



Trabajo Fin de Grado

Estudio para la prevención del uso excesivo de las pantallas en el
alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria en el CEIP Foro
Romano de Cuarte de Huerva.

Study for the prevention of the excessive use of screens in fifth and
sixth year primary school pupils at CEIP Foro Romano in Cuarte de
Huerva.

Autor

Javier Noriega Morellón

Director

Jacobo Cano de Escoriza

Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza

Año 2023

RESUMEN

En este estudio nos centramos en el campo de estudio cualitativo sobre el uso excesivo de las pantallas y los factores de riesgo que este uso desarrolla ante la salud y bienestar, la socialización y el rendimiento académico en el alumnado de quinto y sexto de primaria del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva. Además, se tiene en cuenta las necesidades del centro en el tema estudiado para realizar una batería de recursos para la prevención del uso excesivo de los alumnos ante las pantallas de los dispositivos tecnológicos y ser este un trabajo con una finalidad y propuesta de actuación frente a esas necesidades existentes.

Los resultados obtenidos resaltan la importancia de implementar programas de prevención que promuevan el uso responsable de las pantallas y la formación tanto a los alumnos como a las familias para llevarlo a cabo.

Palabras clave: uso excesivo, uso responsable, pantallas, nuevas tecnologías, prevención.

ABSTRACT

In this study we focus on the qualitative field of study on the excessive use of screens and the risk factors that this use develops in terms of health and well-being, socialization and academic performance in fifth and sixth year primary school pupils at CEIP Foro Romano in Cuarte de Huerva. In addition, the needs of the center in the subject studied are taken into account in order to create a set of resources for the prevention of excessive use by pupils in front of the screens of technological devices, and this is a work with a purpose and a proposal for action in the face of these existing needs.

The results highlight the importance of implementing prevention programmes that promote the responsible use of screens and training both students and families to do so.

Keywords: excessive use, responsible use, screens, new technologies, prevention.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
1.1. Justificación.....	6
1.2. Objetivos.....	7
1.3. Fundamentación metodológica.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	11
2.1. El uso responsable de las pantallas en el entorno del alumnado.....	11
2.2. Uso excesivo de las pantallas.....	16
2.3. Uso excesivo de las pantallas en el alumnado de primaria.....	18
3. MARCO METODOLÓGICO.....	22
3.1. Objetivos e hipótesis.....	22
3.2. Instrumentos.....	23
3.2.1. Entrevista para el grupo de discusión del alumnado del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva.....	23
3.2.2. Entrevista para el coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva.....	24
3.3. Población y muestra.....	25
3.4. Diseño y variables.....	26
3.5. Procedimiento.....	26
3.6. Análisis del grupo de discusión.....	27
3.7. Análisis de la entrevista al coordinador de formación para las tecnologías del	

aprendizaje del centro educativo.....	31
4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	34
5. CONCLUSIONES.....	36
6. BATERÍA DE RECURSOS PARA EL USO RESPONSABLE DE LAS PANTALLAS.....	40
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS.....	54
ANEXO I. Preguntas realizadas para la investigación por medio del grupo de discusión formado por el alumnado de quinto y sexto de Primaria.....	54
ANEXO II. Preguntas realizadas para la investigación por medio de entrevista individual al coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje del CEIP Foro Romano.....	55
ANEXO III. Autorización.....	56

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación.

En la actualidad, el uso de las pantallas se ha convertido en una práctica cotidiana para muchas personas. Desde la llegada de los dispositivos electrónicos como smartphones, tablets o videoconsolas, el tiempo que las personas dedican a ver la televisión o navegar por internet ha aumentado de forma significativa. Este fenómeno también afecta a los niños y jóvenes, que desde edades tempranas están expuestos a las pantallas y a las múltiples formas de entretenimiento que éstas ofrecen.

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo analizar el uso excesivo de las pantallas en el alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria en el CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva. Para ello, se llevará a cabo un estudio cualitativo que permita conocer la cantidad de tiempo que los niños dedican a las pantallas, así como las actividades que realizan y el impacto que esto puede tener en su salud y bienestar.

La educación primaria es una etapa clave en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños, por lo que es importante analizar cómo el uso excesivo de las pantallas puede afectar a su desarrollo integral. Además, el CEIP Foro Romano es un centro educativo en el que se están llevando a cabo diversas iniciativas para fomentar el uso responsable de las pantallas, lo que hace que este estudio sea especialmente relevante en materia de seguir en el buen camino para la educación en el uso responsable de las nuevas tecnologías.

Las razones que me han llevado a escoger este tema para la realización de este Trabajo de Fin de Grado fueron las de mostrar la realidad actual en la que nuestros niños de primaria se encuentran entorno al uso de las nuevas tecnologías, y la importancia que cobra el maestro en la educación de las buenas prácticas en el uso de las mismas, puesto que pese a la importancia que tiene el aprendizaje y uso de las TIC en edades tempranas, no se está haciendo un uso responsable de las mismas. Por lo tanto, es importante abordar este tema de actualidad, del que poca información se tiene, para abordar el problema y proponer formas de

actuación docente para el uso responsable de las pantallas en el alumnado de Educación Primaria.

En resumen, el presente trabajo pretende contribuir al conocimiento sobre el uso de las pantallas en niños de Educación Primaria, y en particular en el CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva, con el fin de proponer medidas que promuevan un uso responsable y saludable de las mismas.

1.2. Objetivos.

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivos los siguientes que se exponen a continuación:

- a) Analizar el impacto del uso excesivo de las pantallas en el rendimiento académico, la salud y el bienestar del alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva.
- b) Investigar los hábitos y comportamientos del alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva en relación con el uso de las pantallas, incluyendo el tiempo que dedican a actividades no académicas en línea.
- c) Identificar los factores que influyen en el uso excesivo de las pantallas por parte del alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva, tales como el entorno familiar o las actividades extraescolares.
- d) Elaborar propuestas para la implementación de buenas prácticas en materia de prevención en el uso de las nuevas tecnologías de forma incorrecta dentro y fuera del aula, con el objetivo de fomentar el uso responsable y ético de las mismas por parte del alumnado.

A continuación, se detallan los objetivos específicos que se buscarán alcanzar mediante la investigación realizada en este trabajo:

- a) Investigar los efectos del uso excesivo de las pantallas en la salud y el bienestar del alumnado, incluyendo la calidad del sueño y la actividad física.
- b) Identificar las actividades preferidas del alumnado en línea, así como el tiempo que dedican a cada una de ellas.
- c) Conocer la supervisión y límites que el alumnado tiene por medio de los adultos en los momentos que usan las pantallas.
- d) Investigar si el uso de las pantallas afecta al rendimiento académico del alumnado, y si los dispositivos fomentan distracciones en el estudio.
- e) Conocer si el uso de las pantallas afecta a la socialización del alumnado.

Es evidente que el *boom* de las nuevas tecnologías y el fácil alcance que los jóvenes tienen sobre ellas hace que nos planteemos muchas preguntas acerca de los beneficios y las consecuencias que pueden traer a este núcleo de población.

En este contexto, resulta crucial realizar un análisis de la situación en el CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva para identificar si el alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria hacen un uso excesivo de las pantallas y cuáles son las posibles implicaciones en su salud y educación.

1.3. Fundamentación metodológica.

Con el propósito de alcanzar los objetivos previamente mencionados, se llevará a cabo una evaluación a través de grupos de discusión con los alumnos de quinto y sexto de primaria, y entrevista al coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje (COFOTAP) del centro educativo, con el propósito de conocer el uso de las nuevas

tecnologías, específicamente enfocado al uso de las pantallas en los jóvenes de Primaria del CEIP Foro Romano.

Este estudio tiene como meta determinar si hay un uso excesivo de las TIC en el centro educativo, y si esto puede influir en el proceso de enseñanza-aprendizaje, la salud y bienestar del alumnado, así como la forma de socialización que estos tienen por medio de las nuevas tecnologías. Los participantes serán el alumnado de quinto y sexto curso de Educación Primaria, así como el secretario y coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje (COFOTAP) del colegio Público de Infantil y Primaria Foro Romano, ubicado en el municipio de Cuarte de Huerva (Zaragoza). Posteriormente, se analizarán y se establecerán las conclusiones correspondientes.

A continuación se presenta una tabla a modo de resumen con las categorías que vamos investigar y profundizar en este estudio y que buscamos prevenir en el futuro:

Tabla 1. *Categorías del estudio para el uso responsable de las pantallas en el alumnado del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva.*

Salud y Bienestar	Muchos alumnos pueden quedarse despiertos en las horas de la noche, usando las pantallas y no respetando las horas de sueño que estos deben tener. Es por ello que por medio de este estudio queremos comprobar la calidad de sueño de los alumnos del centro educativo, y valorar si es buena o no. Esto se conoce como el fenómeno del <i>-vamping-</i> .
Actividad Académica	En ocasiones, el rendimiento escolar puede verse afectado por el uso de las pantallas en los momentos en los que se debe dedicar toda la atención al estudio o las tareas de clase. El uso de las pantallas puede interferir en el proceso académico y causar un detrimiento de las notas escolares.
Socialización	Con la llegada de las nuevas tecnologías, la forma de socializar de los más jóvenes ha cambiado. Se destaca la aparición de ciberbullying, entendido como el acoso entre personas por los medios digitales, siendo las redes sociales el escenario por excelencia. Otro de los factores preocupantes es el descenso en las actividades extraescolares al aire libre por el uso de las nuevas tecnologías, así como la preferencia de la comunicación por RRSS en vez de personalmente.
Hábitos en el uso de las pantallas	Es interesante también averiguar cuales son los hábitos de los alumnos en el uso de las pantallas, los contenidos que visualiza,

los sitios web que visitan cuando no están presentes los adultos, así como el tiempo que estos pasan en frente de las pantallas al cabo del día. ¿Qué tanto están limitados los más jóvenes en el uso de las nuevas tecnologías?

