



Confederación
Don Bosco

Nomofobia

ESTRATEGIAS PARA UN USO SALUDABLE DE
LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA.



Tabla de *Contenido*

- 01** | **Tecnologías para la Relación, Información y Comunicación (TRIC): ¿Qué usamos y para qué lo usamos en España?**
- 02** | **El smartphone y las redes sociales: un hecho normativo en la adolescencia.**
- 03** | **Redes sociales: del uso a la adicción/problema.**
- 04** | **Nomofobia: ¿pueden estar sin el smartphone 24 horas?**
- 05** | **Cara y Cruz de quedarse fuera.**
- 06** | **Reto viral, decálogo de recomendaciones y líneas de acción para las formaciones.**

0 Agradecimientos

Este material ha sido elaborado por la **Confederación Don Bosco**, como parte del programa **Pasaporte 0,0** dentro de la línea de Educación para la Salud, en colaboración con **Joaquín Manuel González Cabrera, licenciado y doctor en Psicología por la Universidad de Granada**. Máster en Psicología de la Intervención Social y Máster en Investigación y Avances en Medicina Preventiva y Salud Pública por la misma Universidad. También contamos con **Juan Manuel Machimbarrena** licenciado y doctor en psicología por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Posee un **máster de investigación en Psicología**: individuo, grupo, organización y cultura por dicha universidad.

Ha sido creado como **recurso orientativo** por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva. Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.



Organizado:



Financiadores:



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Tecnologías para la Relación, Información y Comunicación (TRIC)

Desde hace décadas, la sociedad está inserta en una revolución tecnológica constante y sistemática que orbita entorno a los “datos”, siendo su la base las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Si bien no hay una sola definición, podríamos decir que tradicionalmente, las TIC se refieren al uso de tecnología para manejar y transmitir información. Su enfoque está en las herramientas y plataformas que facilitan la comunicación y el procesamiento de la información, como computadoras, internet y telecomunicaciones.

Esta perspectiva clásica ha evolucionado significativamente en la última década, ampliando su enfoque hacia las Tecnologías para la Relación, Información y Comunicación (TRIC). Este cambio refleja una transición de una perspectiva centrada principalmente en la tecnología y la información hacia una más holística que también incorpora la relación y la comunicación en contextos educativos y organizacionales. El Factor Relacional (a veces llamado relacional) incluido en TRIC es la relación en toda experiencia humana y, de manera especial, en las interacciones mediante tecnologías; entiendo que esta visión supera (por la perspectiva humana) al discurso habitual de las TIC (Gabelas-Barroso et al., 2012; 2015).

La llamada Generación Z (nacidos a finales del siglo XX) y la Generación Alpha (nacidos pasada la primera década del siglo XXI) han vivido con intensidad en su desarrollo madurativo cambios tecnológicos importantes (siendo niños, adolescentes y jóvenes...o en todas estas fases). Esto les ha otorgado muchas potencialidades y también les ha hecho vulnerables a nuevos riesgos o problemas (McCrindle, 2021). En todo ese desarrollo, el llamado Factor relacional ha ido progresando a la par que han evolucionado las tecnologías favoreciendo el trabajo colaborativo, el acceso compartido al conocimiento y el intercambio cultural, la creación de una inteligencia colectiva, la expansión del mundo social a través de las redes sociales y su movilización y el empoderamiento de los ciudadanos desde la educación (Marta-Lazo et al., 2016).

¿Qué usamos y para qué lo usamos en España?

La Estadística Continua de Población (ECP) de 1 de julio de 2023 señala que somos 48.345.223 habitantes en España, mientras que informes como el realizado por Wearesocial (2023) señala que en enero de ese mismo año había algo más de 58M (millones) de teléfonos móviles con conexión a Internet en España, había más 45M de usuarios de Internet y casi 41M eran usuarios de redes sociales (sobre el 85% de la población). El mismo informe nos relata que “gastamos” diariamente casi 2 horas en redes sociales, lo que supone una actividad normativa a nivel social y con una penetración importante (para todas las franjas de edad). Además, usamos de media casi 6 horas internet (siendo la mayor parte en nuestro dispositivo móvil), lo que dice mucho de la gran cantidad de tiempo invertido y el coste potencial de oportunidad que puede suponer esto para muchos chicos y chicas. ¿Te sientes identificado/a con esto?



