



YOUNGMOB

**Cómo afrontar la adicción al móvil de la
juventud a través de una app innovadora.**

LIBRO BLANCO

VERSIÓN REDUCIDA

**El Consorcio
YOUNGMOB**

Fecha de
presentación
Socio
responsable

Abril 2022

UVEG

Número del proyecto: 2019-1-ES01-KA201-064250



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

“ El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. ”

LIBRO BLANCO

VERSIÓN RESUMIDA

Contenido

1. Propuesta	3
2. Resumen ejecutivo	4
3. Análisis de las mejores prácticas	5
4. Análisis del pilotaje	10
5. Conclusiones	14
6. Referencias	16

1. Propuesta

Con el fin de promover el uso correcto de los teléfonos móviles y prevenir la adicción a los smartphones entre los jóvenes, se ha elaborado un Libro Blanco para padres, madres, profesorado, profesionales de la educación y responsables políticos. El Libro Blanco se publicará y distribuirá a un amplio público para sensibilizar al profesorado, profesionales de la educación, padres y madres y responsables políticos que probablemente utilizarán el kit de herramientas YOUNGMOB. En este documento se presenta una versión abreviada del Libro Blanco con el fin de facilitar su lectura a las distintas partes interesadas.

Este material pretende ofrecer un documento completo con los conocimientos adquiridos en el proyecto desarrollado, complementado con las mejores prácticas existentes, dirigido a apoyar a los docentes, los profesionales de la educación y los padres y madres en la promoción de un mejor uso de los teléfonos móviles entre los jóvenes de 10 a 15 años.

La versión corta del Libro Blanco es un libro electrónico abierto, único y público, disponible en el sitio web del proyecto (www.youngmob.eu) para su descarga en formatos pdf y epub. Incluye diferentes temas (resumen ejecutivo, análisis de las mejores prácticas y conclusiones) en los que se exponen los puntos más críticos de la versión completa del Libro Blanco.

Este manuscrito destaca el análisis de las mejores prácticas en cada país realizado por todos los miembros que componen el consorcio del proyecto. Además, este documento está disponible en inglés, español, portugués, italiano y esloveno, listo para ser utilizado por los destinatarios de toda Europa.

El Libro Blanco promueve un uso correcto de los teléfonos móviles y previene las adicciones al móvil adaptado a la juventud de entre 10 a 15 años. Basándose en las mejores prácticas identificadas y en los conocimientos adquiridos en el desarrollo del kit de herramientas YOUNGMOB, los socios proponen recomendaciones para apoyar al profesorado, los profesionales de la educación, las familias y los responsables políticos

en la prevención de la adicción al móvil a nivel práctico y organizativo. Esta versión abreviada se comparte con todos los socios, los asociados y las personas expertas que participaron en el desarrollo de los resultados para validar la usabilidad del documento y entregar los materiales para apoyar los objetivos de prevención de la adicción de los jóvenes a los teléfonos inteligentes.

El resto de contenido de esta breve versión del Libro Blanco se divide en cuatro apartados principales que abordan diferentes puntos relacionados con el proyecto: El primer punto es el resumen ejecutivo del proyecto, el segundo punto es un análisis de las mejores prácticas desarrolladas en los países que conforman el consorcio (España, Italia, Portugal y Eslovenia), el tercer punto muestra el análisis de los pilotos de la aplicación YOUNGMOB, y finalmente, unas conclusiones generales.

2. Resumen ejecutivo

El proyecto YOUNGMOB aborda la cuestión de la adicción al teléfono móvil, también conocida como dependencia del teléfono móvil, refiriéndose al hecho de que el comportamiento del individuo está fuera de control debido al uso de los teléfonos móviles. Este comportamiento da lugar a un estado de obsesión y a posibles interferencias en el trabajo, la escuela o la sociedad y las relaciones. Algunos estudios en la literatura actual han hecho hincapié en los efectos negativos del uso problemático de los teléfonos inteligentes. Pero, según el conocimiento de los socios del proyecto, hay pocos trabajos sobre cómo evitar específicamente la adicción al móvil y promover un uso correcto sin eliminar su uso a una edad temprana, haciendo énfasis en la necesidad de reajustar los malos patrones de comportamiento relacionados con el uso de los smartphones. Así, los objetivos del Proyecto YOUNGMOB fueron:

- Diseñar y desarrollar un conjunto de herramientas innovadoras (app y estrategias) que permitan a padres, madres y profesorado identificar el nivel de adicción de los jóvenes a los smartphones e incorporar un tutor virtual que acompañe a los jóvenes en el proceso de aprendizaje del uso correcto de los mismos.
- Entregar materiales útiles y prácticos a las escuelas y a las familias para diseñar estrategias a medida para promover el uso correcto de los smartphones por parte de los jóvenes y prevenir las adicciones al móvil.

