La Rioja

Pacto de Estado contra la violencia de género

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD

Guía Divulgativa Docente: Adolescencia Conectada en un Mundo Digital

Parte 2: Redes sociales, algoritmos y adicción tecnológica

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

Índice

Introducción

- Presentación y Marco Didáctico: Educar en la Era Conectada
- Guía Divulgativa para Docentes · Parte 2
- Objetivos de Aprendizaje
- Precaución Educativa Transversal

Módulos

- Módulo 1. Redes Sociales en la Adolescencia: Sociabilidad, Identidad y Presencia
- Módulo 2. Tiempo de Pantalla, Sueño y Bienestar: El Fenómeno del Desplazamiento
- Módulo 3. Autorregulación y Efectos Funcionales: Evaluar el Impacto Real
- Módulo 4. Dopamina, Motivación y Aprendizaje: Desmitificando el Cerebro
- Módulo 5. Qué Hace un Algoritmo de Recomendación: Señales y Predicciones
- Módulo 6. Personalización y Diseño de Atención: El Entorno Construido
- Módulo 7. Uso Intensivo, Problemático y Trastornos: Tres Niveles Claros
- Módulo 8. Nomofobia, FOMO y Señales de Alerta: Malestar y Pertenencia

Recursos para el aula

- Banco Ampliado de Actividades Prácticas para el Aula (Actividades 1 a 5)
- Gestión del Debate en el Aula
- Protocolo de Atención Individual ante Señales de Malestar
- Directorio de Recursos de Ayuda

Cierre

- Referencias Bibliográficas

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 trata temas relacionados con el uso de redes sociales, diversas violencias digitales y prevención. En concreto, se compone de 4 secciones.

Este proyecto se compone de 4 secciones



PARTE 1

Crecer en un mundo conectado.



PARTE 2

Esta guía y Vídeo 2

¡Estamos aquí ahora!
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 **segundo vídeo** del proyecto **«Adolescencia conectada en un mundo digital»**. 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. Con esta guía, el profesorado podrá:



Educar con mirada equilibrada

Reconocer oportunidades y riesgos de las redes, que responden a necesidades de identidad y pertenencia.



Valorar el uso por su impacto real

Atender a la interferencia funcional y a los niveles de uso, no solo a las horas.



Desmitificar cerebro y algoritmos

Entender la dopamina y cómo los algoritmos y el diseño captan la atención.



Identificar señales de alerta y actuar

Distinguir el malestar cotidiano de las señales reales y derivar al equipo de orientación.



Promover una reflexión no culpabilizadora

Dinamizar debates con casos ficticios, protegiendo la privacidad del alumnado.

Precaución Educativa Transversal

Sin diagnósticos en clase

No utilices cuestionarios ni tests para asignarle "puntuaciones de adicción" al alumnado.

Protección de la privacidad

Evita pedir al alumnado que exponga públicamente sus horarios, hábitos reales o número de horas de pantalla. Trabaja siempre con personajes y escenarios ficticios.

Cuidado con las comparaciones

No compares el uso entre el alumnado ni etiquetes a nadie frente al grupo.

Canales de orientación

Si una persona del alumnado expresa un malestar profundo o una interferencia grave en su vida diaria, ofrécele escucha individual al finalizar la sesión y deriva la situación a la jefatura de estudios o al equipo de orientación del centro.

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

1 Activación (5 min)

Pregunta detonante inicial para recoger ideas previas en gran grupo, sin juzgar ni etiquetar a nadie: *"¿Qué significa para vosotros 'perder el control' al utilizar el teléfono móvil?"*

2 Visionado (15 min)

Proyección del Vídeo 2 del proyecto «Adolescencia conectada en un mundo digital», que puede visionarse íntegramente o por fragmentos, con la posibilidad de realizar pausas estratégicas.

3 Debate y Trabajo en Grupo (30 min)

Selección de preguntas de las diapositivas «Dato Clave y Reflexión para el Aula» y resolución cooperativa de una de las 5 actividades del Banco Ampliado.

4 Cierre (5 min)

Síntesis individual donde cada persona del alumnado 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.

Módulo 1. Redes Sociales en la Adolescencia: Sociabilidad, Identidad y Presencia

Fundamentación Pedagógica

Es habitual escuchar que el alumnado adolescente entra a una aplicación para revisar algo puntual y termina quedándose media hora navegando. Esta escena cotidiana no es una prueba de patología ni de falta de voluntad, sino el punto de partida para comprender el papel que juegan las redes en la etapa adolescente.