Los resultados obtenidos nos darán un conocimiento sobre los patrones de uso de las pantallas en estudiantes de Educación Primaria, la presencia o ausencia de un posible exceso en su uso, y su relación con el rendimiento académico, la salud y bienestar y las relaciones sociales del alumnado. A partir de estos datos, se pueden definir posibles indicadores y establecer planes de intervención futuros para abordar estas situaciones.

Debemos tener en cuenta que en la metodología cualitativa, los resultados son subjetivos e incorporan las creencias y percepciones del investigador y los participantes, estos resultados permiten entender un fenómeno en una situación particular, no pudiendo ser generalizados de la misma forma que los cuantitativos (Leininger 2006, Pérez 2012, Denzin 2013).

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. El uso responsable de las pantallas en el entorno del alumnado.

El uso de las pantallas se ha convertido en una actividad cotidiana en la vida de los niños y jóvenes, generando una preocupación creciente en cuanto a sus posibles consecuencias negativas. Por esta razón, es importante enfatizar en la importancia del uso responsable de las pantallas en el entorno del alumnado. El uso adecuado de las pantallas puede contribuir al aprendizaje y al desarrollo cognitivo, pero el uso excesivo e incorrecto puede afectar de manera significativa a su rendimiento académico, su salud física y emocional, así como su desarrollo social y cultural. En este subapartado se abordará la importancia de establecer pautas claras y adecuadas para el uso de las pantallas en el ámbito educativo, considerando la normativa europea, española y aragonesa y las recomendaciones de expertos en el tema.

La Recomendación del Consejo de Europa sobre el uso de los medios digitales en la educación de los niños y los jóvenes (2018), se enfoca en la necesidad de fomentar el uso responsable y seguro de los medios digitales por parte de los niños y jóvenes en el contexto educativo. Esta recomendación incluye aspectos como la promoción de la alfabetización mediática y digital, el fomento de la participación activa y crítica en la sociedad digital, la prevención de riesgos asociados al uso de internet y la tecnología, y la protección de los derechos y la privacidad de los niños y jóvenes.

En lo dispuesto en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanza mínimas de Educación Primaria, uno de los objetivos a desarrollar es la competencia digital del alumnado, más concretamente se centra en *“iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran”* (Real Decreto 1513/2006, artículo 3, 7 de diciembre, BOE, nº 293).

En lo que concierne al nuevo currículo de Educación Primaria en la comunidad Autónoma de Aragón, regido por la ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se

aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, se afronta el uso de las nuevas tecnologías y los dispositivos tecnológicos como una competencia específica que deben desarrollar a lo largo de la educación primaria: “*Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red y para reelaborar y crear contenido digital de acuerdo a las necesidades digitales del contexto educativo*”.

Además, la competencia digital tiene como objetivo el desarrollar en los estudiantes las habilidades necesarias para utilizar de manera segura, crítica y responsable las tecnologías digitales en su proceso de aprendizaje, así como en su participación activa en la sociedad digital. Dentro de los saberes básicos que el currículo contempla en materia de competencia digital, plantea los riesgos que se deben trabajar y superar como son el tiempo excesivo de uso, el ciberacoso, el acceso a contenidos inadecuados, la exposición a publicidad y correos no deseados, entre otros. Con el objetivo de abordar estos riesgos, se explorarán estrategias de actuación que permitan promover un uso responsable y seguro de las tecnologías digitales.

El auge de las nuevas tecnologías ha desencadenado una serie de problemáticas que pueden afectar al entorno de los centros educativos, y verse reflejado en el día a día de los estudiantes de primaria y secundaria. Es por ello que, desde el Ministerio de Educación y Formación Profesional se ha redactado una guía de recomendaciones para trabajar la ciberconvivencia en los centros educativos, de la mano del grupo de trabajo de ciberconvivencia del Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar.

En su documento “*Recomendaciones para trabajar la ciberconvivencia en los centros educativos*”, señalan que es importante trabajar en la prevención de conflictos en el ámbito digital, ya que estos pueden afectar negativamente a la convivencia en el centro educativo y a la salud emocional de los estudiantes.

Según este mismo documento, es necesario fomentar una educación digital responsable que incluya el uso crítico y creativo de las tecnologías, el respeto a los derechos de autor y a la privacidad, así como el conocimiento de los riesgos asociados al uso de internet.

En relación a la detección y gestión de casos de ciberacoso, el Grupo de Trabajo de Ciberconvivencia, destaca la importancia de establecer protocolos de actuación claros, contar con personal formado en la materia y fomentar la implicación de toda la comunidad educativa. Asimismo, el documento recomienda promover actividades que fomenten la convivencia y el respeto en el entorno digital, como por ejemplo, talleres de mediación en línea, juegos cooperativos o programas de mentoring entre iguales.

Los protocolos de actuación en casos de ciberacoso que se recomiendan en el documento elaborado por Grupo de Trabajo de Ciberconvivencia del Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar (2022) son los siguientes:

1. Actuación inmediata: en caso de que un alumno o alumna sufra un episodio de ciberacoso, el centro educativo debe actuar de manera inmediata, prestando apoyo a la víctima y adoptando medidas para evitar que se siga produciendo el acoso.
2. Comunicación: el centro educativo debe informar a los padres y madres del alumno o alumna afectado por el ciberacoso, así como a las autoridades competentes en la materia, para que puedan tomar las medidas necesarias.
3. Investigación: el centro educativo debe realizar una investigación sobre los hechos denunciados para determinar su veracidad y adoptar las medidas necesarias.
4. Medidas disciplinarias: en caso de que se confirme que ha habido ciberacoso, el centro educativo debe aplicar las medidas disciplinarias correspondientes al agresor o agresores, de acuerdo con su normativa interna y con la legislación vigente.
5. Apoyo a la víctima: el centro educativo debe prestar apoyo a la víctima del ciberacoso, a través de medidas como la atención psicológica o la derivación a servicios especializados.
6. Prevención: el centro educativo debe adoptar medidas preventivas para evitar la aparición de situaciones de ciberacoso, como la formación en habilidades sociales y emocionales o la promoción de la ciberconvivencia positiva.

7. Seguimiento: el centro educativo debe realizar un seguimiento de la situación, para asegurarse de que el ciberacoso ha cesado y de que la víctima cuenta con el apoyo necesario.

(Grupo de Trabajo de Ciberconvivencia del Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar, 2022).

En lo que concierne a la normativa Aragonesa en materia de regulación de las TIC en el ámbito educativo, la Orden ECD/1398/2020, de 28 de diciembre, es una normativa que regula la organización y funcionamiento del Centro Aragonés de Tecnologías para la Educación (CATEDU). Esta normativa también reconoce las actividades de formación del profesorado no universitario de los centros educativos.

El objetivo de esta orden es establecer las bases legales para el desarrollo de actividades y programas de formación destinados a la mejora de la calidad de la enseñanza y el aprendizaje, a través del uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el ámbito educativo. Además, esta normativa tiene como finalidad la creación de una estructura organizativa y funcional para el Centro Aragonés de Tecnologías para la Educación, con el fin de fomentar y mejorar el uso de las TIC en la educación.

La orden establece las funciones y competencias del centro, así como su estructura y organización interna. También se establecen los procedimientos y criterios para la acreditación de la formación impartida por el centro, y se reconoce la validez y reconocimiento oficial de los cursos y programas de formación impartidos por el CATEDU. En definitiva, esta orden es una herramienta importante para fomentar el uso responsable y eficiente de las TIC en el ámbito educativo y mejorar la formación del profesorado en esta materia.

La ORDEN ECD/1003/2018, establece las actuaciones que se deben llevar a cabo para promover la convivencia, igualdad y lucha contra el acoso escolar en las comunidades educativas aragonesas. En concreto, se establecen medidas preventivas y de intervención en casos de acoso escolar, incluyendo la creación de protocolos de actuación y la formación de profesionales. También se promueve la participación y colaboración de las familias y la comunidad educativa en general. La orden establece la necesidad de realizar una evaluación

continua de las actuaciones llevadas a cabo y de fomentar la cultura de la mediación y el diálogo para resolver conflictos.

En cuanto a las redes sociales y la ciberconvivencia, la Orden ECD/1003/2018 de la Comunidad Autónoma de Aragón, establece que los centros educativos deben "*fomentar el uso crítico, responsable y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación, especialmente de las redes sociales, para prevenir situaciones de acoso escolar y garantizar la ciberconvivencia y el respeto a los derechos fundamentales de las personas*". Además, se indica que los centros deben ofrecer formación al alumnado, familias y profesorado sobre el uso de las redes sociales y las medidas de seguridad necesarias para evitar situaciones de riesgo y fomentar una ciberconvivencia positiva. También se recomienda la creación de protocolos de actuación ante situaciones de acoso escolar en el entorno digital, incluyendo la identificación de responsables y la colaboración con las autoridades competentes en la materia.