Estos datos de carácter más sociológico y comercial se pueden complementar muy bien con los aportados por el riguroso estudio realizado por UNICEF España en 2021 (Andrade et al., 2021) en el que se analizó una muestra representativa de chicos y chicas españoles que estudiaban la Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Estos datos de carácter más sociológico y comercial se pueden complementar muy bien con los aportados por el riguroso estudio realizado por UNICEF España en 2021 (Andrade et al., 2021) en el que se analizó una muestra representativa de chicos y chicas españoles que estudiaban la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). El 96.3% afirmaba que su actividad principal era usar el móvil/tableta/pc y más del 90% usar redes sociales. Además, el 94,8% de los adolescentes disponía de teléfono móvil con conexión a internet, dispositivo al que acceden a los casi 11 años por término medio (siendo superior la tendencia entre la franja de los 10-13 al 70%).

¿Y teniéndolo casi todo el mundo?

¿Qué frecuencia de uso tiene en nuestros chicos/as?

El 90,8% se conecta a internet a diario. La frecuencia de conexión aumenta con la edad, aunque el 86,4% de las y los adolescentes de 1.º y 2.º de ESO se conectan todos los días. Un 31,6 % pasa más de 5 horas diarias conectado a Internet un día de semana cualquiera, cifra que asciende al 49,6% durante el fin de semana. Casi la mitad (58,4%) de los adolescentes reconoce llevar el móvil para su habitación durante la noche y el 21,6% se conecta a partir de medianoche todos/casi todos los días (Andrade et al., 2021).

¿Y estos datos nos deben preocupar?

Sí, lógicamente. Esto nos quiere decir que el uso de los dispositivos móviles es tan normativo como frecuente, pero en sí esto no es problemático o patológico (¡ojo-cuidado!). Hay que pensar que toda actividad tiene un coste de oportunidad asociado y, en este sentido, un uso predominante de las tecnologías puede dejar otras áreas vitales importantes sin la atención necesaria (y ello sí conducirnos a un problema). La generación actual de chicos/as ha nacido en el momento de mayor emergencia de la tecnología, con muchas redes sociales en auge, en un mundo hiperconectado y en el que el factor relacional de la tecnología es clave. Ellos co-construyen su realidad de una manera diferencial a los adultos; siendo tan o más importante lo que ocurre online frente a lo que ocurre offline...todo para ellos es el "mundo real".





El smartphone y las redes sociales: un hecho normativo en la adolescencia

Las redes sociales (RR.SS.) son definidas como un servicio que permite a los usuarios construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios o contactos con los que una persona se relaciona, comparten intereses comunes, y permiten estar al tanto de sus conexiones con los demás y de las realizadas por otros usuarios de la plataforma entre sí (Boyd y Ellison, 2007). Además, estas son usadas por 4.800 millones de personas en todo el mundo (Hootsuite, 2023). El uso de RR.SS. entre adolescentes es una experiencia normativa puesto que el 98,5% de los jóvenes tiene algún perfil en RR.SS, y el 83,5% está registrado en más de 3 redes sociales (Andrade et al., 2021). De hecho, a pesar de que la mayoría de las plataformas tienen restricciones de edad, los menores de 12 años también las utilizan (Pew Research Center, 2020). Así, invertir tiempo en RR.SS., junto a chatear y escuchar música, es la actividad más realizada por los jóvenes en Internet (Andrade et al., 2021). Teniendo en cuenta todo esto, este nuevo escenario online puede influir potencialmente en el desarrollo psicológico y social de los menores (Pertegal-Vega et al., 2019).

¿Cuáles son las RR.SS. más usadas por nuestros chicos/as?

Sin duda los tres grandes ganadores de masas son: YouTube, Instagram y TikTok. Estas tres RR.SS. son vistas por casi 8 de cada 10 chicos/as de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Adicionalmente, Twitter y Twitch ocupan una tentativa cuarta posición. Twitter es utilizada por 3 de cada 10 alumnos/as de ESO, pero Twitch lo hace 7 de cada 10 chicos y solo 2 de cada 10 chicas (Andrade et al., 2021). Asimismo, Pinterest es usada por casi 6 de cada 10 chicas y solo por 1 de cada 10 chicos. Son más residuales Facebook, Peopeo, Tumblr, etc.

