

El uso del *smartphone* en adolescentes: el papel del profesorado

Ricardo Jambrina-Hernández* y Lidia E. Santana-Vega**

Universidad de La Laguna, España

* Doctorando en Educación por la Universidad de La Laguna, España. *E-mail* ricardojambrina@gmail.com

** Catedrática de la Universidad de La Laguna, coordinadora del grupo de investigación consolidado GIOES e investigadora principal de proyectos con financiación regional y europea. *E-mail* isantana@ull.es

Resumen

Internet se ha convertido en protagonista de nuestras comunicaciones sociales. Los adolescentes han encontrado en el *smartphone* un instrumento único para crear vínculos en un espacio virtual a través de las redes sociales. La posibilidad de interactuar de forma instantánea y continua, crear una imagen social y no depender de espacios físicos puede originar disfunciones en el desarrollo social y afectivo de los adolescentes. Algunas investigaciones sobre el uso inadecuado del teléfono inteligente ponen de manifiesto repercusiones que preocupan a docentes y figuras parentales en el ámbito de la salud, la socialización, la familia y el rendimiento escolar. Se demanda una respuesta de los centros educativos, por ser espacios privilegiados para la prevención de conductas asociadas al uso inadecuado del teléfono inteligente por parte del alumnado. En este artículo se realiza un recorrido por la expansión del uso de internet y redes sociales a través del *smartphone*, analizando las repercusiones que el uso desadaptado puede tener sobre el desarrollo de los adolescentes. Se propone una respuesta en el marco del plan de acción tutorial, tomando como eje las tutorías e implementando acciones con la participación de profesorado, alumnado y familias, con un carácter holístico e integrado de todas las intervenciones.

Palabras clave: adolescencia, *smartphone*, contexto educativo, redes sociales, internet, orientación educativa.

Smartphone use in adolescents: the role of teachers

Abstract

The Internet has become the protagonist of our social communications. Teenagers have found in the smartphone a unique tool to create bonds in a virtual space through social networks. The possibility of interacting instantaneously and continuously, creating a social image and not depending on physical spaces can originate dysfunctions in the social and affective development of adolescents. Some research on the inappropriate use of smartphones reveals repercussions that concern teachers and parents in the areas of health, socialization, family and school performance. A response is demanded from educational centers as privileged spaces for the prevention of behaviors associated with inappropriate use of smartphones by students. This article takes a look at the expansion of the use of the Internet and social networks through smartphones, analyzing the repercussions that inappropriate use can have on the development of adolescents. A response is proposed within the framework of a tutorial action plan, taking tutorials as the axis and implementing actions with the participation of teachers, students and families, with a holistic and integrated nature of all interventions.

Keywords: adolescence, smartphone, educational context, social networks, internet, educational guidance.

Los teléfonos inteligentes surgen en el año 2009, y desde entonces han tenido –y están teniendo– un impacto significativo en la vida cotidiana (Rozgonjuk et al., 2018). El uso del *smartphone* puede generar trastornos o desadaptaciones psicológicas, tal como ha sido demostrado en diversas investigaciones (Rodríguez Puentes y Fernández Parra, 2014; Santana-Vega et al., 2019). Los cambios madurativos y de transición a la adultez de la etapa adolescente predisponen al desarrollo de problemas de carácter psicopatológico (Rodríguez Puentes y Fernández Parra, 2014), sobre todo cuando se hace un uso abusivo o se crea una adicción al teléfono móvil. En este sentido, diversos autores afirman que el grupo de riesgo más importante en el uso del teléfono móvil es el conformado por jóvenes y adolescentes (Muñoz-Rivas et al., 2010).

El teléfono inteligente o *smartphone* se ha integrado, en muy poco tiempo, en nuestra vida cotidiana, ganando protagonismo gracias a las múltiples aplicaciones que lo convierten en una herramienta muy práctica y versátil. En 2020 más del 90 % de la población española reconocía hacer uso diario del *smartphone*, que fue el dispositivo tecnológico que mayor nivel de conocimiento registró, alcanzando los 27,5 días al mes de utilización promedio (Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad [ONTSI], 2021).

