MLS - EDUCATIONAL RESEARCH (MLSER)
http://mlsjournals.com/Educational-Research-Journal
ISSN: 2603-5820

(2026) MLS-Educational Research, 10(2) *Monográfico, -.* **doi.org/10.29314/mlser.v10i2.5030.**

USO RESPONSABLE Y RACIONAL DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN: DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COLABORATIVA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

RESPONSIBLE AND RATIONAL USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES: DESIGNING A PROPOSAL FOR A COLLABORATIVE INTERVENTION IN SECONDARY EDUCATION

María de la O Tocano Cruz
Universidad de Huelva, España
[maria.toscano@dedu.uhu.es] [https://orcid.org/0000-0003-2194-7087]
Fátima Vázquez Cortiz
Universidad de Huelva, España
[fatima.vazquez928@alu.uhu.es] [https://orcid.org/0000-0003-3482-5679]

Información del manuscrito:

Recibido/Received: 21/08/2026
Revisado/Reviewed: 14/10/2026
Aceptado/Accepted: 09/11/2026

Palabras clave:
bienestar digital, adolescencia, prevención, uso problemático de internet, orientación educativa.

RESUMEN

El uso de las tecnologías a lo largo de la adolescencia es un fenómeno cada vez más importante a causa de los beneficios que ofrecen, pero también de los riesgos asociados a su inadecuado o excesivo uso, destacando las dificultades en la autorregulación, el deterioro del bienestar emocional o el uso problemático del internet (UPI). Teniendo estos datos en cuenta, la prevención desde los centros educativos se vuelve crucial, sobre todo contando con la coordinación entre el centro y las familias. El objetivo de esta propuesta es diseñar una intervención, dirigida a promover un uso responsable y racional de las tecnologías en el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria con la colaboración familiar. Para ello, se ha diseñado una intervención con el fin de implementarla desde el Departamento de Orientación, compuesta por 10 sesiones (8 para el alumnado y 2 para las familias), enfocadas en la autorregulación, la gestión del tiempo, el establecimiento de hábitos digitales saludables y la educación emocional. Por tanto, el presente programa procura servir como una herramienta de prevención e intervención que ayude a promover el bienestar digital en el alumnado, reduzca los factores de riesgo asociados al uso problemático de las tecnologías y ofrezca a las familias pautas que puedan serles útiles a la hora de acompañar a sus hijos e hijas en su uso en el día a día.

Keywords:
digital wellbeing, adolescence, prevention, problematic internet use, educational guidance

ABSTRACT

The use of technology throughout adolescence is an increasingly significant phenomenon due to the benefits it offers, but also because of the risks associated with its inappropriate or excessive use, particularly difficulties with self-regulation, a decline in emotional well-being, and problematic internet use (PIU). Given these findings, prevention efforts in schools become crucial,

	particularly when there is coordination between the school and families. The objective of this proposal is to design an intervention aimed at promoting responsible and rational use of technology among students in the first cycle of secondary education, with family collaboration. To this end, an intervention has been designed for implementation by the Guidance Department, consisting of 10 sessions (8 for students and 2 for families), focused on self-regulation, time management, establishing healthy digital habits, and emotional education. Therefore, this program aims to serve as a prevention and intervention tool that helps promote digital well-being among students, reduces risk factors associated with problematic technology use, and provides families with guidelines that can be useful in supporting their children in their day-to-day use of technology.

Introducción

El bienestar digital hace referencia al mantenimiento de una relación sana con las tecnologías, de forma que favorezcan la calidad de vida y el desarrollo personal sin afectar negativamente el bienestar emocional, social y físico (Durao et al., 2024; Holly et al., 2023). La introducción de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la vida cotidiana ha provocado que la mayor parte de las interacciones de los y las adolescentes se den en entornos digitales, lo que afecta y transforma su forma de relacionarse (Garrido Antón & García-Collantes, 2022). El acceso a las tecnologías ha contribuido a que los entornos digitales sean un espacio de desarrollo social y personal, promoviendo un amplio número de oportunidades para la participación, la formación, el desarrollo de habilidades sociales y el aprendizaje (Durao et al., 2024; García Jiménez & Montes Vozmediano, 2020). No obstante, se ha de mencionar que, en España, una gran mayoría de los adolescentes hace uso de Internet de forma habitual y dispone de un teléfono móvil propio durante la Educación Primaria, plasmando la presencia creciente de las tecnologías en este momento evolutivo (INE, 2020; UNICEF España, 2025).

Centrándonos en la adolescencia, se puede concretar que es una fase de exploración donde los y las adolescentes aprenden a relacionarse y buscan su identidad (Erikson, 1968). Además, es una etapa donde tienen lugar una serie de cambios emocionales, cognitivos y sociales que repercuten en la regulación emocional, la toma de decisiones y la necesidad de aprobación (Betancourt Zambrano et al., 2025; Steinberg, 2009).

La evidencia científica expone que el impacto de las TIC no se basa únicamente en el tiempo de uso, sino en la calidad de las interacciones establecidas, el asesoramiento recibido y los recursos familiares, educativos y personales con los que cuenta el estudiantado para desenvolverse en entornos digitales (Echeburúa, 2012; Moreno Infante et al., 2025). Del mismo modo, entender las consecuencias derivadas del uso intensivo de las tecnologías, es fundamental para confeccionar estrategias adecuadas que ayuden a mejorar el uso (Rial Boubeta, 2022). Por ello, el concepto del bienestar digital ha obtenido una creciente relevancia (Durao et al., 2024; Holly et al., 2023).