En cuanto a los videojuegos, estos han sido objeto de controversia en lo que concierne a su impacto en la salud y el bienestar de los niños y niñas. Sin embargo, también hay evidencia que sugiere que los videojuegos pueden tener beneficios si se usan adecuadamente.

Según un estudio realizado por Granic et al. (2014), los videojuegos pueden mejorar el rendimiento cognitivo, la atención y la capacidad de resolución de problemas en los niños y niñas. Además, los videojuegos también pueden ser una herramienta útil para enseñar habilidades sociales y emocionales, como la empatía y la cooperación, especialmente en los juegos multijugador en línea.

Otro beneficio de los videojuegos es que pueden ser una forma divertida y efectiva de motivar a los niños y niñas para aprender. Los juegos educativos, por ejemplo, pueden ayudar a mejorar las habilidades matemáticas, la lectura y la escritura, así como fomentar el aprendizaje de idiomas extranjeros.

Sin embargo, es importante destacar que los beneficios de los videojuegos solo se dan cuando se utilizan adecuadamente y en dosis moderadas. Los niños y niñas deben ser supervisados por los padres y educadores para asegurarse de que están jugando juegos apropiados para su edad y que no están excediendo los límites de tiempo recomendados.

El uso de la tecnología es cada vez más importante en la sociedad actual, y el ámbito educativo no es una excepción. Por esta razón, es fundamental incentivar el uso de las TIC entre los estudiantes de Primaria, ya que les permite acceder a una gran variedad de recursos educativos y les ayuda a desarrollar habilidades digitales que serán cruciales en su futuro.

Además, el uso responsable de las TIC en la educación primaria puede fomentar la creatividad, el pensamiento crítico, la colaboración y el aprendizaje activo, lo que propicia un enfoque más dinámico y participativo en el aula.

Sin embargo, es importante establecer pautas claras y adecuadas para el uso de las pantallas, a fin de prevenir posibles riesgos asociados al uso inadecuado o excesivo de las mismas, como el aislamiento social, la exposición a contenidos inapropiados o la adicción a los dispositivos digitales.

En este sentido, la normativa europea, española y aragonesa resalta la necesidad de fomentar un uso responsable y seguro de las TIC por parte del alumnado, y sugiere la implementación de estrategias educativas que promuevan la alfabetización digital y la prevención de riesgos asociados al uso de las pantallas en el ámbito educativo.

2.2. Uso excesivo de las pantallas.

El uso excesivo de las pantallas, como televisores, ordenadores, tablets y teléfonos móviles, se ha convertido en una preocupación creciente debido a sus posibles efectos negativos en la salud de los niños de primaria. Varios estudios han sugerido que el uso prolongado de pantallas puede tener consecuencias en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los jóvenes.

Por ejemplo, un estudio publicado en la revista JAMA Pediatrics encontró que el uso excesivo de las pantallas se asocia con un mayor riesgo de problemas de atención, hiperactividad y trastornos del sueño en niños de primaria (Radesky et al., 2019). Asimismo,

otros estudios han sugerido que el uso excesivo de pantallas se relaciona con problemas de ansiedad, depresión y baja autoestima en los jóvenes (Twenge y Campbell, 2019).

Los principales síntomas que determinan una dependencia a las pantallas, y que pueden determinar que un uso puede convertirse en un exceso son los siguientes (Young, 1998):

- a) Dormir menos de 5 horas para poder estar conectado a la red durante largos períodos de tiempo.
- b) Descuidar actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- c) Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano.
- d) Mantener constantemente la mente en la red, incluso cuando no se está conectado a ella, y sentir una excesiva irritación cuando la conexión falla o es demasiado lenta.
- e) Intentar limitar el uso de la red y no conseguirlo.
- f) Mentir sobre el tiempo que se ha estado conectado a la red.
- g) Experimentar aislamiento social, mostrarse irritable y tener un bajo rendimiento académico.
- h) Sentir una euforia y activación exageradas cuando se está frente al ordenador.

Estas señales se refieren sobre todo a la dependencia a internet, pero podríamos aplicarlo a la dependencia a las pantallas en general, ya que los criterios para definir un uso excesivo es bastante controvertido y no hay mucho acuerdo en establecer un consenso.

Es importante destacar que el uso de las pantallas en sí mismo no es necesariamente negativo, ya que la tecnología puede ofrecer muchos beneficios para los niños, como el acceso a información, la conexión con amigos y familiares y el desarrollo de habilidades

tecnológicas. Sin embargo, es importante establecer límites razonables y adecuados de uso de pantallas para evitar el exceso y garantizar que los jóvenes mantengan un estilo de vida equilibrado.

En este sentido, se recomienda que los padres y educadores supervisen el uso de pantallas y establezcan pautas claras y realistas sobre el tiempo de uso y el tipo de contenido al que se accede. También se sugiere fomentar el tiempo en actividades físicas y sociales, y modelar comportamientos saludables de uso de pantallas para los jóvenes.

2.3. Uso excesivo de las pantallas en el alumnado de primaria.

En la última década, se ha incrementado el uso de dispositivos digitales entre niños y niñas de primaria, lo que ha llevado a numerosos estudios que investigan el posible impacto en su salud. Específicamente, el uso prolongado de pantallas ha sido asociado con problemas de sueño y otros riesgos para la salud.

De acuerdo con el estudio realizado por Falbe et al. (2015), el uso de dispositivos digitales antes de dormir puede tener un efecto negativo en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños. En este estudio se encontró que aquellos que usaban dispositivos digitales durante más de dos horas al día tenían un mayor riesgo de presentar problemas de sueño, como dificultades para conciliar el sueño, despertares nocturnos y menor duración total del sueño.

Además, otro estudio llevado a cabo por Hysing et al. (2015) encontró una relación significativa entre el uso excesivo de pantallas y la dificultad para conciliar el sueño en niños y niñas de entre 6 y 12 años. En este estudio, se observó que aquellos que utilizaban dispositivos digitales por la noche eran más propensos a tener problemas para dormir, y que aquellos que usaban pantallas por más de dos horas al día tenían un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental.

Según el informe de UNICEF "*Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*" (2017), el uso de la tecnología tiene tanto efectos positivos como negativos en la vida de los más jóvenes. Destaca que el uso excesivo de la tecnología puede tener efectos negativos en la salud mental y física de los niños, incluyendo el aumento del sedentarismo, la exposición a contenidos violentos y la posibilidad de sufrir ciberacoso. Además, el uso excesivo de la tecnología puede llevar a la desconexión social y emocional y, en algunos casos, incluso a la adicción. El informe enfatiza en la importancia de establecer pautas y límites para el uso de la tecnología, y de educar a los más jóvenes sobre los riesgos asociados con su uso excesivo. También destaca la necesidad de involucrar a los padres, educadores y a la comunidad en general en la promoción del uso responsable de la tecnología en los niños de primaria.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) también ha advertido sobre los riesgos del uso excesivo de pantallas en niños y niñas de primaria. Según sus recomendaciones, los niños de 2 a 5 años no deben pasar más de una hora al día frente a pantallas, mientras que para los mayores de 6 años se recomienda establecer límites claros y adecuados al uso de dispositivos electrónicos (American Academy of Pediatrics, 2016).

El artículo de Hernández-Sánchez, Sánchez-Sánchez, y Guerra-Martín (2021) aborda el impacto del uso de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes durante la pandemia de COVID-19. Según la investigación, el confinamiento y el aumento del tiempo libre debido a la cancelación de actividades sociales y escolares han llevado a un mayor uso de las redes sociales en los jóvenes. Sin embargo, este mayor uso de las redes sociales también ha sido asociado con un aumento en problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

Además, estudios previos también han encontrado una asociación entre el uso excesivo de las pantallas y problemas de salud mental en los jóvenes. Un metaanálisis de 2019 encontró una asociación significativa entre el uso excesivo de las pantallas y el aumento del riesgo de depresión, ansiedad y trastornos del sueño en niños (Twenge y Campbell, 2019).

En el contexto de la pandemia, un estudio de la Universidad de California encontró que el uso excesivo de las pantallas en niños había aumentado significativamente durante el confinamiento y estaba asociado con un aumento de los síntomas de ansiedad y depresión (Jiang et al., 2020).

Por lo tanto, es importante tener en cuenta los efectos negativos del uso excesivo de las pantallas, incluyendo el uso de las redes sociales, en la salud mental de los jóvenes, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. Se deben fomentar y promover actividades alternativas que no impliquen el uso de las pantallas y se deben establecer pautas claras sobre el tiempo de uso de las mismas.

En un estudio realizado por Cebollero-Salinas, Cano, y Orejudo (2021), se analizaron las relaciones entre el abuso de Internet y variables personales y contextuales no estudiadas anteriormente de manera conjunta. Se examinaron las gratificaciones por las que los niños usan Internet, el uso responsable o netiqueta que hacen en él y la supervisión familiar que reciben, analizados según el género y la edad.

El objetivo era establecer estrategias eficaces para un uso adaptado de la tecnología. Los resultados sugieren que las gratificaciones analizadas, especialmente el entretenimiento y la evasión, promueven el abuso de Internet. Sin embargo, el ser respetuoso con los demás se revela como un factor de protección junto a la supervisión familiar.