Esta predilección por el teléfono inteligente sobre otros dispositivos se da también en jóvenes y adolescentes, ya que les permite estar permanente conectados a internet. Esta conexión a las redes no siempre se realiza en función de conductas adaptadas. Se ha constatado la existencia de un cierto nivel de uso problemático de internet en adolescentes. Un estudio en el Principado de Asturias encontró que el 11,25 % de los adolescentes no manifestaban control en la utilización de la red (Moral Jiménez y Fernández Domínguez, 2019).

En una investigación realizada con adolescentes, Santana-Vega et al. (2019) constataron que el alumnado que usa menos horas el móvil tiene una mayor comunicación

parento-filial, tiene menos temor a sentirse excluido (FOMO) y hace un uso menos problemático del *smartphone* en su vida cotidiana. Así pues, las familias, el profesorado y los equipos de orientación en los centros han de crear un espacio de aprendizaje común para fomentar el uso responsable del móvil y evitar, en la medida de lo posible, los efectos adversos de su uso excesivo en la etapa de la adolescencia.

Una de las categorías de aplicaciones que mayor crecimiento ha tenido en los últimos años es la que corresponde a las redes sociales. Las redes sociales han visto incrementada exponencialmente su presencia en la comunicación de adolescentes gracias a aplicaciones que ofrecen interactividad instantánea y permanente por medio del *smartphone*, que ha pasado a ser un elemento indispensable en su vida social, potenciando las relaciones con los iguales a través de la comunicación virtual (Roberts et al., 2015).

Existen riesgos asociados al uso de las redes sociales que no conviene minusvalorar. Los adolescentes han nacido en la era del teléfono inteligente, por lo que este ha estado presente durante toda su existencia (Castellana Rosell et al., 2007) conformando una herramienta esencial en la construcción de sus relaciones sociales (Oksman y Rautiainen, 2002). Los adolescentes representan un grupo de riesgo con respecto al uso desadaptado del móvil tanto por las características propias de esta etapa de la vida como por la frecuencia de uso que hacen de su teléfono inteligente.

Los adolescentes son más vulnerables cuando se dan determinadas situaciones o estados emocionales (Echeburúa Odriozola, 2012). Existen factores de personalidad que correlacionan con el uso inadecuado de internet. De esta manera, la impulsividad parece ser un predictor de un uso desadaptativo de la red (Billieux et al., 2010) y la baja autoestima parece ser un elemento que se asocia a mayores niveles de utilización inadecuada (Echeburúa Odriozola, 2012; Herrera et al., 2010). De igual manera, se ha constatado un uso del móvil

orientado a la evasión de la realidad en adolescentes con dificultades para relacionarse y comunicarse con su entorno (Moral y Suárez, 2016).

En este sentido, la posibilidad de crearse una personalidad virtual con base en las fantasías y anhelos puede distorsionar la percepción del adolescente sobre la realidad. Al tiempo y, aunque pueda parecer contradictorio, el abuso de las redes sociales puede conllevar aislamiento social, trastornos afectivos y un menoscabo en el rendimiento escolar (Echeburúa Odriozola, 2012).

En nuestra comunicación analizaremos el uso del *smartphone* en adolescentes, así como el papel del contexto escolar y del profesorado-tutor en la prevención del uso abusivo de este artefacto en la etapa de la adolescencia. Proponemos asimismo la necesidad de que el equipo de orientación diseñe e implemente varias unidades didácticas sobre uso adecuado del *smartphone* en adolescentes a través del plan de acción tutorial del centro educativo.

Uso del *smartphone* en el contexto educativo

La adolescencia es un periodo de desarrollo donde se producen importantes cambios físicos, psicosociales y emocionales que incrementan la vulnerabilidad a conductas desadaptadas en el uso del *smartphone*, por lo que sería aconsejable vertebrar planes integrales de intervención que pudieran llevarse a cabo desde el plan de acción tutorial en el marco del contexto escolar.

Existe una convergencia en el uso del *smartphone* que puede ser aprovechada desde el punto de vista formativo; la necesidad de los adultos de mejorar su funcionalidad en el uso de los *smartphones* puede ser un punto de inflexión para el acompañamiento en el uso adecuado de estos dispositivos por parte de los adolescentes (Echeburúa Odriozola, 2012).

La metodología educativa tradicional se ha visto transformada con la aparición de los teléfonos inteligentes y su integración en los procesos de enseñanza-aprendizaje (Silva Calpa y Martínez Delgado, 2017). El alumnado es víctima de una relación con la información a

través del teléfono inteligente que se caracteriza por su inmediatez y transitoriedad, en la que el esfuerzo de comprensión se minimiza. De esta manera, la comunicación docente compite con un estilo comunicativo cuyo potencial de atracción es infinitamente mayor. Esta circunstancia dificulta la captación de la atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La versatilidad del *smartphone* y el impacto sobre la motivación de los adolescentes no han pasado desapercibidos para el mundo educativo, que ha respondido desde la perspectiva didáctica desarrollando aplicaciones con carácter formativo. Tampoco ha permanecido ajeno el colectivo docente, que ha integrado su utilización en los procesos de enseñanza-aprendizaje. El 77,42 % del profesorado hace uso de su teléfono móvil, y el 51 %, de la tableta en el contexto de su actividad profesional, aunque su utilización se centra en gestión, comunicación y gamificación (Tabuenca et al., 2019). En el ámbito de la comunicación social, el contexto educativo se ha centrado en proyectar información en blogs, webs y redes sociales. Dentro de esa información se han desarrollado indicaciones y consejos sobre el uso del *smartphone*, internet y redes sociales, orientados especialmente a la prevención de los delitos asociados a la red.

Hay estudios sobre el uso del *smartphone* en el contexto escolar que destacan que la percepción de la utilidad del mismo en los procesos de enseñanza/aprendizaje es mayor en los estudiantes que en el profesorado (González-Fernández y Salcines-Talledo, 2015). Los docentes, en general, manifiestan disponibilidad para el uso de dispositivos móviles en su labor de acción tutorial, ya que consideran que los beneficios son superiores a los riesgos, siendo el profesorado más joven el que valora más positivamente el uso del teléfono inteligente en el contexto escolar (Tabuenca et al., 2019).

Otro aspecto relevante a considerar es la potenciación de las competencias comunicativas vinculadas al espacio físico en entornos presenciales. Las redes sociales, como grupos de personas que interactúan y se retroalimentan (Caldevilla Domínguez, 2010), se

formalizan, en el caso de las redes sociales virtuales, en espacios de encuentro. El incremento de las relaciones sociales en espacios virtuales puede producir una disminución de las relaciones “cara a cara”, facilitando la aparición de carencias en habilidades comunicativas, una percepción de fracaso anticipado e inhibición de la conducta prosocial en situaciones de presencialidad.

El papel del profesorado y el equipo de orientación en la prevención del uso abusivo del *smartphone*

Partiendo de la idea de que los centros educativos han de incluir en sus líneas estratégicas la utilización didáctica del *smartphone* promoviendo una actitud positiva hacia su incorporación en las aulas (Silva Calpa y Martínez Delgado, 2017), constatamos la influencia de la perspectiva docente sobre los usos adecuados o desadaptados del teléfono inteligente, tanto por el tiempo compartido con los discentes como por su poder de influencia. Sin embargo, el profesorado manifiesta perspectivas de difícil convergencia en relación con la utilización del teléfono móvil en el contexto escolar (Tabuenca et al., 2019).

En un estudio sobre centros educativos en España se constató que el riesgo más importante que conlleva el uso del *smartphone* en el centro escolar es el denominado “ciberacoso” (Tabuenca et al., 2019), que es producido por personas de gran proximidad afectiva (Bernal-Bravo y Angulo-Rasco, 2013). El ciberacoso se manifiesta como una conducta agresiva y recurrente, que se da en la red o a través de medios electrónicos y que es intencionada y se repite en el tiempo. A la persona acosada le resulta complicado defenderse de los ataques, y puede derivar en afectaciones psicológicas, sociales, emocionales y de rendimiento escolar (Urresti-Padrón et al., 2021).

En los últimos años ha crecido el volumen de videojuegos serios encaminados a transmitir determinados conocimientos, habilidades y valores sobre temas relevantes para la sociedad en su conjunto o para ciertos colectivos; estos utilizan los mismos recursos que usan

los videojuegos comerciales para propiciar el entretenimiento y las dinámicas de juego (Trenta y Santana-Vega, 2021). A este respecto se han diseñado diversos videojuegos educativos serios tales como Cybereduca 2.0 (Garaigordobil Landazabal y Martínez Valderrey, 2016) y Concordia Bloggers V, Horror en la Red (Playful Robot, 2018). El objetivo de ambos juegos electrónicos es el de informar, sensibilizar y educar sobre el acoso y el ciberacoso.

El ciberacoso es más frecuente en centros urbanos que rurales, se correlaciona con la violencia tradicional y aumenta a medida que se avanza en los niveles educativos hasta el segundo curso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), por lo que sería interesante intervenir de manera preventiva desde la Educación Primaria con programas globales (Álvarez García et al., 2010).

Los profesionales de la orientación, el profesorado en general y quienes realizan labores de acción tutorial con el alumnado han de dar una respuesta educativa al uso problemático de las nuevas tecnologías y, en particular, del celular en la etapa de la adolescencia, contando con la implicación de las familias (Santana Vega, 2013).

Una de las tareas de los profesionales de la orientación es formar al profesorado tutor para que pueda realizar la labor de acción tutorial con el alumnado (Santana Vega, [2003] 2015; Santana Vega y Fontana Abad, 2013; Santana Vega y Feliciano García, 2006). Estas sesiones grupales de formación pueden facilitar la externalización de experiencias y vivencias vinculadas al propio uso del móvil, comprendiendo su vinculación con estados de malestar psicológico y detectando usos desadaptados del dispositivo. Conformar una actitud crítica sobre la propia utilización del teléfono inteligente puede ayudar a la autorregulación de la conducta tanto del profesorado como del alumnado.

La formación general sobre el uso adecuado del teléfono inteligente a través de las sesiones de tutoría podría ayudar a detectar necesidades o problemas específicos en grupos de

alumnado o alumnos concretos, sobre los que realizar una intervención más personalizada. En casos de usos inadecuados o desadaptados podría resultar útil desarrollar acuerdos sobre frecuencia y espacios de uso del *smartphone*, en los que se debería recabar la participación y colaboración familiar. Asimismo, la figura del profesorado juega un papel relevante, ya que a través del *feedback* sobre los diferentes usos educativos del móvil realizado por los profesores y profesoras (Carvalho et al., 2014), desde el aula se puede reforzar la utilización de este artefacto como una herramienta para desarrollar ciertas habilidades académicas y competencias para la vida. Entre las habilidades que habrían de ser fomentadas, la autorregulación (Zimmerman, 2008; Berrios Aguayo et al., 2020; Merino Orozco et al., 2021) sería de gran utilidad para conseguir que el alumnado trabaje el autocontrol personal y regule su esfuerzo (Pintrich y De Groot, 1990), entendido este último como la habilidad para enfocar la atención, dirigir el esfuerzo y persistir en la tarea académica, aunque no sea tan fácil y divertido como conectarse a las redes sociales a través de móvil.

En el proceso de intervención a través de un programa diseñado para formar al alumnado en el uso correcto del teléfono móvil se han de articular las acciones a implementar por toda la comunidad educativa (profesorado, tutores y familia), dando un sentido de unidad a dichas acciones para facilitar la pervivencia en el tiempo de la intervención por programas.

Propuesta de programa de intervención en centros educativos

La intervención por programas es una estrategia usual en el campo de la orientación para tratar temas de especial relevancia en la educación del alumnado. En la etapa de secundaria los ámbitos de la acción tutorial son: aprender a aprender y a pensar, a ser persona, a convivir, a tomar decisiones y aprender para la transición a la vida activa (Santana Vega, 2010; Santana Vega et al., 2010).

La propuesta de programa de intervención que presentamos parte de la experiencia y está basada en la integración de acciones sobre los diferentes colectivos implicados,

otorgando valor a la colaboración y al compromiso en el cambio de actitudes generales y específicas en todos los ámbitos. El desarrollo de las acciones se complementa con una evaluación constante que posibilite la retroalimentación y el ajuste del programa. La propuesta de intervención estará conformada por diferentes fases:

