



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

La orientación y el uso responsable de las nuevas
tecnologías

The responsible use and guidance of the new technologies

Autora

Adela Rubio Galtier

717162

Director

Pablo Palomero Fernández

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Curso 2019/2020

Índice

1) RESUMEN.....	4
2) PLANTEAMIENTO DEL RETO Y JUSTIFICACIÓN.....	6
2.2- Planteamiento del reto.....	8
2.3- Objetivos	10
2.4- Procedimiento.....	11
3) MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA.....	13
3.1- Evolución histórica de la orientación.....	13
3.2- Bases legislativas y regulación de los dispositivos electrónicos en el aula	15
3.3- La Sociedad occidental y problemas derivados de las TICs	18
3.3.1- Cultura de la Inmediatez.....	19
3.3.2- Efectos de las nuevas tecnologías en la función cognitiva de la atención. Evolución desde el nacimiento a la adolescencia	20
3.4- Investigaciones sobre los riesgos de las TICs y sus hallazgos.....	23
3.4.1- Fenómenos emergentes	24
3.5- Precauciones ante el uso de las TICs	27
3.6- Alternativas educativas y habilidades para fomentar desde la orientación.....	28
3.6.1- Otras aportaciones: el conectivismo	31
3.7- Rol de los familiares	32
4) REFLEXIÓN CRÍTICA.....	33
4.1- Pautas hacia la práctica profesional y educativa	33
4.2- La importancia de la prevención	34

5) CONCLUSIONES.....	36
5.4- Limitaciones.....	38
5.5- Futuras líneas de actuación.....	39
6) REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40

1) Resumen

En este trabajo se propone un estudio de las relaciones que existen entre la inmediatez con la que la juventud obtiene o resuelve sus deseos y necesidades, la frustración que le acarrea el que esto no siempre sea así y las actitudes a las que le conduce esa frustración. A partir de esta problemática, se plantea la razón por la que esta situación supone un reto para el orientador educativo hoy en día.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio es realizar una revisión del estado de las investigaciones que sobre este asunto existen hasta hoy en día; describir cuál es la problemática exacta y qué instrumentos se tienen para abordarla desde el contexto educativo, en concreto desde el rol del orientador, para mejorar la futura calidad de vida del adolescente. Las consecuencias negativas que pueden causar el uso irresponsable de las nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TICs) son: adicciones, malas actitudes, falta de comunicación familiar, soledad, ciberacoso, chantajes, problemas posturales, frustraciones, etc. Este trabajo también pretende ser una ayuda a padres, madres y tutores desde la orientación educativa, para que tengan información, conocimiento y conciencia de estas posibles complicaciones de un uso no adecuado de las TICs.

Se ha realizado una revisión bibliográfica de artículos y libros científicos para expresar las dificultades nombradas, desde las perspectivas más clásicas hasta las aportaciones más recientes de los autores. Las conclusiones obtenidas muestran que existen varias cuestiones que podrían trabajarse desde la educación para el logro de un buen uso de los dispositivos electrónicos, como por ejemplo, fomento de espacios de aprendizaje sobre la propia persona, análisis y gestión de los estados emocionales, comparación con el resto de culturas, administración de tiempos.

Palabras clave: nuevas tecnologías / responsabilidad / frustración / infancia y adolescencia / consumo / comunicación interpersonal

Abstract

In this review work is set out to study the relationships that exists between: the immediacy with which youth obtains or resolves their desires and needs; the frustration caused by the fact that this is not always the case and the attitudes to which this frustration. Because of this problem, the question arises as to why it poses a challenge to the figure of the counsellor in the educational context today.

Therefore, the aim of this study is to review the state of research on this subject to date; describe what the exact problem is and what instruments are available to address it from the educational context, in particular from the role of the counsellor, to improve the future quality of life of the adolescent. The negative consequences that irresponsible use of new Information and Communication Technologies (Icts) can cause are: addictions, bad attitudes, lack of family communication, loneliness, cyberbullying, blackmail, postural problems, frustrations, etc. This work also aims to be a help to parents and guardians from the educational orientation, so that they have information, knowledge and awareness of these possible complications of inappropriate use of Icts.

A literature review of scientific articles and books has been carried out to express the difficulties mentioned, from the most classical perspectives to the most recent contributions of the authors. The findings show that there are a number of issues that could be addressed from education to the successful use of electronic devices, such as the promotion of learning spaces about the individual, analysis and management of emotional states, comparison with other cultures, time management.

Key words: new technologies / responsibility / frustration / childhood & adolescence / consumption / interpersonal communication

2) Planteamiento del reto y justificación.

Las nuevas tecnologías favorecen la obtención de resultados con inmediatez (Santana, Gómez, y Feliciano, 2019). Tras un análisis exhaustivo de la bibliografía se ha descubierto que, cuando estos resultados no se obtienen, o cuando ciertas expectativas no se alcanzan, se genera un sentimiento de frustración en el momento. Este desemboca en problemas de gestión emocional a largo plazo (Guevara, 2016). Esta sensación es uno de principales sentimientos de impotencia que provocan las nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TICs) en la adolescencia cuando se da ese factor inesperado de incumplimiento de expectativas (Dunlop y Fabián, 2007).

Los autores sostienen que la gran mayoría de los niños y adolescentes de hoy tienen una baja tolerancia a la frustración (Martínez, Jiménez, Bautista y Miranda, 2009). Esta etapa de la vida supone grandes cambios y novedades como cambios físicos notables, aumento de la producción de hormonas (testosterona en el caso del género masculino, progesterona en el caso del género femenino; ambas relacionadas con el deseo sexual), y también importantes cambios psicológicos, intelectuales y sociales, etapa en la que van descubriendo que el pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos es relevante para ellos.

Una consecuencia de no afrontar de manera adecuada estos cambios podría conllevar ciertos efectos muy perjudiciales, tanto en el ámbito del aprendizaje como en el ámbito de la autoestima (Dunlop y Fabián, 2007). La no inmediatez en la consecución de los objetivos, se entiende como generadora de sentimientos de frustración, así como fuente de problemas de relación con los iguales, a través de resistencias, enfados y desilusiones.

De esta forma se plantea una reflexión sobre las habilidades sociales y sobre las aptitudes que deben desarrollar los adolescentes, que son necesarias para el manejo correcto de las TICs (Luque y Rodríguez, 2004). Las nuevas tecnologías suponen un medio de comunicación rápido y cómodo, pero pueden promover la pérdida de habilidades sociales que nos caracterizan como humanos. “Las redes sociales fueron diseñadas para ser adictivas” comentaba en una de sus exposiciones la autora Rojas (2018, pp. 30) en su libro: *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Por esta razón el reto es favorecer una adaptación adecuada a esta situación novedosa y prevenir riesgos.

2.1- Labor educativa del orientador

Los comienzos de la orientación como actividad educativa, se suelen situar a comienzos del siglo pasado y vinculados al mundo profesional, en especial con el economista Parsons, quien acuñó el concepto de orientación profesional como algo necesariamente centrado en una labor humanitaria que pretendía ayudar a la población obrera, la cual estaba sufriendo el caos organizativo de la sociedad preindustrial de la época. La labor del orientador se centraba quizá únicamente en desarrollar el potencial del individuo para aconsejarle después en su toma de decisiones. En sus obras, enfocó la orientación como una facilitación de elecciones y decisiones prudentes relacionadas con la vertiente profesional. Parsons recibió críticas porque se centró muy poco en las motivaciones de la persona, pero en especial, porque no prestó atención al origen social de la persona orientada, ni a su marco cultural ni a su conjunto integral del ambiente y de la personalidad; pero este autor ha acabado siendo importante porque sentó una bases que dieron lugar al inicio de una corriente de orientación profesional y vocacional que ha tenido posteriormente un gran desarrollo.

Hoy en día, por orientación educativa se entiende un proceso que abarca más ámbitos que solo el vocacional. Es un proceso de acompañamiento que brinda al alumno una asistencia continua y holística, es decir, completa a nivel contextual y personal, de forma que se atiende a la diversidad de cada uno con el fin de formular respuestas pedagógicas adecuadas (Guevara, 2016). Uno de los modelos que guían la labor orientadora es el modelo de consulta o de asesoramiento indirecto. Este modelo implica posicionarse desde un estatus similar o igual al de las personas con las que se habla, buscando relaciones equilibradas. Asimismo, conlleva una serie de ventajas: tiene una función preventiva del desarrollo y se centra en el contexto. Capacita al orientador para ser consultor y formador para las familias, profesorado, comunidad, con un carácter que no pretende suplantar las funciones o asesorías recibidas desde otros ámbitos (Vera García y Gambarte, 2019).

Bisquerra (2006) también realizó su definición afirmando que la orientación consiste en un proceso de ayuda continuo hacia las personas, de forma que abarca la mayor cantidad posible de los aspectos de la vida y teniendo como finalidad el potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda esta. El concepto se entiende como un proceso de asesoramiento y de ayuda sistemática y profesional, integrado en el desarrollo educativo. Este procedimiento, a través de técnicas educativo-psicológicas, ofrece al alumno una comprensión mejor de sí

mismo y de la realidad que le rodea. Se busca un alcance de mayor eficiencia intelectual, profesional y humana, y en especial, una relación intra e interpersonal más satisfactoria. También es básico resolver los problemas que se encuentran en el entorno, conseguir un desarrollo personal y una integración en la vida comunitaria, así como lo es la consecución de la promoción personal, de la madurez social, etc. a lo largo de todo el proceso educativo, predominando un modelo sistémico de intervención psicopedagógica.

Estos objetivos que persigue la orientación se convierten en grandes retos profesionales para el orientador (Almedina y Rodríguez, 2020) y como consecuencia, se determinan unas condiciones de trabajo para el orientador bastante complejas que inciden todavía más en la necesidad de que haya unos servicios de orientación óptimos en las comunidades educativas (Sánchez et al., 2017).

2.2- Planteamiento del reto

Para abordar el tema principal de las nuevas tecnologías, será entonces vital que la orientación esté dirigida hacia una comunicación dialógica que permita mantener un contacto adecuado entre todos los profesionales y familiares de los centros educativos (Altamirano, Becerra y Nava, 2016). Esta comunicación adecuada, mediante la cual, los interlocutores son tanto emisores como receptores de mensajes de forma equitativa, prevendrá los riesgos que puedan aparecer en esta sociedad nueva de la información.

Se plasma la necesidad de un “cambio en la praxis del profesional de la orientación para responder a las necesidades” (Sánchez et al., 2017, pp. 61); necesidades actuales que tienen una relación íntima con las nuevas tecnologías y para las cuales, el orientador debe ayudar a construir un entorno de colaboración, comunicación y entendimiento común. Por ello, la trascendencia e importancia de un manejo correcto de las nuevas tecnologías y la relevancia para el abordaje de esta temática en el Trabajo de Fin de Máster.