Al analizar las relaciones entre el abuso de Internet y las variables estudiadas, se encontró que la relación con la supervisión familiar es significativa y negativa para las chicas y para los menores de 12-13 años. Estos datos confirmaron los hallazgos de investigaciones anteriores del contexto español (Díaz-López et al., 2020; Martínez et al., 2020).

Por otro lado, al analizar las relaciones del abuso de Internet con el uso responsable de los niños al interactuar en Internet, se concluye que, tanto para los chicos como las chicas de todas las edades estudiadas, la asociación entre ellas es significativa y negativa. Con respecto al género, es en las chicas donde alcanza mayor asociación.

Las relaciones encontradas entre el abuso de Internet y las gratificaciones buscadas en su uso indican que la evasión y el entretenimiento son las motivaciones más frecuentes, y que las chicas puntúan más alto en evasión mientras que los chicos priorizan el entretenimiento. Estos resultados son coincidentes con otras investigaciones (Malo-Cerrato et al., 2018; Park & Lee, 2014).

En conclusión, estos hallazgos pueden ayudar a comprender mejor a los niños en Internet y podrían estar relacionados con el tiempo que pasan en las redes sociales y jugando, según lo sugerido por Twenge & Martin (2020). Sería relevante incorporar orientaciones específicas para favorecer una educación respetuosa en el uso de Internet en los planes de igualdad y de convivencia de los centros educativos españoles.

Estos resultados enfatizan la importancia de establecer límites claros para el uso de pantallas en niños y niñas de primaria, a fin de promover un sueño saludable y prevenir posibles riesgos para su salud. Es fundamental que padres, educadores y otros profesionales estén conscientes de estos hallazgos y trabajen juntos para garantizar un uso adecuado y equilibrado de las pantallas en esta población. Por tanto, es importante tener en cuenta los riesgos asociados al uso excesivo de pantallas en niños y niñas de primaria, y establecer pautas claras y adecuadas para su uso en el hogar y en la escuela. Además, es necesario educar a los padres y cuidadores sobre la importancia del sueño para el desarrollo físico y cognitivo de los niños y niñas, y sobre cómo pueden ayudar a fomentar hábitos saludables de sueño en sus hijos e hijas.

3. MARCO METODOLÓGICO.

3.1. Objetivos e hipótesis.

El principal objetivo de este estudio es evaluar el uso de las pantallas en el alumnado de los cursos de quinto y sexto de Primaria y establecer si hay un uso excesivo de las mismas, y los riesgos que estos puedan tener en el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales.

Es por eso que, la principal hipótesis que nos planteamos fue que un uso excesivo de las pantallas influiría en la salud y bienestar, los procesos de socialización y el rendimiento académico del alumnado. Por lo tanto, para determinar dicho uso excesivo, tendremos en cuenta las respuestas que el alumnado evaluado dan en los grupos de discusión planteados, así como la entrevista que se realiza al coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje del centro.

Por otra parte, los objetivos específicos de la investigación son los que se citan a continuación:

- a) Investigar los efectos del uso excesivo de las pantallas en la salud y el bienestar del alumnado, incluyendo la calidad del sueño y la actividad física.
- b) Identificar las actividades preferidas del alumnado en línea, así como el tiempo que dedican a cada una de ellas.
- c) Conocer la supervisión y límites que el alumnado tiene por medio de los adultos en los momentos que usan las pantallas.
- d) Investigar si el uso de las pantallas afecta al rendimiento académico del alumnado, y si los dispositivos fomentan distracciones en el estudio.
- e) Conocer si el uso de las pantallas afecta a la socialización del alumnado.

3.2. Instrumentos.

La versión completa de estos instrumentos puede encontrarse en los ANEXOS de este trabajo.

3.2.1. Entrevista para el grupo de discusión del alumnado del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva.

Con el propósito de llevar a cabo esta investigación, el alumnado utilizado para ello, participó en un grupo de discusión formado por diez personas consistiendo en un debate de grupo, denominado como grupo de discusión, en el que el investigador estimula activamente la interacción del grupo y está atento a ellos.

A partir del libro de Sánchez Pardo, L et al. (2015), “*Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)*”, hemos centrado nuestras preguntas en temas candentes y que tendrán especial relevancia en el estudio que se lleva a cabo, entre las que podemos encontrar el abandono de otras actividades por el uso de las pantallas, acceso a contenidos inadecuados o el ciberbullying.

Debido a la muestra a la que vamos a realizar dichas entrevistas, adoptamos una serie de preguntas, con la finalidad de facilitar la comprensión y constantes cambios que se están produciendo en dichas tecnologías.

A continuación se presenta una tabla donde se muestra un esbozo de las preguntas utilizadas en el grupo de discusión con el alumnado:

Tabla 2: *Preguntas realizadas para la investigación por medio del grupo de discusión formado por el alumnado de quinto y sexto de Primaria.*

PREGUNTAS
¿Qué actividades en línea son las que más realizas y por qué? ¿Cuánto tiempo dedicas al día a esas actividades?

¿Por el hecho de jugar en casa a videojuegos, ver la televisión u otras actividades con las tecnologías, has dejado de hacer otras actividades como deporte? ¿Por qué?
¿Usas el teléfono móvil, tablet o similar cuando te vas a la cama? ¿Te sientes cansado al día siguiente?
¿Te sientes distraído cuando usas dispositivos electrónicos para hacer tus tareas escolares? ¿Por qué?
¿Qué límites o supervisión tienes cuando usas pantallas en casa o en la escuela? ¿Crees que son adecuados?
¿Conoces o has entrado alguna vez a páginas con contenidos sexuales?
¿Has notado que el uso de las pantallas afecta a tus relaciones con tus amigos o compañeros de clase? ¿Cómo?
¿Crees que el uso de las pantallas puede afectar al rendimiento académico? ¿Por qué?
¿Te sientes más cómodo comunicándote en línea o en persona? ¿Por qué?
¿Sabes lo que es el ciberbullying? ¿Has sido partícipe o víctima del acoso en Redes Sociales?

3.2.2. Entrevista para el coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva.

Tabla 3: Preguntas realizadas para la investigación por medio de entrevista individual al COFOTAP del CEIP Foro Romano.

PREGUNTAS
¿Cuál es tu papel en el centro para impartir buenos hábitos en el uso de las nuevas tecnologías?
¿Cómo se fomenta desde el centro el uso responsable de las nuevas tecnologías?
¿Qué constancia tiene el centro de que los alumnos hagan un uso excesivo o no de las pantallas?
Haya o no uso excesivo de pantallas, ¿qué medidas propone el centro para paliarlo?
¿Qué evidencia o indicadores observas que podrían sugerir que el uso de las nuevas tecnologías ha influido en la participación del alumnado en actividades deportivas o extraescolares en el centro?

¿Qué factores crees que influyen en la preferencia del alumnado del centro por socializar en línea en lugar de hacerlo al aire libre?
¿Tiene constancia el centro del acercamiento del alumnado a contenido para adultos por medio de las nuevas tecnologías? ¿Se han puesto algún tipo de medidas para paliarlo?
¿Se han dado casos en el centro de Ciberbullying? ¿Cómo ha actuado el centro para paliarlo?
¿Cuál crees que sería el camino para que el alumnado usaran de forma prudente las redes sociales y las pantallas en general? ¿Sería pertinente la creación de propuestas para el fomento de las buenas prácticas en el uso de las pantallas?
¿Se ha planteado desde el centro colaborar con otras entidades para la prevención y fomento del uso responsable de las pantallas en los alumnos del centro? ¿Por qué?
¿Cuál es la participación de las familias en el tratamiento de las nuevas tecnologías en el centro educativo?

3.3. Población y muestra.

La muestra que realizó el grupo de discusión estaba compuesta por 9 alumnos que estaban cursando quinto y sexto curso de Educación Primaria en un colegio público de la localidad zaragozana de Cuarte de Huerva. Las edades del alumnado eran entre los 10 y los 12 años de edad.

La muestra estaba compuesta por cinco niños y cuatro niñas, concretamente para el curso de quinto de primaria colaboran dos chicos y tres chicas, y para el curso de sexto de primaria colaboran tres chicos y una chica, residentes todos ellos en dicha localidad zaragozana.

El secretario del centro anteriormente comentado, y a la vez COFOTAP del centro educativo, fue el voluntario para realizar la entrevista individual. Su edad es de 39 años, y no es residente de la localidad de Cuarte de Huerva pero lleva ejerciendo su labor en el mismo desde hace 7 años, conociendo a la perfección las posibilidades del centro, el comportamiento de las familias y los diferentes recursos que el Ayuntamiento ofrece para la formación en materia de uso responsable de las herramientas digitales.

3.4. Diseño y variables.

Para este trabajo, que utiliza una metodología cualitativa, se ha empleado un diseño exploratorio para comprender en profundidad las experiencias y percepciones del alumnado sobre el uso de las pantallas y su impacto en su salud, bienestar, actividad académica y socialización.

No se han establecido predictores o variables independientes específicas, sino que se ha trabajado en la identificación de temas emergentes y patrones en las respuestas de los participantes. Las variables a considerar incluyen la calidad del sueño, la actividad física, las actividades preferidas en línea, los límites y supervisión que reciben, la socialización en línea y la relación con el rendimiento académico.