- Primera fase: sensibilización. Se trata de una campaña para sensibilizar a toda la comunidad educativa en relación con el uso adecuado del *smartphone* e internet.
- Segunda fase: formación del profesorado. Consiste en el diseño e implementación de píldoras formativas destinadas a los docentes, que nos permitan tratar, en un periodo muy corto de tiempo, aspectos clave del uso del teléfono inteligente en el alumnado de educación secundaria.
- Tercera fase: talleres con familias. A través de estas acciones se abarcarán dos aspectos clave: por un lado, la información, a través de un taller informativo sobre internet y redes sociales en la adolescencia, por otro lado, las habilidades, a través de un taller sobre destrezas familiares en el uso adecuado del *smartphone*.
- Cuarta fase: talleres con el alumnado. Mediante la doble modalidad de información y competencia, llevaremos a cabo un taller informativo sobre el uso adecuado de internet y las redes sociales y un taller sobre detección de síntomas relacionados con el uso desadaptado del *smartphone*.
- Quinta fase: formación de voluntarios. Se trata de crear la figura del mediador digital entre el alumnado con mayor interés, habilidades y predisposición, de manera que conformen un equipo de iguales para la intervención en la detección de síntomas de alarma y el asesoramiento en un plano de igualdad.
- Sexta fase: sesiones de tutoría. El profesorado que ejerce las funciones de tutoría sobre el grupo crea un espacio de información, confrontación, reflexión y debate para tratar estrategias y pautas de uso adecuado del *smartphone*.

El programa descrito abarcará todo un curso escolar en virtud de la temporalización de acciones establecida en la Tabla 1 y del cronograma plasmado en la Tabla 2.

Tabla 1

Acciones, temporalización y destinatarios

Mes	Acción	Destinatarios
Septiembre	Sensibilización (S.1)	Comunidad educativa
Octubre	Formación (F.1)	Profesorado
	Taller sobre redes sociales e internet (T.1)	Familias
	Taller sobre uso adecuado de internet y redes sociales (T.2)	Alumnado
Noviembre	Formación (F.2)	Profesorado
	Taller sobre destrezas familiares (T.3)	Familias
	Taller sobre uso adecuado de internet y redes sociales (T.4)	Alumnado
Diciembre	Evaluación (E.1)	Equipo de orientación
Enero, febrero y marzo	Formación de mediadores digitales (F.3)	Alumnado voluntario
	Sesiones de aula de tutoría (A.1)	Alumnado: grupo-clase
	Intervenciones individualizadas (I.1)	Equipo de orientación

Marzo	Evaluación (E.2)	Equipo de orientación
Abril, mayo y junio	Formación de mediadores digitales (F.4)	Alumnado voluntario
	Sesiones de aula de tutoría (A.2)	Alumnado: grupo-clase
	Intervenciones individualizadas (I.2)	Equipo de orientación
Junio	Evaluación (E.3)	Equipo de orientación
Julio	Revisión (R)	Equipo de orientación

Tabla 2

Cronograma de acciones

Acción	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul
S.1											
F.1											
F.2											
T.1											
T.2											
T.3											
T.4											
E.1											

F.3											
A.1											
I.1											
E.2											
F.4											
A.2											
I.2											
E.3											
R											

Conclusiones

Diversos estudios sugieren que la etapa de la adolescencia es la que mayor riesgo presenta de desarrollar un uso problemático de las TIC y, en particular, del celular (Díaz-Vicario et al., 2019; Santana-Vega et al., 2019). Conectarse a internet a través de los teléfonos inteligentes se ha convertido en algo habitual y cotidiano que forma parte de nuestro día a día y ha incrementado el contacto social hasta consolidar cifras históricamente nunca alcanzadas.

La comunicación persistente y ubicua ha fomentado una socialización virtual que logra su máximo exponente en las redes sociales, a través de aplicaciones diseñadas a tal fin. Esta participación en grupos con gustos e intereses comunes, que se refuerzan y estimulan mutuamente, es capaz de generar disposiciones o estados de ánimo que pueden generar cierto sometimiento, distorsionando la capacidad para gestionar las propias emociones y el sentido crítico sobre el uso de los dispositivos móviles.

De esta forma, las incuestionables ventajas que nos ofrece el *smartphone* y su constante conexión a la red tienen su contrapunto cuando su uso desadaptado genera

problemas al adolescente, tanto en su relación con los demás como en su relación consigo mismo. Tenemos que tener muy presente que cuando el adolescente encuentra en las redes sociales la respuesta a sus necesidades de relación social y socialización disminuye su actividad social en relaciones próximas (Flora, 2015).