La educación es algo que continúa durante toda la vida, no es un proceso que se desarrolle simplemente en los centros educativos, es por ello que el orientador debe estar allí presente para dinamizar y potenciar el desarrollo del alumnado, tratando de proyectarles una mirada hacia el pasado, presente y futuro, para que tengan más autonomía y capacidad de decisión cuando dejen de estar en el centro educativo.

Se debe añadir que, es de importancia fundamental, el papel que tienen los progenitores en el desarrollo y mantenimiento de las actitudes de los menores hacia el uso responsable o no de estas redes sociales y por lo tanto, de los propios dispositivos electrónicos (Yubero, Larrañaga, Navarro, y Elche, 2018). A través de la evidencia empírica se ha puesto en duda que los padres tengan conocimientos específicos o habilidades para proteger a sus hijos del ascendente bombardeo de la sociedad de la inmediatez. Posiblemente porque ni siquiera lo consideren perjudicial (Spock y Rothenberg, 2007). Hecho que les podría llevar a no poner en marcha recursos y herramientas de prevención como fijación de límites en casa o no informarse sobre los peligros que conllevan las tecnologías para sus hijos (Spiteri, 2014). Teniendo como resultado en los menores efectos negativos de: frustración, adicción, situaciones de peligro *online*, aislamiento y mala inversión de su tiempo.

De generación en generación, se sufre un tránsito hacia la madurez cada vez más costoso por el tipo de sociedad en la que vivimos (Spiteri, 2014). La independencia económica y la emancipación se retrasan varios años porque actualmente la etapa educativa se prolonga más allá de la mayoría de edad, aunque, física y biológicamente hablando, los adolescentes ya pueden desempeñar actividades laborales o sexuales funcionales (Granda, Espinoza, Espinoza y Esteban, 2019). Es decir, nos encontramos ante personas físicamente maduras, que todavía dependen de sus familias y no tienen responsabilidades más allá de los estudios en la gran mayoría de los casos (Altamirano et al., 2016).

Por consiguiente, tanto el orientador como los progenitores, deben tener en cuenta que estas personas están en la época en la que más ayuda necesitan, a pesar de que, en la mayoría de veces, sean ellos mismos los que la rechazan (Spiteri, 2014).

Para poder ofrecer todo el apoyo que necesitan los menores, es necesario, según Bastidas- Obando (2020), que se converse con ellos eficazmente, para lo que es vital entender las herramientas que usan para comunicarse hoy en día, las TICs. Según Amarilla (2019) debe perseguirse un aprendizaje a través del cual todos tengan la posibilidad de contribuir en el proceso de aprendizaje de los pares, compartiendo información y conocimientos. Se trata de un proceso social que trasciende la apropiación individual de la información.

Es preciso considerar que, en función del uso que se emplee para las TICs, el resultado será negativo o positivo, es decir, las TICs en sí son simplemente una herramienta neutra. Las TICs permiten enseñar y aprender de manera cooperativa suponiendo una serie de

ventajas como el desarrollo de la empatía, de la comunicación, de las habilidades sociales, de la solidaridad, o el incremento de la autoestima gracias a *feedbacks* positivos de iguales así como la inclusividad en el aula:

“El aprendizaje colaborativo refuerza el sentimiento de solidaridad, disminuye la sensación de aislamiento y promueve la motivación de los integrantes del grupo favoreciendo una mejor productividad” (Amarilla, 2019, pp. 24).

2.3- Objetivos

A las nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación se les debe dar una orientación positiva, tratando de enseñar a los niños, a los adolescentes y a sus familias a asumir su correcto uso con responsabilidad para favorecer un beneficio común. Este trabajo aspira a:

- ❖ Llevar a cabo una revisión teórica acerca de información precisa sobre los efectos que tienen las TICs y mostrar información sobre qué proyectos han sido elaborados para combatir esta problemática.
- ❖ Identificar qué puede hacer un orientador en su centro en relación con este contenido:
 - Facilitar pautas que sirvan como herramientas para trabajar los factores relacionados con la frustración, la gestión del tiempo, las malas actitudes, la impulsividad, la mala comunicación, la higiene postural e higiene del sueño, de forma que se eduque en la responsabilidad.
 - Informar y prevenir de que, en ocasiones, las TICs utilizadas de forma incorrecta, pueden crear desigualdades sociales.
 - Orientar a los padres en actitudes de prevención.

En conclusión, los equipos de orientación de los centros educativos deberían promover espacios de aprendizaje comunes para fomentar la correcta utilización de los dispositivos electrónicos, especialmente, del móvil en el caso de los adolescentes (Santana et al., 2019). A su vez, estos equipos deben saber hacer llegar la idea de que, aunque Internet es

una herramienta muy útil, no deja de estar controlada por grandes empresas a las cuales no les preocupan en absoluto la educación de los jóvenes e incluso les interesa su adicción.

En el estudio de estos autores (Santana et al., 2019), se muestran datos significativos sobre la relación causa efecto que existe entre el uso del móvil y el temor a perderse experiencias o sentirse excesivamente excluidos.

Los resultados muestran que: a mayor uso problemático del móvil mayor nivel de fobia hacia los sentimientos de soledad y que a mayor cantidad de horas invertidas en el móvil, menor comunicación parento-filial en comparación con aquellos sujetos que lo utilizan menos (Granda et al., 2019).

Los factores que inciden en el uso problemático de los dispositivos electrónicos son, el miedo a la exclusión y la mala comunicación parento-filial. Por lo tanto, se hace necesario que el orientador esté formado en este campo y preparado para transmitir la información correcta sobre los peligros que pueden darse al utilizar incorrectamente los aparatos electrónicos y en consecuencia, Internet, para poder realizar una prevención adecuada.

Algunos de los peligros que se correrían si no se utilizasen bien estos mecanismos electrónicos estarían correlacionados con: baja capacidad de control de la propia atención, aumento de ciberacoso, miedo a la soledad o manejo inadecuado del aburrimiento, etc. A nivel cerebral, específicamente, se vería afectada la regulación de los niveles de dopamina y por lo tanto, del placer (Rojas, 2018).

2.4- Procedimiento

La búsqueda de los artículos se realizó en varias fases. En primer lugar, se realizó una búsqueda amplia y general en las bases de datos mencionadas posteriormente, incluyendo los términos *new technologies* y *responsability* combinados con los términos *childhood*, *adolescence*, *frustration*, *consumtion e interpersonal communication*. Este análisis se llevó a cabo consultando, fundamentalmente, los buscadores bibliográficos de: *Web Of Science*, *Dialnet*, *Alcorze* y *Google Scholar*. Después, fueron observados los títulos y resúmenes de los artículos localizados, para así, seleccionar aquellos artículos relacionados con el tema tratado.

Finalmente, se leyeron los artículos completos para determinar si éstos encajaban en los criterios de inclusión. La búsqueda bibliográfica fue realizada entre los meses de febrero, marzo y abril de 2020. Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

-Artículos empíricos y revisiones teóricas publicados en inglés o en español en revistas científicas entre el 2000 y el 2020, a excepción de algunos artículos publicados con anterioridad, como en 1908 (de Titchener) o en 1991 (de Edwar De Bono) que sirvieron para la extracción de conceptos básicos.

-Investigaciones en las cuales los participantes eran aquellos adolescentes o padres de la actual sociedad de las nuevas tecnologías.

-Artículos cuyo objetivo era describir qué proyectos se realizan actualmente sobre las nuevas tecnologías.

El análisis se centró en la problemática del uso incorrecto de las nuevas tecnologías relacionándola con la juventud y sus cambios. Se localizaron en total cincuenta y seis artículos que cumplían los criterios de inclusión mencionados. De éstos, seis fueron revisiones sistemáticas y treinta y ocho artículos empíricos, cinco libros y siete leyes o decretos. En relación a la distribución geográfica de los estudios, la mayor parte de éstos se realizaron en América y Europa.

3) Marco teórico de referencia.

3.1- Evolución histórica de la orientación

Educación etimológicamente significa extraer, sacar de, es decir sacar las potencialidades del alumno, por lo que su objetivo es el desarrollo integral, no sólo lo intelectual, sino también lo afectivo, lo social, lo psicomotor (Bloom, 1977). En relación a este concepto, y según este autor, orientar significa “guiar”, ayudar en ese proceso de desarrollo integral. Algunos antecedentes en la historia de la orientación se encuentran en autores como Luis Vives y Juan Huarte. Ellos fueron precursores de la psicología aplicada, realizaron innovaciones en la orientación profesional, con aportaciones a la neurología, pedagogía, antropología, patología y sociología. Sin embargo, los comienzos de la orientación como actividad educativa, se suelen situar a comienzos del siglo pasado (S.XX) y vinculadas al mundo profesional.

Domingo (2008) afirma que la orientación ha evolucionado notablemente en los últimos años. Desde el modelo más clínico y centrado en unos cuantos alumnos, se ha pasado a un modelo más sistémico que comprende toda la comunidad educativa. Asimismo, esta orientación ha progresado abarcando todo el proceso que conlleva la escolaridad. La orientación escolar busca conseguir la mayor calidad y eficacia del proceso de enseñanza-aprendizaje. La orientación personal busca ayudar a los alumnos en su desarrollo personal, es decir, ayudarles a conseguir un conocimiento real de sí mismos, abarcando tanto sus posibilidades como atendiendo a sus limitaciones, de forma que puedan desarrollar estrategias para la prevención de problemas. Globalmente, se trata de realizar una orientación para la vida.

Bisquerra (2006, pp. 3) resumen la idea sobre que la orientación explora “una intervención para lograr unos objetivos determinados enfocados preferentemente hacia la prevención, el desarrollo humano y la intervención social”. Igualmente, señala que se debería incorporar la educación emocional e incorporar las TICs a los objetivos básicos de la función orientadora.

Por un lado los orígenes de la orientación educativa se asientan en tareas de orientación asociadas a la vertiente profesional u ocupacional siguiendo el objetivo de proporcionar información profesional a los jóvenes y de orientarles hacia aquellas

ocupaciones más acordes con sus necesidades y aptitudes. Por otro lado se fundamentaron en torno a la vertiente de salud mental como consecuencia de las rápidas transformaciones sociales que provocan en algunas personas la ansiedad, la inestabilidad o la inseguridad. Bien es cierto, como expuso Garay (2004, pp. 28), que los orientadores han nacido en España al amparo de un marco legal (la Ley Orgánica General del Sistema Educativo) en el cual estos profesionales han sido vistos como “una especie de profesionales liberales en el seno de un sistema educativo reglado”.