No obstante, si hay una actividad reina para los menores (y cada vez también para los mayores) es la mensajería instantánea. Asimismo, el programa masivamente utilizado (+95%) es WhatsApp. Si bien WhatsApp se considera una aplicación de mensajería instantánea y no una red social en el sentido tradicional, comparte algunas características de las redes sociales, como la interacción entre usuarios y la posibilidad de compartir contenido. A diferencia de Facebook, Instagram, TikTok y otras plataformas, donde los contenidos suelen ser visibles para un público más amplio, en WhatsApp las conversaciones y el intercambio de información se dan en un entorno más privado. En cuanto a los "Estados" de WhatsApp, son publicaciones temporales que permiten a los usuarios compartir fotos, videos o mensajes cortos que desaparecen después de 24 horas. En cualquier caso, el uso de esta aplicación para propiciar el Factor R-elacional que antes se comentaba es claro. Todas estas redes sociales permiten la comunicación y la relación entre personas y por ello es clave para los siguientes puntos que vamos a abordar.





Redes sociales: del uso a la adicción/problema

Los comportamientos centrados en el uso inadecuado o problemático de las TIC han sido el objetivo principal de muchos científicos sociales. Las investigaciones de Griffiths y Young a finales del siglo XX sentaron las bases para el estudio de los comportamientos relacionados con el uso de las TIC que conceptualizaron esta problemática como "adicción a Internet". Bajo esta etiqueta se llegaba a pensar que un determinado uso de "Internet" podría presentar una condición similar al consumo de sustancias. En las dos últimas décadas, los investigadores han acuñado otros términos para referirse a esta potencial problemática: uso patológico de Internet, uso compulsivo, uso problemático de internet (UPI). En cuanto a este último término, Davis (2001) y Caplan (2002) fueron los primeros en conceptualizar el UPI como un modelo propio y alejado del modelo de las adicciones (donde deben darse componentes de saliencia, tolerancia, abstinencia, recaída, regulación del estado de ánimo y conflicto).

Por el contrario, el modelo de UPI hipotetiza que la preferencia por la interacción social online y la regulación del estado de ánimo aumentan la probabilidad de presentar una autorregulación deficiente, lo que, a su vez, se puede traducir en un aumento de las consecuencias negativas en diversas áreas de la vida del individuo (Caplan, 2002, 2010; Gámez-Guadix et al., 2013).



Por todo lo dicho, cabe indicar que el modelo de UPI es de corte cognitivo-conductual y sugiere que el uso problemático implica un conjunto de aspectos cognitivos y conductuales disfuncionales que conducen a consecuencias negativas en varias áreas de la vida del individuo, siendo este el aspecto clave para hablar de problemas (Caplan, 2010).

En este torbellino de términos y conceptualizaciones sobre cómo denominar el uso inadecuado de las redes sociales, cabe decir que el uso más frecuente ha sido conceptualizarlo como una adicción (Varona et al., 2022). Este paradigma ha sido criticado por haber sido creado desde una perspectiva ateórica (Kuss et al., 2014) y por no presentar una clara comparabilidad entre la adicción a sustancias y el comportamiento relacionado con internet (Rumpf et al., 2018). Quizás la peor consecuencia es muchas veces patologizar la vida cotidiana y a los jóvenes con ello (sin que esta frase induzca a pensar que es inocuo el uso de las redes sociales).

En su lugar, como hemos dicho, se ha propuesto un enfoque basado en un modelo cognitivo-conductual, que permitiría la diferenciación del uso problemático frente al no problemático de las redes sociales a través de sus diferentes dimensiones y, por tanto, el establecimiento de perfiles (y no necesariamente categorías dicotómicas: ser o no ser o tener/no tener). Machimbarrena et al. (2023) sugiere que los perfiles que pueden considerarse usuarios problemáticos graves son aquellos que presentan altas consecuencias negativas en aspectos relevantes de su vida, junto con un uso compulsivo y elevada preocupación cognitiva por las redes sociales (aproximadamente el 3% tendrían un perfil así en los adolescentes). Por el contrario, la mayoría de los usuarios serían no problemáticos o tendrían perfiles específicos como los reguladores del estado de ánimo. Estos presentan una alta preferencia hacia las redes sociales y una regulación del estado de ánimo por estas, pero no tiene consecuencias negativas ni hace un uso compulsivo de estas. Este es un ejemplo primordial del uso de redes sociales que no podemos considerar problemático y que es frecuente en nuestros chicos/as.