Durante la educación secundaria, las plataformas digitales responden a necesidades evolutivas centrales: construir la propia identidad, explorar intereses compartidos, buscar autonomía y fortalecer el sentimiento de pertenencia al grupo de iguales. Las redes no son simplemente "pantallas de ocio", sino espacios de socialización donde la juventud se relaciona, se expresa y se comunica.

¿Por qué conectan?

Presencia no es dependencia

El estudio nacional Infancia, adolescencia y bienestar digital (Márquez et al., 2025) señala que el 92,5 % del alumnado encuestado en España tiene al menos una red social, y el 75,8 % cuenta con tres o más perfiles. Estar presente masivamente en internet refleja una realidad cultural, no un síntoma clínico.

Tener perfiles no equivale a usar mucho el móvil

Una persona puede tener cuentas abiertas en varias aplicaciones por curiosidad o para seguir a personas creadoras de contenido específicas, pero concentrar su uso real en una sola herramienta de mensajería.

Cada plataforma ofrece una experiencia distinta

WhatsApp responde a la comunicación directa; TikTok e Instagram combinan la recomendación de contenidos algorítmicos con el contacto social; YouTube funciona como motor de búsqueda y entretenimiento. No podemos tratarlas a todas por igual.

Dato Clave y Reflexión para el Aula

Dato Clave

Según Márquez et al. (2025), el 92,5 % del alumnado tiene perfil en al menos una red social. Sin embargo, registrar perfiles en distintas plataformas no indica la intensidad ni la calidad de su uso.

Idea para el Aula

Antes de preguntar a tu alumnado cuánto tiempo usa las redes, pregúntale para qué las usa. Cambiar la pregunta abre un diálogo sobre intenciones y necesidades reales en lugar de un debate sobre culpabilidad.

Preguntas Directas para tu Alumnado

- ¿Por qué crees que una misma red social (como TikTok o Instagram) puede resultar atractiva por motivos completamente distintos para dos personas de tu clase?
- Si alguien tiene cuenta en cinco aplicaciones diferentes, ¿significa automáticamente que pasa todo el día pegado al teléfono? ¿Por qué?
- ¿Creéis que los chicos y las chicas usan las redes para las mismas cosas o notáis diferencias? ¿Por qué pensáis que ocurre?

Módulo 2. Tiempo de Pantalla, Sueño y Bienestar: El Fenómeno del Desplazamiento

Fundamentación Pedagógica

La pregunta habitual de las familias suele ser: "¿Cuántas horas de móvil son las recomendables?". Aunque existen pautas de orientación, el enfoque más útil para la salud educativa consiste en analizar qué actividades importantes están quedando desplazadas debido a la conexión.

Recomendaciones y Riesgos de Desplazamiento

Aspecto	Recomendación Poblacional	Riesgo de Desplazamiento
Pauta Pediátrica (AEP)	Entre 13 y 16 años: menos de 2 h/día totales (escolar + ocio). Entre 7 y 12 años: menos de 1 h/día.	El uso de pantallas desplaza el tiempo de estudio, deporte, lectura y descanso.
Descanso Nocturno	Las personas adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño regular cada noche.	Consultar notificaciones en la cama retrasa la hora de dormir y fragmenta el sueño.

La OMS Europa (2024) vincula el uso intensivo y problemático de redes con peor calidad de sueño y menor rendimiento escolar. No obstante, debemos evitar atribuir cualquier problema de sueño a una única causa: los exámenes, las preocupaciones personales o las dinámicas familiares también influyen.

Dato Clave y Reflexión para el Aula

Dato Clave

La Asociación Española de Pediatría (AEP, 2024) sugiere limitar el tiempo de pantalla a menos de 2 horas diarias entre los 13 y 16 años. Más que una regla rígida, es una brújula para asegurar que el uso digital no desplace el descanso y la actividad física.

Idea para el Aula

Utiliza el concepto del "reloj de 24 horas": invita al alumnado a distribuir su día en bloques fijos (dormir, colegio, comidas, deberes) para que descubran de forma visual de cuánto tiempo libre real disponen y cuánto deciden dedicar a las pantallas.