- Ofrecer recomendaciones prácticas a responsables políticos para promover el uso correcto de los teléfonos móviles.

El proyecto YOUNGMOB reúne a socios de 4 países europeos (España, Italia, Eslovenia y Portugal) del ámbito académico, educativo y empresarial para lograr estos objetivos. Durante los 36 meses de Desarrollo del proyecto, los socios han trabajado en la recogida y análisis de datos y en la creación de una aplicación móvil y de líneas estratégicas para prevenir la adicción. Ahora, como parte de los últimos pasos del proyecto, el Instituto de Investigación Polibienestar, en colaboración con el consorcio, ha trabajado en la elaboración del presente documento. Este Libro Blanco tiene como objetivo promover un uso correcto de los teléfonos móviles y prevenir las adicciones al móvil adaptadas a los jóvenes de 10 a 15 años.

3. Análisis de las mejores prácticas

En este epígrafe se presentan 4 ejemplos de buenas prácticas de los países asociados, entre ellos. Estas prácticas se abordan brevemente de manera que este manual pueda servir de apoyo al profesorado, los profesionales de la educación y las familias para promover un uso correcto de los teléfonos móviles entre los jóvenes (véase la versión completa para más ejemplos).

España	
Nombre de la mejor práctica	Guía de actuación para que padres, madres y educadores prevengan o solucionen el abuso del móvil en los jóvenes.
Entidad (Tipo de entidad que implementa la iniciativa)	FEPAD (Fundació Per A L'Estudi, Prevenció i Assistència A les Drogodependències) y Generalitat Valenciana (Conselleria de Sanitat).
Objetivo	Mejorar las estrategias de actuación ante el uso abusivo de los dispositivos móviles por parte de los jóvenes.
Grupos objetivo	Padres, madres, educadores, profesorado y profesionales implicados en el cuidado de los jóvenes.
Tipo de intervención	1. Talleres de formación y/o de grupo 2. Formación para profesionales

	3. Actividades y cuestionarios.
Objetivos	Esta guía pretende concienciar a jóvenes, padres, madres, profesores y profesionales sobre las consecuencias del abuso del teléfono móvil y ayudar a detectar las consecuencias problemáticas, poner soluciones prácticas o saber dónde acudir en busca de ayuda profesional.
Comprender el desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Formación: se realiza formación para padres, madres, educadores sociales y profesores sobre la detección, prevención y tratamiento de la adicción tecnológica a los dispositivos móviles (teléfonos, tabletas...) - Comunicación interna y externa: Estrategias de comunicación tanto dentro de la institución como a través de plataformas de medios sociales. - Acceso gratuito a la información y documentación de la FEPAD.

Eslovenia	
Nombre de la mejor práctica	Awareness Centre Safe.si para concienciar sobre el uso seguro y responsable de Internet y los dispositivos móviles.
Entidad (Tipo de entidad que implementa la iniciativa)	El Awareness Centre Safe.si forma parte del proyecto Centro para una Internet más segura. El proyecto lo dirige un consorcio de socios coordinado por la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Liubiana (UL FDV). La Red Académica y de Investigación de Eslovenia (ARNES), la Asociación Eslovena de Amigos de la Juventud (ZPMS) y el Centro de Asesoramiento de Información Juvenil de Eslovenia (MISSS).
Objetivo	Awareness Centre Safe.si tiene como objetivo proporcionar a los niños/as, jóvenes, padres, madres, profesorado y trabajadores sociales conocimientos y herramientas para guiar y capacitar y ayudar a los niños/as y jóvenes a dominar más fácilmente el mundo digital.
Grupos objetivo	Niños/as, jóvenes, padres, madres, profesorado y trabajadores sociales.
Tipo de intervención	<ol style="list-style-type: none"> 1. Campañas nacionales 2. Formación y talleres para los grupos objetivo 3. Material educativo y promocional 4. Sitio web 5. Medios de comunicación social