3.5. Procedimiento.

En primer lugar, se solicitó la autorización por escrito y firmada del Equipo Directivo del centro y de los padres del alumnado para recopilar información a través de entrevistas al alumnado, (la solicitud de autorización se presenta en el ANEXO III). El objetivo principal fue garantizar la protección de datos personales. Una vez obtenida la autorización, se procede con el grupo de discusión con el alumnado seleccionado.

El estudiante de prácticas del grado de magisterio y los tutores respectivos del curso fueron los encargados de realizar y supervisar el grupo de discusión, elegidos todos ellos por sorteo y que duró aproximadamente treinta minutos, enfatizando en la importancia de ser sinceros y de crear un clima sosegado antes del inicio de la misma, dejando claro la confidencialidad y objetivo del estudio.

Posteriormente, se acordó una entrevista individual con el coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje del centro para realizar la misma con preguntas abiertas y así comprobar su percepción sobre el uso de las pantallas, la responsabilidad del alumnado y

las familias, así como las diferentes actuaciones que se llevan a cabo ante situaciones adversas como el ciberbullying en el centro escolar.

Finalmente, después de recopilar los datos y realizar el análisis de las entrevistas, se llegaron a las conclusiones del estudio.

3.6. Análisis del grupo de discusión.

Los alumnos realizan una amplia variedad de actividades en línea, y estas pueden variar según su edad, intereses y el acceso que estos tengan a la tecnología, entre los que destacamos los juegos en línea, uso de redes sociales y mensajería instantánea, consumo de contenido multimedia como YouTube, Netflix o Twitch, así como la realización de tareas escolares o búsqueda de información.

La gran mayoría de los alumnos que componen el grupo de discusión (GD) no tienen una limitación o supervisión estricta en el uso de las tecnologías, y otros tienen un uso limitado a los fines de semana. Dependiendo de las familias, los alumnos pueden hacer un tipo de uso u otro, pero sí en algo coinciden la mayoría de los alumnos componentes del GD es la libertad de uso y acceso que estos tienen cuando usan los dispositivos tecnológicos. De los nueve alumnos componentes, cuatro de ellos tienen móvil propio, todos ellos supervisados por las familias y con Apps de control parental para limitar el contenido que pueden ver: “*cuando me regalaron mi móvil, tuve que firmar un contrato casero en el que se establecen sus reglas de uso*”.

La actuación de los padres en la educación de los niños influye de manera positiva en el logro académico, al orientarlos y ayudar a generar percepciones de autoeficacia académica (Zimmerman et al., 1992). Además, el apoyo familiar es un apoyo muy positivo en el uso responsable de las TIC, al incrementar su autoeficacia en el manejo de dispositivos (Hatlevik et al., 2018).

Todos los alumnos entrevistados menos uno de ellos, alegan que no han dejado de realizar actividades deportivas a consecuencia del uso de las pantallas, así lo dejaba claro uno

de los alumnos entrevistados: “*yo soy deportista, estoy en constante uso de las pantallas pero no cambiaría hacer deporte o jugar al aire libre para jugar a videojuegos o usar redes sociales*” “*uso los dispositivos a partes iguales que hago deporte*”. Por lo general, prefieren hacer deporte o actividades al aire libre a realizar actividades sedentarias por medio de las pantallas. Si es cierto que uno de los integrantes del GD no realiza deporte, y prefiere quedarse en casa jugando a videojuegos online, ya que le ofrece otro tipo de diversión más atractiva y que le hace estar conectado a otra realidad virtual diferente a la realista, así lo indicaba: “*si me das a elegir entre jugar con el ordenador o hacer deporte, yo elegiría jugar al ordenador, puesto que me permite estar conectado a otras personas o amigos que están en otras partes del mundo*”, “*cuando estoy un dia entero jugando a videojuegos, le tengo que decir a mi madre que al siguiente me bloquee la play*”.

Para limitar el uso de las TIC en casa, resulta importante establecer normas consistentes y que los padres den ejemplo a través de su propia conducta. Esta acción contribuiría a reducir el uso de las pantallas, el uso excesivo de los dispositivos y a prevenir conductas de riesgo en línea. Al establecer pautas claras y coherentes, los padres pueden fomentar un equilibrio saludable en el uso de las TIC, promoviendo un ambiente familiar propicio para el bienestar digital de los miembros del hogar. (Berrios-Valenzuela et al., 2015; Liu et al., 2012; Nielsen et al., 2019).

Prácticamente todos los alumnos entrevistados se quedan despiertos usando las pantallas en el momento de irse a la cama, ya sea con la tablet, móvil o la televisión en la propia cama. Esto se le conoce como *vamping*, y causa efectos muy negativos en el alumnado, haciendo que estos no duerman las horas necesarias y teniendo un cansancio acumulado al día siguiente, causando que estos no afronten a máximo rendimiento las tareas escolares y tengan cansancio en su día lectivo, así lo transmiten los alumnos entrevistados: “*antes de irme a dormir, en la propia cama, me quedo despierta viendo mi serie favorita, pero en muchas ocasiones se suele alargar hasta más de las doce de la madrugada*”, “*hay veces que me siento cansada al día siguiente en clase*”, “*juego a un videojuego que las partidas pueden llegar a durar hasta doce horas [...], terminé la partida y veo que ya está el sol [...]*”.

La neuróloga Ángela Milán, perteneciente a la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra, expresó a la revista 20 minutos (2019) que, ha investigado sobre el

uso de las nuevas tecnologías antes de dormir, y que “*tiene efectos negativos para la salud, ya que la luz azul de onda corta emitida por las pantallas afecta a la calidad del sueño y al rendimiento*” además de estar preocupada por este fenómeno, “*el vamping es un fenómeno nuevo que va en aumento en los últimos años, sobre todo, en los adolescentes, pero también en los niños, que tienen móviles cada vez más jóvenes*”.

A la hora de realizar las actividades escolares, los alumnos aseguran no distraerse por el uso de las pantallas, sino que los dispositivos tecnológicos complementan el trabajo escolar; es una herramienta más para la búsqueda de información, estudio por medio de vídeo o aplicaciones, o el propio uso de Google Classroom que tanta importancia cobra por medio del centro educativo, y donde el alumnado puede encontrar recursos para complementar lo aprendido en el aula: “*por medio del ordenador puedo consultar recursos que me ayudan a realizar mis tareas del colegio*”, “*al tener familia en Inglaterra, puedo aprender y practicar inglés online*”. Es por ello que, el uso de las pantallas no afecta al rendimiento escolar, sino que es un apoyo y complemento siempre que su uso sea siempre el de ser una herramienta para el estudio y saber discernir entre los momentos de ocio y los de estudio.

En base a estos temas tratados de socialización y uso de las pantallas para el trabajo escolar, ya lo decía Graells (1999), quien destacó varias ventajas del uso de Internet en la educación, en las que se incluyen la posibilidad de establecer comunicación con personas de todo el mundo, que fomenta una mayor interacción entre diferentes grupos de individuos, como compañeros y profesores. Asimismo, la red facilita el aprendizaje cooperativo, lo que contribuye a la formación de valores como el respeto, la cooperación y la resolución pacífica de problemas. Otra ventaja es el acceso rápido y sencillo a una amplia gama de recursos e información, lo cual abre un mundo inagotable de conocimiento.

Pese a que algunos padres sí limitan el uso de las pantallas de lunes a viernes, muchos otros no ponen límites claros a sus hijos en cuanto al tiempo de uso, restricción de páginas web (por medio de aplicaciones de control parental) o incluso imponer reglas claras sobre las Apps y las webs en las que pueden o no entrar. Estos deben ser en todo momento los responsables del uso que los alumnos pueden o no hacer, y los principales causantes del exceso de exceso en el uso de las pantallas en el alumnado. Por lo tanto, tenemos alumnos que indican cuestiones de limitación: “*mis padres pueden entrar en todo momento a mis chats de WhatsApp*”, “*tengo el tiempo limitado en el uso del móvil dependiendo de cómo*

haya ido la semana, en torno a mi comportamiento y dedicación al colegio”, y otros alumnos que indican lo contrario: “*no tengo límites en el uso de las pantallas, y puedo acceder a todo el contenido [...], tengo el móvil disponible las 24 horas del día, incluso entre semana*”.

En cuanto al acceso a las webs de contenido sexual o pornográfico, todos los entrevistados alegan conocer lo que son y saber entrar a las mismas. No obstante, alegan que saben que está mal entrar, puesto que es un contenido inapropiado y que deben evitar a toda costa, pero que a pesar de ello ven, y más cuando están en grupos de amigos, sintiendo curiosidad y descubriendo el contenido pornográfico: “*no me gusta ese tipo de contenido, cuando hay algún amigo que lo ve o nos lo enseña, trato de evitar verlo*”, “*obviamente sabemos como entrar a esas páginas, es fácil, solo tienes que buscar en Google lo que quieras ver y acceder al contenido*”.

Los alumnos entrevistados no creen que el uso de las pantallas afecte a las relaciones sociales, sino que las refuerzan. Es un hecho social que las nuevas tecnologías hacen que los niños compartan sus experiencias en las redes sociales y estén conectados día y noche entre ellos, ya sea compartiendo contenido multimedia o por aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp: “*después de jugar a fútbol en el parque con todos los amigos, volvemos a casa y con el teléfono hablamos de cómo ha ido la tarde, y comentamos cosas que nos hacen gracia*”, “*nos gusta hablar por WhatsApp, así estamos todo el día hablando y compartiendo videos de Tik Tok*”. El tener estas herramientas tecnológicas hace que los alumnos estén socialmente aceptados, y el tener teléfono móvil es como una imagen de pertenencia al grupo.