No obstante, el intensivo uso de las tecnologías presenta riesgos importantes para el bienestar adolescente (Chachapoya Correa et al., 2025; Twenge & Campbell, 2018), como disfunciones en la autorregulación, el bienestar emocional, problemas de ansiedad, autoestima, trastornos del sueño, aislamiento social y una disminución del rendimiento académico (Chachapoya Correa et al., 2025; Moreno Infante et al., 2025; Rial Boubeta, 2022; Twenge & Campbell, 2018). Además, existen otros problemas como los retos de regulación institucional (no utilización en los centros educativos, castigo por parte de las familias…) y la vulnerabilidad digital (ciberacoso, pornografía temprana…). Un dato preocupante a tener en cuenta es que se ha concretado que España es uno de los países de Europa con mayor número de adolescentes con Uso Problemático de Internet (UPI) (Díaz-Aguado et al., 2018), definido como un patrón de uso excesivo que afecta significativamente a la vida cotidiana (Shapira et al., 2000).

Por otra parte, Holly et al. (2023) mencionaron en su estudio que impulsar la concienciación, los cuidados, la privacidad y brindar herramientas que posibiliten la seguridad en el uso de las TIC podría ayudar a realizar un uso más crítico de todo el contenido que podamos encontrar a través de ellas. Del mismo modo, Bisquerra (1996; 2009) resalta la importancia de trabajar la educación emocional en los y las adolescentes, fortaleciendo las habilidades prosociales, la responsabilidad y la comunicación asertiva.

Asimismo, el contexto familiar desempeña una función crucial en el fomento del bienestar digital en la adolescencia (Navarro-Soria et al., 2025). La familia es el primer

núcleo de aprendizaje y puede actuar como un factor protector frente a las dificultades derivadas de las TIC, a través de la comunicación, la calidad de las relaciones y el estilo parental (Baumrind, 1991; Rosales-Navarro & Torres Pérez, 2025).

A este respecto, se subraya la necesidad de crear intervenciones centradas en el bienestar digital que favorezcan las competencias emocionales, la adquisición de límites digitales saludables , las habilidades emocionales y el pensamiento crítico, contando con la implicación del centro educativo, la comunidad y las familias de forma coordinada (Przybylski et al., 2020).

En tal sentido, la orientación educativa se convierte en un elemento crucial para la promoción del bienestar digital, al entenderse como un proceso preventivo, integral y continuo orientado al desarrollo académico, personal y social del alumnado (Álvarez González & Bisquerra, 2012; Bisquerra, 1996; 2009). Del mismo modo, se entiende como un proceso psicopedagógico de ayuda y prevención destinado al desarrollo académico, personal y profesional, disponiendo de la colaboración de otros agentes sociales o educativos (Vélaz de Medrano, 1998). Por su parte, Savickas (2012) impulsó el paradigma *Life Design* centrado en la orientación como proceso de ayuda al estudiantado no solo en el proceso de elección de una vocación sino en que utilicen el trabajo y la tecnología para construir su propia vida en un mundo realmente cambiante. De ahí el enfoque de la orientación a lo largo de la vida.

Sin embargo, se debe mencionar que, pese al incremento en el interés por la prevención de uso problemático de las TIC y la promoción del bienestar digital, se ha encontrado que se cuenta con muy pocos programas realmente eficaces y que existe una clara desigualdad entre la preocupación generada, el problema real y el número de programas existentes (Villanueva-Blasco et al., 2025). Además, la evidencia científica sobre los programas es heterogénea y no aporta conclusiones generalizables (Romero Saletti et al., 2021).

Esta inicial base teórica posibilita la vinculación con la propuesta orientadora que, aunque no se ha aplicado en un contexto real, puede contribuir en la detección de necesidades educativas que ayudará a diseñar una hoja de ruta de la intervención.

Por consiguiente, el objetivo del presente trabajo es diseñar una propuesta de intervención psicopedagógica para la promoción del uso responsable y racional de las tecnologías, destinada al alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria (1º y 2º), contando con la colaboración de las familias desde el Departamento de Orientación. Este programa de orientación se puede adaptar al contexto educativo en el que se vaya a implementar ajustándose de esta manera a las características del alumnado y las familias participantes. La intervención se orientaría a favorecer el bienestar digital a través del desarrollo de una serie de habilidades que fomenten un uso crítico, responsable y saludable de las tecnologías. Se trata de un proyecto que no se ha aplicado, por tanto, no se presentan resultados de su implementación.

Método

Tal y como se ha mencionado anteriormente, el objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención para promover el uso responsable y racional de las tecnologías en el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria contando con la colaboración familiar.

En los siguientes apartados se pasará a explicar cómo se diseñó la propuesta, a quiénes va destinada, qué instrumentos se han utilizado y cuáles son las etapas de desarrollo.

Diseño

Con la finalidad de responder al objetivo propuesto, de manera previa al diseño de la propuesta, se realizó una revisión de la literatura científica existente sobre el uso de las tecnologías en adolescentes, el bienestar digital, el Uso Problemático de Internet, las problemáticas asociadas al mal uso, la orientación educativa como marco de prevención e intervención y el papel de las familias en el acompañamiento digital.

Para realizar este análisis, se consultaron diferentes bases de datos (Dialnet, ScienceDirect, Scopus, ERIC, Web of Science y Google Scholar), haciendo uso de diferentes términos para la búsqueda tanto en inglés como en español, entre ellos: *bienestar digital, uso problemático de internet, tecnologías en la adolescencia, adolescencia, orientación educativa, alfabetización digital, digital well-being, problematic internet use, educational guidance y adolescence*, así como diferentes combinaciones.