4 Nomofobia: ¿pueden estar sin el smartphone 24 horas?

En la actualidad, el teléfono móvil se ha convertido en un objeto indispensable que ha superado notablemente los usos tradicionales para los que fue concebido, ya que no solo sirve para establecer llamadas o enviar mensajes, sino que permite acceder a Internet y, con ello, a toda la amplia variedad de servicios que la Red ofrece, especialmente comunicarse y relacionarse. Ya ha quedado de forma palpable en epígrafes anteriores que este dispositivo se obtiene a temprana edad y es prácticamente normativo en la adolescencia temprana (11-13 años) y media (14-16 años).

El impacto de la tecnología en nuestras sociedades no solamente está cambiando nuestro modo de acceder a la información y comunicarnos, sino que ha dado pie a que surjan nuevas fobias y problemas (por ejemplo, el uso problemático de las redes sociales es uno de los posibles). Otro puede ser la nomofobia. Este término hace referencia a la abreviatura en inglés “no-mobile-phone phobia” y se acuña primeramente por la prensa británica en 2007. En los campos de psicología y psiquiatría, se ha definido como un trastorno que resulta de la interacción de las personas con las tecnologías de la información y la comunicación que produce ansiedad y malestar (King et al., 2013). Más específicamente, a día de hoy existe cierta convención al considerarla una fobia situacional y social que hace que las personas sientan un miedo profundo, irracional y desproporcionado a no poder usar su teléfono móvil o quedarse sin cobertura y/o batería.

Esto es importante por lo que supone para la persona (especialmente para el adolescente), ya que le obliga a tener que prescindir temporalmente de su identidad social: la personalidad que se comunica y expresa en la red social a la cual se accede a través del teléfono móvil (González-Cabrera et al., 2017; León-Mejía et al., 2021). Es por esto que los problemas por el uso problemático de redes sociales y la nomofobia tienen un importante lazo común. La nomofobia también se relaciona con otros trastornos mentales, como trastorno de ansiedad generalizada, pánico, agorafobia, depresión, fobia social, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés postraumático y anorexia (King et al., 2017; León-Mejía et al., 2021; Caba-Machado et al., 2023).

En general, las dimensiones que están relacionadas con la nomofobia **son cuatro:**

No ser capaz de acceder a la información

La molestia de perder el acceso inmediato a la información a través del smartphone y la posibilidad de buscar aquello que se desea en el momento.

Renunciar a la comodidad

Sentimientos inherentes a la comodidad y tranquilidad psicológica que otorga tener control sobre el smartphone, especialmente en relación a la batería, cobertura y saldo.

No poder comunicarse

Sentimientos sobre la pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar los servicios disponibles para tal fin.

La pérdida de conexión

Emociones vinculadas a la pérdida de ubicuidad tras perder la conectividad. Está relacionado con la desconexión de la propia identidad en línea, sobre todo con sus redes sociales.



¿Podemos pensar que si un/una adolescente no puede pasar sin su teléfono móvil 24 horas es nomofóbico/a?

La capacidad de estar sin un smartphone durante 24 horas como predictor de nomofobia es un enfoque que se ha explorado en diversos estudios para evaluar el nivel de dependencia y ansiedad asociados al uso de dispositivos móviles (León-Mejía et al., 2021). Esta medida puede ser indicativa, pero no definitiva, para diagnosticar nomofobia por varias razones, que debemos tener en cuenta varios aspectos:

Variabilidad Individual

nuestros alumnos/as tienen diferentes niveles de interdependencia con sus dispositivos basados en su situación personal, laboral o familiar. Alguien podría no sentir ansiedad por estar sin su teléfono simplemente porque sus circunstancias diarias de mucha actividad (entrenamientos o trabajo) y no requieren uso constante de un dispositivo móvil, pero cuando lo usa no puede estar sin él.