En cuanto al ciberbullying, estos sí saben lo que es, y es más, algunos de ellos han vivido la experiencia de haber vivido en primera o tercera persona como amigos suyos lo sufrián por medio de los canales de comunicación del colegio, en este caso por medio de Google Chat, una aplicación de mensajería que se conecta con el correo del colegio. Caso que tuvo conocimiento el centro y cortaron de raíz en cuanto se tuvo conocimiento. “*Algunos de los que estamos aquí vimos cómo se metían con algunos compañeros por medio de un chat [...], se burlaban de él y no le trataban bien*”.

3.7. Análisis de la entrevista al coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje del centro educativo.

EL papel que se ejerce como coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje (COFOTAP) es el de liderar la organización digital del centro a nivel infraestructura, así como la de cubrir las necesidades de formación o tramitarlas en torno a las tecnologías del aprendizaje y comunicación (TAC).

En cuanto al fomento desde el centro para el uso responsable de las nuevas tecnologías en el alumnado, se expone el Plan e-Foro Romano, que vertebría el proyecto que lleva a cabo el centro para el acceso y el aprendizaje de las nuevas tecnologías en el alumnado del centro educativo. Además, se lleva a cabo un desdoble de competencia digital para los cursos de tercero y cuarto de primaria en el que se trabajan contenidos como el uso responsable y prevención en la red, uso de la metodología de la gamificación para el aprendizaje de las nuevas tecnologías, así como hablar periódicamente con los alumnos para conocer el uso que estos realizan en la red para encaminarles al uso responsable de la misma.

En base a lo que cuentan los alumnos, el centro si tiene constancia de que se realiza un uso excesivo o mayor del debido de las pantallas fuera del centro educativo, siendo esta la actividad de preferencia del alumno fuera del colegio, y que hacen del uso de las pantallas un hábito indispensable e irremplazable, ya que les permite estar conectados al resto de la sociedad en todo momento y saber lo que pasa en su entorno virtual.

El centro destaca que, debido a la pandemia de la COVID-19, hubo un aumento del uso de las pantallas, haciendo que el alumnado abusara de ello, teniendo en cuenta que no había otras posibilidades de interés para el mismo. No obstante, esa tendencia disminuyó a medida que se retomó la normalidad en las aulas y los alumnos volvieron a la enseñanza tradicional, pero con hábitos poco saludables que fueron decayendo con el paso del tiempo, volviendo a las actividades deportivas extraescolares que tanto bien hacen al alumnado.

Además, el centro se interesa por el uso que el alumnado realiza de las pantallas, creando cuestionarios de evaluación para las familias, y así desde el centro abordar las

necesidades que los alumnos tienen en materia de educación en las redes o en buenas prácticas digitales.

Por medio del taller que lleva a cabo el centro, trabajan para fomentar el uso moderado y correcto de las TIC. Además trabajan de la mano de los servicios sociales de la mancomunidad, y llevan a cabo charlas con los alumnos para tratar de fomentar el uso responsable de las pantallas. Además, el centro educativo envía información de interés a las familias, para que éstas conozcan procedimientos o charlas interesantes para estar al día de cómo proceder, limitar o estar al tanto del uso de las tecnologías que hacen sus hijos.

Por lo general, el uso de las pantallas en el alumnado no afecta a la participación de actividades deportivas extraescolares. Esto se debe en gran parte a la gran oferta que desde el ayuntamiento de Cuarte de Huerva se lleva a cabo en materia de deporte, las posibilidades que ofrece la localidad zaragozana y la posibilidades económicas de las familias en poder llevar a sus hijos a estas actividades extraescolares, que hacen que los alumnos realicen una vida saludable y alejada de las pantallas, al menos, en los momentos que están practicando deporte.

En algunos casos, las pantallas pueden afectar a una menor participación en las actividades deportivas extraescolares, pero no es una tendencia o que afecte en gran medida o de forma generalizada al alumnado del CEIP Foro Romano.

La influencia de preferir socializar o estar conectados por medios tecnológicos que hacerlo en la calle, se cree que es una tendencia social. El aumento del uso de las redes sociales, hace que los niños prefieran jugar y socializar por medio de los dispositivos que al aire libre. No obstante, para estos alumnos, que viven en el entorno rural, no es una tendencia que les afecte en gran medida, puesto que suelen jugar en las plazas o en los parques de la localidad.

El uso de páginas webs por parte del alumnado del CEIP Foro Romano con contenido para adultos o que muestra contenido audiovisual pornográfico es una realidad de la que el centro tiene constancia que toma medidas para frenar ese uso de webs con contenidos inapropiados para su edad. Para ello el centro cuenta con la participación de la asociación *AMALTEA*, que trata la sexualidad por medio de talleres durante una semana, desde las

emociones y la afectividad, y que acerca al alumnado a respuestas y curiosidades que puedan tener.

En cuanto al ciberbullying, sí se han dado casos en el centro, pero no ha sido necesaria la activación del plan contra el acoso escolar, sino que se han podido resolver gracias a la colaboración de las familias y el compromiso del alumnado responsable. Para el tratamiento de este tema, el centro cuenta con la participación de la asociación *FONI*, formada por componentes de las fuerzas y cuerpos de seguridad del estado (FFCCSE) especializados en la materia y que exponen los riesgos subyacentes del uso inapropiados de las redes sociales y las tecnologías.

Por lo general, las familias están concienciadas con el uso que sus hijos deben hacer de las tecnologías, así como las herramientas que estos tienen a su alcance para limitar su uso, como es la de Apps de control parental o tiempos de uso. Además, el centro comparte todo lo que se puede en materia de prevención a las familias para ayudarles a estar informados de los procedimientos y actuaciones en materia de seguridad en la red.

Por lo general, el centro presenta una necesidad de trabajar con las familias y ampliar los recursos para fomentar todavía más el uso responsable de las pantallas en el alumnado del centro educativo. En el caso de las familias, con ellas nunca se ha trabajado directamente desde el centro con ellas para el fomento de las buenas prácticas digitales, y es algo interesante que el COFOTAP nos ha propuesto.

4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

Tras realizar el análisis del grupo de discusión con los alumnos y la entrevista al COFOTAP del centro educativo, se procederá a contrastar y debatir los resultados obtenidos a través de las herramientas utilizadas para recopilar datos, así como su posterior análisis. Se realizará la interpretación de las categorías que han surgido del GD y la entrevista.

De la primera categoría, salud y bienestar, se interpreta que la mayoría de los integrantes no han dejado de practicar actividades deportivas o al aire libre por el uso de las pantallas. La mayoría de los integrantes afirma que nunca dejarían de hacer actividades deportivas por quedarse en casa usando dispositivos tecnológicos que incitan al sedentarismo o a no moverse. Esto en gran parte se debe a los grandes esfuerzos que el centro educativo y el ayuntamiento de Cuarte de Huerva hacen por fomentar el deporte y ofrecer prácticas deportivas al alcance de los niños y las familias.

No obstante, uno de los integrantes del GD, afirma que sí ha dejado de practicar deporte por preferir estar en casa jugando a videojuegos online o estar conectado con sus “amigos virtuales”, y que prefiere realizar este tipo de prácticas a jugar al aire libre o hacer deporte.

Además, dentro de esta categoría podemos determinar que prácticamente todos los alumnos entrevistados afirman quedarse por las noches despiertos usando las pantallas digitales, lo que hace que estos no duerman las horas suficientes para rendir adecuadamente al día siguiente en el colegio, y que presenten sueño durante el día. Esto implica a la segunda categoría.

De la segunda categoría, rendimiento académico, podemos ver que el *vamping* puede ser una consecuencia de que el alumnado no rinda de la forma adecuada durante las clases en el colegio por quedarse despiertos durante la noche usando los dispositivos tecnológicos mientras deberían estar durmiendo, no descansando lo necesario y teniendo sueño durante las horas de clase.

En cuanto al uso de las pantallas durante el estudio o las actividades académicas realizadas en casa en horario extraescolar, todos los alumnos entrevistados coinciden en lo mismo, las nuevas tecnologías son una herramienta complementaria que no les distrae de sus hacedores, sino que les ayudan a realizar sus tareas académicas con mayor facilidad, ya sea para buscar información, ampliar conocimientos, preguntar a sus compañeros los deberes que han mandado en clase o para encontrar tareas escolares por medio de Apps.

De la tercera categoría, socialización, las nuevas tecnologías son un factor muy importante para los niños de hoy en día que comprenden las edades de entre diez y doce años de edad, puesto que poseer teléfono móvil, acceder a videojuegos en línea o comunicarse por redes sociales es una imagen de pertenencia al grupo que hace que estos se sientan en un círculo de amistad que usan la tecnología para comunicarse. En todo caso, los dispositivos por lo general no han causado romper con la socialización al aire libre, puesto que la gran mayoría de los entrevistados prefiere jugar con sus amigos en el parque o haciendo deporte en actividades deportivas extraescolares, que quedarse en casa jugando a videojuegos.