La utilización desadaptada del *smartphone* se correlaciona con disfunciones a nivel emocional y social (Moral y Suárez, 2016). Las disfunciones conllevan un malestar psicológico que se manifiesta en una sintomatología que incluye ansiedad, baja autoestima y depresión (Kuss et al., 2014), lo que acaba afectando su salud física, su rendimiento escolar y el bienestar familiar (Ryan et al., 2014). Si bien el adolescente puede ser consciente de que sus compañeros no utilizan de forma apropiada internet, al mismo tiempo puede no ser capaz de detectar esas conductas desadaptadas en sí mismo (Díaz-Vicario et al., 2019).

Se ha observado una preocupación creciente entre docentes sobre el uso del *smartphone* en su alumnado y un aumento de la búsqueda de ayuda por parte de las figuras parentales, incrementándose el número de centros orientados al tratamiento de estas conductas (Wallace, 2014).

La intervención educativa en este ámbito se hace necesaria, requiriendo el compromiso de todos los actores implicados: administraciones públicas, instituciones educativas, profesorado, equipos de orientación, familias, alumnado, organizaciones sociales y medios de comunicación. Desde el contexto escolar se han implementado programas de intervención de carácter global que incidan en diferentes frentes de forma simultánea.

Los orientadores, como figuras clave en los procesos de ajuste escolar del alumnado, presentan la posición con mayor poder de proactividad en este ámbito. Su función se articula a partir del diseño e implementación de planes y programas, logrando la participación de profesorado, familias y alumnado.

Una adecuada evaluación de los programas de intervención, con la participación de todos los actores implicados, posibilitaría detectar carencias y elementos de mejora para subvertir una realidad social cada día más preocupante: el uso abusivo y sin madurez de criterio que los adolescentes hacen de los teléfonos inteligentes, y que tiene como consecuencias negativas no solo trastornos psicopatológicos, sino también dificultades serias en el rendimiento académico.

Referencias

- Álvarez García, D., Núñez Pérez, J. C., Álvarez Pérez, L., Dobarro González, A., Rodríguez Pérez, C. y González Castro, P. (2010). Violencia a través de las tecnologías de la información y la comunicación en estudiantes de secundaria. *Anales de Psicología*, 27(1), 221–231. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Bernal-Bravo, C. y Angulo-Rasco, F. (2013). Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales. *Comunicar*, 40, 25-30. <https://doi.org/10.3916/C40-2013-02-02>
- Berrios Aguayo, B., Ruiz Alfonso, Z. y Santana Vega, L. E. (2020). Aprendizaje autorregulado. En A. Pantoja Vallejo (Coord.), *Buenas prácticas en la tutoría universitaria* (pp.115-129). Síntesis.
- Billieux, J., Gay, P., Rochat, L. y Van der Linden, M. (2010). The role of urgency and its underlying psychological mechanisms in problematic behaviours. *Behaviour Research and Therapy*, 48(11), 1085-1096. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.008>
- Caldevilla Domínguez, D. (2010). Las redes sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, 45–68. <https://n9.cl/a6tdf>
- Carvalho, C., Martins, D., Santana, L. E. y Feliciano, L. (2014). Teacher feedback: Educational guidance in different school contexts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 219-223. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.360>
- Castellana Rosell, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner Jordana, C. y Beranuy Fargues, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28(3), 196-204. <https://n9.cl/rvwxy>

- Díaz-Vicario, A., Mercader Juan, C. y Gairín Sallán, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, e-07, 1-11.
<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Echeburúa Odriozola, 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://n9.cl/5f4x>
- Flora, K. (2015). Internet addiction disorder among adolescents and young adults: The picture in Europe and prevention strategies. En European Commission y Council of Europe in the Field of Youth, *Perspectives on youth: Connections and disconnections*. (pp. 119–132). Council of Europe Publishing. <https://n9.cl/v41iu>
- Garaigordobil Landazabal, M. y Martínez Valderrey, V. (2016). *Cybereduca* (2.0). [Videojuego]. <https://cybereduca.com>
- González-Fernández, N. y Salcines-Talledo, I. (2015). El *smartphone* en los procesos de enseñanza-aprendizaje-evaluación en educación superior. Percepciones de docentes y estudiantes. *RELIEVE*, 21(2), art. M3. <https://doi.org/10.7203/relieve.21.2.7480>
- Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murguía, M. P., Palomar Lever, J. y Zavala Andrade, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
<https://doi.org/10.48102/pi.v18i1.256>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. y Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052. <https://n9.cl/vqf1z>
- Merino Orozco, A., Berbegal Vázquez, A., Arraiz Pérez, A. y Sabirón Sierra, F. (2021). Motivación en la adolescencia y el acompañamiento para la autodeterminación: una

revisión sistematizada. *Orientación y Sociedad*, 21(1), e031.