Contexto

La persona se encuentra integrada en una realidad que puede afectar a su necesidad de disponer de un smartphone. Por ejemplo, alguien en vacaciones podría encontrar más fácil desconectarse que durante su rutina escolar (o al revés).

Intensidad de la ansiedad

la nomofobia implica no sólo la incapacidad de estar sin un teléfono, sino también la intensidad de la ansiedad que esto provoca. Alguien podría estar sin su teléfono por 24 horas sin mucha dificultad, pero experimentar ansiedad significativa justo antes de ese periodo, anticipando la desconexión.



Por lo tanto, aunque la incapacidad de abstenerse de usar un smartphone por 24 horas puede ser un indicador útil para detectar posibles casos de nomofobia, es importante considerarla como parte de una evaluación más amplia que incluya otros factores y métodos de diagnóstico (siempre por especialistas).

Con todo lo dicho, pongamos una alerta razonable si nuestros alumnos/as sugieren que no podrían estar sin el teléfono 24 horas o hacéis un ejercicio con ellos y comentan el fracaso a las pocas horas de empezar (de hecho luego plantearemos un reto viral para intentar estar 24h sin dispositivos móviles...¡a ver qué tal les va!).



5 Cara y Cruz de quedarse fuera: FoMO vs JoMO

Tras analizar algunos de los problemas que pueden ocasionar las redes sociales en algunos chicos/as y como el dispositivo móvil (principalmente) puede generar una fobia específica cuando este no puede usarse, no se tiene, no está disponible...os presentamos otra problemática que aporta una cara adicional de este fenómeno poliédrico y complejo.

Concretamente **hablaremos del miedo a quedarse fuera, *fear of missing out (FoMO)* en inglés**. Este es un fenómeno psicológico que describe la ansiedad o preocupación de que otros puedan estar teniendo experiencias valiosas de las que uno está ausente. Este concepto está estrechamente ligado a la influencia de las redes sociales, donde la constante exposición a las actualizaciones y actividades de otros puede intensificar estos sentimientos. Los adolescentes, quienes suelen ser usuarios activos de estas plataformas, pueden sentirse particularmente vulnerables al FoMO, ya que están en una etapa de desarrollo donde la aceptación social y la pertenencia son altamente valoradas. Todo ello tiene que ver también con la construcción del yo y cómo este se proyecta (muchas veces de forma ideal) en las redes sociales (Ortega-Barón et al., 2024).

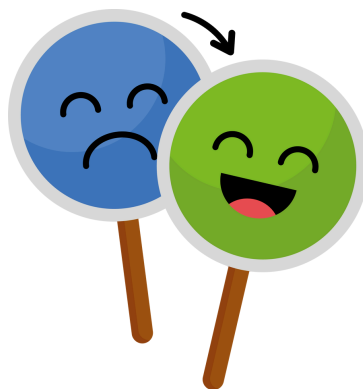
El FoMO puede llevar a los adolescentes a un estado de ansiedad permanente por comparación social y necesidad de conexión continua, lo que puede afectar negativamente su bienestar mental, calidad de sueño y enfoque en actividades offline (donde principalmente vosotros/as tenéis mucho que decir).

Tenemos que pensar, con todo lo dicho, que hay una (potencial) tormenta perfecta para muchos adolescentes en los que tener el teléfono a edades tempranas, pasar un número elevado de horas, hacer un uso preferente de las redes sociales, tener escasa o nula mediación parental en casa...hace que en una etapa de vulnerabilidad psicosocial, como es la adolescencia, estén proyectados a un universo comunicacional y relacional tan expansivo y entrelazado. De esta manera, la búsqueda de la identidad personal y la construcción del autoconcepto se ve especialmente afectado por el conjunto de las interacciones (positivas y negativas) que se generan en estos medios y, sobre todo, de la hiper exposición e híper comparación social.