El concepto de Orientación está ligado a estos dos orígenes. Según el primer origen, la función de la orientación consistía en facilitar elecciones y decisiones prudentes relacionadas con la vertiente profesional y dio lugar al inicio de una corriente de orientación profesional y vocacional que ha tenido un enorme desarrollo posterior. Según el segundo, destaca el punto de vista de Beers, quien centraba su atención en los desequilibrios mentales. A partir de este autor se inició el desarrollo de una corriente que buscaba la causa de los problemas emocionales y que intentaba promover la adaptación o la salud mental de los individuos (Morales, 2012).

Estos dos modos de interpretar la orientación no han sido excluyentes. Luego gracias a su complementariedad, se extendieron al ámbito escolar como consecuencia de que el mundo del trabajo actual se ha ido transformando y ampliando, y por lo tanto las profesiones requieren, para su desempeño, cualidades y conocimientos muy diferentes.

La escolaridad básica es obligatoria y gratuita para todos según la Constitución Española (Bastida et al., 2004), y porque los alumnos presentan gran variedad de antecedentes y condiciones que dan lugar a una gran diversidad entre ellos. Por lo tanto, esto exige la necesidad de diversificar e individualizar las enseñanzas.

Por último se encuentra habitualmente entre los jóvenes la presencia de problemas emocionales, con la consiguiente repercusión inmediata en la calidad y eficacia de los aprendizajes curriculares y en el tipo de relaciones que establecen con sus compañeros, profesores, familiares, etc. Estas razones ponen de manifiesto la necesidad de la orientación educativa.

3.2- Bases legislativas y regulación de los dispositivos electrónicos en el aula

La Orden ECD/1004 expone que: “la red integrada de orientación educativa asesorará y apoyará las actuaciones relacionadas con la mejora de la convivencia y metodologías que promuevan una respuesta educativa inclusiva” (BOA, 1004/ 2018, pp. 4).

Según la citada orden, las funciones específicas de los orientadores de secundaria son, entre otras: (e) “promover la innovación e investigación educativa” y (f) “proponer actividades de perfeccionamiento” a la vez que, en general, sus funciones se basan en “asesorar al centro educativo en la planificación y realización de los apoyos educativos al alumnado del centro” y “asesorar a las familias o representantes legales en los procesos educativos del alumnado en coordinación con los centros educativos”. Asimismo, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, previa consulta a las Comunidades Autónomas, ha elaborado un marco común de referencia de competencia digital docente que orienta la formación permanente del profesorado y facilita el desarrollo de una cultura digital en el aula (Orden ECD/65/2015).

La Ley orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación, establece en su artículo primero que todos los españoles tienen derecho a una educación básica que les permita el desarrollo de su propia personalidad y la realización de una actividad útil a la sociedad. Asimismo, en su artículo sexto reconoce a todos los alumnos, entre otros, el derecho a recibir una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad y a recibir orientación educativa y profesional (Orden ECD/8/198). La profesión del orientador tiene su fundamento en mejorar la calidad del centro educativo y el resultado dependerá de la capacidad que se tenga para dar la mejor respuesta educativa al alumnado (Giuri, Munari, Scandura y Toschi, 2019). El hecho de que los alumnos alcancen su máximo desarrollo potencial, es, en parte, responsabilidad del orientador.

Persiguiendo el fin de hacer efectivo ese derecho a la educación del que se habla, el sistema educativo ha ido proponiendo a lo largo de sus diferentes disposiciones legales una serie de principios inspiradores que permiten actualmente una educación de calidad para todos los alumnos con independencia de las condiciones personales y sociales que se puedan presentar. De esta forma, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación (LOE), modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad

educativa (LOMCE), establece en su Título Preliminar una serie de principios en los que se inspira el sistema educativo:

✓ La calidad de la educación deberá poder ser obtenida por todo el alumnado independientemente de sus condiciones y circunstancias.

✓ Deberá estar presente también la equidad como garantía de la igualdad de oportunidades.

✓ Deberá haber flexibilidad para adecuar la educación a la diversidad de aptitudes, intereses, expectativas y necesidades del alumnado al completo.

✓ Será imprescindible la participación de la comunidad educativa en la organización, gobierno y funcionamiento de los centros docentes.

✓ La educación deberá ser la forma de prevención de conflictos y de logro de una resolución pacífica de los mismos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar.

✓ Deberán desarrollarse (a través de la educación) los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y valores para prevenir la violencia de género en la escuela. En esta línea, habrá que tener como meta la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación.

✓ Un medio necesario para el logro de una formación personalizada deberá ser la orientación educativa y así como la profesional de los estudiantes, siempre a través de la transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como ayudando a superar cualquier tipo de discriminación .

✓ Y por último, deberá reconocerse el papel que corresponde a los padres, madres y tutores legales como primeros responsables de la educación de sus hijos, es decir, del proceso de socialización.

Siguiendo este último apartado, la socialización se entiende como el proceso por el cual un individuo desarrolla mediante relaciones con otras personas unas pautas específicas de conductas relevantes. Es un proceso por cuyo medio el ser humano aprende a interiorizar los elementos socioculturales de su medio ambiente, los integra en la estructura de su personalidad, bajo la influencia de experiencias y de agentes significativos y se adapta así al entorno social en cuyo seno debe vivir. Es importante destacar este concepto porque en el marco actual de las nuevas tecnologías, el concepto de socialización se ve afectado, es decir, no sería útil hablar del término de socialización alejado de la realidad histórica en el que se enmarca.

Para lograr la calidad de la educación en países como China, Estados Unidos o España, existen leyes específicas que conllevan una regulación del uso de dispositivos electrónicos, en cambio, es importante el contraste que existe con países del sur-este de Asia u Oceanía en los cuales no existe esta regulación en el aula.

En España, la ministra de Educación en funciones desde junio de 2018 es Isabel Celáa e hizo referencia en una conferencia a que los centros deben tener autonomía para decidir si es conveniente o no utilizar los dispositivos electrónicos en el aula (Arrabal, 2007). Por lo tanto, son los centros los que deben trabajar la regulación de su uso para que sea correcto, adecuado y no perjudicial.

En Aragón, concretamente, no existe una regulación específica sobre el uso del móvil, luego siguiendo con el planteamiento de la ministra, hoy en día está dependiendo de cada centro educativo de Aragón su normativa (si lo utilizan o no y en qué medida lo promueven como herramienta educativa). Se considera que no se puede negar el uso de los dispositivos electrónicos ya que están en el día a día de los alumnos, pero hay que lograr que su uso tenga fines u objetivos educativos. El Estatuto de Autonomía de Aragón, aprobado por Ley Orgánica 5/2007, de 20 de abril, explica que la Comunidad Autónoma posee la competencia en enseñanza en toda su extensión, niveles y grados, modalidades y especialidades. Se tienen competencias en educación desde el 1 de enero de 1999. Los poderes públicos aragoneses

tienen la obligación de desarrollar un modelo educativo de calidad que garantice el libre desenvolvimiento de la personalidad de los alumnos. Todo ello en un marco de respeto a los principios constitucionales (Orden EDC/5/2007).

Igualmente, el Decreto 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón para la ejecución adecuada de estas competencias de las tres provincias. Tiene por objeto, de acuerdo con su artículo 1, regular la respuesta educativa para garantizar la educación inclusiva y la convivencia en los centros educativos de la Comunidad Autónoma de Aragón. Y su último fin es promocionar la igualdad, el progreso y la superación de todo el alumnado. Para ello marca como necesario tender a la personalización de la enseñanza, atendiendo a las características individuales, familiares y sociales del alumnado de cara a la adquisición del máximo desarrollo de sus potencialidades de forma que quede garantizada su incorporación a una vida adulta activa y plena. Se contempla la prevención y la adecuada atención temprana, además de la inclusión, como garantes de la equidad y la calidad educativa.

3.3- La Sociedad occidental y problemas derivados de las TICs

El concepto de socialización tiene su origen en la obra de Simmel, quien fue un sociólogo alemán de principios del siglo XX (Ribes, 2020). Este autor aludió a la socialización como proceso de conformación de la personalidad y a la continua transformación que, a lo largo de todo el ciclo vital, experimentan los individuos debido a las interacciones, influencias y experiencias con otros individuos (agentes personales) y, sobre todo, con ciertas instituciones sociales (familia y grupos de pares en todas las culturas, escuelas, entre otras), con las que los individuos entran en contacto a lo largo de su vida. En palabras de otros autores relevantes en la estructuración del concepto, la socialización es la interiorización de la cultura. La socialización es un proceso de adquisición de los motivos, valores, normas, conocimientos y conductas que necesita el individuo para comportarse como la sociedad le exige, es un proceso de aprendizaje, de adaptación del individuo a su sociedad. Para llevar con éxito esta acomodación, el individuo tiene que interiorizar, mediante procesos de aprendizaje, las normas y juicios de valor, ajustándose de forma adecuada a las exigencias sociales.

En otras palabras, el proceso de socialización es el mecanismo que permite al individuo hacerse miembro de los diferentes elementos que componen el sistema social y que hace posible la existencia de la sociedad, y ésta es posible porque existen instancias representativas e individuos (como el orientador) que valoran el cumplimiento de las exigencias y además disponen de un poder suficiente para imponerlas. Estos individuos e instituciones son los agentes de la socialización. Estos pueden definirse como los que nos enseñan a ser sociables. El rasgo que caracteriza a las instituciones sociales es que cumplen funciones necesarias para la propia existencia de la sociedad como tal.

3.3.1- Cultura de la Inmediatez

Actualmente la sociedad occidental se encuentra inmersa en una cultura de la inmediatez (Orozco, 2016). La tecnología avanza a pasos agigantados y el *boom* de las redes sociales ha provocado sin duda cambios conductuales significativos en los adolescentes. Anteriormente se educaba en actitudes de reflexión, análisis, cuestionamiento constante, etc., en cambio ahora, aunque intente trabajarse del mismo modo, no funciona porque la cultura de la inmediatez está teniendo tal fuerza que no permite esa reflexión ni esa mirada de los jóvenes a la vida real, quedándose estos encerrados en una vida virtual e inmediata en numerosas ocasiones (Morales, 2012). El siglo XXI es un siglo en el que tanto los jóvenes como el resto de los humanos, están hiperestimulados.

La diferencia de actitud o comportamiento de las personas dependiendo del grupo, sexo o generación al que se pertenece se podría explicar, entre otras teorías, a través de la socialización diferencial (Orozco, 2016). Según esta teoría las personas en su proceso de iniciación a la vida social y cultural, y a partir de la influencia de los agentes socializadores, adquieren identidades diferenciadas. En definitiva, estos agentes de socialización conllevan estilos cognitivos, actitudinales y conductuales, códigos axiológicos y morales y normas estereotípicas de la conducta, asignadas a cada género y a cada grupo de forma diferente (Domingo, 2008).