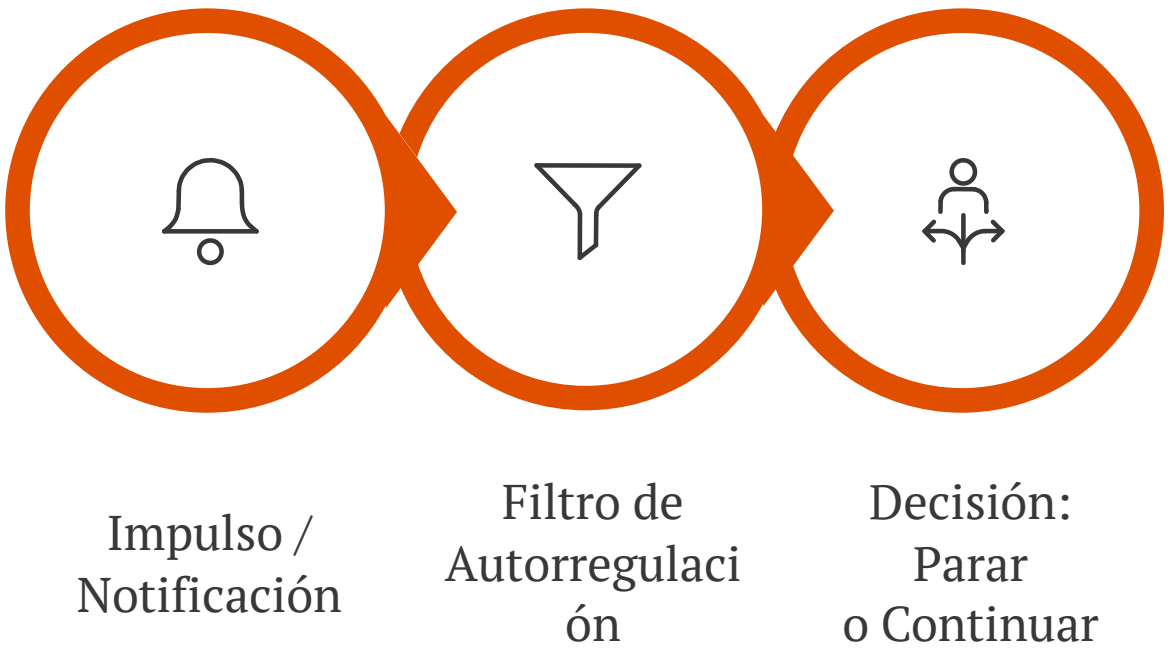
Preguntas Directas para tu Alumnado

- Si os levantáis cansados por la mañana tras acostaros tarde mirando el móvil, ¿el cansancio lo provoca el aparato en sí o el haberle quitado horas al sueño?
- ¿Por qué creéis que cuesta tanto dejar el teléfono fuera de la habitación cuando nos vamos a dormir?
- Si dos personas pasan exactamente dos horas al día en redes, pero una duerme 9 horas y saca buenas notas y la otra duerme 5 horas y suspende, ¿dónde está la verdadera diferencia?

Módulo 3. Autorregulación y Efectos Funcionales: Evaluar el Impacto Real

Fundamentación Pedagógica

La autorregulación es la capacidad cognitiva y emocional que nos permite orientar nuestra conducta hacia metas, gestionar los impulsos y cambiar de hábito cuando las circunstancias lo exigen. En la adolescencia, las zonas del cerebro encargadas del control ejecutivo aún están en pleno desarrollo.



Interferencia Funcional: Tres Claves

1 Interferencia funcional vs. Hecho aislado

No es lo mismo quedarse una noche jugando o chateando hasta tarde durante el fin de semana o las vacaciones que mantener un patrón sostenido que perjudica el rendimiento escolar, las relaciones familiares y la salud.

2 Causa o consecuencia

NASEM (2024) y la OMS Europa (2024) subrayan que las dificultades de concentración o el malestar emocional a menudo preceden al uso intensivo de pantallas. En muchos casos, la juventud acude a la pantalla como un refugio o mecanismo de evasión frente al estrés previo, no como la causa inicial.

3 No confundir problemas propios con dificultades interpersonales

Si una persona del alumnado lo pasa mal por conflictos en un grupo de mensajería o actitudes de presión de terceras personas, el malestar no se debe a una "falta de autorregulación" ni a "usar mucho el móvil". Eso corresponde al ámbito del clima de convivencia y las relaciones.

Dato Clave y Reflexión para el Aula

Dato Clave

Lo que define la gravedad de una conducta no es la cantidad de horas en abstracto, sino la interferencia funcional: hasta qué punto esa conducta impide cumplir con las responsabilidades, descansar bien o disfrutar de la vida presencial.