Como reacción a esta presión mediática a la que muchas personas (especialmente adolescentes y jóvenes) tienen, se ha empezado a hablar de otro fenómeno psicológico que tiene una valencia más positiva: **la alegría de perderse algo (Joy of Missing Out (JoMO), en inglés)**. Este es el sentimiento de satisfacción con la decisión personal de estar desconectado y no participar en actividades sociales constantemente. Este concepto es visto como el contrapunto saludable al FoMO. Fomenta la aceptación de la propia compañía y el valor de vivir el momento sin la necesidad de estar siempre conectado o participando en actividades sociales, especialmente offline (y ahí entráis de lleno los monitores de tiempo libre). Para los adolescentes, el JoMO puede ser beneficioso en el desarrollo de la autopercepción y el manejo del estrés, ya que promueve un enfoque más centrado en experiencias personales auténticas y una desconexión saludable de las redes sociales.

En resumen

Mientras que el FoMO puede generar estrés y ansiedad en los adolescentes por la constante necesidad de estar conectados y la comparación social con sus iguales, así como el escrutinio y la evaluación externa; el JoMO ofrece un enfoque más equilibrado y saludable, permitiéndoles disfrutar de su tiempo y actividades sin la presión de estar siempre "en línea". Vamos a ver a continuación qué podemos hacer con ellos para mejorar esta situación.





6 Reto viral, decálogo de recomendaciones y líneas de acción para las formaciones.



Las siguientes recomendaciones se realizan desde el prisma de que la actividad que los/las monitores/as de tiempo libre podéis proveer a los chicos y chicas de un ambiente donde puedan llevar a cabo una espacio sin dispositivos móviles (o con un uso especialmente limitado).

De tal forma, podría conectar con ellos realizando un reto viral para ellos y sus iguales que tenga estos elementos (pero podéis adaptarlo como consideréis).

Reto Viral:
"Desconecta 24 Horas y reconecta contigo"

Descripción del Reto: El reto "Desconecta 24 Horas y reconecta contigo" invita a los niños/niñas y adolescentes [de la asociación, barrio, ciudad o del ámbito más general] a apagar sus teléfonos móviles, tabletas, pc's y cualquier otro dispositivo electrónico durante un día entero (24 horas). El objetivo es promover la conciencia sobre el uso excesivo de la tecnología y alentar a los jóvenes a reconectar con las actividades y las relaciones en el mundo offline.

Pasos a seguir

1) Anuncio y compromiso

Los participantes anuncian su participación en el reto a través de sus redes sociales justo antes de desconectarse [esto puede dar previamente lugar a reuniones y asambleas previas para hablar sobre esta necesidad]. Pueden usar una hashtag especial, como **#DesconexiónDigital24H** o **#yopuedo24hsinmovil**, para compartir su compromiso y luego compartir sus experiencias.

2) Apagar dispositivos

A una hora determinada, todos los participantes apagan sus dispositivos y los dejan en un lugar seguro, fuera de su alcance, durante las siguientes 24 horas. Puede ser de interés planificar la actividad juntos en asamblea y realizarla ahí. El/la monitor/a puede encargarse de custodiar los teléfonos.

3) Registro de actividades

Se anima a los participantes a llevar un diario físico de sus actividades durante el día sin dispositivos. Pueden anotar cómo se sienten, qué actividades realizan, y cómo es su interacción con amigos y familiares sin la mediación de pantallas. Hay que hacer énfasis en los aspectos positivos y en qué han descubierto.

4) Compartir experiencias

Al final del reto, los participantes vuelven a conectarse para compartir sus experiencias, reflexiones y fotos (hechas por los monitores/as) de las actividades que realizaron sin dispositivos electrónicos. Esto se puede hacer mediante publicaciones en redes sociales, vídeos o un blog.

5) Retar a otros amigos/as

Para aumentar el alcance del desafío, los participantes pueden nominar a amigos o seguidores para que también realicen el reto.

