atención, la regulación emocional el sueño y la conducta (Orben y Przybylski, 2019; Eirich et al., 2022; Shalash et al., 2024), mientras que desde la Teoría de la Autodeterminación, el uso saludable de la tecnología se promueve mediante la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas facilitando una autorregulación autónoma (Ryan y Deci, 2017).

Desde esta perspectiva, se espera que el programa fomente la adquisición de conocimientos por parte de las familias sobre las consecuencias de un uso desadaptativo de pantallas y promueva estrategias educativas orientadas a que los menores se autorregulen de forma autónoma en el ámbito de la tecnología.

En relación con el cumplimiento de los objetivos planteados, esta propuesta se ha diseñado con el objetivo de dar respuesta a una problemática creciente, el uso desadaptativo de pantallas durante la edad escolar y las posibles repercusiones en el desarrollo infantil (Educo, 2025). El objetivo general de prevenir los riesgos asociados al uso

de pantallas en la edad escolar (6-12) mediante la promoción de hábitos digitales saludables en el entorno familiar, se aborda desde una intervención estructurada siete sesiones para trabajar con los padres con hijos de entre 6 y 12 años. El programa integra estrategias basadas en la Teoría de la Autodeterminación que permiten promover hábitos digitales saludables mediante el apoyo a la autonomía y el establecimiento de estructura para favorecer un desarrollo más adaptativo y la interiorización de conductas saludables (Grolnick y Lerner, 2023).

Tanto el objetivo general, como los objetivos específicos, han sido desarrollados de forma progresiva a lo largo de las sesiones. Es por ello que, cada uno de los componentes de la intervención contribuye de forma directa con la ejecución de los objetivos planteados, proporcionando a las familias conocimientos, recursos y estrategias prácticas para gestionar el uso de dispositivos en el hogar de una forma saludable y ajustada a las necesidades de los menores.

Una de las principales aportaciones de este trabajo es su fundamentación teórica, aunque ya existen programas dirigidos a promover el bienestar digital en la infancia, la revisión realizada sugiere una escasez de programas específicamente diseñados desde la Teoría de la Autodeterminación en el ámbito de la educación digital familiar, es por ello que, esta propuesta aporta una perspectiva novedosa.

Otra fortaleza relevante es la implicación de las familias como principales agentes de cambio. La evidencia científica destaca que los padres y madres desempeñan un papel fundamental en la educación digital de los menores, actuando como referentes o guías de las interacciones en entornos en línea (Grusec y Davidov, 2007), por lo que intervenir sobre sus competencias parentales puede generar efectos duraderos al fortalecer el proceso innato del niño para que se motive de forma intrínseca y se mantengan cambios saludables (Deci y Ryan, 2008).

Por otro lado, esta propuesta presenta diversas limitaciones que deben ser consideradas.

En primer lugar, al tratarse de una propuesta de intervención no implementada, no se dispone de datos empíricos para permitir comprobar su eficacia real ni el grado de satisfacción de los participantes. Por ello, las hipótesis planteadas y los beneficios esperados se deberán contrastar mediante estudios de aplicación y evaluación posteriores.

En segundo lugar, las variables que han sido seleccionadas para la evaluación han requerido procesos de adaptación lingüística y contextual, modificación de los destinatarios originales de algunas escalas y, en un caso, reducción del número de ítems. Aunque estas adaptaciones permiten medir constructos relevantes en relación con los objetivos del

programa, estas versiones no cuentan con estudios psicométricos que avalen su validez y fiabilidad. Las versiones adaptadas, deben asegurar la equivalencia lingüística, cultural, conceptual y métrica con respecto a las originales (Muñiz et al., 2013). Futuras líneas de investigación deberían de realizar una validación empírica mediante estudios piloto (Downing, 2006, citado en Muñiz et al., 2013), estos estudios facilitarían revisar si los ítems e instrucciones son comprendidos en este nuevo contexto (Muñiz et al., 2013).

En tercer lugar, esta intervención está dirigida de forma exclusiva a padres, madres o tutores legales. Aunque esta decisión está fundamentada por el papel que desempeñan los padres como mediadores en el entorno digital, la participación de los menores podría enriquecer el programa y facilitar la transferencia de estrategias trabajadas al contexto cotidiano. Es por ello, que futuras líneas de investigación podrían incorporar sesiones de forma conjunta entre padres e hijos y así favorecer la aplicación práctica de estas estrategias aprendidas.

En cuarto lugar, el hecho de que la muestra se haya seleccionado mediante un muestreo por conveniencia, es adecuado para la implementación del programa, ya que facilita su desarrollo en un contexto real. Sin embargo, limita la validez de los resultados únicamente al grupo que ha participado, impidiendo la generalización de los resultados a la población general a causa de la falta de representatividad estadística (Hernández-Samperi et al., 2014).

Por último, los instrumentos de evaluación, se basan de forma exclusiva en autoinformes cumplimentados por los progenitores. Aunque esto facilita la recogida de información, puede verse influido por sesgos de deseabilidad social, definidos como la tendencia a proyectar una imagen muy favorable o a ofrecer respuestas culturalmente aceptables en lugar de las opiniones reales (Bostwick y Kyte, 2005, citado en Hernández-Samperi et al., 2014).

Asimismo, la ausencia de un grupo control limitaría la posibilidad de atribuir de forma causal los cambios que se observan en la intervención, ya que sin un punto de comparación, no se puede saber con certeza si los resultados se deben al programa o a factores ajenos (Hernández-Samperi et al., 2014). En futuras líneas de investigación se podría complementar la evaluación con información procedente de los propios menores. Además, sería recomendable incorporar diseños experimentales o cuasiexperimentales que incluyan grupos control, permitiendo evaluar la eficacia del programa con una solidez metodológica mayor.