Se seleccionaron investigaciones, revisiones sistemáticas y programas de intervención y prevención realizados en adolescentes desde la orientación educativa, relacionados con la promoción del uso responsable de las tecnologías y el bienestar digital, y que también contaran con la participación familiar, en los últimos diez años (2016-2026).

Una vez analizada la literatura, se identificaron factores de riesgo y protección vinculados al uso de las TIC en adolescentes y patrones de uso, así como las competencias necesarias para promover el uso responsable y racional de las tecnologías en los y las adolescentes. De igual modo, se analizaron los contenidos y las metodologías de varias propuestas de intervención y prevención (Soto et al., 2018; Bas Fernández, 2021; Pérez Marcos, 2024), que sirvieron de base para el diseño del presente proyecto de intervención. Por consiguiente, se señaló la necesidad de confeccionar actuaciones de prevención e intervención fundadas a partir de la evidencia científica para fomentar el uso responsable y racional de las tecnologías, desde un prisma integral y coordinado con las familias.

Participantes

Esta propuesta de intervención se dirige al alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria (1º y 2º), cuyas edades oscilan entre los 12 y los 14 años, situándoles en la adolescencia temprana, una etapa vital caracterizada por el desarrollo de la identidad, la autonomía, la pertenencia a un grupo de iguales y una gran influencia del entorno social. Todo esto repercute en sus conductas, hábitos e intereses que, uniéndose a la impulsividad propia de la edad, podrían fomentar el uso intensivo de las tecnologías.

Del mismo modo, al formar parte de una población constantemente expuesta a las tecnologías en el día a día, aumentarían las posibilidades de desarrollar hábitos de uso digital inadecuados si no se brindan las habilidades y estrategias adecuadas que garanticen la autorregulación.

Por otra parte, este proyecto también se dirige a las familias del alumnado, puesto que son el primer núcleo social de los y las adolescentes y su colaboración y participación son cruciales para mejorar el uso que sus hijos/as hacen de las TIC y prevenir su mal uso; sin la implicación de las familias, ambas prácticas serían muy difíciles de abordar.

Instrumentos

Para la recogida de los datos y diseño de esta acción psicopedagógica, se creó una rejilla, con el fin de recopilar toda la información analizada en los documentos seleccionados. Se revisaron los documentos y se trasladó a la rejilla común que ayudó a crear la propuesta con los siguientes elementos: nombre del documento, justificación, contextualización, objetivos, contenidos o temáticas, metodología a seguir, participantes, actividades propuestas, sistema de evaluación y observaciones a considerar.

Etapas de desarrollo

La presente intervención se desarrolla a lo largo de las siguientes fases:

- FI: Selección de la literatura relacionada con el tema tratado.
- FII: Lectura y análisis de los documentos seleccionados tras la búsqueda bibliográfica.
- FIII: Diseño de la propuesta de intervención orientadora.
- FIV: Propuesta de intervención y evaluación para el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.

Propuesta de intervención

Teniendo en cuenta que España es uno de los países con mayor UPI en adolescentes (Díaz-Aguado et al., 2018), las consecuencias que provoca y la escasez de proyectos de intervención eficientes en los centros educativos, se diseña la presente propuesta, cuya finalidad es promover el uso responsable y racional de las TIC en los y las adolescentes, a través de la adquisición de habilidades y herramientas que contribuyan a una mejor autorregulación digital.

Asimismo, analizando las diferentes formas desde las que puede ser trabajada la promoción de un mejor uso de las TIC en centros educativos, se contempla la necesidad de enfocar la intervención desde un enfoque experiencial, participativo y preventivo, tomando como punto de partida la realidad del alumnado y favoreciendo los factores protectores y previniendo los riesgos y problemáticas asociados al uso inadecuado.

Del mismo modo, esta propuesta orientadora correspondería al segundo y tercer nivel de concreción curricular, ya que concreta y adapta el currículo a las necesidades específicas del alumnado al que se dirige y de su entorno social.

Desarrollo de la propuesta

La metodología que se propone aplicar sigue un enfoque participativo, experiencial, preventivo y cooperativo, donde el alumnado se convierte en el protagonista de su propio proceso de aprendizaje, lo cual contribuirá a la correcta adquisición de todos los aprendizajes impartidos en el aula. Asimismo, la participación de las familias en la intervención ayudará a reforzar estos aprendizajes fuera del aula y generalizarlos al resto de áreas de la vida del alumnado.

Siguiendo esta metodología, contaríamos con las siguientes estrategias didácticas:

- Estrategias de conocimiento de las ideas preliminares del alumnado, por medio de debates, dinámicas exploratorias y cuestionarios.
- Estrategias de aprendizaje basado en la reflexión, mediante el análisis de situaciones reales relacionadas con el uso de las TIC.
- Estrategias de trabajo en grupo a través de dinámicas como los debates, la lluvia de ideas y el trabajo cooperativo.

- Estrategias individuales, creando compromisos personales que sirvan como herramientas de ayuda en la adquisición de los aprendizajes.
- Estrategias de autorregistros y autoevaluación, permitiendo al alumnado la toma de conciencia de los hábitos digitales propios.
- Estrategias de orientación familiar, centradas en la consecución de pautas educativas y el intercambio de experiencias.

La presente propuesta de intervención posee un carácter preventivo y transversal, razones por las que puede llevarse a cabo de manera integrada en las sesiones de tutoría.

Este proyecto favorece el desarrollo global del estudiantado al impulsar la autorregulación, la educación emocional, el pensamiento crítico, la alfabetización digital y la gestión del tiempo, todas ellas competencias relacionadas con la promoción del uso saludable de las TIC y la prevención de los riesgos y consecuencias derivados de su inadecuado uso.