Esta experiencia, además de propiciar un marco de aprendizaje dentro de lenguaje comunicacional y colectivo de los adolescentes, puede generar varios beneficios de interés, especialmente si se incardina como una actividad educativa y reflexiva:

- **Ayudar a concienciar sobre el uso del tiempo:** los adolescentes pueden darse cuenta de cuánto tiempo pasan en línea y cómo esto afecta su vida diaria. Para ello la experiencia en primera persona y la construcción del relato personal puede ser clave para “ser conscientes”.
- **Iniciar/profundizar/mejorar relaciones interpersonales:** con un marco temporal amplio, y estando de forma colectiva, esta iniciativa puede permitir el fomento de interacción cara a cara, mejorando las habilidades sociales y fortaleciendo las relaciones (o iniciando otras).
- **Estimular la Creatividad y el ocio activo:** Esta situación puede animar a los jóvenes a redescubrir pasatiempos y actividades que no involucran tecnología.
- **Reducir la ansiedad o estrés por el uso de las redes sociales:** numerosos estudios sugieren que desconectar de las redes sociales y dispositivos puede disminuir los niveles de ansiedad y estrés.

Dicho lo cual, el reto no solo es una excelente manera de hacer que los adolescentes sean conscientes de su uso (adecuado/inadecuado) de la tecnología, sino que también ofrece una oportunidad para que experimenten personalmente los beneficios de vivir un día sin dispositivos electrónicos.





Líneas de acción para las formaciones

Por otro lado, en el contexto de la actividad de tiempo libre (sin buscar una desconexión total del teléfono móvil y de otros dispositivos durante, al menos, 24 horas) podemos sugerir estas recomendaciones (que podéis adaptar sabiamente al grupo de chicos y chicas, su edad, contexto y singularidad) para trabajarlas en franjas de tiempo más pequeñas o como parte de otras estrategias:

- **Establecer zonas sin teléfono:** crear áreas en la asociación, patio, campamento, etc. donde el uso de dispositivos móviles esté prohibido, promoviendo así la interacción cara a cara y el disfrute del entorno.
- **Horarios limitados para dispositivos:** definir horarios específicos durante el día donde se permita el uso de dispositivos, ayudando a los adolescentes a gestionar mejor su tiempo y a centrarse en las actividades programadas.
- **Incorporar actividades de reflexión/introspección:** incluir momentos para que los adolescentes reflexionen sobre cómo se sienten durante las actividades sin dispositivos y fomentar la discusión sobre los beneficios observados de desconectarse.
- **Fomentar la creatividad sin pantallas:** animar a los adolescentes a participar en actividades creativas que no requieran tecnología, como escribir en un diario, dibujar, jardinería o hacer manualidades (pulseras, colgantes, etc.).
- **Actividades de grupo:** organizar juegos y retos que requieran trabajo en equipo, lo que naturalmente reduce la dependencia de los dispositivos móviles al tener que interactuar y colaborar con otros. También puede fomentar el sentido de pertenencia y la mejora de su autoestima, confianza y sus habilidades sociales.



Líneas de acción para las formaciones

- Dar **píldoras educativas sobre el uso** [adecuado] de redes sociales: buscar huecos en los que durante 3-5 minutos exponer ideas clave que ayuden a hacer un uso adecuado de la tecnología. Se trata de no demonizarla, sino de buscar un uso adecuado y balanceado. Se busca que los adolescentes entiendan el impacto que el uso excesivo de redes sociales tiene para su salud y la importancia de ser dueño/a del tiempo (aprender a gestionarlo).
- **Implementar rutinas saludables** [e incluso rutinas de pensamiento]: establecer y mantener rutinas diarias que incluyan ejercicio físico, tiempo para leer y otras actividades que desalienten el uso constante de dispositivos móviles. También dar claves instruccionales que les permita auto-preguntarse si el uso o la actividad que realizan es adecuada.
- **Modelar el comportamiento:** como monitor/a, demostrar un uso responsable y limitado de la tecnología personal para servir como modelo a seguir para los adolescentes. Tú eres súper importante en esta ecuación.
- **Recompensas por desconexión:** Establecer un sistema de recompensas para incentivar a los jóvenes a pasar más tiempo sin utilizar sus dispositivos (especialmente con aspectos offline y sociales).
- **Talleres de concienciación:** organizar sesiones informativas sobre los efectos del uso excesivo de dispositivos y cómo esto puede afectar su salud mental y física. Incluir en estas dinámicas a las familias buscando una cierta mediación parental de los hijos/as.