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las actividades online para difundir información sobre la complejidad del uso de Internet y los dispositivos móviles - Concienciar a los niños/as y jóvenes de que el mundo virtual (Internet y los dispositivos móviles) debe coincidir con su mundo físico. - Fomentar un enfoque activo en los niños/as y jóvenes sobre el uso de Internet y los dispositivos móviles. - Contribuir a un uso más adecuado de Internet y los dispositivos móviles por parte de los niños y los jóvenes.
Comprender el desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Ofrecer diferentes tipos de asesoramiento sobre el uso de Internet y los dispositivos móviles acerca de cuestiones como la identidad y la privacidad, las redes sociales, el acoso online y a través del móvil, el uso excesivo de las nuevas tecnologías, la protección de ordenadores y dispositivos móviles, los contenidos online inapropiados e ilegales, los juegos y los mundos virtuales, el comportamiento y la comunicación online, el uso seguro de los dispositivos móviles. - Producción de materiales y vídeos educativos sobre el uso de Internet y los consejos para móviles para jóvenes, padres, madres y profesores. - Desarrollar herramientas sobre el uso de Internet y los dispositivos móviles (guías, tests, aplicaciones, aprendizaje electrónico). - Organizar eventos educativos sobre el uso de Internet y de los dispositivos móviles como talleres, conferencias, eventos anuales titulados "Un día de uso seguro de Internet", promoviendo estos temas a través de concursos para jóvenes y familias.

Italia	
Nombre de la mejor práctica	Bienestar digital y uso responsable de Internet y los dispositivos móviles con las familias.
Entidad (Tipo de entidad que implementa la iniciativa)	<p>Compagnia degli asinelli. https://www.compagniadegliasinelli.it/</p> <p>Compagnia degli Asinelli es una asociación de promoción social que reúne a personas y familias de Pordenone (Italia).</p> <p>Las diversas iniciativas también incluyen actividades de formación sobre educación en medios de comunicación y bienestar digital.</p> <p>En el pasado, ya han colaborado con nosotros y tienen una lista exhaustiva de contactos con familias locales interesadas en actividades de desintoxicación digital.</p>

	En primavera, organizan un curso de formación sobre medios sociales adaptado a asociaciones y organizaciones sin ánimo de lucro.
Objetivo	"Juntos redescubramos la vida a baja velocidad y el valor de las relaciones humanas. Aprendamos a aplicar las buenas prácticas de la economía solidaria a nuestra vida cotidiana. Redescubramos el territorio y mejoremos nuestra relación con la naturaleza. Alimentemos nuestro deseo de conocimiento. Nos ayudamos mutuamente compartiendo especialidades".
Grupos objetivo	Niños/as, jóvenes, padres, madres, profesorado y trabajadores sociales.
Tipo de intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y talleres para grupos objetivo • Material educativo y promocional • Sitio web • Medios de comunicación social • Promoción del uso de la aplicación Young Mob
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las actividades en línea para difundir información sobre la complejidad del uso de Internet y los dispositivos móviles. - Concienciar a los niños/as y jóvenes de que el mundo virtual (Internet y los dispositivos móviles) debe coincidir con su mundo físico. - Fomentar un enfoque activo en los niños/as y jóvenes sobre el uso de Internet y los dispositivos móviles.
Comprender el desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar eventos educativos sobre el uso de Internet y los consejos para móviles, como talleres o conferencias. - Contribuir a un uso más adecuado de Internet y de los dispositivos móviles por parte de niños/as y jóvenes.

Portugal	
Nombre de la mejor práctica	El "Centre of Applied Research in Management and Economics (CARME), de la Politécnica de Leiria.
Entidad (Tipo de entidad que implementa la iniciativa)	El Centre of Applied Research in Management and Economics (CARME), es un Centro de Investigación de la Politécnica de Leiria.
Objetivo	El propósito del CARME es potenciar el desarrollo regional y la innovación, a través de la integración entre la investigación básica y la aplicada en gestión y economía, fuertemente orientada a la práctica profesional y con la participación de investigadores, estudiantes, industria y organizaciones sin ánimo de lucro de forma colaborativa.