Idea para el Aula

En lugar de hacer cuestionarios que pongan notas o etiquetas al alumnado, enséñales a hacerse preguntas de autoobservación: "¿Puedo parar cuando me lo propongo?", "¿Cómo me siento después de usar esta app durante una hora?".

Preguntas Directas para tu Alumnado

- ¿Cómo sabéis si el tiempo que pasáis con el móvil es simplemente ocio divertido o si está empezando a interferir en vuestro día a día?
- Si alguien de la clase usa mucho el teléfono porque siente soledad o agobio por los estudios, ¿creéis que el problema principal es el móvil o lo que siente por dentro?

Módulo 4. Dopamina, Motivación y Aprendizaje: Desmitificando el Cerebro

Fundamentación Pedagógica

En el debate público se ha popularizado la expresión "la dopamina es la sustancia de la felicidad que nos engancha al móvil". **¿Qué es realmente la dopamina?** Como explican Gershman et al. (2024) en Nature Neuroscience, la dopamina es un neurotransmisor involucrado en los circuitos de motivación, aprendizaje por error de predicción y selección de acciones. Nos ayuda a anticipar que algo interesante o útil puede ocurrir.

Cinco Conceptos Clave sobre la Recompensa

Placer

La sensación agradable en el momento presente.

Interés

La curiosidad por descubrir algo nuevo.

Expectativa

La anticipación de una posible respuesta o novedad.

Motivación

El impulso que nos mueve a realizar una acción.

Aprendizaje

La consolidación de un hábito tras recibir una recompensa.

Tipos de recompensas: En internet recibimos recompensas sociales (un mensaje de afecto, un reconocimiento), lúdicas (superar un nivel de un juego) e informativas (descubrir un dato útil o curioso). Que una experiencia active nuestro sistema de recompensa no significa que sea una patología ni una sustancia nociva.

Cautela con las analogías: Comparar el uso de aplicaciones con el consumo de sustancias químicas es erróneo. Los mecanismos de aprendizaje social y digital son distintos y no justifican diagnósticos por simple analogía.

Dato Clave y Reflexión para el Aula

Dato Clave

La dopamina no "inyecta felicidad" ni es el único factor de la conducta. Su función principal es señalar oportunidades de aprendizaje y anticipación de recompensas (Gershman et al., 2024).

Idea para el Aula

Propón en clase el reto de identificar recompensas fuera del entorno digital: ¿qué sentimos cuando una amistad nos saluda con entusiasmo, cuando marcamos un gol o cuando aprendemos a tocar una canción? El cerebro funciona con recompensas dentro y fuera de las pantallas.

Preguntas Directas para tu Alumnado

- ¿En qué se diferencia el placer inmediato de estar viendo vídeos graciosos, del orgullo de conseguir algo difícil tras mucho esfuerzo?
- ¿Qué tipo de recompensas os hacen sentir mejor a largo plazo: un "me gusta" de una persona desconocida en redes o una charla divertida con vuestras amistades?

Módulo 5. Qué Hace un Algoritmo de Recomendación: Señales y Predicciones

Fundamentación Pedagógica

Un algoritmo es una secuencia organizada de instrucciones y reglas matemáticas diseñadas para resolver un problema o tomar una decisión. En las plataformas digitales, los algoritmos actúan como motores de recomendación encargados de decidir qué contenido mostrar a cada persona usuaria y en qué orden.

Cómo Funciona el Algoritmo

No leen la mente, leen señales

El algoritmo no sabe lo que piensas, lo que sientes ni lo que necesitas. Únicamente analiza señales de conducta: a qué publicaciones das like, qué búsquedas haces, qué vídeos compartes y, sobre todo, cuántos segundos te detienes a mirar una pantalla.

La trampa de la sorpresa o el impacto

Si te detienes a ver un vídeo llamativo o chocante por pura curiosidad o sorpresa, el algoritmo registra que has pasado 15 segundos mirando esa publicación. El sistema interpretará que ese tema te interesa y te mostrará más contenidos parecidos. Permanencia no es aprobación.

Visibilidad selectiva

Ninguna red social muestra todo lo que existe. Lo que ves en tu muro es una selección filtrada por criterios comerciales y de interacción. Lo que no ves sigue existiendo, aunque el sistema decida no mostrártelo.

Alfabetización algorítmica

Es la capacidad de comprender que la pantalla no es un escaparate neutral y de aprender a "entrenar" al algoritmo (marcando "no me interesa", buscando temas positivos o cerrando la aplicación).