En conclusión, esta propuesta supone una intervención novedosa y teóricamente fundamentada para la promoción de hábitos digitales saludables en la infancia. La principal aportación reside en la integración de la Teoría de la Autodeterminación en el ámbito de la

educación digital a través de la familia, ofreciendo herramientas dirigidas a satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los menores.

5- REFERENCIAS

- Anderson, E. L., Steen, E. y Stavropoulos, V. (2017). Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Arrivillaga, C. y Rey, L. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference? *Computers in Human Behavior*, 110, 106375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106375>
- Asociación Española de Pediatría. (2025). Nuevas recomendaciones sobre pantallas en infancia y adolescencia. En Familia AEP. <https://www.aeped.es/enfamilia/actualidad/nuevas-recomendaciones-sobre-pantallas-en-infancia-adolescencia>
- Cebollero-Salinas, A., Cano-Escoriza, J. y Orejudo, S. (2022). Las competencias sociales y emocionales como factor de protección en el uso problemático de Internet. *Revista de Educación*, (395), 127-151. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9216458>
- Chen, Y. Y., Yim, H. y Lee, T. H. (2023). Negative impact of daily screen use on inhibitory control network in preadolescence: A two-year follow-up study. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 60, 101218 <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101218>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Educo. (2025). Niños de la llave III: La vida empantallada. <https://admin.educo.org/getmedia/9f03a02b-a60f-4c32-bb3c-acd51ff8314b/informe-ni-nos-empantallados.pdf>

- Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A. y Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79, 393-405. <https://doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0155>
- Fitzpatrick, C. y Biers, E. (2022). Developmental associations between media use and adolescent prosocial behavior. *Health Education y Behavior*, 49(2), 265-271. <https://doi.org/10.1177/10901981211035702>
- Flamm, E. S. y Grolnick, W. S. (2013). Adolescent adjustment in the context of life change: The supportive role of parental structure provision. *Journal of Adolescence*, 36(5), 899–912. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.006>
- Fousiani, K., Van Petegem, S., Soenens, B., Vansteenkiste, M. y Chen, B. (2014). Does parental autonomy support relate to adolescent autonomy? An in-depth examination of a seemingly simple question. *Journal of Adolescence Research*, 29(3), 299–330. <https://doi.org/10.1177/0743558413502536>
- Francis, D. B., Henry, S., Goldberg, S. B. y Terzian, M. A. (2021). Insights about screen use conflict and parental mediation: A qualitative study. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100062. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094686>
- Fundación Diario de Navarra. (s. f.). E-TIC: Educación digital, conciencia y responsabilidad. <https://etic.fundaciondn.org/>
- Fundación MAPFRE y Policía Nacional. (s. f.). Controla tu red. <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/controlatic/>
- Fundación Telefónica. (2025, mayo). Generación alfabetá: pantallas en infancia, lo que dice la ciencia. *Telos*, (127). <https://telos.fundaciontelefonica.com/wp-content/uploads/2025/05/telos-127-generacion-alfabeta-pantallas-en-infancia-lo-que-dice-la-ciencia.pdf>
- García-Jordá, M. C., Merín, L. y Ricarte, J. J. (2025, julio). Influencia del tiempo de pantallas en conductas externalizantes e internalizantes en niños de 6-12 años. *Revista de Psicología y Educación*. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.09>
- Grolnick, W. S. y Lerner, R. E. (2023). How parental autonomy support, structure, and involvement help children flourish: Considering interactions, context, and diversity. *En*

- R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 491–508). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.26>
- Grolnick, W. S., Raftery-Helmer, J. N., Marbell, K. N., Flamm, E. S., Cardemil, E. V. y Sanchez, M. (2014). Parental provision of structure: Implementation and correlates in three domains. *Merrill-Palmer Quarterly*, 60(3), 355–384. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.60.3.0355>
- Grusec, J. E. y Davidov, M. (2007). Socialization in the family: The roles of parents. En J. E. Grusec y P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 284–308). Guilford Press.
- Griffith, S. F. y Grolnick, W. S. (2014). Parenting in Caribbean families: A look at parental control, structure, and autonomy support. *Journal of Black Psychology*, 40(2), 166–190. <https://doi.org/10.1177/0095798412475085>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hoge, E., Bickham, D., y Cantor, J (2017). Digital media, anxiety, and depression in children. *Pediatrics*, 140 (2),S76-S80. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758G>
- Hwang, Y., Choi, I., Yum, J.-Y. y Jeong, S.-H. (2017). Parental mediation regarding children's smartphone use: Role of protection motivation and parenting style. *Cyberpsychology, Behavior, and Networking*, 20(6), 362–368. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0555>
- Jaramillo, L. (2007). Concepciones de infancia. *Zona Próxima, Revista del Instituto de Estudios en Educación de la Universidad del Norte*, (8), 108–123. <https://doi.org/10.14482/zp.08.658.44>
- Kavanagh, M. y Bett, C. (2023). What is the reported relationship between self-esteem and gaming disorder? A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 145, Artículo 107776. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107776>
- Lemenager, T., Neissner, M. y Sabo, T. (2020). Who Am I" and "how should I Be": A systematic review on self-concept and avatar identification in gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 7, 166–193. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00307-x>