Actividades

Para sesiones o campamentos de verano

1

Búsqueda del tesoro: organiza una búsqueda del tesoro al aire libre que requiera resolver acertijos y trabajar en equipo, promoviendo la exploración del entorno y la interacción social sin dispositivos..

2

Talleres de arte natural: utiliza recursos del entorno para crear arte, como pintura con elementos naturales o esculturas de tierra y piedra, fomentando la creatividad y la apreciación por la naturaleza.

3

Noche de talentos: anima a los adolescentes a preparar y presentar actos en una noche de talentos, donde puedan mostrar habilidades fuera de la esfera digital, como canto, baile, magia o comedia.

4

Juegos deportivos y de aventura: implementa juegos deportivos y actividades de aventura como escalada, kayak o senderismo, que incentiven la actividad física y el trabajo en equipo.

5

Círculo de cuentos al “fuego de Campamento”: organiza noches de narración de cuentos alrededor de una fogata, incentivando a los jóvenes a compartir historias personales o cuentos inventados, fomentando la comunicación verbal y la escucha activa

6

Torneo de Juegos de Mesa: organiza un torneo con varios juegos de mesa clásicos como el ajedrez, Scrabble, o Monopoly u otros más actuales: Catán, Agrícola, Carcassone, Dixit, Dune: imperium, entre otros. Esta actividad fomenta el pensamiento estratégico y la interacción social directa, además de ser divertida y accesible para todas las edades.

7

Talleres de cocina al aire libre: imparte clases de cocina utilizando técnicas simples como cocinar en fogatas o usar hornos solares. Los participantes pueden aprender a preparar alimentos de manera cooperativa y disfrutar de lo que han cocinado, promoviendo tanto habilidades prácticas como la colaboración.

8

Curso de orientación: utiliza brújulas y mapas para enseñar a los jóvenes cómo orientarse en la naturaleza o incluso en un parque local. Esto no solo es educativo, sino que también es una excelente forma de fomentar la autoconfianza y la independencia lejos de la tecnología.

9

Actividades de voluntariado comunitario: organiza proyectos de servicio comunitario donde los jóvenes puedan participar en actividades de mejora comunitaria, como limpiar parques, plantar árboles, ir a residencias de mayores o ayudar en un banco de alimentos. Esto fomenta un **sentido de responsabilidad y conexión con la comunidad.**

10

Día de deportes acuáticos sin tecnología: planifica un día de actividades acuáticas como remo, vela o simplemente natación en un lago o en la playa. Estas actividades no solo son refrescantes y divertidas, sino que también animan a los jóvenes a disfrutar y apreciar el entorno natural.



Bibliografía

- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., & Suarez, F. (2021). Impact of technology on adolescence. Relationships, risks and opportunities. UNICEF. <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe%20Impacto%20de%20a%20tecnolog%C3%ADa%20en%20la%20adolescencia.pdf>.
- Caba-Machado, V., Machimbarrena, J.M., Díaz-López, A., Sevilla-Fernández, D., Pérez-Sancho, D., & González-Cabrera, J. (2023). Nomophobia Questionnaire Short-Form: psychometric properties and longitudinal association with anxiety, stress, and depression in adolescents. International Journal of Human-Computer Interaction. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2215626>
- Machimbarrena, J.M., Varona, M. N^a, Muela, A. & González-Cabrera, J. (2023). Profiles of problematic social networking site use: a cross-cultural validation of a scale with Spanish and Mexican adolescents. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 17(3). <https://doi.org/10.5817/CP2023-3-5>
- Varona, M. N., Muela, A., & Machimbarrena, J. M. (2022). Problematic use or addiction? A scoping review on conceptual and operational definitions of negative social networking sites use in adolescents. Addictive Behaviors, 107400. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107400>
- León-Mejía, A., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. Plos One. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C. y Calvete, E. (2017). Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. Actas Españolas de Psiquiatría, 45(4), 137-44, <http://www.actaspsiquiatria.es/repositorio//19/108/ENG/19-108-ENG-137-44-887984.pdf>



Confederación Don Bosco

Organizado:



Financiadores:



injuve



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Confederación Centros Juveniles Don Bosco De España

C/ José Gutiérrez Maroto 18, 28051 Madrid

www.confedonbosco.org