	<p>Intenta desempeñar un papel central como plataforma de cocreación de conocimientos entre la I+D, la educación superior, la industria y los agentes sociales, creando un entorno inspirador para la investigación multidisciplinar con impacto en las empresas y las organizaciones sin ánimo de lucro y un valioso beneficio para la sociedad en general.</p> <p>Carme está muy comprometida en tender puentes con el sector educativo, para realizar investigaciones que ayuden a entender mejor el comportamiento de los más jóvenes, principalmente en el uso de las herramientas digitales, orientándoles y dotándoles de control sobre las mismas.</p>
Grupos objetivo	<p>Para la investigación realizada, los destinatarios fueron jóvenes (10-15 años), padres, madres, profesorado y trabajadores sociales.</p>
Tipo de intervención	<ol style="list-style-type: none"> 1. Difusión nacional del proyecto de investigación. 2. Material educativo y promocional. 3. Contacto con expertos para profundizar en el uso del smartphone por parte de los más jóvenes. 4. Contacto con los más jóvenes. 5. Desarrollo del contenido de la página web. 6. Desarrollo de contenidos para redes sociales. 7. Marketing por correo electrónico dirigido a las instituciones que se dirigen al público objetivo del proyecto, especialmente a los centros de enseñanza secundaria.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a los niños/as y jóvenes de la importancia de equilibrar el tiempo dedicado a las actividades en línea y fuera de línea con la familia y los amigos. - Sensibilizar a los padres, madres y profesorado para el buen uso de Internet de los smartphones en beneficio del aprendizaje y el desarrollo personal. - Difundir consejos en línea para el buen uso del smartphone. - Difundir estrategias para prevenir o corregir el uso excesivo del smartphone.

4. Análisis del pilotaje

A lo largo del proyecto se han llevado a cabo dos pilotos; el primer piloto (Piloto 1) se realizó entre los meses de abril y mayo de 2021 y contó con 58 usuarios de los diferentes países participantes en el proyecto (19 usuarios en España, 9 usuarios en Italia, 15 usuarios en Eslovenia y 15 usuarios en Portugal). El segundo piloto (Piloto 2) se llevó a cabo durante los meses de septiembre y diciembre de 2021 y contó con 34 participantes de los diferentes países participantes en el proyecto (16 usuarios en España, 4 usuarios en Italia, 12 usuarios en Eslovenia y 2 usuarios en Portugal). En cuanto a los usuarios, eran en gran medida diferentes, aunque algunos usuarios (una pequeña parte) también participaron en el Piloto 1.

Entre el Piloto 1 y el Piloto 2, la APP YoungMob sufrió una serie de cambios y modificaciones que pueden haber afectado al número de usuarios participantes, ya que, como se puede ver en los pilotos, el Piloto 2 tuvo 34 usuarios mientras que el número en el Piloto 1 fue de 58 usuarios. Algunas de las modificaciones realizadas en la aplicación son las siguientes:

- Se ha mejorado la eficacia de la aplicación.
- Se incluyó un Manual de Instalación en cada idioma y el Video Tutorial (ver en la web youngmob.eu).
- Se modificaron los criterios para que los usuarios puedan acceder a la fase 3, aunque no hayan respondido a todas las preguntas de la fase 2 (recepción de estrategias).
- Se actualizó la configuración para poder rastrear los datos cuando las aplicaciones de control parental permiten la instalación de la app.
- Actualizado para que cuando un usuario dejara de enviar datos a la App pudiera reinstalarla y seguir participando en el programa.
- Actualizadas las notificaciones de aviso cuando un usuario deja de enviar datos a la base de datos.

Es importante señalar que se utilizan dos bloques de datos para definir el perfil del usuario: 1. datos objetivos obtenidos a partir de la supervisión del uso del dispositivo y

2. datos de autoevaluación obtenidos a partir de las respuestas de los usuarios a 22 ítems.

Este primer bloque objetivo representa el 50% del análisis para definir el perfil del usuario. Se emplean 7 variables (7 puntuación mínima y 21 máxima: de 7 a 11,66 perfil verde, de 11,67 a 16,33 perfil amarillo y de 16,34 a 21 perfil rojo). Este primer bloque del análisis se complementará con un segundo bloque: la parte de autoinforme (cuestionario con 22 ítems). Los ítems empleados para controlar el uso del teléfono móvil se describen en la Tabla 1 y las escalas de autoinforme empleadas para medir la autoevaluación de la adicción al smartphone se presentan en la Tabla 2.