De la cuarta categoría, hábitos en el uso de las pantallas, podemos concluir que en el CEIP Foro Romano sí hay por lo general un uso excesivo de las pantallas. Esto se debe a que los alumnos pasan a lo largo de la semana mucho rato frente a ellas y cada vez comienzan antes a tener a su alcance dispositivos tecnológicos como son los smartphones. Esto sumado a las pocas limitaciones y restricciones que las familias imponen a sus hijos en el uso de las pantallas, fomenta que estos pasen mucho más rato del que se debería frente a las pantallas.

Los hábitos más frecuentes de estos niños frente a las pantallas son el uso de videojuegos, uso de aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp, o aplicaciones de reproducción multimedia como Netflix, YouTube o Twitch, con el que el alumnado se encuentra multitud de posibilidades que frecuentemente puedan acceder a contenido alejado de su edad puesto que la supervisión de las familias es menor de la que se debería.

En base a las necesidades que detecto y que ha mostrado el centro educativo por medio de la entrevista realizada al COFOTAP del CEIP Foro Romano, se debe realizar una serie de recursos para el centro educativo dirigido especialmente al alumnado y las familias en materia de prevención y uso responsable de las pantallas en el día a día, buscando afrontar la desconexión digital y acceder de forma prudente a las nuevas tecnologías.

5. CONCLUSIONES.

El mundo tal y como lo conocemos es un lugar que vive permanentemente conectado a la red y los alumnos de primaria no son la excepción. En términos generales, tanto para las familias como para los profesores, el uso de las nuevas tecnologías por parte de los niños se percibe como algo que no solo es inevitable, sino también necesario. (Rodríguez y Megías, 2005, p.20).

Por otro lado, los jóvenes no parecen reconocer problemas significativos asociados con el uso de las nuevas tecnologías, ya que se sienten seguros en la forma en que las utilizan. Como se ha planteado en investigaciones anteriores, es poco común que los jóvenes asocien riesgos significativos con el avance tecnológico. En cambio, según las tecnologías son vistas como oportunidades para alcanzar metas, relacionándose con el futuro y el poder de crearlo (Claus y Tully, 2003, p. 448).

En base a los resultados obtenidos y los objetivos planteados en este estudio, se pueden extraer las siguientes conclusiones:

En cuanto a la salud y bienestar, la mayoría de los participantes no han dejado de practicar actividades deportivas o al aire libre debido al uso de pantallas. Sin embargo, se identificó que algunos alumnos prefieren quedarse en casa jugando a videojuegos en lugar de realizar actividades físicas. Además, se observó que la falta de sueño debido al uso de pantallas por la noche afecta al rendimiento diario en el colegio.

En el rendimiento académico, el uso excesivo de las pantallas durante la noche puede influir negativamente en el rendimiento académico de los alumnos, ya que les dificulta descansar lo suficiente y estar alerta durante las clases. Sin embargo, se encontró que el uso de las pantallas para el desempeño de las actividades académicas puede ser beneficioso, ya que ayuda en la búsqueda de información, la ampliación de conocimientos y la comunicación con compañeros en el tratamiento de información importante para el trabajo y el estudio académico.

Centrados en la socialización, las nuevas tecnologías desempeñan un papel importante en la socialización de los alumnos, permitiéndoles comunicarse con amigos a través de juegos en línea, redes sociales y mensajería instantánea. Aunque esto no ha reemplazado por completo la socialización al aire libre, se evidenció que poseer un teléfono móvil o acceso a estas plataformas se percibe como una forma de pertenencia al grupo.

En cuanto a los hábitos en el uso de las pantallas, se detectó un uso excesivo de las pantallas en el CEIP Foro Romano, con los alumnos pasando una cantidad significativa de tiempo frente a dispositivos tecnológicos. Esto se debe a la disponibilidad temprana de smartphones y a la falta de limitaciones y restricciones impuestas por las familias. Los videojuegos, las aplicaciones de mensajería y las plataformas de entretenimiento fueron identificadas como las actividades más frecuentes.

En base a las necesidades detectadas y expresadas por el centro educativo, se recomienda desarrollar recursos dirigidos al alumnado y las familias para promover un uso responsable de las pantallas y abordar la desconexión digital. Estas medidas deben incluir pautas sobre el tiempo de pantalla, supervisión adecuada, establecimiento de límites y fomento de actividades al aire libre y la socialización en persona. Además, es importante brindar orientación sobre cómo utilizar las nuevas tecnologías de manera provechosa para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Sin embargo, es importante destacar que este estudio tiene algunas limitaciones. En primer lugar, se trata de un estudio descriptivo que se enfoca en una muestra específica de alumnos de quinto y sexto curso de primaria en la localidad zaragozana de Cuarte de Huerva. Sería beneficioso contar con estudios que incluyan muestras más amplias y abarcan un rango de edades más extenso, lo cual permitiría establecer patrones de uso más precisos para cada grupo de edad.

Los resultados encontrados son una advertencia clara que resalta la importancia de implementar programas preventivos para fomentar un uso seguro y responsable de Internet. Aunque Internet ofrece amplias oportunidades para la información y la comunicación, también conlleva riesgos significativos. Por lo tanto, resulta esencial desarrollar pautas precisas que establezcan de manera inequívoca los límites entre el uso adecuado, el abuso y el uso inapropiado de Internet (Gallagher, 2005; Tejedor y Pulido, 2012).

En definitiva, este estudio ha permitido comprender la influencia del uso de las pantallas en la salud, el rendimiento académico y la socialización de los alumnos del CEIP Foro Romano. Los resultados destacan la importancia de promover un equilibrio saludable en el uso de las pantallas, así como la necesidad de proporcionar orientación y apoyo tanto a los estudiantes como a sus familias en el uso responsable y beneficioso de las nuevas tecnologías. Como indica Rosales (2016), no hay que olvidarse que esta labor de los padres, como muchas otras más, deben observarse como procesos formativos y educativos, los padres tienen la responsabilidad de acompañar y enseñar a sus hijos para que puedan, ellos mismos, hacer un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Algunas de las limitaciones que hemos podido encontrar en la realización de este trabajo es la falta de tiempo o posibilidad de hacer más grupos de discusión entre el alumnado para poder tener más información con la que poder analizar una serie de conclusiones y poder descubrir de forma más amplia las estrategias de prevención a diseñar, que es uno de los objetivos principales de este trabajo. Además, la información se basa en un estudio cualitativo y este se centra en la comprensión profunda y detallada de casos particulares. Esto implica que los hallazgos y conclusiones no pueden generalizarse fácilmente a una población más amplia debido a la falta de representatividad estadística, que podría ser resuelta con la realización posterior de estudios cuantitativos.

La manera de afrontar estas limitaciones ha sido la de llevar a cabo una única entrevista con alumnado variado de los cursos de quinto y sexto de primaria, un total de nueve alumnos, con los que hemos podido recopilar información de valor que nos han posibilitado conocer de primera mano los usos que hacen de las pantallas, analizar si se hace un uso excesivo o no, y poder averiguar las necesidades que el centro y sus alumnos tienen acerca de esta temática.

Después de realizar este breve estudio sobre el uso de las pantallas y su posible impacto en el rendimiento académico, social y salud del alumnado, sería beneficioso considerar muestras más amplias y representativas en futuras investigaciones. Esto permitiría obtener una visión más completa y general de los resultados.

Pese a que el uso excesivo de la pantallas detectado en el centro educativo donde hemos llevado a cabo el estudio cualitativo es un factor de riesgo para el alumnado que puede causar adicción, no debemos obviar que son herramientas que van de la mano de la sociedad tal y como la conocemos, y por ello no es solución prohibir su uso, sino corregir y educar en su uso responsable. Para ello es trabajo de todos, alumnos, familias y centro educativo trabajar en conjunto para conseguir el camino correcto.

En base a estas conclusiones, se destaca la necesidad de desarrollar recursos dirigidos al alumnado y las familias para promover el uso responsable de las pantallas y abordar las estrategias necesarias para ir en el buen camino. Estas medidas deben incluir pautas sobre el tiempo de uso de las pantallas, supervisión adecuada, establecimiento de límites, fomento de actividades al aire libre y la socialización en persona. También es importante brindar orientación sobre cómo utilizar las nuevas tecnologías de manera provechosa para el aprendizaje y el desarrollo personal.

6. BATERÍA DE RECURSOS PARA EL USO RESPONSABLE DE LAS PANTALLAS.

En base a los resultados obtenidos en el grupo de discusión y la entrevista al coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva, y en materia de prevención del uso incorrecto de las nuevas tecnologías en los más jóvenes, se presentan a continuación una batería de recursos didácticos para el fomento del uso responsable de las pantallas en los alumnos del centro educativo, enfocados a ser trabajados de forma global en las diferentes áreas educativas, y en promoción de buenos hábitos de consumo de las tecnologías y prevención de riesgos asociados a las mismas.

Tabla 4. Recurso N° 1: “Va de comentarios” para el uso responsable de las pantallas.