Se pueden distinguir algunas fases en el proceso de la socialización Yubero et al., (2018):

1-En la fase de la socialización primaria, el ser humano se convierte en miembro de la sociedad y adquiere una personalidad básica ya desde su niñez. La socialización primaria es

generalmente la fase más importante y suele tener lugar en la familia y en la escuela infantil, de aquí la relevancia de una orientación escolar óptima desde el primer momento de la escolarización. Esta fase posee características en la cual los agentes de la socialización son cuantitativamente pocos pero su acción en el individuo es cualitativamente profunda.

2- En la fase de la socialización secundaria el proceso no termina con la llegada a la edad adulta, sino que el individuo va socializándose durante toda su vida. Una vez se llega a la adultez, se habrá superado ya la parte más fundamental y decisiva del proceso. Esta fase se caracteriza por una relativa estabilidad, ya que el individuo suele entrar en ella provisto de una personalidad formada, sin embargo, esto no siempre es así. De aquí se deduce la necesidad de que la acción orientadora sea eficaz y extensa para permitir una independencia, autonomía y madurez real tras la escuela y el instituto, y así se encuentre la menor cantidad posible de jóvenes que al superar la fase de la adolescencia fracasen.

Específicamente en la escuela, se va fomentando el desarrollo de las relaciones afectivas con los iguales, que progresivamente va cobrando importancia. En el centro educativo las relaciones se tratan de inclinar hacia la simetría, la igualdad, la cooperación y la reciprocidad, pero además se establecen pautas de conducta, normas, valores a los que el niño y el adolescente poco a poco se adapta, adquiriendo habilidades y conocimientos.

3.3.2- Efectos de las nuevas tecnologías en la función cognitiva de la atención. Evolución desde el nacimiento a la adolescencia

Una de las autoras más relevantes en el tema y, que se centra más concretamente, en los problemas que acarrea el uso incorrecto de las TICs a nivel cerebral, es la psiquiatra Marian Rojas. Actualmente trabaja realizando investigaciones en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. También ha explorado la relación de las TICs con la mente y las emociones y el cómo alcanzar un equilibrio psicológico o emocional.

De estas investigaciones ha deducido que se hace esencial un correcto control de la propia atención, lo cual conlleva un previo desarrollo óptimo de la corteza prefrontal. Expone que los seres humanos no somos conscientes de cómo trabajan nuestros cerebros. Para adquirir y emplear el conocimiento y las demás habilidades cognitivas se debería entrenar (tanto a nosotros mismos, como a los demás, siendo orientadores) en habilidades metacognitivas.

Según comenta Rojas (2018), fue el autor Rusty Gage quien realizó un descubrimiento acerca de que todas las neuronas que se tienen en el cerebro, ya se tenían desde el nacimiento, y que después de este, se van creando relaciones entre ellas (conexiones sinápticas nuevas). Algunas neuronas mueren, y por ello se produce el encogimiento de la corteza cerebral. Luego, no usarlas por un exceso de tecnología provoca esa reducción de la corteza cerebral. Este descubrimiento fue un hito muy relevante en la historia del desarrollo cerebral.

Exactamente, la corteza prefrontal es clave a la hora de realizar la función de la atención, porque tiene millones de conexiones hacia otras regiones cerebrales. La corteza se encarga de las principales funciones cognitivas (de la atención, de la inteligencia o de la memoria) aunque no termina de desarrollarse sinápticamente hasta pasados los veinte años (Uylings, Groenewegen y Kolb, 2003). De esta forma, se destaca la importancia de transmitir a los niños y adolescentes una visión enfocada a su salud futura. Esta transmisión forma parte de una función importantísima que debe impulsar el orientador junto al resto de contactos cercanos del menor.

Durante el desarrollo evolutivo, los recién nacidos, responden a tres estímulos principalmente: a la luz, al movimiento, y al sonido. Por consiguiente, es fundamental que, cuando los niños son pequeños, no se les exponga de forma abusiva a luces con movimiento como las de las pantallas de móviles, *tablets*, etc., o a elementos sonoros muy intensos, porque está demostrado que estas situaciones empeoran el manejo de la atención en el futuro de los individuos que hayan estado interactuando con dispositivos sin prudencia ni moderación (Fontana, Raimondi y Rizzo, 2014). Luego, probablemente, tendrían problemas para permanecer sentados en una sala de espera o atentos ante una explicación de un profesor que imparte una clase, ya que estas situaciones no les resultarán tan estimulantes como los dispositivos electrónicos a los que fueron expuestos de pequeños o durante su adolescencia.

La atención se define como “capacidad de percibir determinados estímulos” y también se utiliza para definir el “mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos” (Titchener, 1908, pp. 56) y se verá afectada porque cuanto más se estimula con estímulos externos, peor funciona (Rojas, 2018). El problema radica entonces en que se hacen necesarios estímulos cada vez más potentes para activar la atención de las personas de esta nueva era de las tecnologías, y esto ha evolucionado en un problema para los adolescentes.

Distintas investigaciones refieren también la problemática que supone para la visión de los seres humanos la exposición continua a las pantallas (Fontana et al., 2014). En un reciente experimento realizado mediante la exposición de ratas a pantallas que emitían luz durante más de dieciséis horas al día y en un periodo total de tres meses, se obtuvo una disminución de células de la retina en el grupo de ratas que habían sido expuestas frente al grupo control, lo cual ocasionó daños irreversibles en los ojos (Uylings et al., 2003).

La ciencia habla de que las habilidades sociales son factores que están relacionados con la tolerancia a la frustración. Estas permiten obtener la capacidad de afrontar los problemas a través de un *locus* de control interno en el que los adolescentes, en este caso, se ven capaces de superar los problemas en general, evitar el sentimiento de culpa y controlar los impulsos de tener la necesidad de mirar el móvil continuamente.

Según Vera García y Gambarte (2019) y Mantilla (1999), para fomentarlas es necesario entrenar las habilidades básicas del día a día. La acción de `comunicar´ (del latín *communicare*), que significa compartir, intercambiar, es una de las principales habilidades sociales. Es un proceso a través del cual se transmiten, se intercambian significados, expresiones significativas, etc. Son sistemas de mensajes entre dos o más personas y en los cuales es básico el uso de expresiones no verbales. Se ha calculado que alrededor del 65% del significado que se transmite en una situación concreta de una comunicación bipersonal, se transmite de modo no verbal, porcentaje que se está perdiendo actualmente con la comunicación electrónica.

Los gestos humanos no son unidades de comportamiento aisladas, sino que son estructuras muy ligadas a la conversación. Estas unidades conforman un comportamiento observable que determina la función que ejercen en el proceso de interacción y de comunicación. La comunicación no verbal se estructura en un modelo análogo al del lenguaje. Existen por lo tanto esta serie de gestos y movimientos que funciona como información normalmente relevante y que permite comprobar la concordancia entre lo que se dice y cómo se dice, dando lugar a unidades de comportamiento no verbal. Con el aumento de la conversación a través del chat *online*, se está observando cada vez menos la disposición del cuerpo, o sus partes, la sonrisa, la mirada, el control del espacio personal inmediato por parte del individuo y su utilización o estructuración. Situación a través de la cual se están dejando de practicar y reforzar las habilidades sociales comunicativas.

Otros sistemas de comunicación menos estudiados pero que juegan un papel importante en la comunicación cara a cara y que, por lo tanto, se dejan de lado en la comunicación a través de las TICs son: la comunicación a través de la piel (comunicación cutánea), la comunicación a través del olfato o a través de la indumentaria. La forma de vestirse tiene la función de servir para la identificación o pertenencia a grupos determinados.

En resumen, se hace necesario enseñar a los más jóvenes a tener criterio y a utilizarlo durante sus relaciones comunicativas. Es decir, el objetivo de todos los profesionales de los centros educativos junto al de los progenitores, debe ir guiado por el objetivo de enseñar a los menores a diferenciar lo importante de lo superficial y a filtrar información.

Según Mantilla (1999), la conducta socialmente habilidosa es, por lo tanto, aquella conducta o conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal capaz de expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos del individuo de un modo adecuado a la situación, respetando a los demás. Son conductas aprendidas, aceptadas socialmente y que a su vez, posibilitan la interacción con los demás. Como todo lo que es aprendido es susceptible de ser modificado, las habilidades sociales pueden mejorarse con entrenamiento. Se puede enseñar a las personas habilidades sociales necesarias para un mejor funcionamiento interpersonal cara a cara.

3.4- Investigaciones sobre los riesgos de las TICs y sus hallazgos

Como previamente se ha comentado, el hallazgo de Santana et al., (2019) fue relevante para el estudio del uso problemático del móvil. En esta investigación, participaron personas de 12 y 19 años de colegios públicos y concertados de las Comunidades Autónomas de Canarias, Baleares y Valencia. Colaboraron un total de 569 alumnos en la investigación. Los instrumentos utilizados fueron: una adaptación española del Cuestionario «Fear of Missing Out» (FOMO-E) y un Inventario de apego con padres y pares, que medía la dimensión de comunicación. “FOMO” hace referencia a una patología psicológica provocada por un miedo excesivo a que otros puedan estar teniendo experiencias gratificantes mientras otro individuo está inmerso en una situación diferente.

3.4.1- Fenómenos emergentes

En las últimas décadas se han desarrollado grandes avances en la tecnología. Este hecho ha provocado a su vez numerosos cambios en las formas de trabajar y de pensar.

Fruto de estos avances, la salud y la seguridad han sufrido una serie de riesgos emergentes (Díaz et al., 2019):

El *bullying* (que aunque existe desde hace largos periodos de tiempo, independientemente de cuál fuera su denominación) con la evolución de las TICs se ha generalizado como problema al área virtual, pasándose a denominar *ciberbullying*. A causa del rápido acceso de los niños y adolescentes a las TICs y a su vez, a conexión a la red, ha habido un aumento de agresiones psicológicas con mayor posibilidad de anonimato. En un estudio con una muestra de 747 estudiantes de secundaria, en edades comprendidas entre los 12 a 16 años del sector público de tres localidades distintas, se comprobó que un porcentaje del 8,2 de esa población sufría adicción a Internet. Además, el ser adicto a Internet ha fomentado la ciberagresión por género, y en esta línea, diversos estudios encuentran que “los hombres tienden a mostrar mayores niveles de adicción a Internet”. (Durkee et al., 2012, pp. 35).