Con la intención de garantizar futuras implementaciones en caso de ser necesarias, esta propuesta se puede incorporar al Plan de Acción Tutorial (PAT) del centro educativo en el que se desarrolle, contribuyendo a la coordinación entre las familias, los profesionales de la orientación y el profesorado.

En cuanto a la temporalización, la propuesta se compone de un total de diez sesiones, de las cuales ocho están dirigidas al alumnado, y dos a las familias (estas últimas en horario de tarde para asegurar su presencia debido a los horarios laborales), todas ellas organizadas de forma secuencial para fortalecer la adquisición progresiva de los aprendizajes trabajados a lo largo de las sesiones.

En las siguientes tablas, se muestran las sesiones que componen la propuesta de intervención, empezando por un breve resumen y continuando con el desarrollo y explicación de cada una de ellas.

Tabla 1

Sesiones de la propuesta de intervención

Sesiones
1. Sesión 1: ¿Cómo hago uso de la tecnología?
2. Sesión 2: Mi relación con la tecnología
3. Sesión 3: Bienestar emocional y tecnología
4. Sesión 4: Mi atención y las tecnologías
5. Sesión 5: Estrategias para la desconexión
6. Sesión 6: Mi autoestima y las redes sociales
7. Sesión 7: Un ocio alternativo y saludable
8. Sesión 8: Mi plan personal de uso responsable
9. Sesión 9: Taller con las familias: la comprensión del mundo digital
10. Sesión 10: Acompañamiento digital y normas en casa

Tabla 2

Sesión 1: ¿Cómo hago uso de la tecnología?

Sesión 1: ¿Cómo hago uso de la tecnología?
• Objetivos: Conocer las ideas previas del alumnado sobre el uso de las TIC e impulsar la toma de conciencia sobre los hábitos digitales propios. • Contenidos: Exploración de hábitos digitales, reflexión de los riesgos y ventajas y conocimiento de las ideas previas sobre el uso de las TIC. • Competencias: Pensamiento crítico y reflexivo, gestión y conciencia del bienestar digital, competencia digital, competencia personal, social y de aprender a aprender y competencia en comunicación lingüística. • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Grupo aula (alumnado) • Recursos materiales: Proyector o pizarra digital, cuestionarios y hoja de reflexión. • Desarrollo de la sesión: Se comenzará presentando el proyecto y qué se va a abordar durante cada una de las sesiones, para plantear una serie de preguntas que se responderán en un debate en grupo (¿cuánto tiempo usamos realmente las TIC?, ¿es un uso excesivo?, ¿para qué las usamos principalmente?, ¿deberíamos cambiar algo?). Finalmente, se repartirá un folio a cada alumno/a donde escribirá una pequeña reflexión personal sobre el uso que cree hacer de las tecnologías y qué aspectos le gustaría cambiar o mejorar de cara al futuro. Como cierre, los responsables de la sesión mencionarán la importancia de realizar un uso responsable y racional de las TIC y cuál es la verdadera finalidad de la intervención.

Tabla 3

Sesión 2: Mi relación con la tecnología

Sesión 2: Mi relación con la tecnología
• Objetivos: Conseguir la toma de conciencia del alumnado respecto al uso real que hace de las TIC y la identificación de los excesos que pueden estar teniendo lugar. • Contenidos: Tiempo de uso, juegos, aplicaciones o programas más usados, identificación del uso excesivo. • Competencias: pensamiento reflexivo y crítico, competencia digital, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia en comunicación lingüística y gestión y conciencia del bienestar digital. • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Grupo aula (alumnado) • Recursos materiales: Proyector o pizarra digital y registro de uso diario. • Desarrollo de la sesión: Se comenzará repartiendo un registro del uso aproximado realizado durante la semana anterior que el alumnado debe rellenar siendo lo más sincero posible, utilizando los teléfonos móviles en el caso de las aplicaciones móviles. Tras esto se pasará a explicar cómo deben corregir dicho registro y se pondrán en común los resultados para obtener una visión general del uso realizado por todo el grupo. Finalmente, se llevará a cabo un debate sobre qué es el uso excesivo de las TIC y en qué aspectos deben fijarse para detectarlo a tiempo. Como cierre, se realizará una reflexión sobre

la importancia de detectar el uso excesivo en la propia conducta para prevenir las dificultades y promover una relación más saludable con las TIC.

Tabla 4

Sesión 3: Bienestar emocional y tecnología

Sesión 3: Bienestar emocional y tecnología
• Objetivos: Analizar la relación personal del alumnado entre el uso de las TIC y el bienestar emocional, identificando las emociones que se encuentren relacionadas y promoviendo las estrategias de autorregulación. • Contenidos: Reflexión e identificación emocional vinculada a las TIC y creación de estrategias en grupo. • Competencias: Gestión emocional, gestión y conciencia del bienestar digital, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia en comunicación lingüística y competencia ciudadana. • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Grupo aula (alumnado). • Recursos materiales: Pizarra digital o proyector, tarjetas con situaciones relacionadas con las TIC, plantilla del mural de estrategias de regulación emocional y hojas de reflexión individual. • Desarrollo de la sesión: Se comenzará la sesión activando al alumnado preguntándoles cómo se sienten cuando usan las tecnologías haciendo que respondan individualmente, apuntando las palabras clave en la pizarra para obtener una visión global de cómo se siente el grupo en general. Se continuaría con el análisis de varias situaciones relacionadas con el mundo digital, agrupando al alumnado en pequeños grupos, debiendo identificar qué emociones sentirían en esas situaciones y qué consecuencias tendrían. Toda la información se pondría en común en un debate para exponer opiniones o realizar comentarios. Como actividad final, se crearía un mural de estrategias de regulación emocional, donde el alumnado deberá incluir cinco estrategias que puedan utilizar en su día a día cuando hagan uso de las TIC. Como cierre, se llevará a cabo una reflexión final sobre la importancia del equilibrio emocional en el uso de las TIC.