Tabla 1. Datos objetivos obtenidos del seguimiento del uso del dispositivo

VALORES DE CORTE "MÁS OBJETIVOS"

SIN RIESGO DE ADICCIÓN

RIESGO POTENCIAL DE ADICCIÓN

ALTO RIESGO DE ADICCIÓN

ELEMENTOS MONITORIZADOS (Andrews et al., 2015; Nöe et al., 2019; Lin et al., 2017)

-Tiempo (horas) dedicado diariamente a utilizar el smartphone: **1-2**, **>2-4**, **>5**.

-El tiempo que se dedica a las redes sociales y a los juegos sobre el total del tiempo que se pasa diariamente con el smartphone: **< 25% tiempo dedicado a redes sociales o videojuegos**, **26-75**, **>75% tiempo dedicado a redes sociales o videojuegos**.

-Tiempo utilizado por aplicación sobre el tiempo total dedicado a las apps (apps de entretenimiento, apps de aprendizaje y redes sociales): **< 25% de tiempo dedicado a apps**, **26-75**, **>75% de tiempo dedicado a apps**

-Tocar la pantalla/comprobar los mensajes: **<50 veces al día**, **51-150 veces al día**, **>150 veces al día**

-Tiempo (minutos) entre el "no uso" y el "uso" (cualquier evento) con el móvil (el tiempo de sueño se excluye del tiempo de no uso): **<7min**, **>7 min**

-Uso del smartphone: **no usarlo/apagarlo por la noche**, **usarlo algunas noches**, **usarlo todas las noches** (en España, depende de la edad del joven, pero 22h parece ser un tiempo máximo).

- ¿Hay una aplicación de control parental descargada en el smartphone del joven?

Sí/No

Tabla 2. Datos de autoevaluación obtenidos a partir de la respuesta dada por los usuarios

Escala de adicción al smartphone (SAS) (Kwom et al., 2013) escala Likert de 1 a 5: 1 or 2, 3, 4 or 5.

- No hago el trabajo / las tareas que tengo que hacer, debido al uso del smartphone.
- Tengo dificultades para concentrarme en el aula, realizar exámenes o tareas, debido al uso o la preocupación por el smartphone.
- Siento dolor en las muñecas o en la nuca o cuello por el uso excesivo del smartphone.
- No soporto no tener mi smartphone conmigo.
- Me siento impaciente y enfadado cuando no tengo mi smartphone en las manos.
- Pienso constantemente en mi smartphone, incluso cuando no lo estoy utilizando.
- No disminuyo el tiempo que paso con mi smartphone aunque mi vida diaria se vea afectada negativamente por él.
- Veo constantemente mi smartphone para no perderme las conversaciones de otras personas en las redes sociales.
- Utilizo mi smartphone durante más tiempo del que debería.
- Mis padres y la gente de mi entorno me dicen que uso mucho mi smartphone.

Escala de ansiedad 1 a 5 (Liu et al., 2020, version redefinida de la escala larga de ansiedad).

- Me preocupa lo que los demás piensen de mí.
- Pienso que a los demás no les gustará lo que voy a hacer.
- Me siento nervioso cuando me presentan a otras personas desconocidas.

Escala de aislamiento/soledad 1 al 5 (Hughes et al., 2004; versión corta de la escala de soledad de la UCLA)

- "¿Con qué frecuencia sientes que te falta compañía?"
- "¿Con qué frecuencia te sientes excluido?"
- "¿Con qué frecuencia te sientes aislado de los demás?"

Comunicación entre los jóvenes y los padres: de 1-2 ninguno a 4-5 muy fluido/frecuente

Vida familiar y doméstica del 1 al 5 (Buctot et al. 2020 del cuestionario KIDSCREEN):

- ¿Tus padres te entienden?
- ¿Eres feliz en casa?
- ¿Tienen tus padres tiempo para ti?
- ¿Puedes hablar con tus padres cuando quieres?