Dato Clave y Reflexión para el Aula

Dato Clave

Los algoritmos predictivos priorizan los contenidos para maximizar el tiempo de permanencia. Confundir la atención captada con el bienestar de las personas usuarias es uno de los mayores errores de la era digital.

Idea para el Aula

Realiza el experimento del "Algoritmo despistado": pide a tu alumnado que imagine qué pensaría un algoritmo de ellos si solo juzgara el último vídeo raro o inesperado en el que se quedaron congelados unos segundos por pura sorpresa.

Preguntas Directas para tu Alumnado

- ¿Creéis que el algoritmo de vuestra app favorita sabe realmente lo que os gusta o simplemente adivina lo que os deja mirando la pantalla?
- Si os quedáis mirando un vídeo de una noticia o situación chocante porque os ha llamado la atención, ¿qué pensará la aplicación que queréis ver después?
- ¿Qué podéis hacer activamente para "educar" a vuestro algoritmo y lograr que os muestre cosas que de verdad os aporten valor?

Módulo 6. Personalización y Diseño de Atención: El Entorno Construido

Fundamentación Pedagógica

Dos estudiantes abren la misma aplicación en el mismo instante y ven pantallas totalmente distintas. Esto ocurre porque la personalización algorítmica combina las señales de la persona usuaria con patrones de diseño de interacción pensados deliberadamente para prolongar la sesión.

Técnicas de Diseño y sus Efectos

Técnica de Diseño	Mecanismo Psicológico	Efecto en la Conducta
Scroll infinito	Elimina los puntos naturales de parada (no hay "final de página").	Facilita seguir deslizando sin tomar una decisión consciente de parar.
Reproducción automática	El siguiente vídeo comienza solo sin requerir acción de la persona usuaria.	Aumenta el esfuerzo cognitivo necesario para interrumpir la sesión.
Notificaciones emergentes	Estímulos sonoros y visuales intermitentes.	Rompen la atención y generan curiosidad o sensación de urgencia.
Recompensas variables	No sabes qué publicación vendrá a continuación (novedad constante).	Mantiene la expectativa y el interés por seguir explorando.

Diseño por defecto: Cuando una aplicación está configurada para reproducir contenido sin parar, hacer una pausa requiere una decisión activa y consciente. Si hay fatiga, es muy fácil dejarse llevar por la inercia.

Responsabilidad compartida: La autorregulación individual es fundamental, pero se ejercita en un entorno diseñado por empresas con intereses comerciales. Exigir todo el peso de la responsabilidad a una persona adolescente de 13 años sin señalar el diseño de las plataformas es injusto e incompleto.

Dato Clave y Reflexión para el Aula

Dato Clave

Mecanismos de interfaz como el scroll infinito o la reproducción automática eliminan las pausas naturales de lectura, exigiendo un esfuerzo consciente superior para cerrar la aplicación.

Idea para el Aula

Desafía a tu grupo a convertirse en "diseñadores éticos": pídeles que imaginen cómo rediseñarían su aplicación favorita para incluir fricción deliberada (avisos de descanso, pausas visuales, notificaciones agrupadas).

Preguntas Directas para tu Alumnado

- ¿Qué funciones de vuestras aplicaciones favoritas están pensadas para que os resulte fácil entrar y difícil salir?
- ¿Creéis que es lo mismo que una aplicación te recomiende algo útil a que esté diseñada para que no te vayas nunca? ¿En qué se diferencian?
- Si tuvierais el poder de cambiar el diseño de TikTok o Instagram para cuidar la salud de las personas usuarias, ¿qué tres reglas cambiaríais hoy mismo?

Módulo 7. Uso Intensivo, Problemático y Trastornos: Tres Niveles Claros

Fundamentación Pedagógica

En el lenguaje cotidiano es frecuente escuchar expresiones como "este chico es adicto al móvil" o "estamos todos enganchados". Sin embargo, el rigor educativo exige distinguir tres niveles completamente diferentes para evitar el sobrediagnóstico y la banalización.



Los Tres Niveles de Uso

1 Uso intensivo

Implica dedicar muchas horas o consultar con alta frecuencia los dispositivos. Ocurre a menudo en periodos de vacaciones o aficiones intensas. Por sí solo no constituye un problema de salud ni un trastorno.

2 Uso problemático

Se caracteriza por la presencia de dificultades persistentes para regular la conducta, generando interferencia funcional (abandono del estudio, problemas familiares, falta de sueño continua). Refleja una necesidad de apoyo y reorientación.