Tabla 5

Sesión 4: Mi atención y las tecnologías

Sesión 4: Mi atención y las tecnologías
• Objetivos: Contribuir a que el alumnado analice de forma correcta la influencia que ejercen las tecnologías en el estudio y la atención, y favorecer la consecución de mejores hábitos de concentración. • Contenidos: Gestión del tiempo de uso relacionado con el rendimiento académico, tipos de impacto en el estudio y pautas para mejorar el rendimiento y la concentración. • Competencias: Competencia digital, gestión digital, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia en comunicación lingüística y uso seguro y responsable de las tecnologías. • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Grupo aula (alumnado).

- Recursos materiales: Hojas de situaciones relacionadas con el estudio y la atención, proyector o pizarra digital, y plantilla del mural de pautas para mejorar el rendimiento y la concentración.
- Desarrollo de la sesión: Se comenzará explicando cómo afectan las TIC a la atención y el rendimiento y en qué debe prestarse atención para detectar dicha afectación. Tras esto, el alumnado analizará una serie de situaciones relacionadas con el estudio y la atención, donde concretarán qué tipo de afectación existe, que consecuencias hay y cómo podría solucionarse o mejorarse la situación; se continuaría con un debate sobre el uso de las TIC durante el estudio y en qué medida y forma les ha afectado a ellos/as. Por último, se creará un mural de pautas para mejorar el rendimiento y la concentración. Como cierre, se llevará a cabo una reflexión sobre el uso de las TIC en las horas dedicadas al estudio y qué mejorarían en relación a esta temática de cara al futuro.

Tabla 6

Sesión 5: Estrategias para la desconexión

Sesión 5: Estrategias para la desconexión
• Objetivos: Brindar al alumnado las estrategias y herramientas concretas para reducir el uso de las TIC y favorecer la desconexión digital. • Contenidos: Desconexión digital, creación de estrategias de desconexión digital y elaboración de un plan personal de desconexión. • Competencias: Uso seguro y responsable de las tecnologías, gestión digital, competencia digital, competencia personal, social y de aprender a aprender y gestión y conciencia del bienestar digital. • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Grupo aula (alumnado) • Recursos materiales: Pizarra digital o proyector, folios, plantilla del plan personal de desconexión. • Desarrollo de la sesión: Se comenzará la sesión con una tormenta de ideas a partir de la pregunta "¿qué haces cuando quieres dejar a un lado las tecnologías, pero no puedes?", donde cada alumno/a responderá desde su experiencia propia, anotando las ideas principales en la pizarra. A continuación, el alumnado se agrupará en pequeños grupos para crear estrategias que puedan serles útil a la hora de desconectar, recogiendo las seis principales en un listado. Finalmente, cada alumno/a creará un plan personal de desconexión, escogiendo tres estrategias de las recogidas en el listado anterior siguiendo una plantilla que se les facilitará. Como cierre de la sesión, se realizará una reflexión grupal sobre las dificultades que podría conllevar el cambio de hábitos digitales.

Tabla 7

Sesión 6: Mi autoestima y las redes sociales

Sesión 6: Mi autoestima y las redes sociales
• Objetivos: Analizar el impacto de las redes sociales en la autoestima del alumnado y favorecer el desarrollo del pensamiento crítico respecto a la influencia real que provocan las redes sociales. • Contenidos: Impacto de las redes en la autoestima, estrategias para mantener una relación sana con las redes y presión de los iguales. • Competencias: uso seguro y responsable de las tecnologías, pensamiento reflexivo y crítico, gestión digital, competencia digital, competencia personal, social y de aprender a aprender y competencia en comunicación lingüística. • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Grupo aula (alumnado) • Recursos materiales: Pizarra digital o proyector, hojas de situaciones relacionadas con las redes sociales, plantilla del listado de estrategias para una relación sana con las redes. • Desarrollo de la sesión: Se comenzará explicando qué es la autoestima, cómo influirían en ella las TIC y qué impacto tendrían las redes sociales en concreto, ayudando con ejemplos de fácil comprensión para el alumnado. Seguidamente, el alumnado realizará un análisis de situaciones reales relacionadas con las redes sociales y su impacto, debiendo concretar qué tipo de influencia se produce, los indicadores que la muestran y cómo podría solucionarse y prevenirse. Finalmente, se llevará a cabo un debate final donde se pondrán en común las conclusiones extraídas del análisis de situaciones, creando posteriormente una lista de estrategias que fomenten una relación más sana con las redes y prevengan las consecuencias negativas. Como cierre, se hará una reflexión sobre la relación existente entre la autoestima y las redes sociales.

Tabla 8

Sesión 7: Un ocio alternativo y saludable

Sesión 7: Un ocio alternativo y saludable
• Objetivos: Fomentar alternativas de ocio que sean saludables que no tengan relación con las tecnologías y fomentar un mejor equilibrio en el uso digital, además de una mayor variabilidad en los intereses del estudiantado. • Contenidos: Equilibrio entre el ocio no digital y digital, ventajas de la desconexión y ocio sin pantallas. • Competencias: Competencia digital, competencia personal, social y de aprender a aprender, uso seguro y responsable de las tecnologías y comunicación interpersonal y habilidades sociales. • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Grupo aula (alumnado). • Recursos materiales: Proyector o pizarra digital, plantilla del plan de ocio alternativo y folios. • Desarrollo de la sesión: Esta sesión se iniciará con una tormenta de ideas donde el alumnado expondrá actividades alternativas no vinculadas a las TIC, recogiéndolas en la pizarra para tener en cuenta todas las propuestas. A continuación, se llevará a cabo la confección de un plan de ocio alternativo

individual, donde cada alumno/a escogerá dos o tres actividades de las mencionadas para poner en práctica en la desconexión del mundo tecnológico, concretando qué nuevas actividades les gustaría realizar o qué hobbies querrían retomar, así como el tiempo que han de estar llevando a cabo estas actividad y las restricciones o normas que se imponen para evitar distracciones. Como actividad final, se realizará una puesta en común, donde alumnos/as, de forma voluntaria, compartirán su propio plan al resto, sirviendo así de ejemplo para el resto del alumnado o para corregir errores de los que no se hayan percatado durante la elaboración. Para cerrar la sesión, se realizará una reflexión a través de tres preguntas: "¿qué beneficios crees que tendrá el plan de ocio alterativo para ti?", "¿qué parte es la que más te ha costado elaborar? ¿por qué?" y "¿cuáles son tus expectativas respecto a este plan personal?"

Tabla 9

Sesión 8: Mi plan personal de uso responsable

Sesión 8: Mi plan personal de uso responsable
• Objetivos: Impulsar el uso responsable de las TIC mediante la elaboración de un compromiso de uso personal. • Contenidos: Normas personales de uso, elaboración de un compromiso individual y reflexión de todo lo aprendido. • Competencias: Uso seguro y responsable de las tecnologías, comunicación interpersonal y habilidades sociales, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia en comunicación lingüística y competencia digital. • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Grupo aula (alumnado). • Recursos materiales: Folios, proyector o pizarra digital, plantilla del contrato tecnológico y folios. • Desarrollo de la sesión: Se realizará una recopilación de todo lo trabajado a lo largo de las sesiones anteriores para rememorar los puntos clave. Acto seguido, el alumnado creará, siguiendo una plantilla, su propio contrato tecnológico, donde han de incluir los objetivos personas que aspiran alcanzar, así como los límites de uso y las estrategias que pretenden seguir para realizar un uso más responsable de las TIC. Finalizada la confección del contrato, cuatro o cinco alumnos/as compartirán sus contratos de manera voluntaria y explicarán por qué han escogido los objetivos planteados y qué han aprendido a lo largo de toda la intervención. Como cierre, se agradecerá al alumnado su participación y se reforzará la importancia de cumplir el compromiso tecnológico para mantener una mejor relación con las TIC.

Tabla 10

Sesión 9: Taller con las familias: la comprensión del mundo digital

Sesión 9: Taller con las familias: la comprensión del mundo digital
• Objetivos: Ayudar a las familias en la comprensión del uso de las TIC realizado por sus hijos/as, impulsando un mayor número de estrategias efectivas y una visión mucho más realista y ajustada a la realidad. • Contenidos: Percepción que tienen las familias sobre el uso de las TIC, problemáticas o dificultades familiares y comunicación familiar. • Competencias: Participación familiar, uso seguro y responsable de las tecnologías, competencia personal, social y de aprender a aprender y competencia ciudadana • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Familias. • Recursos materiales: Proyector o pizarra digital, casos prácticos relacionados con el mundo digital y folios. • Desarrollo de la sesión: Como inicio a la intervención familiar, se proyectará una presentación con diapositivas donde se explicarán aspectos cruciales sobre las TIC, tales como el uso que realizan los adolescentes, los beneficios y riesgos, las motivaciones y redes de apoyo, y el papel de las familias en la supervisión y acompañamiento. La información se combinará con varias preguntas abiertas para crear una sesión más dinámica y las familias podrán responder con total libertad, basándose en su propia experiencia, además de exponer las dudas o realizar preguntas. A continuación, se expondrán una serie de casos prácticos que representan situaciones cotidianas relacionadas con los conflictos vinculados a las TIC, la falta de límites o el uso nocturno; las familias analizarán qué está ocurriendo y qué consecuencias podrían tener lugar, así como una posible solución y prevención. Para cerrar esta sesión, se llevará a cabo una síntesis de todo lo tratado en la sesión, brindando además recomendaciones prácticas que puedan servir de ayuda a las familias en situaciones relacionadas con el uso tecnológico adolescente.

Tabla 11

Sesión 10: Acompañamiento digital y normas en casa

Sesión 10: Acompañamiento digital y normas en casa
• Objetivos: Ayudar a mejorar la comunicación entre los y las adolescentes y sus familias respecto al uso de las TIC e impulsar la implementación de normas claras y consensuadas en el hogar. • Contenidos: Estrategias de acompañamiento, elaboración de normas de uso digital y evaluación final del proyecto. • Competencias: Uso seguro y responsable de las tecnologías, participación familiar, competencia ciudadana y competencia personal, social y de aprender a aprender. • Temporalización: 50 minutos. • Destinatarios: Familias. • Recursos materiales: Encuesta de satisfacción familiar impresa, proyector o pizarra digital y folios. • Desarrollo de la sesión: Esta última sesión se comenzará con una reflexión sobre las normas relacionadas con las TIC existentes en el hogar y su eficacia,

atendiendo a las experiencias de las familias; además, se resolverán dudas y se hará hincapié en las áreas más importantes a tener en cuenta para establecer normas eficientes. A continuación, cada familia confeccionará un acuerdo familiar con las normas que se establecerán en el hogar para acompañar y controlar a sus hijos/as en todo lo relacionado con las tecnologías. Estas normas han de estar consensuadas entre los progenitores y deben ser claras para evitar equivocaciones. Finalizados estos acuerdos, se pondrán en común para comentar y mejorar en caso de ser necesario. Como actividad final, las familias cumplimentarán una encuesta de satisfacción familiar relacionada con las dos sesiones implementadas de la forma más sincera posible. Para cerrar esta intervención, se comentarán las últimas dudas y se quedará a la disposición de las familias.