¿Existen normas de uso/control del smartphone en casa/por parte de los padres?
Ninguna/ control del tiempo que se pasa con el smartphone/ control del tiempo y contenido que se pasa con el smartphone

Para evaluar el riesgo de adicción al móvil entre los jóvenes de 10 a 15 años, se utilizó un cuestionario de 22 ítems, cuyas respuestas se basaron en una escala Likert de cinco puntos. Para calcular el perfil del usuario (verde, amarillo o rojo), se asignó una puntuación de 1 (usuario verde) que se correspondía con los valores 1 y 2 de la escala de Likert, al valor 3 una puntuación de 2 (usuario amarillo) y a los valores 4 y 5 una puntuación de 3 (usuario rojo). Todas las preguntas se ponderaron por igual y la puntuación total, tras sumar todas las respuestas, puede variar entre 22 y 66 puntos. Estas preguntas objetivas correspondían al 50% de la puntuación total que se asignaba a un perfil. La parte de seguimiento objetivo determinaba el otro 50%.

Antes de completar las preguntas, se obtuvieron datos de seguimiento sobre el uso del teléfono móvil. Una vez que los usuarios completaron las preguntas que están en la APP YoungMob y se estableció la puntuación, se clasificó a estos usuarios en 3 perfiles diferentes: perfil verde (sin riesgo de adicción/actitud proactiva); perfil amarillo (riesgo potencial de adicción/actitud preventiva); y perfil rojo (alto riesgo de adicción/actitud curativa) y se aplicaron 6 estrategias y enfoques diferentes (basados en los niveles del modelo de R. Dilts). Estas estrategias son las siguientes:

- ESTRATEGIA 1: Reforzar la percepción del entorno físico por parte de los jóvenes.
- ESTRATEGIA 2: Reforzar el estado físico de los jóvenes y satisfacer sus necesidades físicas básicas.
- ESTRATEGIA 3: Aumentar el tiempo sin smartphone.
- ESTRATEGIA 4: Priorizar la inteligencia de los jóvenes sobre su dependencia de los smartphones.
- ESTRATEGIA 5: Reforzar la conciencia de la importancia del sistema de valores de los jóvenes.
- ESTRATEGIA 6: Apoyar la identidad de los jóvenes para que la construyan sobre pilares saludables.

5. Conclusiones

A continuación se detallan los ítems en los que las respuestas de los jóvenes participantes en los pilotajes han determinado que el perfil de riesgo de adicción al móvil es alto (perfil rojo). Estos ítems están relacionados con la imagen que los demás tienen del joven, la falta o pérdida de habilidades sociales y la necesidad de utilizar dispositivos electrónicos durante periodos de tiempo prolongados:

- **No soporto no tener mi smartphone conmigo.**
- **Pienso que a los demás no les gustará lo que voy a hacer.**
- **Me pongo nervioso cuando me presentan a otras personas desconocidas.**
- **¿Con qué frecuencia te sientes aislado de los demás?**
- **¿Con qué frecuencia te sientes excluido?**
- **Me preocupa lo que los demás piensen de mí.**
- **Veo constantemente mi smartphone para no perderme las conversaciones de los demás en las redes sociales.**

En cuanto a las relaciones sociales, los jóvenes están incrementando el uso de los dispositivos móviles en detrimento del tiempo que pasan con la familia y el grupo de iguales, lo que puede llevar a una pérdida de habilidades sociales y, por tanto, a problemas para relacionarse con otras personas; si se hace un uso abusivo de los smartphones. Por ello, es fundamental ayudarles a desarrollar una adecuada gestión de las emociones y los sentimientos y unas buenas habilidades sociales que les permitan crear verdaderos vínculos sociales e interactuar adecuadamente con los demás.

Otro punto importante en cuanto a la comunicación de los jóvenes es la hiperespecialización a través de dispositivos electrónicos, que ha generado la pérdida de información valiosa transmitida físicamente a través de nuestro lenguaje corporal o nuestra voz. Esta conexión cibernética empobrece la comunicación interpersonal de los jóvenes, provocando emociones negativas cuando tienen que comunicarse físicamente.

En cuanto a la necesidad de estar conectados en las redes sociales para estar al tanto de las últimas novedades del grupo de iguales, estas redes sociales ofrecen inmediatez ya que hay una respuesta rápida e interactividad inmediata. Además, atraen a los jóvenes

ya que crean la sensación de estar en contacto social permanente. La necesidad del joven de estar consultando las noticias todo el día puede provocar el aislamiento del resto de personas que le rodean. Por ello, es necesario trabajar los espacios y tiempos que pasan con su smartphone, especialmente antes de acostarse (para evitar que pierdan horas de sueño por el uso de estos dispositivos) y durante el resto del día (colegio, casa, etc.).