3 Trastorno clínico diagnosticable

La OMS, en su clasificación CIE-11, reconoce oficialmente el trastorno por uso de videojuegos (Gaming Disorder). Para su diagnóstico profesional se exige un patrón de comportamiento persistente (habitualmente durante más de 12 meses) con pérdida de control sobre el juego, prioridad absoluta del videojuego sobre la vida diaria y continuación a pesar de las consecuencias negativas graves.

4 No todo es lo mismo

No se puede equiparar el uso de redes sociales o mensajería con el trastorno por uso de videojuegos, ni aplicar etiquetas clínicas a hábitos cotidianos sin una evaluación especializada.

Dato Clave y Reflexión para el Aula

Dato Clave

Según la encuesta HBSC de la OMS Europa (2024), un 11 % de la población adolescente muestra indicadores de posible uso problemático de redes sociales. Esta cifra señala la necesidad de apoyo socioeducativo, pero no equivale a una tasa de trastornos mentales ni a diagnósticos clínicos.

Idea para el Aula

Trabaja con tu alumnado el valor del lenguaje: enséñales a sustituir expresiones categóricas como "es un adicto" por descripciones precisas de la conducta: "lleva dos semanas durmiendo mal porque se queda chateando hasta tarde".

Preguntas Directas para tu Alumnado

- ¿Por qué no es lo mismo decir que una aplicación "te encanta" o que la usas mucho a decir que tienes una "adicción"?
- ¿Qué información nos falta cuando alguien afirma a la ligera que "todos los jóvenes están enganchados a las pantallas"?
- ¿Cómo podemos ayudar a alguien de la clase que lo está pasando mal con el uso del móvil sin juzgar ni poner etiquetas feísimas delante de las demás personas?

Módulo 8. Nomofobia, FOMO y Señales de Alerta: Malestar y Pertenencia

Fundamentación Pedagógica

Términos como nomofobia o FOMO se han incorporado al vocabulario popular. Es importante analizarlos desde la psicología educativa para entender qué significan realmente.

Necesidades Adolescentes y Malestar Digital

Nomofobia (no-mobile-phone-phobia)

Describe la ansiedad o malestar que produce no llevar el móvil encima, quedarse sin batería o no tener cobertura. No es un diagnóstico clínico independiente, sino una reacción comprensible en una sociedad donde el teléfono agrupa la documentación, el contacto social y el ocio. Sentir agobio puntual por no poder avisar a la familia no es una patología.

FOMO (Fear of Missing Out)

Es la inquietud de perderse planes, conversaciones o bromas en las que el grupo de amistades está participando. Más que una adicción, el FOMO refleja la necesidad social de pertenencia, central en la adolescencia.

Señales de alerta reales

Lo que debe activar la atención educadora son los patrones sostenidos de cambio: irritabilidad extrema si no hay conexión, aislamiento social presencial, caída brusca del rendimiento académico, mentiras continuas sobre el tiempo de uso y falta crónica de descanso.

Dato Clave y Reflexión para el Aula

Dato Clave

Sentir preocupación por quedarse sin comunicación o por no estar al tanto de un plan del grupo es una vivencia ligada a la necesidad de pertenencia social. Solo se convierte en un problema si genera una ansiedad persistente que paraliza la vida diaria.

Idea para el Aula

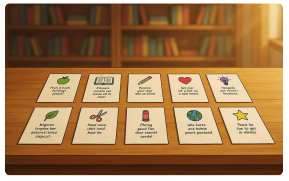
Debate en el aula sobre el "derecho a la desconexión": invita a tu alumnado a reflexionar sobre la presión de responder al instante a los mensajes del grupo y cómo acordar normas colectivas de tranquilidad.

Preguntas Directas para tu Alumnado

- ¿Alguna vez habéis sentido ese agobio de pensar que vuestro grupo de amistades está hablando de algo divertido y os lo estáis perdiendo por no estar conectados? ¿Cómo lo habéis gestionado?
- ¿En qué momento creéis que la curiosidad normal por saber de los demás se convierte en una obsesión que no os deja disfrutar de lo que estáis haciendo en el presente?
- Si una amistad se agobia muchísimo por no tener el móvil a mano durante una excursión, ¿cómo podríais echarle una mano de forma empática?

Banco Ampliado de Actividades Prácticas para el Aula

Este banco reúne 5 dinámicas de trabajo cooperativo para tutorías o asignaturas transversales.