En un estudio por la sociedad española de pedagogía se recopiló información sobre el tiempo medio diario de conexión en el que los jóvenes se exponen a Internet a diario (Ruiz, 2016, pp. 138):

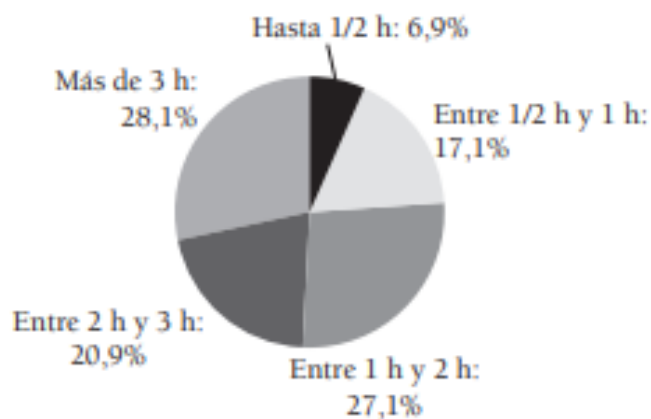


Tabla 1. Tiempo de conexión medio a Internet

Como puede observarse, el tiempo medio de conexión a Internet diario es de más de tres horas, siendo un 28,1 % de los jóvenes los que se exponen durante este tiempo y quedando en segundo lugar con un 27,1 % los que lo hacen entre una y dos horas al día.

Además, este mismo año, se ha visto que los principales usos de ese tiempo en Internet en menores de 25 años son para el uso de las redes sociales principalmente, aunque también es importante el tiempo que se emplea en jugar *online*, comprar *online* y en menor medida, buscar información:

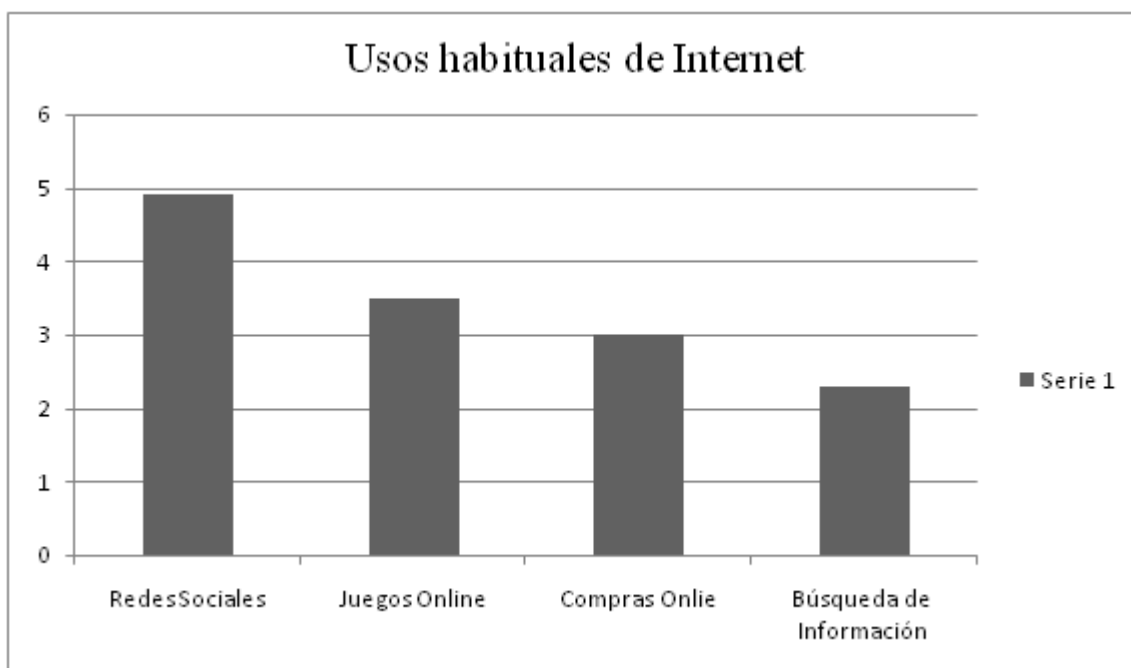


Tabla 2. Hábitos de uso y consumo de los *millennial* a través de sus teléfonos móviles (Cabrera, 2019, pp. 31).

Otro fenómeno emergente es el llamado *phubbing*. El término fue utilizado en el año 2013 por primera vez al unir las palabras de teléfono y desprecio (que en inglés se denomina *snubbing*). Este término resume la idea de realizar un desprecio a través de la conducta de ignorar mientras se emplea cualquier dispositivo electrónico, impidiendo una comunicación eficaz entre dos o más personas. Por lo tanto, se trata de una adicción conductual con aislamiento y menosprecio.

En la línea referente a riesgos que alteran la estabilidad emocional de las personas, ha surgido la llamada tecnoansiedad o tecnofobia. Esta es la forma de estrés más habitual de hoy en día. Algunos estudios a lo largo de la historia han permitido ver el impacto que las Tecnologías de la Información y Comunicación han tenido sobre los jóvenes:

En una muestra formada por 130 universitarios y a través de un enfoque cuantitativo de investigación de diseño descriptivo se conoció el impacto que las nuevas Tecnologías de la Comunicación tenían en las relaciones interpersonales de estudiantes de dos universidades: el estudio mostró que “el 98.5% de los universitarios poseían teléfono móvil y acceso a Internet” (Cabrera, 2019, pp. 44). Los jóvenes afirmaron que se habían modificado casi todas sus relaciones interpersonales, a consecuencia del uso de las redes sociales. Y que sólo una minoría prefería la comunicación cara a cara. Algunos testimonios fueron: “Si mi día tiene 14 horas, las 14 horas lo tengo en el bolsillo y durante las 14 horas estoy usándolo en algo”, “acostumbro a chequear mi correo y mis mensajes en *Facebook*...”.

También se observó en el estudio, la relación existente entre la tecnología y la presencia de síntomas como malestar psicológico, ansiedad, irritabilidad, desesperación o estrés. Cuando surge un sentimiento de incapacidad frente a las exigencias derivadas del uso de las TICs en el estudio o en el trabajo, este sentimiento se acaba transformando en sensación de tensión, malestar, *locus* de control externo, por lo tanto, en creencias negativas sobre las propias capacidades, sobre el control de las situaciones o circunstancias personales, en sentimientos de culpa, etc. (Díaz et al., 2019).

La tecnoadicción es un fenómeno relativamente nuevo. Se entiende como la necesidad compulsiva e incontrolable de utilizar las TICs en todo momento que puede causar malestar y un deterioro en la vida del individuo. Suele describirse como la incapacidad de controlar el uso excesivo de los diversos aparatos de la tecnología. En esta línea, se describe la nomofobia, contemplada como la posesión de un miedo poco racional a salir de casa sin el teléfono móvil.

A raíz de la tecnoadicción, ha derivado el problema de la difusión continua de fotografías, audios o videos (también de carácter sexual). A este último fenómeno se le denomina *sexting*. De aquí se resalta la importancia de concienciar a los adolescentes de utilizar con precaución las TICs y de no compartir vía *online* este tipo de contenidos, aún

cuando se considere que la persona con la que se intercambia información sea de máxima confianza.

Como consecuencia de estos usos irracionales y excesivos y resultado de un uso incorrecto de la red se derivan unos niveles mínimos en ciberseguridad. Esta se conoce como la defensa de los sistemas electrónicos hacia ataques externos como virus o hackers informáticos (Durkee et al., 2012).

3.5- Precauciones ante el uso de las TICs

Algunos orientadores sugieren adoptar una serie de pautas para que esta sociedad de consumo y de nuevas tecnologías no desbarate nuestra vida ni nuestra familia. Entre estas medidas se incluye la de desactivar las notificaciones de los dispositivos electrónicos, haciendo uso de las TICs sólo cuando la propia persona considere necesario y no por reacción a un estímulo sonoro de notificación (Oropeza, López y Granados, 2019).

Favoreciendo como consecuencia la otra pauta que recomiendan sobre hacer un uso menor de las redes sociales y prestar más atención a los hijos. Además, en relación a la higiene del sueño e higiene postural, se debe tratar de emplear el modo avión a la hora de dormir para evitar que haya continuamente conexiones y luces cerca de nuestra cama, respetándose esta como lugar de descanso y desconexión (Fontana, Raimondi y Rizzo, 2014). Existe un síndrome relacionado con la fatiga informática, es decir, vinculado al uso de las TICs sin descanso. Este desgaste acaba produciendo fatiga y cansancio mental. La sobrecarga de contenidos que llegan a través de internet o la dificultad para estructurar y asimilar ese exceso de información produce un gran agotamiento a nivel cerebral y puede derivar en sentimientos de hostilidad hacia la tecnología.

Consecuencia del uso constante del móvil, es a su vez, la adopción de posturas incorrectas que desfavorecen la higiene postural. Los expertos coinciden en que se debería crear un espacio de enseñanza para informar sobre los hábitos más correctos para el uso del móvil. La realización de ejercicios como estiramientos o simplemente descansos frecuentes, favorecerán la salud mental y postural (Morales, 2012).

3.6- Alternativas educativas y habilidades para fomentar desde la orientación

El conocimiento de las amplias posibilidades que ofrecen las TICs como medio de comunicación inmediato y flexible, el reconocimiento de las amplias cantidades de información disponibles, la posibilidad de establecer criterios de organización, como agendas, horarios, calendarios, notas, etc. son ideas básicas para evolucionar a un uso más adecuado de las tecnologías (Garay, 2004). Algunas *web* que tienen como finalidad un uso seguro de la red son: menores OSI, el taller Netsmartz, pantallas amigas o el Instituto Nacional de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (INTECO). También existe una página web en referencia al acoso escolar. Es un proyecto mediante el cual varios psicólogos o expertos colaboran ayudando a menores que se vean inmersos en esa situación. Este proyecto lo promovió la Comisión Europea buscando identificar estrategias válidas y eficientes para prevenir y abordar el fenómeno del *ciberbullying*.

En la presente revisión han sido identificadas una serie de intervenciones recientes que han sido desarrolladas en centros educativos para la comprensión y prevención de los peligros de las TICs, que funcionan como alternativas educativas.

Se ha hallado que, actualmente, un camino inicial de concienciación es realizar una comparación de la propia cultura con otras en las que la disponibilidad de la tecnología sea casi inexistente; proponer a los alumnos una comprensión de sí mismos para establecer una base de identificación, honestidad, respeto y autonomía o la participación de las familias en los centros educativos y en la supervisión del empleo del tiempo libre como forma de contribuir al desarrollo positivo de los hijos.

Una intervención caracterizada por la inclusión del ámbito cultural para la prevención del peligro de las TICs consiste en la aplicación del pensamiento crítico que se logra en el menor a partir de la confrontación con diferentes mensajes culturales o sociales, diferentes comportamientos personales, diferentes modos de transmitir la misma información de los medios de comunicación, etc. para poder llevar a cabo un adecuado análisis crítico de normas sociales y de cara a no practicar comportamientos estereotipados propios de la sociedad. Así, en la intervención de Escudero (2018), en la que participaron 259 menores, se consiguió un clima educativo de convivencia en el cual se logró que los alumnos fueran conscientes del contexto cultural en el que se hallaban alcanzando relaciones solidarias de inclusión con niveles inexistentes de *bullying* o *ciberbullying*, alejándose de la sociedad caracterizada por

una enorme irreflexión. De este modo y según el autor, la autonomía debe entenderse como una forma de “ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre... y responsable” (pp. 22).