Por ello, los padres, madres y tutores de los jóvenes deben enseñarles a manejar las situaciones que les provocan estrés o tensión y ayudarles a trabajar y mejorar los problemas relacionados con las habilidades sociales (timidez, aislamiento) para relacionarse con los demás. También es trascendental reforzar la confianza y la autoestima de los jóvenes para que se sientan preparados para relacionarse físicamente con los demás, evitando o reduciendo el aislamiento provocado por el uso abusivo de los dispositivos electrónicos.

En cuanto a los ítems relacionados con el entorno familiar, es importante destacar aquellos cuyas respuestas han mostrado un alto riesgo de adicción (perfil de riesgo rojo) en ambos pilotos (Piloto 1 y Piloto 2). Estos ítems son los siguientes:

- **¿Lo entienden tus padres?**
- **Utilizo mi smartphone más tiempo del que debería.**
- **Mi padre/madre y la gente que me rodea me dicen que uso demasiado el smartphone.**
- **¿Existen normas de uso/control del smartphone en casa/por parte de los padres/madres?**

Tras analizar estos ítems, las conclusiones extraídas del análisis del perfil de riesgo de adicción al teléfono móvil, se extraen las siguientes conclusiones relativas a la familia y al uso de los smartphones por parte de los jóvenes:

Es vital construir una relación sana entre los jóvenes y los diferentes dispositivos electrónicos que atañen a las familias. Para ello, es fundamental que los padres, madres o tutores sepan cómo hacer un uso seguro de estos dispositivos, conocer las últimas actualizaciones, las opciones de seguridad y control que se pueden aplicar, las herramientas de control parental, el bloqueo, y supervisar su uso del smartphone. Estas

opciones de control y bloqueo (aplicaciones que filtran el acceso a páginas web y contenidos inapropiados o peligrosos, sobre todo para los niños) deben establecerse a partir del diálogo con los jóvenes para que no sean impuestas sino consensuadas.

Para que las familias estén formadas y actualizadas respecto a las nuevas tecnologías y dispositivos electrónicos, es clave formar a las familias, profesorado y otros agentes sociales creando herramientas para prevenir el uso abusivo de los smartphones por parte de los jóvenes, permitiendo así que estos agentes sociales (familia, profesorado, etc.) hagan hincapié en la educación de los jóvenes sobre el uso de Internet, especialmente sobre la información personal que publican (la información está expuesta a cualquiera), para evitar que suban datos personales o imágenes inapropiadas.

Los colegios, centros educativos y otras entidades que trabajen en el ámbito de la educación con jóvenes deben añadir a sus currículos académicos asignaturas sobre el uso adecuado de los smartphones como herramientas educativas y cómo utilizar estos dispositivos electrónicos de forma segura, responsable y útil.

Otro punto importante relacionado con la familia es la necesidad de que los padres, madres o tutores legales establezcan estrategias equilibradas que pongan límites al tiempo de uso y al tiempo de no uso, lo que repercutirá en el desarrollo de hábitos saludables en el uso de los smartphones, Internet, las redes sociales y los medios de comunicación. Los responsables de los jóvenes deben imponer normas claras, adecuadas y consensuadas según la edad del niño. Además, los padres y madres deben mejorar la comunicación con sus hijos/as sobre el uso correcto de los smartphones; y compartir con la familia tiempos y actividades que generen nuevas rutinas en lugar de utilizar los smartphones y promover así otras formas de entretenimiento offline.

6. Referencias

Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PloS one*, 10(10), e0139004.

Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, J. J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 110, 104758.

Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging*, 26(6), 655-672.

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.

Lin, Y. H., Lin, P. H., Chiang, C. L., Lee, Y. H., Yang, C. C., Kuo, T. B., & Lin, S. H. (2017). Incorporation of mobile application (app) measures into the diagnosis of smartphone addiction. *The Journal of clinical psychiatry*, 78(7), 4399.

Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Current Psychology*, 1-9.

Noë, B., Turner, L. D., Linden, D. E., Allen, S. M., Winkens, B., & Whitaker, R. M. (2019). Identifying indicators of smartphone addiction through user-app interaction. *Computers in human behavior*, 99, 56-65.