5 dinámicas independientes

Dinámicas de trabajo cooperativo que pueden aplicarse por separado.



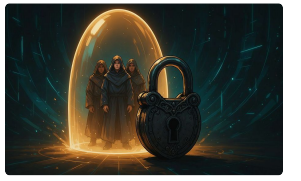
De 15 a 25 minutos

Cada dinámica tiene esa duración, pensada para encajar en una sesión.



Tutorías y asignaturas transversales

Ámbitos donde se pueden aplicar estas actividades.



Personajes y datos ficticios

Protegen la privacidad del alumnado en cada dinámica.

Actividad 1. Radiografía de un Dato (Lectura Crítica)

Datos de la actividad

Tiempo estimado: 15–20 minutos.

Agrupamiento: Equipos de 4 personas.

Materiales: Ficha con dos titulares de prensa ficticios:

1. "Casi todos los adolescentes son adictos a las redes sociales".
2. "Tres de cada cuatro jóvenes usan tres o más plataformas a la vez".

Desarrollo

1. Cada equipo analiza los dos titulares y responde en su ficha: ¿A qué población se refiere? ¿Qué se ha medido exactamente? ¿Qué conclusión NO se puede extraer de esta cifra?
2. Redactar un titular corregido que sea riguroso y preciso.

Indicación docente

Insistir en que tener varios perfiles abiertos no equivale a estar "enganchado" ni indica la calidad del uso.

Actividad 2. Semáforo de Situaciones Ficticias

Datos de la actividad

Tiempo estimado: 20 minutos.

Agrupamiento: Grupos de 4 personas.

Materiales: Tarjetas con tres relatos ficticios y tarjetas adicionales de "Dato que falta".

Los tres casos

Caso Verde: Lucia usa el móvil 4 horas al día en vacaciones para dibujar y hablar con primas; en el curso duerme bien y cumple sus tareas.

Caso Amarillo: Marcos se queda dos noches a la semana hasta las 02:00 h chateando en el grupo de clase; al día siguiente le cuesta dormirse en clase.

Caso Rojo: Elena ha dejado de salir con sus amigas, apenas duerme 4 horas, sus notas han caído en picado y reacciona con mucha molestia si se le pide soltar el teléfono.

Desarrollo

1. Los equipos asignan un color del semáforo (Verde: Sin problema; Amarillo: Conviene observar y conversar; Rojo: Conviene consultar con orientación) a cada caso.
2. Añaden a cada caso una tarjeta de "Dato que falta" indicando qué dos preguntas le harían al personaje antes de juzgar su situación.

Indicación docente

Recordar que los colores evalúan la situación concreta, no a la persona. Evitar rotundamente el uso de jerga médica o clínica.

Actividad 3. Dos Pantallas, Dos Mundos (Simulación de Algoritmo)

Datos de la actividad

Tiempo estimado: 20 minutos.

Agrupamiento: 3 grupos de trabajo.

Materiales: Una lista idéntica de 10 publicaciones ficticias (deportes, videojuegos, ciencia, bailes, noticias impactantes) y 3 historiales distintos de personas usuarias:

- Historial A: Persona usuaria que da "me gusta" a vídeos de baloncesto.
- Historial B: Persona usuaria que se queda 20 segundos congelada mirando un vídeo inesperado por pura sorpresa.
- Historial C (Nuevo): Persona usuaria recién registrada sin ningún historial previo.

Desarrollo

1. Cada grupo asume el rol del algoritmo y selecciona las 3 publicaciones que le mostraría en primer lugar a su persona usuaria.
2. Se comparan las pantallas resultantes y se reflexiona: ¿Qué ocurre con la persona usuaria B? ¿El algoritmo sabe que le sorprendió la imagen o solo mide el tiempo que se quedó mirando?

Indicación docente

Aclarar que la simulación es un modelo simplificado y reflexionar sobre cómo cambiaría la pantalla si el criterio del sistema fuera el bienestar y no el tiempo de permanencia.

Actividad 4. Rediseña una Aplicación (Taller de Diseño Ético)

Datos de la actividad

Tiempo estimado: 25 minutos.

Agrupamiento: Equipos de 4 personas.

Materiales: Papel continuo y rotuladores para dibujar la interfaz de una app.