- Lukavská, K., Vacek, J., Hrabec, O., Božík, M., Slussareff, M., Píšová, M., Kocourek, D., Svobodová, L. y Gabrhelík, R. (2021, 31 de agosto). Measuring parental behavior towards children's use of media and screen-devices: The development and psychometrical properties of a media parenting scale for parents of school-aged children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9178. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179178>
- Mabbe, E., Soenens, B., Vansteenkiste, M., van der Kaap-Deeder, J. y Mouratidis, A. (2018). Day-to-day variation in autonomy-supportive and psychologically controlling parenting: The role of parents' daily experiences of need satisfaction and need frustration. *Parenting: Science and Practice*, 18(2), 86–109. <https://doi.org/10.1080/15295192.2018.1444131>
- Mageau, G. A., Ranger, F., Joussemet, M., Koestner, R., Moreau, E. y Forest, J. (2015). Validation of the Perceived Parental Autonomy Support Scale (P-PASS). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 47(3), 251–262. <https://doi.org/10.1037/a0039325>
- Merín, L., Toledano-González, A., Fernández-Aguilar, L., Nieto, M., del Olmo, N. y Latorre, J. M. (2024). Evaluation of the association between excessive screen use, sleep patterns and behavioral and cognitive aspects in preschool population. A systematic review. *European Child y Adolescent Psychiatry*, 33, 4097–4114. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02430-w>
- Milosevic, T., Kuldás, S., Sargioti, A., Laffan, D. A. y O'Higgins Norman, J. (2022). Children Internet use, self-reported life satisfaction, and parental mediation in Europe: An analysis of the EU Kids Online Dataset. *Frontiers in Psychology*, 12, Artículo 698176. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698176>
- Morales-Álvarez, A., Valdés-Cuervo, A. A. y Parra-Pérez, L. G. (2025). Supportive parenting and adolescents digital citizenship behaviors: The mediating role of self-regulation. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 19(1). <https://doi.org/10.5817/CP2025-1-2>
- Odgers, C. L., y Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13219>

- Orben, A. y Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182.
<https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Padilla-Walker, L. M. y Son, D. (2018). Longitudinal associations among routine disclosure, the parent-child relationship, and adolescents' prosocial and delinquent behaviors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1853–1871.
<https://doi.org/10.1177/0265407518773900>
- Pantallas Amigas. (s. f.). Decálogo de buenas prácticas para el uso del móvil en familia.
<https://www.pantallasamigas.net/educar-familia-buen-uso-movil/>
- Pantallas Amigas. (s. f.). Pantallas Amigas: Educación para un uso seguro y saludable de las TIC. <https://www.pantallasamigas.net/>
- Peters, D., Calvo, R. A. y Ryan, R. M. (2018). Designing for motivation, engagement and wellbeing in digital experience. *Frontiers in Psychology*, 9, 797.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00797>
- Popa, N. y Assante, G. (2024). Explanatory factors of digital citizenship among university students. A cross-national dataset. *Data in Brief*, 57, 1–13.
<https://doi.org/10.1016/j.dib.2024.111011>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. The Guilford Press.
<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M. y Vansteenkiste, M. (2023). Self-determination theory: Metatheory, methods, and meanings. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 3–30). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.2>
- Skinner, E., Johnson, S. y Snyder, T. (2005). Six dimensions of parenting: A motivational model. *Parenting: Science and Practice*, 5(2), 175–235.
https://doi.org/10.1207/s15327922par0502_3

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., y Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj010fo>

Stiglic, N. y Viner, R. M. (2019). Effects of screen time on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>

Tanaka, A., Tamura, A., Ishii, R., Ishikawa, S., Nakazato, N., Ohtani, K., Sakaki, M., Suzuki, T. y Murayama, K. (2023). Longitudinal Association between Maternal Autonomy Support and Controlling Parenting and Adolescents' Depressive Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 1058–1073. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01722-1>

Tirado, M. (2020). *Desconnectados*. Carambuco. <https://colegioamjaner.cl/wp-content/uploads/2025/05/Desconectados-Miriam-Tirado.pdf>

UNICEF España. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, Riesgos y oportunidades. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

6- ANEXOS

Anexo 1

Tabla 1.

Cronograma de las sesiones

	1º MES				2º MES			3 Meses después	12 Meses después
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7		
SESIÓN 1									
SESIÓN 2									
SESIÓN 3									
SESIÓN 4									
SESIÓN 5									
SESIÓN 6									

SESIÓN 7									
Control									

Anexo 2.
Folleto informativo.



BIENVENIDO A

¡DESCONÉCTATE!

SALUD DIGITAL



DETALLES DEL PROGRAMA

71 sesión semanal de 1 hora

7 sesiones totales



NUESTRO OBJETIVO

Transformar el uso de pantallas en niños de 6 a 12 años en un hábito saludable y consciente.

Fomentar que los menores aprendan a autorregularse por su propio bienestar, mediante estrategias parentales.

Nuestro equipo está listo para asistirte en cada paso.



¡Conoce nuestro programa!

¿DÓNDE?: En el centro educativo
¿CUÁNDO?: Septiembre y Octubre 2026

Anexo 3.
Formulario de inscripción

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

PROGRAMA "DESCONÉCTATE"

Instrucciones: Por favor, cumplimente los siguientes datos y entregue este formulario en el centro educativo en un plazo de dos semanas desde su recepción.

1. DATOS DE LOS PROGENITORES O TUTORES LEGALES:

Nombre y Apellidos: _____

Vínculo con el menor: _____

2. DATOS DEL MENOR:

Nombre y Apellidos: _____

Edad (debe estar entre 6 y 12 años): _____ Curso: _____

3. DATOS DE CONTACTO (PARA COMUNICACIÓN DE SELECCIÓN):

Teléfono: _____ Email: _____

4. CONSENTIMIENTO Y COMPROMISO:

☐ Acepto participar de forma voluntaria en las 7 sesiones del programa.

☐ Entiendo que los datos recogidos serán tratados de forma confidencial por el profesional de la psicología encargado.

Firma del Padre/Madre/Tutor:

Fecha: ____ de _____ de 2026

Nota: Una vez recibidos los formularios, se procederá a la selección de participantes siguiendo los criterios de inclusión del programa y se contactará con los seleccionados a través de los medios indicados.

Anexo 4.

Cuestionario de conocimientos sobre las consecuencias del uso desadaptativo de pantallas.

Marque la respuesta que considere correcta. Solo una opción es correcta.

1. ¿Cuál es uno de los principales riesgos asociados al uso excesivo de pantallas en la infancia?

- a) Mejora automática de todas las habilidades sociales.
- b) Alteraciones en el sueño y dificultades de atención.
- c) Incremento de la actividad física diaria.

2. Según las recomendaciones de salud actuales, el tiempo de pantalla en niños de 6 a 12 años debería ser aproximadamente:

- a) Una hora al día.
- b) Cuatro horas al día.
- c) Sin límite de tiempo.

3. El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir puede provocar:

- a) Mayor calidad del sueño.
- b) Dificultades para conciliar el sueño.
- c) Mayor descanso sin efectos negativos.

4. Un exceso de tiempo de pantalla se ha relacionado con:

- a) Mayor impulsividad y problemas de conducta.
- b) Mejor control emocional.
- c) Mayor paciencia ante la espera.

5. ¿Qué grupo es especialmente vulnerable a los efectos negativos del uso excesivo de pantallas?

- a) Las personas mayores exclusivamente.
- b) Los niños y adolescentes.
- c) Los adultos trabajadores únicamente.

6. El uso excesivo de pantallas puede afectar negativamente a:

- a) La atención y la concentración.
- b) La capacidad de respirar.
- c) El color de los ojos.

7. Cuando los niños utilizan las pantallas como principal forma de entretenimiento, pueden reducirse:

- a) Las interacciones sociales cara a cara.
- b) Las horas de clase.
- c) Las actividades escolares obligatorias.

8. Dormir con el teléfono móvil en la habitación puede aumentar el riesgo de:

- a) Problemas de sueño.
- b) Mejor rendimiento académico.
- c) Mayor descanso nocturno.

9. El uso frecuente de contenidos digitales muy estimulantes puede favorecer:

- a) La búsqueda constante de recompensas inmediatas.
- b) Una mayor tolerancia a la frustración.
- c) Una reducción automática del tiempo de uso.

10. Una de las consecuencias emocionales asociadas al uso inadecuado de pantallas puede ser:

- a) Irritabilidad y dificultades para regular las emociones.
- b) Mejora garantizada del bienestar emocional.
- c) Ausencia total de cambios emocionales.

Anexo 5.

Adaptación del cuestionario P-PASS.

Este cuestionario evalúa las conductas de crianza relacionadas con el apoyo a la autonomía y el control psicológico. Por favor, responda a cada una de las siguientes afirmaciones basándose en su comportamiento habitual con su hijo/a utilizando la escala que aparece a continuación.

Escala de Respuesta:

1	2	3	4	5	6	7
Nada de acuerdo	Apenas de acuerdo	Ligeramente de acuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Fuertemente de acuerdo	Muy fuertemente de acuerdo

1. Apoyo a la Autonomía

Elección dentro de ciertos límites

Nº	Ítem	1	2	3	4	5	6	7
1	Doy a mi hijo/a muchas oportunidades de tomar sus propias decisiones sobre lo que está haciendo.							
2	El punto de vista de mi hijo/a es muy importante para mí cuando tomo decisiones importantes relacionadas con él/ella.							
3	Dentro de ciertos límites, permito a mi hijo/a la libertad de elegir sus propias actividades.							
4	Espero que mi hijo/a tome decisiones que correspondan a sus intereses y preferencias, independientemente de cuáles son los míos.							

Justificación de exigencias y límites

Nº	Ítem	1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando le pido a mi hijo/a que haga algo, le explico por qué quiero que lo haga.							
2	Cuando no permito que mi hijo/a haga algo, él/ella suele saber por qué.							
3	Me aseguro de que mi hijo/a entienda por qué prohíbo ciertas cosas.							
4	Cuando mi hijo/a me pregunta por qué tiene que hacer, o no hacer, algo, le doy buenas razones.							

Reconocimiento de sentimientos

Nº	Ítem	1	2	3	4	5	6	7
1	Animo a mi hijo/a a ser él/ella mismo/a.							
2	Soy capaz de ponerme en el lugar de mi hijo/a y entender sus sentimientos.							
3	Estoy abierto/a a los pensamientos y sentimientos de mi hijo/a incluso cuando son diferentes de los míos.							

4	Escucho la opinión y el punto de vista de mi hijo/a cuando no está de acuerdo conmigo.							
---	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Crianza Controladora

Amenazas de castigo

Nº	Ítem	1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando mi hijo/a se niega a hacer algo, le amenazo con quitarle ciertos privilegios para obligarle a hacerlo.							
2	Mi hijo/a siempre tiene que hacer lo que yo quiero; si no, le amenazo con quitarle privilegios.							
3	Cuando quiero que mi hijo/a haga algo, tiene que obedecer o, de lo contrario, es castigado/a.							
4	En cuanto mi hijo/a no hace exactamente lo que yo quiero, le amenazo con castigarle.							

Presión por el rendimiento

Nº	Ítem	1	2	3	4	5	6	7
1	Me niego a aceptar que mi hijo/a quiera simplemente divertirse sin intentar ser el mejor.							
2	Creo que para tener éxito mi hijo/a siempre tiene que ser el mejor en lo que hace.							
3	Para que yo pueda estar orgulloso/a de mi hijo/a, él/ella tiene que ser el mejor.							
4	Insisto en que mi hijo/a sea siempre mejor que los demás.							

Críticas que inducen culpa

Nº	Ítem	1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando quiero que mi hijo/a haga algo de forma diferente le hago sentir culpable.							
2	Hago sentir a mi hijo/a culpable por cualquier cosa y por todo.							
3	Cuando quiero que mi hijo/a actúe de forma diferente le hago sentir vergüenza para obligarle a cambiar.							
4	Utilizo la culpa para controlar a mi hijo/a.							

Anexo 6.

Adaptación cuestionario PASCQ

A continuación, se presentan varias afirmaciones sobre cómo interactúa habitualmente con su hijo/a en relación con el uso de pantallas. Por favor, valore en qué medida cada frase describe su comportamiento real, utilizando la escala del 1 al 4

Escala de respuesta

1	2	3	4
Nada cierto	No muy cierto	Algo cierto	Muy cierto

ÍTEMS

Estructura

Nº	Ítem	1	2	3	4
1	Dejo claro qué pasará si mi hijo/a no cumple las normas que tenemos.				
2	Le explico claramente a mi hijo/a qué es lo que espero de él/ella.				

3	Si mi hijo/a tiene un problema, le ayudo a resolverlo.				
4	Explico las razones de las normas familiares.				

Caos

Nº	Ítem	1	2	3	4
1	Cuando hago una promesa, mi hijo/a no sabe si la cumpliré.				
2	Cuando digo que haré algo, a veces no lo hago realmente.				
3	Cambio las reglas con mi hijo/a constantemente.				
4	Me enfado con mi hijo/a sin previo aviso.				
5	Cambio las reglas sobre el uso de pantallas muy a menudo.				
6	A veces me enfado con mi hijo/a por el uso que hace de las pantallas sin previo aviso ni explicación.				

Anexo 7.

Adaptación del cuestionario MEPA-20

Este cuestionario evalúa las estrategias que usted utiliza para supervisar y guiar el uso de pantallas (móviles, tabletas, consolas, ordenadores y TV) de su hijo/a. Por favor, valore en qué medida cada frase describe su comportamiento habitual utilizando la escala de 5 puntos.

Escala de Respuesta:

1	2	3	4	5
Totalmente falso	Bastante falso	Ni verdadero ni falso	Bastante verdadero	Totalmente verdadero

ÍTEMS

Mediación activa

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
1	Hablo con mi hijo/a sobre el tiempo que pasa frente a las pantallas.					
2	Mi hijo/a ve que yo soy capaz de regular mi propio tiempo de pantalla.					
3	Le explico a mi hijo/a qué contenidos son adecuados para él/ella (por ejemplo, qué vídeos, juegos o aplicaciones).					
4	Ayudo a mi hijo/a a encontrar contenidos adecuados.					
Nº	Ítem	1	2	3	4	5
5	Delante de mi hijo/a, solo consumo contenidos que también sean adecuados para él/ella.					
6	Hablo con mi hijo/a sobre cómo usa las pantallas (por ejemplo, antes de acostarse, durante las comidas o mientras estudia).					
7	Le explico a mi hijo/a en qué situaciones es o no es apropiado usar pantallas.					
8	Ayudo a mi hijo/a a encontrar momentos adecuados para usar pantallas.					

Mediación restrictiva

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
1	Tenemos reglas acordadas sobre el tiempo de pantalla.					
2	No dejo que mi hijo/a use las pantallas más tiempo del acordado.					

3	Me fijo en qué contenidos consume mi hijo/a en las pantallas.					
4	Tenemos reglas acordadas sobre lo que mi hijo/a puede y no puede ver o hacer en las pantallas.					
Nº	Ítem	1	2	3	4	5
5	No le dejo consumir contenidos distintos a los acordados.					
6	Me doy cuenta de en qué situaciones usa mi hijo/a las pantallas.					
7	Tenemos reglas que especifican en qué situaciones tiene permitido o no usar pantallas.					
8	No le dejo usar las pantallas en situaciones distintas a las acordadas.					

Mediación sobreprotectora

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
1	Reviso en secreto las actividades de mi hijo/a en las pantallas (qué ha visto o qué aplicaciones ha usado).					
2	Le hago saber a mi hijo/a que usar pantallas es una pérdida de tiempo.					
3	Controlo constantemente las actividades de mi hijo/a en las pantallas.					
4	En nuestra familia, ponemos reglas que casi nunca permiten que los niños usen pantallas para entretenerse.					

Anexo 8.

Adaptación del cuestionario ACTA.

Este cuestionario evalúa los motivos por los cuales su hijo/a ha empezado a usar una tecnología específica y qué tan competente se siente con ella. Por favor, valore cada frase basándose en lo que observa en su hijo/a utilizando la escala de 5 puntos.

Escala de Respuesta:

1	3	5
Nada cierto	Algo cierto	Muy cierto

ÍTEMS

Autorregulación

“Mi hijo/a decidió empezar a usar la tecnología porque: “

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
1	Otras personas quieren que la use.					
2	Cree que es interesante de usar.					
3	Cree que podría mejorar su vida.					
4	Le ayudará a hacer algo importante para él/ella.					
5	Quiere que otros sepan que la usa.					
6	Se sentiría mal consigo mismo/a si no la probara.					
Nº	Ítem	1	2	3	4	5
7	Piensa que sería algo agradable.					
8	Está obligado/a a usarla (por ejemplo, por el colegio o un estudio de investigación).					
9	Cree que va a ser valiosa para él/ella en su vida.					

10	Cree que va a ser divertido usarla.					
11	Se siente presionado/a para usarla.					
12	Cree que quedará bien ante los demás si la usa					

Competencia percibida

"Como padre/madre, observo que:"

Nº	Ítem	1	2	3	4
1	Mi hijo/a se siente seguro de que es capaz de usar la tecnología con eficacia				
2	La tecnología le resulta fácil de usar a mi hijo/a				

Anexo 9.

Presentación en Power Point de la sesión 1.



🕒 ¿QUÉ ES ESTE PROGRAMA?

Un programa pensado para vuestra familia



¿A quién va dirigido?

Familias con hijos e hijas de **6 a 12 años** que desean mejorar su relación con la tecnología.

¿Qué buscamos?

Promover **hábitos digitales saludables** y prevenir los riesgos del uso excesivo de pantallas.

¿En qué se basa?

En la **Teoría de la Autodeterminación**, fomentando la autonomía y autorregulación de los menores.



🎯 OBJETIVO DEL PROGRAMA

¿Cuál es nuestra meta?

«Prevenir los riesgos asociados al uso de pantallas en la edad escolar mediante la promoción de hábitos digitales saludables en el entorno familiar.»

📋 ¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Contenidos del programa



Riesgos del uso excesivo

Consecuencias del uso desadaptativo de pantallas en la infancia.



Apoyo a la autonomía

Estrategias para fomentar la independencia y la autorregulación.



Normas y límites

Cómo establecer acuerdos claros y sostenibles en el hogar.



Mediación activa

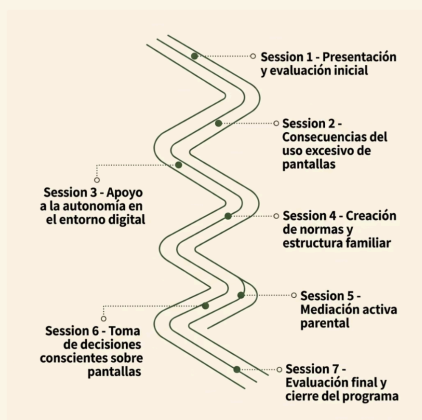
Herramientas para acompañar a vuestros hijos en el mundo digital.



Decisiones conscientes

Estrategias para favorecer el uso responsable y reflexivo de pantallas.

Un recorrido estructurado paso a paso



El programa se desarrolla en **7 sesiones progresivas** que combinan teoría, reflexión y herramientas prácticas para aplicar en casa desde el primer día.

Anexo 10.

Presentación en Power Point de la sesión 2.

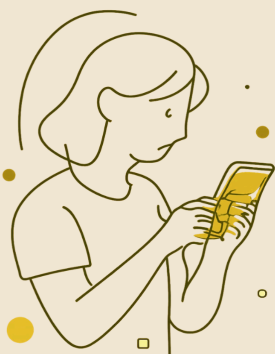
Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

¿Cómo afectan las pantallas al desarrollo infantil?

Consecuencias del uso excesivo de pantallas en niños y niñas de 6 a 12 años

PROGRAMA DESCONÉCTATE HÁBITOS DIGITALES SALUDABLES

Las pantallas forman parte de la vida cotidiana



Acceso más temprano

Los niños y niñas acceden a dispositivos digitales a edades cada vez más tempranas, muchas veces sin supervisión adecuada.

Uso por encima de lo recomendado

El tiempo de uso actual supera ampliamente las recomendaciones de los organismos sanitarios de 1 hora diaria para estas edades.

El riesgo está en el uso

El principal problema no es la tecnología en sí, sino el uso excesivo, descontrolado o sin acompañamiento adulto.

«No todas las pantallas son perjudiciales, pero su uso excesivo puede afectar al desarrollo infantil.»

Pantallas y sueño: una relación preocupante



El uso de pantallas antes de dormir **dificulta conciliar el sueño**. La luz azul altera los ritmos naturales del organismo y suprime la melatonina, la hormona del descanso.

Dormir menos horas o dormir peor puede generar:

Un buen descanso es fundamental para aprender, regular emociones y crecer saludablemente.

Irritabilidad

Cansancio

Menor atención

Peor rendimiento escolar

¿Qué ocurre con la atención?

Algunos contenidos digitales ofrecen **recompensas inmediatas y constantes**. Los niños pueden acostumbrarse a recibir estímulos rápidos, lo que dificulta tolerar la espera o el esfuerzo sostenido.



Pantallas
estimulantes

Recompensa
inmediata

Más
impulsividad

Este ciclo puede relacionarse con dificultades para mantener la atención, menor tolerancia a la frustración y problemas de autorregulación.

Pantallas y emociones



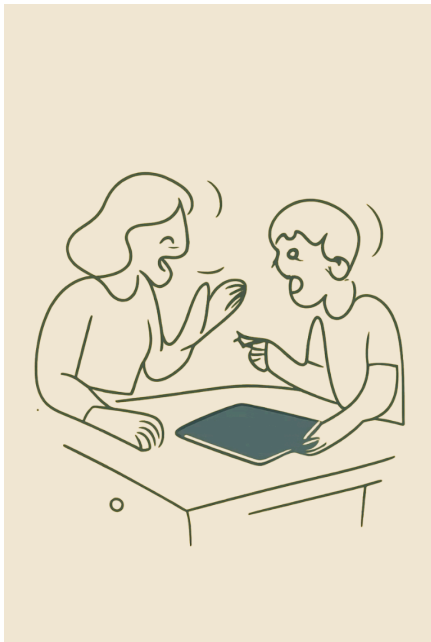
Algunos niños utilizan las pantallas para **distraerse de emociones desagradables**. Si se convierten en la principal estrategia de afrontamiento, se reducen las oportunidades para aprender a gestionar emociones de forma autónoma.

Los niños necesitan aprender a reconocer y regular sus emociones también fuera de las pantallas.

→ Irritabilidad y frustración
Mayor dificultad para manejar situaciones de tensión o contrariedad.

→ Dependencia emocional
Necesidad del entretenimiento digital para sentirse bien.

→ Menor aprendizaje emocional
Se pierden oportunidades de desarrollar habilidades de regulación.



Cuando las pantallas generan conflictos

Las discusiones por el tiempo de uso son frecuentes en muchas familias. Los conflictos suelen aparecer al establecer límites o retirar dispositivos, y el exceso de pantallas puede reducir los momentos de interacción familiar.

«Apaga la tablet.»

«Cinco minutos más.»

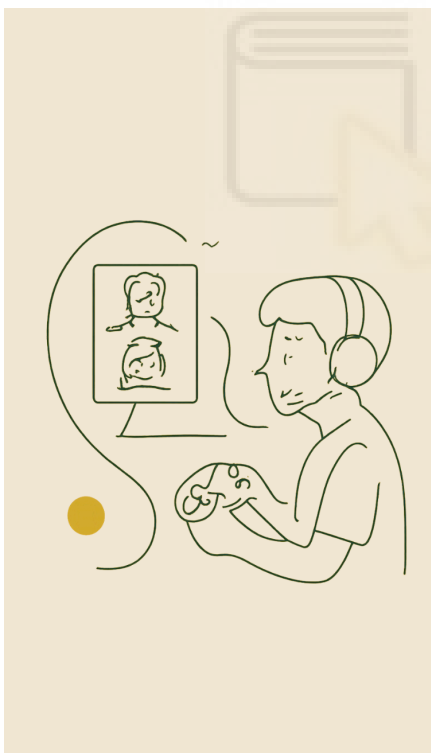
«Ya hemos hablado de este tema.»



Las pantallas no deben convertirse en una barrera para la comunicación familiar.

Anexo 11.

Presentación de Power Point sesión 3.



SITUACIÓN 1

«Apaga ahora mismo la consola. Me da igual que estés jugando con tus amigos.»

Tu hijo está jugando online con sus amigos cuando interviene la norma.

Elementos de control

- Orden directa sin aviso previo
- Desestimación del vínculo social
- Ausencia de empatía

Reformulación

«Sé que estás con tus amigos y es un momento importante para ti. En cinco minutos, ¿puedes guardar la partida?»

SITUACIÓN 2

«Siempre igual. Si no apagas la tablet ahora, te quedarás sin ella toda la semana.»



Elementos de control

- Generalización («siempre igual»)
- Amenaza desproporcionada
- El límite se impone sin explicación

Reformulación

«Entiendo que el vídeo es interesante, pero es la hora de cenar. ¿Prefieres apagarlo tú o que te avise en dos minutos para que lo termines?»

SITUACIÓN 3

«No discutas. Las normas son así porque yo lo digo.»

Tu hijo quiere seguir usando el móvil tras haber agotado el tiempo acordado.

¿Qué estrategia falta?

La explicación y el reconocimiento de su punto de vista. La autoridad sin razón genera resistencia.

Reformulación

«Entiendo que te apetece seguir, pero habíamos acordado un tiempo. ¿Quieres que revisemos juntos cómo organizarlo mejor mañana?»



SITUACIÓN 4

«No. Porque no. Ya está.»

¿Qué dificulta la autonomía?

- Negativa sin explicación ni contexto
- Ausencia de diálogo sobre el porqué
- La hija no comprende el criterio

Reformulación

«Antes de descargarla, me gustaría saber para qué la quieres y qué contenido tiene.
¿La miramos juntos y decidimos?»



Anexo 12.

Presentación en Power Point del Plan Digital de la sesión 4.



Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Diseñando nuestro Plan Digital Familiar

Normas claras para un uso saludable de las pantallas en familia

SESIÓN PRÁCTICA PADRES Y MADRES · 6-12 AÑOS

¿Qué es un Plan Digital Familiar?

Un acuerdo consensuado entre todos los miembros de la familia sobre cómo, cuándo y dónde se utilizan las pantallas. No es una lista de prohibiciones: es una herramienta para **prevenir conflictos** y crear hábitos saludables.

Equilibrio

Tecnología, responsabilidades y tiempo en familia

Adaptado

A la realidad y valores de cada hogar

Participativo

Todos conocen, comprenden y elaboran las normas

"Las normas funcionan mejor cuando todos las conocen, las comprenden y participan en su elaboración."



Elementos esenciales de un buen plan

Un Plan Digital Familiar completo abarca seis áreas clave. Los acuerdos deben ser **concretos y fáciles de aplicar** en el día a día.



Tiempos de uso

Cuándo y cuánto tiempo al día



Espacios permitidos

Dónde sí y dónde no



Responsabilidades previas

Qué completar antes de conectarse



Momentos de desconexión

Cuándo apagar los dispositivos



Seguridad y supervisión

Contenidos y privacidad



Actividades alternativas

Opciones atractivas fuera de pantalla

Normas concretas: Tiempos, espacios y responsabilidades



¿Cuándo y cuánto tiempo?

- Horario definido: "De 17:00 a 18:30"
- Tiempo máximo: "1 hora diaria entre semana"
- Consecuencias acordadas: "Si no se respeta, mañana no hay pantalla"



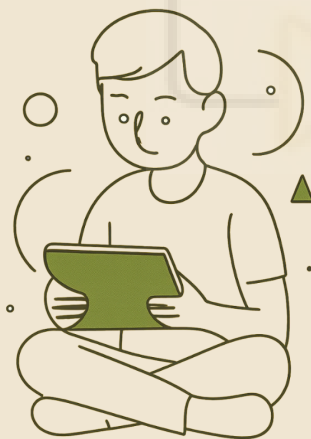
¿Dónde sí y dónde no?

- Espacios sin pantallas: dormitorios, baños, mesa durante comidas
- Momentos de desconexión: durante comidas, mientras se estudia, antes de dormir



Primero las responsabilidades

- Tareas escolares
- Actividad física
- Rutinas de higiene
- Responsabilidades domésticas



Caso práctico:

Lucas tiene 10 años y quiere usar la tablet después del colegio para jugar online con sus amigos. Sus padres consideran que pasa demasiado tiempo conectado y les preocupa que descuide los deberes y el tiempo en familia.

El reto: Diseñar un plan que cubra estas áreas:

- Horarios y tiempo máximo de uso
- Espacios permitidos en casa
- Normas de seguridad online
- Momentos de desconexión
- Alternativas de ocio sin pantalla

Anexo 13

Presentación en Power Point de estrategias de mediación de la sesión 5.



PROGRAMA DESCONÉCTATE

Estrategias de mediación activa en el entorno digital

Acompañar, dialogar y educar a través del ejemplo



¿QUÉ ES?

La familia como guía en el entorno digital

La mediación activa implica involucrarse en la vida digital de los hijos: conocer los contenidos que consumen, favorecer conversaciones sobre tecnología y actuar como modelo de hábitos saludables.

«Educar en el uso de la tecnología implica acompañar, no solo supervisar.»

¿Cómo podemos aplicarla en casa?



Acompañamiento digital

Compartir actividades digitales y mostrar interés genuino por los contenidos que utilizan los menores.



Espacios de diálogo

Hablar habitualmente sobre videojuegos, aplicaciones, redes sociales e internet sin juicio.



Pensamiento crítico

Ayudar a los hijos a cuestionar la información online y a identificar riesgos con criterio propio.



Modelado parental

Ser ejemplo de uso responsable y equilibrado de las tecnologías en el día a día.



ACTIVIDAD GRUPAL

Analizando modelos digitales

Formad grupos de **3-4 personas** y leed cada situación. Debatid juntos las siguientes preguntas:

1

¿Qué modelo parental aparece?

2

¿Qué mensaje transmite al menor?

3

¿Cómo influye en sus hábitos digitales?

4

¿Qué podría hacerse para mejorar?

Situaciones para analizar

Situación 1 — Cena interrumpida

El padre consulta el móvil continuamente durante la cena familiar.

Situación 2 — Norma sin cumplir

La madre prohíbe pantallas antes de dormir, pero revisa redes sociales en la cama.

Situación 3 — Juego compartido

Un padre juega con su hijo y habla sobre contenidos, normas e interacciones online.

Situación 4 — Acuerdos familiares

La familia guarda los móviles durante comidas y actividades del fin de semana.

Reflexión final: ¿Cuál de estas situaciones se parece más a la vuestra?

Anexo 14

Presentación de Power Point de estrategias para la toma de decisiones de la sesión 6.

Estrategia 1: El semáforo digital

Aprender a diferenciar usos saludables y usos problemáticos de la tecnología.

Verde — Recomendable

- Buscar información para aprender
- Hablar con familiares
- Actividades creativas
- Contenidos adecuados para su edad

Amarillo — Con atención

- Uso prolongado sin pausas
- Contenidos no revisados
- Cuando hay responsabilidades pendientes

Rojo — Evitar

- Uso durante la noche
- Compartir información personal
- Contenidos inapropiados
- Evitar actividades importantes

El objetivo no es prohibir, sino aprender a valorar cada situación.

Estrategia 2: Vales de tiempo

Esta estrategia enseña a los niños la importancia de administrar un recurso limitado, fomentando la planificación y la responsabilidad en el uso de la tecnología.



Asignación Semanal

Se establece una cantidad fija de "vales" de tiempo de pantalla para toda la semana. Cada vale equivale a un período de tiempo, por ejemplo, 30 minutos.



Ellos Deciden

Los niños tienen la autonomía de decidir cuándo y cómo usar sus vales. Por ejemplo, un vale puede ser usado hoy o guardado para el fin de semana.



Consecuencias Claras

Se aprenden las consecuencias directas de sus decisiones: si gastan todos los vales al principio de la semana, no tendrán más tiempo de pantalla disponible.

Estrategia 3: Antes de usar, pienso

Una breve pausa antes de encender la pantalla puede prevenir el uso impulsivo, fomentando decisiones más conscientes.



¿Para qué?

Pensar cuál es el objetivo principal de usar la pantalla en este momento.



¿Cuánto?

Decidir cuánto tiempo se dedicará a esta actividad específica.



¿Y después?

Planificar la siguiente actividad una vez que la sesión en pantalla haya terminado.

Esta reflexión ayuda a transformar el tiempo de pantalla en una herramienta intencional, no solo un hábito.

Anexo 15.

Diploma de participación de la sesión 7.

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO - TRABAJO FIN DE GRADO

Diploma de Participación



SE OTORGA EL PRESENTE DIPLOMA A

por haber participado y completado satisfactoriamente el programa

"DESCONÉCTATE"

Promoción de hábitos digitales saludables en la infancia

En reconocimiento a su compromiso con la educación digital, el bienestar familiar y la promoción de un uso responsable de las tecnologías en el hogar.

A través de su participación, ha contribuido al desarrollo de estrategias orientadas a la prevención de los riesgos asociados al uso desadaptativo de pantallas y al fortalecimiento de hábitos digitales saludables en la infancia.

Programa Completado

Fecha: _____

Firma del profesional responsable: _____