Para la puesta en marcha de este proyecto se contará con la participación de diferentes agentes educativos, que ejercerán el papel de guías y facilitadores del aprendizaje a lo largo del proceso, favoreciendo un buen clima tanto en las sesiones destinadas al alumnado como en las sesiones familiares. Entre estos agentes tendríamos al profesorado tutor de los grupos-clase, el/la profesional de la orientación del centro educativo y el profesorado de Pedagogía Terapéutica (PT) y Audición y Lenguaje (AL) en caso de ser necesaria su intervención con el alumnado debido a algún tipo de dificultad o necesidad educativa.

Por otra parte, el proyecto cuenta con adaptaciones metodológicas y flexibilización en las actividades para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE), que garantizan su participación completa en la intervención y la adquisición de los aprendizajes propuestos en la misma medida que el resto de sus compañeros.

En lo referente a las familias, es necesario que se muestren colaborativas durante la puesta en marcha del proyecto, no solo en sus sesiones, sino también en las destinadas al alumnado, reforzando lo que aprendan en el aula y acompañándolos de forma correcta en el uso tecnológico.

Todo lo mencionado repercute en el proceso de acción tutorial y enseñanza-aprendizaje, en los que se procura favorecer el desarrollo integral del alumnado, el aprendizaje de un mejor conocimiento sobre las TIC y cómo usarlas de forma responsable y racional, y la orientación tanto al estudiantado como a las familias, a través de un enfoque participativo y experiencial.

Como se ha indicado al inicio de este artículo, este proyecto no se ha implementado en un contexto educativo, por lo que no cuenta con resultados generados a partir de la aplicabilidad del mismo. Se han considerado todos los elementos más relevantes que debe integrar este tipo de acciones orientadoras a nivel teórico y metodológico.

Por último, para evaluar los efectos de esta propuesta, se propone llevar a cabo una evaluación previa en la que se valorará el conocimiento del alumnado y las familias en lo referente a las tecnologías para ajustar la intervención a sus características y necesidades; a continuación, se desarrolla una evaluación procesual, donde se valorará lo aprendido en cada una de las sesiones por medio de diferentes instrumentos; finalmente se realizará una evaluación tras finalizar el proyecto, donde se compararán las puntuaciones con las recogidas de manera previa, evaluando así el impacto generado por el proyecto tanto en el alumnado como en las familias y los conocimientos adquiridos a lo largo de la intervención.

Conclusiones

Tras la presentación del diseño de esta propuesta, insistimos en la idea de que se hace muy necesario trabajar desde la prevención en el uso responsable, inteligente y racional de las TIC como uno de los desafíos más importantes en la educación y sociedad actuales, ya que las tecnologías han adquirido una creciente importancia en la vida de los y las adolescentes. A pesar de que estas tecnologías brindan numerosos beneficios y oportunidades para la comunicación, la participación social y el aprendizaje, también pueden conllevar consecuencias muy negativas si su uso no se acompaña de las herramientas necesarias para promover un uso responsable, saludable y racional, que evite estas problemáticas.

Partiendo de este enfoque, la orientación educativa ejerce un papel crucial en el impulso del correcto uso de las tecnologías, a través de actuaciones preventivas que involucren de manera coordinada al alumnado, el centro educativo y las familias. A este respecto, la propuesta de intervención aquí presentada se centra en contribuir al desarrollo de hábitos digitales más saludables, así como prevenir el uso problemático de las TIC, haciendo uso de un enfoque preventivo, integral y basado en evidencias científicas.

Como línea de investigación futura, sería necesario y relevante implementar y evaluar esta propuesta en centros educativos para analizar de esta manera su eficacia real a la hora de promover el uso responsable y racional de las tecnologías y prevenir su uso problemático. Además, sería interesante evaluar el impacto que produce a medio y largo plazo y adaptar los contenidos propuestos a diferentes contextos escolares y etapas educativas. Para ello, se propone como posibilidad de continuación, el diseño de una investigación basada en una metodología mixta: por un lado, a través del diseño e implementación de cuestionarios y, de otra parte, el desarrollo de grupos de discusión a alumnado y profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y a las familias de este alumnado.

Entre las fortalezas de la presente propuesta, se destacaría la fundamentación en la literatura científica reciente, la participación e implicación de las familias (ya que es esencial si aspiramos a que la propuesta consiga realmente su objetivo), el protagonismo de la orientación educativa como punto central de la intervención y el carácter práctico de las sesiones diseñadas, elementos que contribuyen a una posible y exitosa aplicación en los centros educativos.

Sin embargo, la propuesta también contiene algunas limitaciones que es necesario señalar. Para comenzar, no ha sido posible implementar ni evaluar empíricamente la intervención, por lo que su verdadera eficacia es desconocida y será necesario comprobarla en un futuro. Para finalizar, el diseño planteado corresponde a las características del alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria (1º y 2º), algo que hace necesarias adaptaciones en caso de pretender aplicarse en diferentes etapas educativas.