Desarrollo

1. Los equipos dibujan la pantalla de una red social ficticia incorporando tres decisiones de diseño ético (por ejemplo: aviso de pausa tras 30 minutos, eliminación de la reproducción automática, notificaciones agrupadas en dos momentos del día).
2. Restricción realista: Deben defender en una presentación de 1 minuto cómo lograr que la plataforma siga siendo atractiva sin necesidad de "atrapar" indefinidamente a las personas usuarias.

Indicación docente

Fomentar la creatividad y el diseño responsable centrado en la autonomía de las personas usuarias.

Actividad 5. Historias de Conexión (Acompañamiento entre Iguales)

Datos de la actividad

Tiempo estimado: 20 minutos.

Agrupamiento: Equipos de 4 personas.

Materiales: Tarjeta de escenario: "Tu amigo Pablo lleva dos semanas muy agobiado. En cuanto sale de clase se encierra en su cuarto a mirar vídeos y redes, no contesta a las llamadas para salir a jugar al fútbol y dice que siente mucha ansiedad si no sabe qué está hablando el grupo".

Desarrollo

1. El equipo analiza qué necesidades emocionales y qué señales de interferencia se observan en Pablo (FOMO, evasión del estrés).
2. Escribir un diálogo breve (4 líneas) de lo que le dirían a Pablo para apoyarle sin juzgarle ni decirle "estás enganchado".

Indicación docente

Enlazar esta actividad con las habilidades de empatía y apoyo entre iguales.

Gestión del Debate en el Aula

Establecer reglas claras

Acordar la confidencialidad, el respeto hacia todas las opiniones y el derecho de cada estudiante a no compartir detalles privados.

Uso exclusivo de personajes ficticios

Formula las preguntas en tercera persona ("¿Por qué a un personaje como Alex le cuesta soltar el móvil?") para evitar la exposición pública del alumnado.

Separar datos de opiniones

Ayuda a diferenciar lo que está demostrado científicamente en los informes de lo que son meras percepciones o titulares sensacionalistas.

Protocolo de Atención Individual ante Señales de Malestar

Si durante las sesiones una persona del alumnado manifiesta de forma privada o implícita una interferencia grave en su vida diaria (como insomnio continuado, aislamiento o malestar elevado):

1 Ofrecer escucha empática fuera del aula

Agradece su confianza sin emitir juzgamientos ni diagnósticos.

2 Derivar al Equipo de Orientación

Comunica la situación al tutor/a o al servicio de orientación del centro según los canales establecidos.

3 Situaciones de Emergencia

Ante situaciones de malestar severo o emergencias personales, activar de inmediato los protocolos del centro y contactar con los servicios especializados.

Directorio de Recursos de Ayuda

Canales Oficiales de Atención y Consulta

Servicio	Ámbito de Atención	Datos de Contacto
Fundación ANAR	Atención telefónica y chat gratuito para infancia, adolescencia y familias ante cualquier problema de convivencia o malestar.	900 20 20 10
Línea 024	Atención y apoyo emocional (Ministerio de Sanidad).	024
INCIBE (Tu Ayuda en Ciberseguridad)	Orientación técnica, legal y psicosocial sobre problemas de seguridad y convivencia en internet.	017
Plan Digital Familiar (AEP)	Catálogo de recomendaciones y herramientas de gestión del uso de pantallas en el hogar.	plandigitalfamiliar.aeped.es
Emergencias	Situaciones de riesgo inmediato o emergencia vital.	112

Referencias Bibliográficas

- Asociación Española de Pediatría. (2024). Plan Digital Familiar: Catálogo de recomendaciones.
- Gershman, S. J., Assad, J. A., Datta, S. R., Linderman, S. W., Sabatini, B. L., Uchida, N., & Wilbrecht, L. (2024). Explaining dopamine through prediction errors and beyond. *Nature Neuroscience, 27*(11), 1645–1655.
- Márquez, J. M., Andrade, B., Guadix, I., Suárez, F., Rodríguez, F. J., Gómez, P., & Rial, A. (2025). *Infancia, adolescencia y bienestar digital: Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social.* UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y Red.es.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2024). *Social media and adolescent health.* The National Academies Press.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Trastorno por uso de videojuegos (CIE-11).
- Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para Europa. (2024, 25 de septiembre). *Teens, screens and mental health: New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents.*
- Qustodio. (2026). *Perdidos en el scroll: La crianza en la era de los algoritmos, las apps y la IA* (Informe anual de 2025).
- San Miguel, P., Sánchez-Blanco, C., Elizaga, R., & Arrese, Á. (2025). *Estudio sobre el uso de redes sociales por parte de menores en España.* Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra.