

Guía Divulgativa Docente: Adolescencia Conectada en un Mundo Digital

Parte 1: Crecer en un Mundo Conectado

Dra. Estefanía Estévez
Profesora Titular de Psicología
Área de Psicología Evolutiva y de la Educación
Universidad Miguel Hernández de Elche

Índice

1

1. Presentación y Marco Didáctico: Educar en la Era Conectada

Cómo utilizar el documento · Objetivos Clave de Aprendizaje para el Alumnado · Idea para el aula: propuesta de sesión de 55 minutos

2

2. La Adolescencia Conectada: Más allá de las Pantallas

Esquema de Síntesis: Ideas Clave para Profundizar

3

3. Seguridad Digital: El Símil de la Carretera y la Responsabilidad Compartida

Niveles de seguridad · Idea para el aula: actividad "Tres responsabilidades, tres respuestas"

4

4. Identidad Digital, Huella y la Llegada del Primer Móvil

Dato clave: estadísticas sobre el primer móvil (UNICEF, 2025) · Idea para el aula: actividad "Un dato, varias interpretaciones"

5

5. Las 8 Funciones de la Tecnología (TICO): Oportunidades y Criterio

Idea para el aula: actividad "Del consumo a la creación crítica"

6

6. Casos Prácticos para Debate en el Aula

Caso práctico 2: Un vídeo más

7

7. Glosario Docente

8

8. Recursos Oficiales de Ayuda

Presentación y Marco Didáctico: Educar en la Era Conectada

Esta guía divulgativa nace con el propósito firme de acompañar al profesorado de Educación Secundaria en la **compleja, apasionante y urgente tarea de educar en la era digital.** La adolescencia actual no transcurre en dos mundos paralelos ni estancos; por el contrario, las experiencias presenciales y virtuales de nuestro alumnado se entrelazan de manera continua en su desarrollo social, cognitivo y afectivo.

Las tecnologías median comunicaciones, aprendizajes, formas de ocio, oportunidades de participación y prácticas de consumo. Por ello, educar para la vida digital no consiste en añadir un tema periférico, sino en abordar un contexto habitual del desarrollo. La evidencia reciente invita a **reconocer simultáneamente las oportunidades y los riesgos,** sin atribuir automáticamente efectos beneficiosos o perjudiciales a cualquier uso de pantallas (OECD, 2025; UNICEF Innocenti, 2025).

El proyecto **«Adolescencia conectada en un mundo digital»** constituye la puerta de entrada a una secuencia que posteriormente tratará temas relacionados, como el uso de redes sociales, diversas violencias digitales y prevención. Su finalidad no es reproducir el guion audiovisual, sino ampliar sus ideas y facilitar que el profesorado promueva una reflexión informada, crítica y no culpabilizadora.

Este proyecto se compone de 4 secciones



PARTE 1

Esta guía y Vídeo 1

¡Estamos aquí ahora! Crecer en un mundo conectado.



PARTE 2

Redes sociales, algoritmos y adicción tecnológica.



PARTE 3

Ciberacosos, IA y violencias digitales.



PARTE 4

Prevención: ¿y entonces qué podemos hacer?

Esta guía acompaña al **primer vídeo** del proyecto **«Adolescencia conectada en un mundo digital»**. Constituye la puerta de entrada a una secuencia que posteriormente tratará temas relacionados, como el uso de redes sociales, diversas violencias digitales y prevención. Su finalidad no es reproducir el guion audiovisual, sino ampliar sus ideas y facilitar que el profesorado promueva una reflexión informada, crítica y no culpabilizadora.

Cómo utilizar el documento

Se propone visionar primero el vídeo, íntegramente o por fragmentos, y seleccionar después las preguntas o actividades que mejor encajen con el grupo. Se recomienda formular preguntas abiertas, escuchar diferentes posiciones y evitar el «uso correcto» como respuesta predefinida. La reflexión educativa es más fértil cuando se distinguen hechos comprobados, hipótesis, preferencias personales y normas de convivencia.

El enfoque pedagógico de este material parte de una premisa clara: educar para la vida digital no consiste en añadir un tema periférico al currículo, sino en abordar el contexto habitual en el que se despliega la maduración juvenil. Se rehúsan rotundamente los discursos alarmistas, la demonización de las pantallas o la culpabilización de la juventud. En lugar de partir de la restricción coercitiva o el mero reproche, esta propuesta invita a construir un espacio de reflexión compartida, crítica y fundamentada en el aula.

Esta guía encuentra su encaje curricular idóneo en las **Horas de Tutoría**, en el desarrollo de la **Competencia Digital Ciudadana** y en áreas transversales clave como **Lengua Castellana y Literatura** (a través de la lectura crítica, la argumentación y el debate formal) y **Educación en Valores Cívicos y Éticos**. Reconocer que los entornos digitales ofrecen oportunidades valiosas de aprendizaje, relación y creación es la condición indispensable para enseñar a transitarlos con autonomía y criterio.

Objetivos Clave de Aprendizaje para el Alumnado

Reconocer la integración de la tecnología en la vida cotidiana y valorar sus beneficios reales, comprendiendo que el desafío educativo consiste en utilizarla con autonomía, juicio crítico y responsabilidad.

Distinguir los tres niveles de la seguridad digital: las decisiones y hábitos individuales, la conducta y respeto de los demás, y el diseño o regulación de las propias plataformas tecnológicas.

Comprender el concepto de huella digital (activa y pasiva) e identificar el impacto de la privacidad y el *sharenting* desde etapas previas a la tenencia del primer dispositivo móvil.

Analizar las múltiples funciones de la tecnología en el ámbito personal, social y económico, capacitándose para formular preguntas complejas, argumentar con rigor y valorar diversas perspectivas sin exponer su vida privada.

💡 IDEA PARA EL AULA: PROPUESTA DE SESIÓN DE 55 MINUTOS

1 Activación (5 min)

Pregunta detonante inicial para recoger ideas previas en gran grupo: *"¿Qué significa para vosotros 'perder el control' al utilizar el teléfono móvil?"*

2 Visionado (13 min)

Proyección del vídeo interactivo asociado (22 diapositivas), con la posibilidad de realizar tres pausas estratégicas: tras el símil de la carretera, tras los datos sobre el primer móvil y al finalizar el desglose de las ocho funciones.

3 Debate y Trabajo en Grupo (25-30 min)

Selección de preguntas de reflexión y resolución cooperativa de uno de los casos prácticos propuestos.

4 Cierre (5 min)

Síntesis individual donde cada estudiante expresa en una sola frase su principal aprendizaje de la sesión.

⚠ Las actividades y debates deben fundamentarse **siempre en casos y supuestos ficticios**. Bajo ninguna circunstancia se pedirá al alumnado que muestre conversaciones privadas, perfiles personales, fotografías, aplicaciones instaladas o experiencias íntimas sensibles. Asimismo, ante cualquier indicio de vulneración de derechos, acoso o violencia digital, la reflexión grupal en el aula no sustituye a la atención individualizada ni a la activación inmediata de los protocolos institucionales de protección e intervención del centro educativo.

La Adolescencia Conectada: Más allá de las Pantallas

Comprender la vivencia digital juvenil requiere superar las miradas adultocéntricas y examinar cómo se construyen las identidades en los entornos conectados cotidianos.

Para un adolescente, internet no es un "lugar" al que se entra y del que se sale, sino una dimensión ordinaria e integrada en su desarrollo psicológico y social. Las redes y aplicaciones son escenarios donde se llevan a cabo tareas evolutivas esenciales: la búsqueda de autonomía, la exploración de intereses, la consolidación de amistades y la expresión de la propia identidad.

El modelo pedagógico del proyecto articula esta realidad alrededor de tres verbos de acción — **Conectar, Crear, Aprender** — condicionados por la premisa **"Sin perder el control"**. Es crucial desarmar cualquier trampa moralizante alrededor de este concepto: "recuperar o mantener el control" no exige una autonomía adulta previa ni impone una obediencia ciega. La autorregulación en la adolescencia no es una virtud innata, sino una facultad evolutiva en pleno desarrollo que, además, debe desplegarse en un entorno digital explícitamente diseñado para captar y sostener la atención. Entender esta asimetría evita juzgar al alumnado desde el reproche y permite acompañarlo en el entrenamiento progresivo del juicio crítico y la toma de decisiones consciente.