Un ejemplo de intervención que se basa en la educación emocional se fundamenta en una propuesta de intervención que tiene como fin un fomento del desarrollo emocional y de la conducta prosocial (Garaigordobil, 2011). Esta actuación psicoeducativa consistió en identificar los beneficios que tiene la educación emocional, el desarrollo socioemocional y la inteligencia emocional en la salud física y mental, en la adaptación personal o en la social. Se realizó a partir de una revisión previa de los programas que en los últimos años se habían creado para este fin de promoción de las habilidades y aptitudes socioemocionales. Garaigordobil (2011) propuso diferentes programas, unos dirigidos a niños de entre cuatro y doce años y otros enfocados a la adolescencia. Ambos tipos fueron validados experimentalmente y son de base científica.

La evaluación de los programas comparando el cambio de los niños, niñas y adolescentes que los han realizado durante un curso escolar (grupo experimental), frente a aquellos que no tuvieron esa oportunidad (grupo control) ha evidenciado efectos muy positivos para muchos factores del desarrollo social y afectivo-emocional. Estos cambios se resumen en: un aumento de conductas sociales proactivas y positivas, una disminución, por tanto, de conductas negativas socialmente hablando, una mejora de la comunicación cara a cara y un desarrollo del autoconcepto, de la autoestima, de la empatía y del concepto sobre los demás.

Se ha comprobado que este conjunto de competencias sociales y emocionales hacen prosperar los niveles de participación de los estudiantes en la comunidad educativa, en la convivencia. Consecuentemente, hay una reducción de problemas actuales como *bullying*, depresión, suicidio infantojuvenil, racismo, sexismo (y *sexting*).

Es destacable entre otros programas, el Programa para la prevención de riesgos y el uso adecuado de las TICs denominado “TIC-menoRes”, de la Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeduación y Reinserción del Menor Infractor (Lloreda, Millán, y Álvarez, 2010). En este programa se muestran pautas y recomendaciones con mensajes como:

“Antes de actuar: piensa y reflexiona sobre el posible daño o perjuicio que puedas causar a otro o a ti mismo con los contenidos o comentarios que vayas a enviar o reproducir en la red. “Lo que se cuelga en la red queda en la red”” (pp. 45).

“Si estás siendo objeto de acoso, humillación, amenazas o chantaje por la red, no tengas miedo, sé valiente y pide ayuda a un adulto en el que confíes –padres, profesores, educadores...-. Cuéntalo y déjate ayudar juntos el problema se resolverá mejor” (pp. 45).

Añadiendo a este programa vídeos que enseñan y reflexionan acerca de la privacidad y la identidad digital y la relevancia que tiene el cuidarlas. (Ejemplo de vídeo: *Tu celular, tu tesoro*).

En el programa también se presta atención al conocimiento de la propia persona (pp. 36-37):

1. Aspecto físico y presencia, también en cuanto a lo profesional	Nuestra imagen <i>online</i> es muy importante para las relaciones y para nuestra vida. Antes de una reunión, cita o entrevista, nuestra información puede ser consultada en la Web.
---	--

2. Comportamiento y comunicación no verbal	Conseguir nuestros objetivos, personales y también profesionales (un trabajo, un contrato, una recomendación...), no depende únicamente de nuestros conocimientos y méritos; también, y sobre todo, de nuestras capacidades sociales.
--	---

3. Tus mensajes	Observa las palabras que usas, las frases que escribes o pronuncias.
-----------------	--

5. Tu presencia en Internet	Nadie duda de la importancia de tener presencia en Internet. Cuanto mejor sea tu información, y más fácil sea de encontrar,
-----------------------------	---

mayor serán las posibilidades de darte a conocer y de tener una buena imagen.

6. Tu presencia en las redes sociales

Casi el 80% de los internautas españoles utilizan las redes sociales, en consecuencia son una gran oportunidad de darse a conocer y de comunicarse. Las redes sociales acercan a las personas y permiten la interacción.

A raíz del enfoque de estas intervenciones, se mejoran las capacidades para expresar y regular las propias emociones a través de diversas vías, especialmente vías de contacto físico, como el diálogo, la música, el teatro, el movimiento, el dibujo, etc. Es indiscutible la calidad de este tipo de programas a su vez, para regular el autocontrol, la ansiedad, la ira o el estrés.

3.6.1- Otras aportaciones: el conectivismo

El objetivo que defiende Siemens (2011) ante las nuevas tecnologías es: adoptar como modo de aprendizaje la teoría que sostiene el conectivismo. Su mayor representante es él, acompañado de Conole (2011), ambos proponen que el aprendizaje se dé a través de las nuevas tecnologías (Altamirano, Becerra y Nava, 2016). El conectivismo es una teoría del aprendizaje en la actual época digital. Esta teoría explica el aprendizaje en un mundo social y digital y que además, evoluciona a pasos agigantados. Como esta teoría sugiere, el aprendizaje es un proceso que ocurre no sólo sin el completo control de la persona sino también a través de entornos virtuales, empleando las nuevas tecnologías. Luego, los educadores tienen un papel importante que desempeñar en el aprendizaje de esta línea (Goldie, 2016). El conectivismo está defendiendo además que se desarrolle un aprendizaje capaz de enlazar unas ideas con otras para obtener un resultado integrado y más completo, de hecho, es admirable cómo muchos de los jóvenes de hoy en día controlan estas conexiones.

Varios autores como Zapata (2015), Kerr (2007) y Downes (2008) han criticado el conectivismo por estar demasiado centrado en las conexiones de las nuevas tecnologías y por

lo tanto, haber dejado de lado la interacción interpersonal, reduciendo el diálogo en persona. Esto supone un problema porque se deja de trabajar la escucha activa y la reflexión sobre los propios planteamientos.

3.7- Rol de los familiares

Además, la participación de las familias en el ámbito educativo, la posibilidad de compartir decisiones o de simplemente tener voz en el contexto escolar es esencial para el rendimiento escolar de los hijos. Esta participación contribuye positivamente en el desarrollo de los jóvenes (Consejo Escolar del Estado, 2014). El grado de implicación está relacionado con control parental. También el estilo parental es determinante para percibir si los padres son autoritarios o afectuosos, es decir, la percepción de la implicación parental en los asuntos de los hijos determina que éstos los valoren como autoritarios o afectuosos. El sistema de valores en las sociedades occidentales varía entre el individualismo y el colectivismo, pero son dos polos en una misma cultura. La familia se describe como una dimensión de valor colectivista e implica un compromiso con el grupo familiar a cuatro niveles: emocional, de intereses, normativo y material.

Un problema que se suma es que existe una gran necesidad de que los padres medien entre los procesos de socialización de sus hijos y el uso de Internet y que, realmente, solo un 25 % de los padres lo hace, por tanto se hace difícil que puedan afirmar con exactitud el fin con el que sus hijos están utilizando dispositivos como el móvil o la tele.

La investigación que muestra estos datos se llevó a cabo en un estudio de Yubero et al., (2018) donde la muestra fueron 938 familias españolas en las cuales los adolescentes tenían una edad de entre 12 y 17 años. Además, son los propios adolescentes los que perciben a menudo poco control parental en este sentido. Otro dato importante es que un 18% de estos padres piensa que sus hijos durante la adolescencia han sido adictos al móvil (Yubero et al., 2018). De cara a los familiares, algunos mecanismos recomendados para la supervisión del uso que sus hijos hacen de Internet son: *I-card* o *children-guardian*.

4) Reflexión crítica.

El objetivo de este trabajo consistía en revisar el argumento de que las tecnologías actuales producen adicción ya desde edades muy tempranas, y a partir de esta idea, se pretendía informar acerca de una serie de factores que se consideran relacionados según los diferentes autores. La frustración, la mala comunicación, la gestión de las emociones, la educación en responsabilidad, el control de la impulsividad, serían algunos de los factores implicados. Los estudios recuperados muestran que vivimos en una cultura de inmediatez y los menores están bombardeados continuamente a través de estímulos tecnológicos (luces, pantallas, colores, etc.).

4.1- Pautas hacia la práctica profesional y educativa

Siguiendo con la información recabada referida a la educación, se debería tratar de enfocar la mirada hacia los propios alumnos; y no para culparles, en el caso de que sufrieran adicciones o realizaran un mal uso de los dispositivos electrónicos, sino para advertirles de que los estudios muestran que son las propias redes sociales las creadas con el objetivo de ser adictivas, donde prima más el negocio y el beneficio de unos pocos y dónde no se le da importancia a la salud y educación de las personas. Achacar sólo el problema a la mala educación de los niños y adolescentes no es la solución.

Se debe contribuir a la personalización de la educación, ajustando la respuesta educativa a las necesidades particulares de los alumnos, mediante adaptaciones curriculares y metodológicas oportunas, en un intento de adecuar la escuela a los alumnos y no los alumnos a la escuela. Los cambios que han generado las nuevas tecnologías requieren de prevención y de asesoramiento para evitar toda esa amplia gama de efectos negativos o daños que el impacto tecnológico puede producir y no son deseados.

4.2- La importancia de la prevención

Ya en el *Manual de orientación escolar y tutoría* según Lázaro y Asensi (1989) se destacaba que la orientación tiene como principio fundamental, ser preventiva, luego debe ser proactiva, en el sentido de anticiparse a las circunstancias que pueden ser un obstáculo para el desarrollo del alumno. La prevención se debería entender como una anticipación de posibles dificultades en el proceso educativo del alumnado y no sólo en la adopción de estrategias concretas sino también generales. Actualmente, las Tecnologías de la Información y de la Comunicación están presentes en todos los aspectos de nuestras vidas, luego son un problema general que impacta significativamente tanto en los aspectos políticos, como educativos, sociales, culturales o económicos.

Se debe tratar de hacer ver que, la realidad virtual existente de hoy en día está atrapando a la infancia y a la adolescencia. Asimismo sería útil trabajar la capacidad de reflexión y el uso responsable de las Tics. Se requieren proyectos creados y guiados con estos objetivos porque es de gran importancia que las nuevas tecnologías se sepan manejar de manera adecuada y responsable y también es necesario que se cree una conciencia sobre lo que, en numerosas ocasiones, puede provocar emociones frustrantes. Éstas no son fáciles de manejar, como afirman Granda et al. (2019) y, por lo tanto, si estos aspectos se trabajan con constancia, las personas lograrán poco a poco asumir mejor las responsabilidades de su vida, las malas noticias, etc. (Kopecký, 2014). Los estudiantes no siempre usan la tecnología educativa para un propósito educativo y tampoco es que lo usen siempre de manera irresponsable, por esta razón es importante no dejar de lado que el portar dispositivos al aula signifique, en algunas ocasiones una ventaja, y en otras, una desventaja como herramienta de distracción constante y como uso no adecuado de recogida de información.