Referencias

Álvarez González, M., & Bisquerra, R. (2012). *Orientación educativa: modelos, áreas, estrategias y recursos*. Wolters Kluwer. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4409036

Bas Fernández, M. (2021). *Propuesta de un programa para la prevención del uso problemático de Internet en adolescentes de la provincia de Alicante.* [Trabajo de Fin de Grado, Universitas Miguel Hernández]. Repositorio RediUMH. https://dspace.umh.es/bitstream/11000/8128/1/TFG%20MARINA%20BAS%20.pdf

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence, 11*(1), 56-95. https://doi.org/10.1177/0272431691111004

Betancourt Zambrano, S. V., Macías Sánchez, K. G., Verdezoto Michuy, C. L., Carbo Chambe, C. de J., & Verdezoto Michuy, M. N. (2025). Cambios cognitivos y emocionales en la adolescencia: una mirada desde la psicología evolutiva. *Polo del Conocimiento*, *10*(8), 465-477. https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/10157

Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Narcea. https://books.google.com.cu/books?id=Us50x2XWZF8C&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false

Bisquerra, R. (2009). *La orientación como proceso educativo*. Morata.

Chachapoya Correa, G. E., Garcés Barros, V. G., Chandi Chamorro, K. S., & Mena Mejía, M. M. (2025). Efectos del uso excesivo de redes sociales en la regulación emocional y la salud mental en adolescentes: una revisión integradora desde la psicología evolutiva. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, *5*(4), 1-9. https://www.researchgate.net/publication/393544148_Efectos_del_uso_excesivo_de_redes_sociales_en_la_regulacion_emocional_y_la_salud_mental_en_adolescentes_una_revision_integradora_desde_la_psicologia_evolutiva

Díaz-Aguado, M. J., Martín-Babarro, J., & Falcón, L. (2018). Problematic Internet Use, maladaptative future time perspective and school context. *Psicothema, 30*(2), 195-200. https://doi.org/10.7334/psicothema2017.282

Durao, M., Etchezahar, E., Gómez Yepes, T., & Muller, M. (2024). *Hiperconectados. Los desafíos psicológicos de la era digital* (1.ª ed.). TechPsyLab. https://www.researchgate.net/publication/380818144_HIPERCONECTADOS_Los_desafios_psicologicos_de_la_era_digital

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y Redes Sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, *37*(4), 435-447. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis.* W. W. Norton & company. https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1

García Jiménez, A., & Montes Vozmediano, M. (2020). Subject matter of videos for teens on YouTube. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 63-78. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590850

Garrido Antón, M. J., & García-Collantes, A. (2022). El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación en la educación. La importancia de la formación, la información y la sensibilización. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación. 21,* 155-182. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8228576

Holly, L., Wong, B. L. H., van Kessel., R., Awah, I., Agrawal, A., & Ndili, N. (2023). Optimising adolescent wellbeing in a digital age. *BMJ Journals, 380*, 1-5. https://doi.org/10.1136/bmj-2021-068279

Instituto Nacional de Estadística (2020). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares.* chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ine.es/prensa/tich_2020.pdf

Moreno Infante, C. R., Cuenca Peláez, K. F., Cool Cedeño, D., Murillo León, M. E., & Quintana Monar, A. M. (2025). El impacto de la tecnología en la vida social de los adolescentes: The Impact of Technology on Adolescents' Social Life. *Revista Multidisciplinar de Estudios Generales*, *4*(2), 1370-1390. https://doi.org/10.70577/reg.v4i2.148

Navarro-Soria, I., Delgado Doménech, B., Aparisi Sierra, D., Martínez Monteagudo, M. C., & Torrecillas Martínez, M. (2025). Implicación de la comunicación y la cohesión familiar en la explicación del uso problemático de las redes sociales en la adolescencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *37*(1), 39-46. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2025.n1.v1.2801

Pérez Marcos, N. (2024). Programa de prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes: promoviendo el bienestar socioemocional. [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Valladolid]. UVaDOC, Repositorio Institucional de la Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/73826

Przybylski, A. K., Orben A., & Weinstein N. (2020). How much is too much? Examining the relationship between digital screen engagement and psychosocial functioning in a confirmatory cohort study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 59*(9), 1080-1088. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.06.017

Rial Boubeta, A. (Dir.). (2022). *Adolescencia, tecnología, salud y convivencia.* Fundación Barrié. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/8094_d_AdolescenciaTIC.pdf

Romero Saletti, S. M., Van den Broucke, S., & Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and youths: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *15*(2), 1-18. https://doi.org/10.5817/CP2021-2-10

Savickas, M. L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling & Development, 90(1), 13–19.* https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00002.x

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M. & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, *57*(1-3), 267-272. http://doi.org/10.1016/s0165-0327(99)00107-x

Soto, A., De Miguel, N., & Pérez Díaz, V. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, *39*(2), 120-126. https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2867.pdf

Steinberg, L. (2009). Adolescent development and juvenile justice. *Annual Review of Clinical Psychology*, *5*, 459-485. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153603

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well.being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271-283. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827

UNICEF España. (2025, 11 de noviembre). *Nuevo informe sobre el impacto de la tecnología en la infancia y la adolescencia***.** https://www.unicef.es/noticia/nuevo-informe-sobre-el-impacto-de-la-tecnologia-en-la-infancia-y-la-adolescencia

Vélaz de Medrano, C. (1998). *Orientación e intervención psicopedagógica: Concepto, modelos, programas y evaluación*. Aljibe, S.L.

Villanueva-Blasco, V. J., Isorna Folgar, M., Eslava, D., Rial-Boubeta, A., & Ibor Bernalte, E. (2025). Programas de prevención escolar del uso problemático de Internet, juego problemático y adicción a videojuegos en España: una revisión sistemática. *Adicciones, 37*(2), 155-172. https://doi.org/10.20882/adicciones.2045