> 📌 **DATO CLAVE:** La evidencia científica e institucional internacional subraya que internet no constituye un espacio separado de la realidad juvenil, sino una dimensión ordinaria de su desarrollo psicológico, social y emocional. Por ello, no es riguroso atribuir efectos puramente beneficiosos o perjudiciales al mero tiempo de pantalla; la investigación exige evaluar la calidad, el propósito, el contexto y la agencia del usuario (OECD, 2025; UNICEF Innocenti, 2025).

Esquema de Síntesis: Ideas Clave para Profundizar

1

Continuidad online-offline

La vida presencial y la digital se influyen mutuamente. Una interacción mediante mensajería o redes puede ser tan significativa para un adolescente como una conversación cara a cara; la clave educativa reside en evaluar la calidad, la reciprocidad y el respeto en el vínculo, más allá del canal utilizado.

2

Desigualdades digitales

Disponer de conexión a internet o de un teléfono inteligente no equivale a contar con un dispositivo adecuado para el trabajo académico, tiempo de calidad, espacio de privacidad, acompañamiento familiar o competencias digitales orientadas al aprendizaje y la participación activa (UNICEF Innocenti, 2025).

3

Participación adolescente

Arrancar el diálogo didáctico desde las prohibiciones genera rechazo e incomunicación. Validar el valor legítimo que el alumnado encuentra en la tecnología es la condición previa para construir un marco de diálogo auténtico y educativo.

💬 Preguntas directas para tu alumnado

- ¿Qué actividades de vuestra vida cotidiana os resultaría verdaderamente difícil o imposible imaginar sin tecnología, y por qué motivos?
- ¿Consideráis que estar permanentemente conectado a un grupo de mensajería o red social es equivalente a sentirse acompañado?
- ¿Qué diferencias encontráis entre utilizar la tecnología para crear contenidos propios (música, diseño, programación, redacción) y usarla únicamente para consumir de forma pasiva lo que otros publican?
- ¿Qué significa para vosotros "tener el control" sobre una aplicación, y en qué momentos concretos sentís que ese control se tambalea o lo ejercen los propios algoritmos?

Seguridad Digital: El Símil de la Carretera y la Responsabilidad Compartida

Pasar del análisis de la experiencia personal a la protección en la red exige dotar al alumnado de un marco conceptual claro sobre la seguridad digital.

Abordar la seguridad en la red únicamente desde la recomendación individual de "tener cuidado" es una estrategia pedagógicamente insuficiente e injusta. Para explicar cómo funciona la protección digital, resulta sumamente esclarecedor recurrir a la metáfora de la circulación vial: la seguridad en la carretera no depende de forma exclusiva de la pericia de quien conduce, sino también del comportamiento del resto de persona conductoras, y de las condiciones del trazado, la señalización y la mecánica del propio vehículo.

Este modelo ecológico y social —respaldado por las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina de EE. UU. (NASEM, 2024)— distribuye la responsabilidad en tres niveles interdependientes. Este marco previene de forma tajante la cultura de la culpabilización de la víctima en casos de ciberviolencia o acoso: si alguien sufre una agresión o la difusión no consentida de su imagen, la culpa recae de forma exclusiva en quien ejerce la conducta dañina, no en la persona afectada. Asimismo, este enfoque introduce con claridad el concepto de **"Seguridad por Diseño"** (*Safety by Design*): las plataformas digitales no son neutrales; sus funcionalidades por defecto (reproducción automática, desplazamiento infinito, notificaciones intrusivas o perfiles públicos predeterminados) son decisiones conscientes de ingeniería que condicionan la experiencia del usuario y requieren regulación y exigencia de responsabilidad (Comité de los Derechos del Niño, 2021).

Nivel de Seguridad	Pregunta Clave	Ejemplos Concretos	Qué puede hacerse
1. Cómo la uso yo	¿Qué decisiones, hábitos y límites aplico en mi actividad diaria?	Selección de contenidos, gestión del tiempo, protección de contraseñas, criterio sobre qué publicar.	Educación digital, desarrollo de la autorregulación, uso consciente de ajustes de privacidad.
2. Cómo la usan los demás	¿Cómo afectan las conductas de otras personas a mi seguridad y bienestar?	Ciberacoso, conductas de control en la pareja, engaño, humillación, difusión de imágenes sin consentimiento.	Cumplimiento de normas de convivencia, cultura de apoyo mutuo entre iguales, activación de protocolos escolares y denuncia.
3. Cómo está diseñado el entorno	¿De qué manera la arquitectura y el diseño de la plataforma condicionan la experiencia?	Algoritmos de recomendación, reproducción automática, scroll infinito, notificaciones push, privacidad abierta por defecto.	Exigencia de Seguridad por Diseño, regulación pública, transparencia algorítmica e iniciativas legislativas de protección al menor.

💡 IDEA PARA EL AULA: ACTIVIDAD "TRES RESPONSABILIDADES, TRES RESPUESTAS"

Duración

20 minutos (Trabajo cooperativo y puesta en común).

Dinámica

Se presentan tres situaciones ficticias (una publicación impulsiva de datos personales, la difusión no consentida de una fotografía privada y una configuración de privacidad confusa en una red social). Cada equipo debe analizar la situación, identificar cuál de los tres niveles del símil ha fallado y proponer una respuesta en tres ejes: una medida individual, una acción interpersonal/colectiva y una exigencia a la plataforma.

Pautas de orquestación docente

- Organizar a la clase en grupos reducidos heterogéneos de **3 a 4 estudiantes**, asignando roles claros (portavocía, secretaría y moderación).
- Si surgen opiniones divergentes o intentos de culpabilizar a la víctima en el segundo caso, el profesorado debe intervenir reconduciendo el foco: *"Cualquiera puede cometer un descuido, pero el único responsable del daño causado por la difusión es quien decide compartir la imagen sin permiso"*.

💬 Preguntas directas para tu alumnado

- Si una persona ajusta al máximo la privacidad de sus cuentas pero un conocido reenvió una foto suya sin su permiso, ¿cuál de los tres niveles del símil de la carretera ha fallado?
- ¿Por qué decir simplemente "hay que tener cuidado en internet" resulta una respuesta incompleta e injusta ante los problemas de ciberviolencia?
- ¿Qué características, restricciones por defecto o límites debería incluir una aplicación que estuviera genuinamente diseñada pensando en la seguridad de los adolescentes?
- ¿Cómo reaccionaría nuestra clase si detectamos que un compañero o compañera está sufriendo humillaciones o acoso a través de un grupo de mensajería?

Identidad Digital, Huella y la Llegada del Primer Móvil

Entender que la seguridad es una responsabilidad compartida ayuda a tomar conciencia de cómo construimos nuestra presencia en la red desde la primera infancia.

La identidad digital no nace el día en que se enciende el primer teléfono inteligente. La **huella digital** es el conjunto de rastros de información vinculados de forma unívoca a una persona como resultado de su navegación e interacción en entornos digitales. En el plano didáctico, es esencial diferenciar con claridad entre:

Huella activa

Aquella que la persona genera de forma consciente y deliberada (publicaciones, comentarios, fotografías subidas, registros en aplicaciones).

Huella pasiva

Datos recopilados de manera automatizada por sistemas, cookies, historiales de localización o patrones de uso, habitualmente sin que exista una percepción directa por parte del usuario.

A esta estructura se suma el fenómeno del **sharenting** (concepto derivado de la unión entre *share* —compartir— y *parenting* —crianza—), referido a la práctica familiar de publicar imágenes, vídeos y vivencias de los hijos e hijas en plataformas abiertas desde su nacimiento. Aunque suele realizarse con afecto, proyecta la privacidad de los menores en el entorno público mucho antes de que tengan capacidad legal o cognitiva para otorgar su consentimiento, lo que entra en conflicto con sus derechos fundamentales a la intimidad y a la propia imagen establecidos en la Observación General núm. 25 del Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (2021).

Análisis Riguroso de la Llegada del Primer Dispositivo

En el debate social sobre la infancia y la tecnología suele incurrirse en simplificaciones. Para abordar este tema en el aula con rigor académico, debe sostenerse un principio educativo categórico: **acceso tecnológico no equivale a competencia ni alfabetización digital**.

📌 DATO CLAVE: Estadísticas sobre el Primer Móvil (UNICEF, 2025)

Los datos de referencia en España proceden del estudio estatal **Infancia, adolescencia y bienestar digital** (Márquez et al., 2025 / UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, CGCOII y Red.es). La investigación contó con una participación total de 93.153 escolares, consolidando una muestra final analizada de **75.329 estudiantes de Educación Primaria y Secundaria (entre 10 y 20 años)** de las 17 comunidades autónomas, con datos recogidos entre noviembre de 2024 y junio de 2025:

10,8

Edad media de acceso al primer móvil propio (con conexión a internet)

41%

Disposición de móvil propio a los 10 años

76%

Disposición de móvil propio a los 12 años

92,8%

Alumnado de ESO con móvil propio

Alfabetización Estadística: Diferenciación de Fuentes e Indicadores

Para desarrollar el pensamiento crítico en áreas como **Lengua Castellana** o **Matemáticas/Valores Cívicos**, es fundamental enseñar al alumnado a interpretar datos estadísticos evitando conclusiones precipitadas. Al comparar investigaciones institucionales, la regla de oro de la alfabetización mediática establece que **distintos indicadores miden realidades diferentes sin resultar contradictorios**:

Estudio / Fuente	Población y Muestra	Indicador Exacto Medido	Resultado Registrado
Márquez et al. / UNICEF España (2025)	Muestra escolarizada de 75.329 estudiantes (10 a 20 años) en España.	Posesión de **móvil propio** con acceso individual a internet.	41 % a los 10 años · 76 % a los 12 años · 92,8 % en la ESO
INE (Encuesta TIC-H, 2025)	Encuesta en hogares (muestra de menores de 10 a 15 años).	Uso general del teléfono móvil en los últimos 3 meses.	67,9 % de menores entre 10 y 15 años

💡 IDEA PARA EL AULA: ACTIVIDAD "UN DATO, VARIAS INTERPRETACIONES"

Duración: 20 minutos (Análisis crítico de datos y lectura de prensa).

Dinámica: Se entregan las fichas técnicas del estudio de UNICEF y del INE. En equipos de 4 estudiantes, el alumnado debe analizar la población estudiada, la fecha y la definición del indicador. Se les pide redactar dos titular de prensa científicamente rigurosos y un titular sensacionalista o erróneo, explicando en qué falla este último.

Pautas de orquestación docente: Enfatizar que el objetivo no es realizar encuestas sobre quién tiene móvil en la clase (para evitar desigualdades o incomodidades socioeconómicas), sino evaluar la precisión del razonamiento argumentativo sobre los datos mostrados.

💬 Preguntas directas para tu alumnado

- ¿Consideráis justo que otras personas (familiares, amigos) hayan creado parte de vuestra huella digital antes de que tuvierais edad o criterio para decidir?
- ¿Cómo le plantearíais a un familiar, de forma asertiva y respetuosa, que preferís que os consulte antes de subir una foto vuestra a sus perfiles públicos?
- ¿Qué competencias, acuerdos familiares o niveles de responsabilidad consideráis necesarios antes de tener un teléfono inteligente con acceso libre a internet?
- Si hoy mismo teclearais vuestro nombre completo en un buscador de internet, ¿qué tipo de información os gustaría encontrar y cuál os incomodaría que fuera accesible para cualquiera?

Las 8 Funciones de la Tecnología (TICO): Oportunidades y Criterio

A la par que aprendemos a gestionar la identidad y la privacidad, es necesario analizar el enorme abanico de posibilidades constructivas que nos abren las herramientas digitales.

Para conectar con el alumnado de Secundaria, es indispensable reconocer de entrada el valor positivo de la tecnología antes de examinar sus riesgos. Esta guía adopta el acrónimo educativo **TICO** (*Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Ocio*) para validar expresamente la dimensión recreativa y evitar discursos puritanos o académicos desvinculados de la realidad. Conviene señalar al docente que en la literatura pedagógica se emplean también los términos tradicionales **TIC** y el enfoque **TRIC** (*Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación*), enfatizando la dimensión relacional del uso digital (*Informe 2*).

Usos Activos frente a Usos Receptivos

Para que el análisis de las funciones sea operativamente útil en el aula, debemos dotar al alumnado de una herramienta diagnóstica clara. La clave del bienestar digital no reside únicamente en contar minutos frente a la pantalla ("tiempo de uso"), sino en categorizar la naturaleza de la actividad:

Usos Activos

Actividades que implican producción, creación, resolución de problemas, pensamiento crítico, programación, expresión artística o colaboración intencionada con otros.

Usos Receptivos

Consumo pasivo de contenidos mediante desplazamiento automatizado (*scroll*), consumo de transmisiones sin interacción o recepción no meditada de estímulos.

A continuación, se descomponen las 8 funciones cotidianas de la tecnología bajo esta doble mirada de oportunidad y criterio educativo:

Función TICO	Ejemplos concretos y Oportunidad (Uso Activo / Constructivo)	Aspecto a tener presente / Criterio educativo (Prevención de Usos Receptivos)
1. Comunicación y conexiones sociales	Mensajería instantánea, videollamadas, coordinación de proyectos escolares y mantenimiento de lazos con familiares lejanos.	Evitar la presión por la respuesta inmediata, la exposición excesiva de la intimidad y la normalización de conductas de control en la pareja.
2. Acceso a la información	Consulta de prensa digital, documentación académica, buscadores especializados, mapas y meteorología.	Desarrollar contraste de fuentes frente a la desinformación y comprender que los contenidos mostrados están filtrados por algoritmos.
3. Aprendizaje interactivo	Simuladores científicos, plataformas educativas, herramientas colaborativas, tutoriales y aprendizaje autónomo de idiomas.	Prevenir la distracción constante por multitarea y combatir las brechas de acceso o la falta de acompañamiento didáctico.
4. Creatividad y expresión	Edición de imagen y vídeo, producción musical, diseño gráfico, redacción de blogs, programación y modelado 3D.	Gestionar la sobreexposición pública, respetar los derechos de autoría/licencias y proteger la propia imagen.
5. Entretenimiento y ocio	Consumo de cine, series, música, *podcasts* y videojuegos (especialmente aquellos con dinámicas de estrategia o cooperación).	Detectar diseños persuasivos (*scroll* infinito, autoplay) orientados a prolongar el tiempo y sustituir el descanso.
6. Salud y bienestar	Aplicaciones de registro deportivo, seguimiento de patrones de sueño y guías de meditación o estiramientos.	Evitar la obsesión por métricas cuantitativas, el recuento calórico estricto o la comparación con cánones corporales irrealistas.
7. Compras en línea	Comparación de precios de libros o material, reserva de entradas culturales o billetes de transporte.	Prevenir compras impulsivas o gastos engañosos (*loot boxes*); recordar que las transacciones económicas en menores requieren supervisión adulta.
8. Gestión bancaria y económica	Consulta de saldos de ahorro, pequeñas transferencias entre amigos (*Bizum*) y nociones de presupuestación personal.	Proteger de forma absoluta las contraseñas/claves y capacitar para la detección de fraudes y suplantaciones de identidad (*phishing*).

💡 IDEA PARA EL AULA: ACTIVIDAD "DEL CONSUMO A LA CREACIÓN CRÍTICA"

Duración: 25 minutos (Microproyecto cooperativo).

Dinámica: Se propone a la clase el reto de transformar un problema del centro (ej. la gestión de residuos, la convivencia en el patio o la falta de actividad física) en un producto digital propio. Cada equipo diseña un borrador proyectual (una infografía interactiva, un *podcast* guionizado o un vídeo explicativo). En la ficha del proyecto deben especificar: a) Objetivo del recurso, b) Fuentes de información verificadas, c) Medidas de privacidad aplicadas y d) Un gráfico simple que muestre qué porcentaje de la actividad ha sido **uso activo (creación/debate)** frente al **uso receptivo (búsqueda de modelos)**.

Pautas de orquestación docente

- Distribuir al alumnado en grupos de 3 o 4 integrantes.
- Aclarar expresamente que no se requiere publicar ni difundir el producto en redes reales; se evalúa la coherencia argumentativa, la verificación de fuentes y el respeto a la privacidad.

💬 Preguntas directas para tu alumnado

- De estas 8 funciones cotidianas, ¿cuáles identificáis como habituales en vuestro día a día y cuáles creéis que la sociedad adulta suele invisibilizar o infravalorar?
- Al revisar el uso de vuestro teléfono, ¿qué porcentaje aproximado diríais que dedicáis a **usos activos** (crear, aprender, coordinar) frente a **usos receptivos** (consumo pasivo de vídeos cortos)?
- ¿Qué diferencia fundamental existe entre "obtener una respuesta rápida" en un navegador o IA y comprender verdaderamente un concepto?
- ¿Cómo puede una misma aplicación servir para potenciar un talento personal o, por el contrario, para generar frustración y pérdida de tiempo según el uso que le deis?

Reconocer la diversidad de funciones teóricas nos capacita para analizar cómo estas se traducen en decisiones y dilemas reales en la vida de los adolescentes.

Casos Prácticos para Debate en el Aula

Los siguientes casos prácticos presentan situaciones verosímiles y cotidianas. Están diseñados para trabajarse en pequeños grupos durante la **Hora de Tutoría** o en asignaturas ético-sociales, ofreciendo al docente pautas concretas para encauzar la discusión.

Caso Práctico 1: La foto del cumpleaños

SITUACIÓN: Irene acaba de cumplir 14 años y lo ha celebrado con su grupo de amigas. Su tía, entusiasmada con la fiesta, sube un álbum completo de fotos del evento a su perfil abierto en una red social. En las imágenes se ve claramente a Irene y a sus compañeras, y la tía decide etiquetarlas a todas. Irene se siente profundamente molesta e incómoda, ya que no desea que compañeros del instituto vean esas imágenes ni que su nombre completo quede vinculado a un perfil público accesible para desconocidos.

Preguntas para el debate con el alumnado

1. ¿Qué derechos de Irene y de sus amigas se están viendo afectados en esta situación?
2. ¿Cómo podría Irene pedir a su tía que retire las fotos y las etiquetas de forma asertiva y respetuosa, sin generar un conflicto familiar?
3. ¿Qué pautas debería tener en cuenta la tía a partir de ahora antes de publicar imágenes donde aparecen menores de edad?

Ideas para la reflexión docente

Derechos de terceras personas

Trabajar la idea de que en una imagen colectiva el derecho a la privacidad pertenece a todas las personas que aparecen en ella.

Configuración de perfiles

Enseñar al alumnado la utilidad de activar en las aplicaciones la revisión obligatoria de etiquetas antes de que se vinculen a su perfil.

Comunicación asertiva

Promover expresiones en primera persona ("Prefiero mantener mi privacidad reservada") en lugar del reproche o la confrontación agresiva.

Caso Práctico 2: Un vídeo más

SITUACIÓN: Hugo, de 13 años, entra a una plataforma de vídeos a las nueve de la noche con la intención explícita de ver un tutorial de 5 minutos sobre un juego de estrategia. Al cabo de dos horas, continúa sentado en el sofá viendo vídeos recomendados de forma automática por la aplicación que no guardan relación con su búsqueda original. Al percatarse de la hora, siente frustración, culpa y un gran cansancio, dándose cuenta de que no ha cenado con su familia ni ha preparado el material para el día siguiente.

Preguntas para el debate con el alumnado

1. Analizando el símil de la carretera (uso personal, conducta de otros, diseño del entorno), ¿qué niveles están influyendo en lo que le ha ocurrido a Hugo?
2. ¿Creéis que el problema de Hugo se debe única y exclusivamente a una "falta de voluntad"?
3. ¿Qué estrategias operativas y concretas de autorregulación le propondríais a Hugo para evitar que la situación se repita?
4. Si fuerais el equipo de diseño de esa plataforma de vídeo, ¿qué modificaciones propondríais para proteger el descanso de los usuarios adolescentes?

Ideas para la reflexión docente

Desarmar la autoculpabilización

Ayudar al alumnado a comprender que el *autoplay* y los algoritmos de recomendación son tecnologías persuasivas diseñadas para retener la atención. Explicar el mecanismo reduce la culpa paralizante y permite tomar la iniciativa.

Estrategias concretas de autorregulación

Guiar el debate hacia soluciones prácticas: Desactivar la reproducción automática en los ajustes de la aplicación. Establecer un temporizador o alarma externa antes de iniciar el visionado. Definir un objetivo único e intencional antes de abrir la plataforma (ej. "veo solo este tutorial y cierro la app").

La resolución de dilemas cotidianos demuestra que la tecnología exige criterio continuo, cimentando el paso hacia el análisis de las situaciones de mayor riesgo.

Glosario Docente

Término	Definición para el profesorado
Identidad digital	Conjunto de rasgos, datos y expresiones que representan a una persona en internet, construido a partir de sus publicaciones, perfiles e interacciones.
Huella digital	Rastro de datos que una persona deja al usar la red, visible o registrado de forma permanente, aunque no sea consciente de ello.
Sharenting	Práctica de compartir habitualmente en redes sociales información e imágenes de los hijos por parte de sus familiares, con implicaciones para su privacidad.
Diseño persuasivo (autoplay, notificaciones, scroll infinito)	Conjunto de recursos de diseño orientados a captar y mantener la atención del usuario el mayor tiempo posible.
Algoritmo de recomendación	Sistema que selecciona y ordena contenidos para cada usuario según su historial, con el objetivo de maximizar su permanencia en la plataforma.
Desinformación	Difusión deliberada de información falsa o engañosa, con el propósito de confundir, manipular o causar un daño.
Privacidad por defecto	Configuración inicial de un servicio digital que protege los datos del usuario sin que este tenga que modificar ajustes.
Bienestar digital	Equilibrio en el uso de la tecnología que permite a la persona mantener su salud física, emocional y social.

La tecnología exige educar para conducir, no para prohibir: formar criterio, empatía y la capacidad de pedir ayuda. La escuela y la familia son corresponsables de este aprendizaje, y ninguna de las dos puede asumirlo en solitario.

Recursos Oficiales de Ayuda

La tecnología no es neutra ni constituye una dimensión aislada; es un medio transversal que potencia o dificulta tareas clave del desarrollo juvenil. La función de la escuela no es prohibir la circulación por los entornos digitales, sino capacitar al alumnado para "conducir" con responsabilidad, dotándole de criterio propio, empatía y capacidad para solicitar ayuda cuando la necesite.

Ante situaciones de riesgo, ciberviolencia, acoso o vulneración de derechos, es fundamental proporcionar al alumnado e integrar en el centro estos recursos institucionales públicos y gratuitos de referencia:

Recurso / Institución	Servicio / Qué ofrece	Contacto / Web
Fundación ANAR	Atención telefónica y chat gratuito, confidencial y especializado para niños, adolescentes y familias en situación de riesgo o conflicto.	900 20 20 10 · www.anar.org
Línea 017 – INCIBE (Tu Ayuda en Ciberseguridad)	Servicio gratuito y confidencial de asesoramiento sobre ciberacoso, fraudes, grooming, sextorsión y uso seguro de internet, para menores, familias y docentes.	017 · WhatsApp 900 116 117 · www.incibe.es
Internet Segura for Kids (IS4K)	Centro de seguridad en internet para menores; guías, materiales didácticos y recursos para el profesorado.	www.is4k.es
Canal Prioritario de la AEPD	Solicitud urgente de retirada de contenido sexual o violento sensible publicado sin consentimiento (fotos, vídeos, audios).	www.aepd.es/canalprioritario
Teléfono contra el acoso escolar (Ministerio de Educación)	Atención profesional y gratuita ante casos de acoso y violencia en el entorno escolar.	900 018 018
Línea 024 de atención a la conducta suicida	Apoyo emocional gratuito, confidencial y disponible 24 horas.	024
Emergencias / Fuerzas y Cuerpos de Seguridad	Ante riesgo inmediato o delito (amenazas, extorsión, difusión de imágenes íntimas).	112 · Policía Nacional 091 · Guardia Civil 062