<https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad/issue/view/803>

Moral, M. de la V. y Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>

Moral Jiménez, M. de la V. y Fernández Domínguez, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119.

<http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>

Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697- 707. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002365>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2021). *Tendencias en el uso de dispositivos tecnológicos 2021*. Gobierno de España.

<https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Tendencias-en-el-uso-de-dispositivos-tecnologicos-2021>

Oksman, V. y Rautiainen, P. (2002). Toda mi vida en la palma de mi mano: la comunicación móvil en la vida diaria de niños y adolescentes de Finlandia. *Revista de Estudios de Juventud*, 57(2), 25-32.

Pintrich, P. R. y De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.82.1.33>.

Playful Robot. (2018). *Concordia bloggers V. Horror en la red*. [Videojuego].

<https://www.concordiabloggers.com>

- Roberts, J. A., Pullig, C. y Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79, 13–19. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>
- Rodríguez Puentes, A. P. y Fernández Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131–140. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13>
- Rozgonjuk, D., Saal, K. y Täht, K. (2018). Problematic smartphone use, deep and surface approaches to learning, and social media use in lectures. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 92. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010092>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J. y Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Santana Vega, L. E. ([2003] 2015). *Orientación educativa e intervención psicopedagógica. Cambian los tiempos, cambian las responsabilidades profesionales*. Pirámide.
- Santana Vega, L. E. (2010). Presentación. *Revista de Educación*, 351, 15-21.
- Santana Vega, L. E. (2013). *Orientación profesional*. Síntesis.
- Santana Vega, L. E. y Feliciano García, L. A. (2006). La construcción de la acción tutorial desde las coordenadas de la investigación colaborativa. *Revista de Educación*, 340, 943-971.
- Santana Vega, L. E., Feliciano García, L. A. y Cruz González, A. (2010). El programa de orientación educativa y sociolaboral: un instrumento para facilitar la toma de decisiones en educación secundaria. *Revista de Educación*, 351, 73-105. http://www.revistaeducacion.educacion.es/re351/re351_04.pdf

- Santana Vega, L. E. y Fontana Abad, M. (2013). Calidad educativa, formación del profesorado y competencias docentes. En L.E. Santana Vega (Coord.). *Educación en secundaria. Retos de la tutoría* (pp. 129-167). Wolters Kluwer.
- Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M. y Feliciano-García, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 59, 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Silva Calpa, A. C. y Martínez Delgado, D. G. (2017). Influencia del *smartphone* en los procesos de aprendizaje y enseñanza. *Suma de Negocios*, 8(17), 11-18. <https://doi.org/10.1016/j.sumneg.2017.01.001>
- Tabuenca, B., Sánchez-Peña, J. J. y Cuetos-Revuelta, M. J. (2019). El *smartphone* desde la perspectiva docente: ¿una herramienta de tutorización o un catalizador de ciberacoso? *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 19(59), art. 01. <http://dx.doi.org/10.6018/red/59/01>
- Trenta, M. y Santana-Vega, L.E. (2021). La jugabilidad de los videojuegos educativos contra el acoso escolar y el ciberacoso. En G. Paredes Otero y N. Sánchez-Gey Valenzuela (Coords.). *De la filosofía digital a la sociedad del video-juego. Literatura, pensamiento y gamificación en la era de las redes sociales* (pp. 1392-1412). Dykinson. <https://idus.us.es/handle/11441/125897>
- Urresti-Padrón, I., Feliciano-García, L. y Santana-Vega, L. E. (2021). Acoso escolar y apego familiar: la perspectiva del alumnado agresor. *Educatio Siglo XXI*, 39(2), 325–344. <https://doi.org/10.6018/educatio.409251>
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth. *EMBO Reports*, 15, 12-16. <https://doi.org/10.1002/embr.201338222>

Zimmerman, B. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183. <https://doi.org/10.3102%2F0002831207312909>