Se ha expuesto a lo largo de los últimos años que el sistema actual de educación fue diseñado y estructurado para otra época diferente, por consiguiente, existía la importancia de realizar una revisión sobre la situación de la que se parte hoy en día y plantear la idea de que, quizá la solución es adaptar la escuela a los alumnos, reestructurar el sistema y estudiar qué es lo que realmente se necesita actualmente.

Previamente, el sistema se basaba en el enfoque direccional, el cual, básicamente, se componía de un instructor que mostraba la teoría y el resto debía acatarla sin dar pie casi nunca a la reflexión o al razonamiento crítico. Es cierto que ha habido un avance con

metodologías basadas más en la interacción pero no debería dejarse de lado el seguir descubriendo metodologías con objetivos sobre la adopción de dinámicas que resulten significativas y que integren las nuevas tecnologías, tratando de enseñar a usarlas correctamente (Fuéguel, 2000).

A todo esto añadido, ¿por qué se siguen viendo alumnos que adoptan posturas incorrectas en las sillas al estudiar o al trabajar con el ordenador?, ¿se está dejando de educar en higiene postural?, ¿tienen la suficiente información sobre los riesgos que acarrea en el futuro una mala postura física en la juventud o en la infancia cuando están frente a una pantalla?, ¿y a nivel visual y cerebral?...

La ansiedad y el estrés en niveles excesivos generan malestar psicológico y conducen a comportamientos que no terminan de forma exitosa. A su vez, estas conductas conllevan mayores creencias de incompetencia y desconfianza en uno mismo generando así una especie de círculo en espiral negativo. Estos procesos psicosociales se enmarcan en la Teoría Social Cognitiva desarrollada por Albert Bandura. Debido a que los estudiantes pueden verse fácilmente inmersos en este círculo, pueden estar sufriendo cierto malestar al estar sometidos habitualmente a situaciones estresantes tales como acumulación de exámenes o exigencia de conseguir cierta nota media.

El malestar psicológico influye en la capacidad de alcanzar las metas, sobre todo en el rendimiento académico, que puede verse muy afectado por dicho estado. Dado que la ansiedad y el estrés están presentes en los estudiantes, se ha identificado en diferentes investigaciones como forma de combatirlos el ejercicio del *mindfulness* para reducirlos. Por ejemplo, existe una *Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético* de Williams y Penman (2013) que indica una serie de ejercicios efectivos para terminar con la ansiedad y el estrés de la sociedad en la que se vive.

Por un lado, el *mindfulness* podría ser una técnica para afrontar el abuso de las TICs. Varios estudios han comprobado los beneficios de la práctica de *mindfulness*, los grupos experimentales eran entrenados y los resultados en comparación con los del grupo control resultaban ser positivos. Con esta práctica, el orientador podría mejorar el bienestar de los alumnos reduciéndoles su ansiedad y estrés y aumentando el rendimiento académico a través de programas de entrenamiento en *mindfulness*. También podría ser utilizado por los profesores y por todas las personas que se encuentran inmersas en la educación de los

alumnos. Por otro lado, como dijo De Bono (1991), el pensamiento lateral permite la resolución de problemas a través de la aplicación de soluciones imaginativas o creativas, con lo cual, sería buena idea potenciar este tipo de soluciones a través de las herramientas TICs. Se debería promover un buen uso, alejándonos del abuso. Movilizar el uso desde la responsabilidad junto a toda la información preventiva para la mejora de la salud de los jóvenes.

5) Conclusiones.

El ejercicio profesional de Orientación Educativa no puede entenderse en el siglo XXI sin las nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación de manera cotidiana o habitual. Esta situación actual, implica consecuentemente mayor formación, reciclaje profesional y puesta al día de los profesionales de la orientación.

Luego, se recomienda imprescindible el diálogo, la involucración personal, la organización y la insistencia en aquellos aspectos sobre los que los familiares, tutores u orientadores consideren que se requiere una mejora por parte de sus hijos o tutelados. Esta insistencia o corrección debe hacerse siempre desde el respeto y logrando un acuerdo con el menor.

Los mecanismos nombrados y recomendados para los familiares son relevantes significativamente para una mayor conciencia sobre los peligros de las TICs y para un mejor manejo del estrés en la infancia y en la adolescencia. En algunos periodos de la historia de la educación el esfuerzo del orientador se había centrado exclusivamente en desarrollar el potencial analítico del individuo para ayudarle solamente en la tarea de toma de decisiones, tal y como se ha expuesto en el modelo de Parsons. Por lo tanto, sólo se recogía información biográfica de las características de las personas que sobresalían en un campo laboral determinado, particularmente durante su juventud, y se aconsejaba a los jóvenes en función de estas características de la personalidad.

De los trabajos únicamente enfocados en el asesoramiento profesional, han surgido y evolucionado ámbitos de la estadística aplicada, de ciencias humanas y sociales, de la psicometría, etc. que han sido indispensables en el progreso de la orientación.

Las tecnologías que el humano ha inventado a lo largo de la historia, han producido cambios en el sujeto y han generado a su vez, modificaciones en las relaciones con el mundo

y con la comunicación consigo mismo. Por lo tanto, se deduce que la comunicación dentro de la orientación varía y debe hacerlo, adaptándose al marco histórico en el que se encuentre.

Es drástico el cambio que las nuevas tecnologías han supuesto, en especial, para las relaciones interpersonales cara a cara. Según los resultados, una gran parte de los menores no están aprovechando de forma eficaz la amplia variedad de posibilidades que ofrecen las tecnologías de hoy en día. Los jóvenes son propensos a derivar en conductas de adicción a estos dispositivos y fundamentalmente están empleando el tiempo con las TICs para un ocio no educativo.

Consecuentemente, el rol del orientador, ya sea psicopedagogo o psicólogo, requiere de una comprensión de los nuevos fenómenos tecnológicos para la consecución de una ampliación en su perspectiva sobre los problemas de la actualidad, para así, poder expresar pautas de manera más efectiva, eficaz y eficiente. Con efectividad se hace referencia a alcanzar los objetivos que el orientador ha predicho y a mejorar la situación. Es decir, lograr que las pautas sirvan para cambiar lo que se deseaba. El criterio de efectividad ha de ser operativizado en base a una serie de variables dependientes que habrán de ser utilizadas en la medida del cambio que se supone que se iba a producir. Se busca una congruencia de los objetivos con los resultados.

Ser eficaz significa valorar todos los efectos que ha producido un programa que el orientador ha planteado. Por último, al actuar con eficiencia, se hace referencia a preguntarse si las acciones, recursos materiales y personales, o todos los elementos que se hayan empleado han sido los adecuados para producir los resultados obtenidos o si se han utilizado más recursos de los que se debería, llevando a cabo un sobreesfuerzo y mala coordinación. El punto de partida de cualquier acción en orientación (y en cualquier otro ámbito) debe ser intentar utilizar el mínimo de recursos necesarios para obtener sus objetivos.

Las principales herramientas para llevar a cabo este papel tan estricto de actuación son: conocimiento diverso, promoción de las interacciones sociales y de las habilidades sociales y derivación o búsqueda de recursos fuera del centro educativo, etc.

Se deben establecer medidas preventivas para minimizar o eliminar los riesgos que conllevan las TICs, adaptando los centros educativos a ellas, para así potenciar un control suficiente y adecuado de los alumnos y los docentes hacia éstas.

Será esencial que las políticas educativas proporcionen información y desarrollen campañas sobre la importancia de las relaciones interpersonales. Esto produciría un impacto significativo positivo que reduciría todas las afecciones que se han sido comentadas a lo largo del trabajo.

A su vez, hay que tratar de prevenir el abandono escolar. Esto es, crear las condiciones básicas para que los alumnos se sientan seguros y cómodos y capaces de cumplir con sus metas. Por lo tanto, es importantísimo que la experiencia de aprendizaje de los alumnos sea positiva y significativa para ellos. Para este fin, las herramientas tecnológicas deberían favorecer la retención estudiantil en la educación e impulsar el compromiso, y no al revés (Torres, 2018). Debemos ofrecer alternativas de trabajo en el aula para crear un entorno interactivo de aprendizaje. Debemos promover la escucha, y recomendar compartir experiencias con ellos, a la vez que guiar en este proceso de maduración.

El acompañamiento de la orientación genera oxitocina, una hormona que tiene la función de vincular a los seres vivos y que ensalza los sentimientos de amor. A su vez, disminuye hormonas de función estresante, como el cortisol. Es importante que haya una conciencia sobre que “cada vez que el cerebro experimenta placer, por ejemplo, cada vez que una persona recibe un *like*, se dan microchispazos de dopamina en el cerebro” (Rojas, 2018, pp. 3). Al igual que cuando una persona consume cocaína, marihuana, tiene relaciones sexuales, ve pornografía, juega a videojuegos, etc. pero también, como se comentaba al principio del texto, el vínculo o el acompañamiento favorece el placer. Por esto es importante enseñar a los educandos a no aislarse y a valorar el contacto físico.

5.4- Limitaciones

Con estos resultados, habría que tener en cuenta si el tamaño de la muestras de las investigaciones son lo suficientemente amplias para asegurar relaciones y generalizaciones significativas a partir de los datos, es decir, si se trata de una distribución representativa de la población. Por ello, un paso a seguir en una futura investigación podría ser el ampliar la muestra, o comparar niños de distintas edades, centros, etc. Quizá en la revisión faltaría recoger datos sociodemográficos de la muestra para ampliar las deducciones.

Se puede plantear también a los futuros investigadores, que quizá hay personas que han participado de manera auto-protectora y proporcionando respuestas sesgadas, indicando, por ejemplo, un uso menor del teléfono del que se hace.

Al fin y al cabo, las TICs dependen de las diferentes capacidades de cada persona para usarlas. Exigen que los docentes desempeñen nuevas funciones y requieren nuevas pedagogías y planteamientos en la formación docente. Asimismo, el uso adecuado de las tecnologías puede ir enfocado, tanto a un aprendizaje cooperativo como a un aprendizaje más individual. El problema que surge cuando se enfocan las tecnologías como una forma de aprender en grupo, es que, aunque se persiga un aprendizaje enriquecedor para todos, la estructura del sistema evaluativo realmente es totalmente competitiva. Por tanto no es posible seguir ese camino utópico donde se da un aprendizaje cooperativo entre los estudiantes porque actualmente en la vida real, se compete, y se tiene en cuenta la nota más que los aprendizajes en sí.

Desde el 3 de octubre de 1921, que se creó la Secretaría de Educación Pública (Añorve, 2000), se ha realizado un esfuerzo conjunto entre las administraciones públicas y las iniciativas privadas para mejorar la educación pero se sigue notando la problemática que conllevan los dispositivos electrónicos (Bastidas, 2020).

5.5- Futuras líneas de actuación

Se plantea la realización de proyectos enfocados al mejor uso de éstos con el fin de resolverlo. Sería de gran utilidad avanzar en la investigación de esta temática realizando programas de intervención por parte de los orientadores de los centros educativos dirigidos tanto a alumnos como a padres en los que se advierta de los peligros y las intenciones de quienes crearon estas tecnologías y en los que se enseñen estrategias de educación beneficiosas. Estas son las líneas de innovación y actuación que podrían seguir desarrollándose. En algunas ocasiones, el uso de las redes sociales se ha empleado para llevar a cabo *ciberbullying*, lo cual resalta la necesidad de que debemos seguir haciendo hincapié y prevención. Considero relevante un profesorado bien formado en el conocimiento y el uso de estos recursos digitales, para conseguir cambiar el uso de los mismos por parte de los propios alumnos.

Para finalizar, se puede proponer también a los futuros investigadores y orientadores que el uso de las redes sociales en los centros educativos debe enfocarse como herramientas motivadoras para el cambio. Como orientadores se deberían fomentar más planes para el buen uso de las redes sociales principalmente por la situación a la que nos enfrentamos hoy en día, una sociedad en la que los educandos tienen necesidad de compartir y publicar ciertos aspectos de sus vidas cotidianas. Podría pensarse, a su vez, en la elaboración de algún manual de intervenciones eficaces estandarizado en relación a la emergencia de la adicción a las TICs.

6) Referencias bibliográficas.

Amarilla, A. (2019). Diseño de actividades CTS en Educación Primaria. *Orientación en el medio rural*. Universidad de Valladolid, Valladolid.

Almedina, M. I. A. y Rodríguez, R. S. (2020). Las competencias profesionales del orientador escolar: el rol que representa desde la visión del alumnado. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 71-88.

Altamirano, C. E., Becerra, C. N. y Nava C. A. (2016). Hacia una educación conectivista. *Revista alternativa*, 22.

Añorve, A. C. D. (2000). *Directorio histórico de funcionarios de la Secretaría de Educación Pública, 1921-1994*. Universidad Pedagógica Nacional.

Arrabal, E. G. (2007). *Introducción temprana a las TIC: estrategias para educar en un uso responsable en educación infantil y primaria*. Ministerio de Educación.

Bastida, F. J., Villaverde, I., Requejo, P., Presno, M. A., Aláez, B y Sarasola, I. (2004). *Teoría general de los derechos fundamentales en la Constitución española de 1978*. Madrid: Tecnos.

Bastidas, O. L. A. (2020). *Adicción al Internet e Inteligencia Emocional en Adolescentes: Unidad Educativa Juan Pablo II*. Bachelor's thesis, Quito: UCE.

Bloom, B. S. (1977). *Taxonomía de los objetivos de la educación*. El Ateneo.

- Bisquerra, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*. Universidad de Navarra, Navarra.
- Cabrera, G. O. Y. (2019). Habits of use and consumption of the millennial through their mobile phones. *Revista Científica de Estrategias, Tendencias e Innovación en Comunicación*, (18), 21-40.
- Consejo Escolar del Estado. (2014). *La participación de las familias en la educación escolar*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD).
- De Bono, E. (1991). *Pensamiento lateral*. Paidós Argentina.
- Decreto 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que *se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón*. Boletín Oficial de Aragón (BOA). 240. 18/12/2017
- Díaz, I. A., Reche, M. P. C., Torres, J. M. T. y Rodríguez, J. M. R. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis (Impact of mobile apps on physical activity: A meta-analysis). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 52-57.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B. y Brunner, R. (2012). Prevalencia del uso patológico de Internet entre adolescentes en Europa: factores demográficos y sociales. *Adicción*, 107(12), 2210-2222.
- Domingo, J. A. P. (2008). Las nuevas perspectivas de la orientación. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 19(1), 101-107.
- Dunlop, A. W. y Fabián, H. (2007). *Outcomes of good practice in transition processes for children entering primary school: Working paper 42*.
- Escudero, F. G. (2018). Juanita's Garden: An experience in participation, ethics and school coexistence that involves the education community. *Participación educativa*, 5(8), 181-194.
- Fontana, S. A., Raimondi, W. y Rizzo, M. L. (2014). Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Medwave*, 14(08).

- Fuéguel, C. (2000). *Interacción en el aula*. Praxis.
- Garaigordobil, M. (2011). Emotional education in childhood and adolescence. *International journal of psychology and psychological therapy*, 11(2), 233-254.
- Garay, M. M. (2004). Introducción de las TICs en la orientación educativa. *Arbela: Hezkuntza aldizkaria*, (34), 25-30.
- Giuri, P., Munari, F., Scandura, A. y Toschi, L. (2019). The strategic orientation of universities in knowledge transfer activities. *Technological Forecasting and Social Change*, 138, 261-278.
- Granda, A. L. Y., Espinoza F. E., Espinoza, M. y Esteban, S. (2019). Las TICs como herramientas didácticas del proceso de enseñanza-aprendizaje. *Conrado*, 15(66), 104-110.
- Goldie, J. G. S., (2016). El conectivismo: ¿una teoría del aprendizaje del conocimiento para la era digital? *Profesor de medicina* , 38 (10), 1064-1069.
- Guevara, S. F. (2016). *Orientación educativa y la acción tutorial en el sistema educativo. Las TICs aplicadas a la orientación educativa. A Doctoral dissertation*. Universidad de Jaén, Jaén.
- Kerr, B. (2007). A challenge to connectivism. In *Online Connectivism Conference*. Retrieved on January (Vol. 10, p. 2008).
- Kopecký, K. (2014). A brief introduction to the issue of *online* blackmail of Czech children with a focus on sextortion. *Pediatric pro Praxi*, 15(6), 352-354.
- Lázaro, A. y Asensi, J. (1989). *Manual de orientación escolar y tutoría*. Narcea S.A.
- Lledó, E. (2011). *El silencio de la escritura*. Espasa.
- Lloreda, C. B., Millán, A. L. y Álvarez, M. S. A. (2010). *La agencia de la comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor infractor*. Colegio Oficial de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales de Madrid.

- Luque, P. D. y Rodríguez, I. G. (2004). Dificultades en el Aprendizaje: Unificación de Criterios Diagnósticos. III. Criterios de Intervención Pedagógica. Junta de Andalucía, Andalucía.
- Mantilla, L. (1999). *Habilidades para la vida*. Colombia: Fe y Alegría.
- Martínez, N. L., Jiménez, D. M., Bautista, N. J. y Miranda, R. M. (2009). Nivel de estrés en niños (as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta. *Enfermería Universitaria*, 6(4), 7-14.
- Mesones, M. (2015). *The Impact of Television Advertisements on Children*, Universidad de Cantabria, Cantabria.
- Morales, E. (2012). El Smartphone como motor de una nueva incertidumbre social. *Prisma Social: revista de ciencias sociales*, 8, 87-115.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las *relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato*. Boletín Oficial de Aragón (BOA).
- Orden ECD/1004/2018, de 7 de junio, por la que se regula la *Red Integrada de Orientación Educativa en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón*. Boletín Oficial de Aragón (BOA).
- Orden ECD/8/1985, de 3 de julio, *reguladora del Derecho a la Educación*. Imprenta Nacional del Boletín Oficial del Estado. Departamento de Programación Editorial.
- Orden ECD/2/2006, de 3 de mayo, *LOE (Ley Orgánica de Educación)*. Boletín Oficial del Estado (BOE), 106, 17158-17207.
- Orden ECD/8/2013, de 9 de diciembre, *LOMCE (Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa)*. Boletín Oficial del Estado (BOE).
- Orden ECD/5/2007, de 20 de abril, de *reforma del Estatuto de Autonomía de Aragón*. Boletín Oficial de Aragón (BOA).

- Oropeza, B. G., López-Sánchez, J. D. y Granados-Ramos, D. E. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1), 42-49.
- Orozco, A. M. (2016). Fundamentos sobre la Orientación Profesional actual en la construcción de proyectos académico-profesionales. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 13(31).
- Pérez, N., Filella G. y Bisquerra, A. (2009). A los 100 años de la orientación: de la orientación profesional a la orientación psicopedagógica. *Revista Qurrriculum*, 22, 55-71.
- Ribes, A. J. (2020). La psicociología radical de lo moderno de Simmel: intersubjetividad y emancipación. *Revista de Estudios Sociales*, (72), 47-57.
- Robinson, K. y Aronica, L. (2015). *Escuelas creativas: La Revolución Que Está Transformando La Educación*. Vintage Español.
- Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa: Barcelona.
- Ruiz, C. (2016). A study of mobile phones and Internet use among spanish university students. Use or abuse? *Revista de pedagogía*, 68(3), 131-145.
- Sánchez, M. F., Álvarez, M., Arraiz, A., Ceinos, C., Fernández, E., Sabirón, F. y Suárez, M. (2017). *Orientación para el desarrollo profesional*. Madrid: Universidad de educación a distancia.
- Santana, V. L., Gómez, M. A. y Feliciano, G. L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 27(1).
- Siemens, G. y Conole, G. (2011). Connectivism: Design and delivery of social networked learning. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 12(3).
- Spiteri, L. (2014). "Mum, can I play on the Internet?" *International Journal of Advertising*, 33(3), 437-473. doi:10.2501/ija-33-3-437-473
- Spock, D. y Rothenberg, M. B. (2007). *Tu hijo*. Barcelona: Grupo Zeta.

- Titchener, E. B. (1908). *Lectures on the elementary psychology of feeling and attention*. Macmillan.
- Torres, P. A. (2018). *Orientación y calidad educativa universitarias*. Guidance and Quality of University Education. Servicio de publicaciones de la UNIZAR.
- Uylings, H. B., Groenewegen, H. J. y Kolb, B. (2003). Do rats have a prefrontal cortex?. *Behavioural brain research*, 146(1-2), 3-17.
- Vera, G. M. y Gambarte, G. (2019). Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152.
- Williams, J. y Penman, D. (2013). *Mindfulness: guía práctica: para encontrar la paz en un mundo frenético*. Grupo Planeta (GBS).
- Yubero, S., Larrañaga, E., Navarro, R. y Elche, M. (2018). Padres, hijos e Internet. Socialización familiar de la red. *Universitas Psychologica*, 17(2), 88-100.
- Zapata, R. M. (2015). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos. Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del “conectivismo”. *Education in the Knowledge Society*, 16(1), 69-102.