;VA DE COMENTARIOS!	
DIRIGIDO A	ALUMNADO
PROpósito	Explorar junto con el alumnado los diversos tipos de comentarios que se pueden hacer o recibir en las redes sociales, como Instagram o WhatsApp, incluyendo aquellos que son constructivos, positivos, así como los que pueden resultar humillantes y destructivos.
Anotaciones: Es recomendable no revelar de antemano el propósito de esta actividad para evitar cualquier sesgo que pueda surgir en el grupo de alumnos/as.	
PROCEDIMIENTO: Se solicita al grupo que se siente en un círculo grande. Se les explica que van a recibir un objeto simbólico, como un "balón". Aunque puede que el balón no sea muy bonito o no les guste el deporte asociado con él, es lo que han recibido. La persona que tenga el balón debe decir en voz alta algo relacionado con él, como su opinión, los sentimientos que le genera o cualquier otro pensamiento. Luego, debe pasar el balón a otra persona que aún no haya hablado.	

Se le pasa el balón a un alumno/a para que comience la dinámica.

Se permite que todos los alumnos/as participen y se expresen libremente, ya sea con mensajes negativos, positivos o incluso con respuestas vacías o repetitivas. El objetivo es analizar posteriormente todas estas actitudes.

Una vez que todos han terminado de comentar sobre el balón, se coloca en el centro del círculo y se guía a través de preguntas para el grupo:

¿Qué ambiente se ha creado en torno al balón?

¿Les resultó agradable o divertido escuchar todos estos comentarios?

¿Crean que el balón merece estos comentarios?

Se reflexiona en base a las preguntas desarrolladas.

Tabla 5. Recurso Nº 2: “Encadenados” para el uso responsable de las pantallas.

ENCADENADOS	
DIRIGIDO A	ALUMNADO
PROPOSITO	Realizar un análisis conjunto con el alumnado sobre los fenómenos de influencia mutua y presión social presentes en las redes sociales.
PROCEDIMIENTO:	
El grupo se ubica dentro de un espacio amplio pero delimitado, como una cancha de baloncesto, balonmano o fútbol sala.	
Se solicita a una persona voluntaria que será el primer eslabón de la cadena.	
Se explica que esta persona tratará de ir ganando seguidores, que pasarán a unirse a la cadena. Para ello debe tocar a otras personas, aunque también tiene la opción de hablar con ellas, tratando de convencerlas para que se sumen a la cadena.	
Cuando toque a alguien, este/a deberá unirse a la cadena dando la mano a algún eslabón, y colaborando en la búsqueda de seguidores.	
A medida que la cadena se vaya haciendo más larga, el espacio disponible para quienes estén libres se irá reduciendo, pudiendo llegar a arrinconarles.	

En el momento en que todos los alumnos/as forman parte de la cadena, se termina el juego y nos sentamos en círculo y pasamos a analizarlo y comentarlo.

PREGUNTAS PARA EL ANÁLISIS:

¿Alguien se ha unido voluntariamente a la cadena? ¿Por qué han decidido unirse?

¿Cómo os estabais sintiendo cuando la cadena se os echaba encima?

Cuando estaban dentro de la cadena, ¿les resultaba agradable que los empujaran hacia un lado o hacia el otro sin quererlo ni poder controlarlo?

A veces, muchos compañeros/as siguen una misma moda en Instagram, publicando fotos similares o participando en retos comunes. ¿Suelen seguir esas modas? ¿Siempre les gustan o alguna vez se dejan llevar para hacer algo que no saldría de ellos/as?

Tabla 6. Recurso Nº 3: “Plan Director” para el uso responsable de las pantallas.

PLAN DIRECTOR	
DIRIGIDO A	ALUMNADO Y FAMILIAS
PROpósito	<p>El objetivo principal de este Plan es prevenir cualquier riesgo que pueda afectar la seguridad y el bienestar de nuestros niños y jóvenes, tanto en la escuela como en su entorno. Para lograr este propósito, el Delegado de Participación Ciudadana ha establecido un canal de comunicación directo y continuo con la comunidad educativa y todas las personas involucradas en esta labor.</p> <p>Dentro de este Plan, se brinda formación e información preventiva en diversas temáticas, entre las cuales se destacan:</p> <ul style="list-style-type: none">- Riesgos en internet.- Acoso Escolar.- Violencia de género.
Anotaciones: Desde el equipo directivo se deberá contactar con la jefatura del Cuerpo Nacional de Policía para la solicitud de estas actividades en las que participa el propio	

cuerpo.

PROCEDIMIENTO:

Alumnado:

1. Se recibe en una jornada lectiva al Cuerpo Nacional de Policía, quien es el encargado de llevar a cabo en el centro una charla a los alumnos en materia de conocer los riesgos en internet, prevenir el acoso y ciberacoso, así como la violencia de género en la red.
2. Se lleva a cabo en el aula durante cuatro jornadas, en la hora de tutoría, diferentes dinámicas por medio del uso de los materiales de apoyo que se encuentran a continuación.
3. Reflexión por parte del alumnado ante los usos que hacen con las redes y las pantallas, para prevenir el uso incorrecto.

Familias:

1. Las familias en el centro educativo tendrán la oportunidad de escuchar una charla del Cuerpo Nacional de Policía, con el objetivo de tener claves, procedimientos y herramientas eficaces para conocer el uso que hacen sus hijos con las pantallas y prevenir el uso incorrecto de las mismas.

MATERIAL DE APOYO:

<https://www.familiaysalud.es/salud-joven/ocio-y-tiempo-libre/consejos-para-una-buen-a-salud-digital>

https://www.youtube.com/watch?v=Ppzgv_uaj2w

<https://www.youtube.com/watch?v=11Q-z4AjEtk>

<http://www.ciberexperto.org/>

Tabla 7. Recurso N° 4: “Educando contra el bullying” para el uso responsable de las pantallas.

EDUCANDO CONTRA EL BULLYING	
DIRIGIDO A	ALUMNADO
PROPÓSITO	Enseñar al alumnado a cómo detectar los síntomas del acoso escolar, entender el ciberbullying, los límites y cuál es el rol de la escuela.
Anotaciones: Este recurso, lo vamos a llevar de forma interactiva con los recursos que la Fundación Cola Cao nos ofrece.	
PROCEDIMIENTO:	
Cada semana, se trabajará por medio de la reproducción interactiva de los capítulos de la Fundación Cola Cao, una de las temáticas del programa “ <i>educando contra el bullying</i> ”.	
Se reproducirá el capítulo, en el que se aprende a cómo actuar, y decidir, puesto que son interactivos. Una vez finalizado cada capítulo, se deberán poner en común los aspectos vistos, aprendidos y la forma en la que se debe actuar.	
Por medio del trabajo de este programa, se pretende acercar el bullying a la realidad del alumnado, sensibilizar sobre este aspecto y paliar el mismo.	
MATERIAL DE APOYO:	
https://www.educandocontraelbullying.com/	

Tabla 8. Recurso N° 5: “Taller familiar” para el uso responsable de las pantallas.

TALLER FAMILIAR	
DIRIGIDO A	FAMILIAS Y ALUMNADO
	Las redes sociales son herramientas muy útiles, sin embargo, es fundamental aprender a utilizarlas de manera responsable para

PROPÓSITO	evitar que se conviertan en un obstáculo. Con el objetivo de promover un uso consciente, la Fundación Ibercaja invita a los jóvenes a participar en un curso que les proporcionará diversos conocimientos de gran utilidad. Los interesados pueden acudir al Centro Ibercaja Actur, donde aprenderán a hacer un uso creativo y responsable de las redes sociales, permitiéndoles aprovechar al máximo sus beneficios.
Anotaciones: Se puede realizar el taller en el propio centro, dándole forma y adaptándolo a las necesidades reales del mismo.	
OBJETIVOS DEL TALLER:	
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para identificar los riesgos asociados al uso de Internet, tanto desde dispositivos móviles como desde otros dispositivos. - Desarrollo de la creatividad para llevar a cabo acciones diferentes y destacadas en las redes sociales, que nos distingan del resto. - Adquisición de conocimientos básicos sobre herramientas de edición de fotos, videos y audios enfocadas a las redes sociales. - Aprendizaje de técnicas para una publicación más práctica y eficaz de diversos contenidos, así como conocimientos sobre análisis de datos para optimizar el uso de las redes sociales, identificar mejores horarios y establecer hábitos adecuados. - Adquisición de habilidades suficientes para considerar en el futuro el uso de las redes sociales como una alternativa laboral o como un complemento importante para otras actividades, tanto remuneradas como no remuneradas. 	

Tabla 9. Recurso N° 6: “*Tips para levantar la cabeza*” para el uso responsable de las pantallas.

TIPS PARA LEVANTAR LA CABEZA	
DIRIGIDO A	FAMILIAS

PROPÓSITO	<p>Este recurso tiene como objetivo proporcionar a las familias diferentes <i>tips</i> para saber poner límites a sus hijos en el uso de las nuevas tecnologías y poder hacer que estos levanten la cabeza y no estén de manera ilimitada usando las pantallas en su día a día.</p>
Anotaciones: Se puede preparar el material en formato folleto (digital o en papel) para desde el centro hacerlo llegar a las familias.	
TIPS:	<ol style="list-style-type: none"> Establecer límites de tiempo: Acuerda un horario específico para el uso de dispositivos electrónicos y asegúrate de que se respete. Esto ayudará a los niños a equilibrar su tiempo entre las actividades en línea y otras actividades importantes fuera de la pantalla. Fomentar actividades fuera de la pantalla: Promueve actividades que no involucren el uso de dispositivos electrónicos, como juegos al aire libre, lectura, arte, deportes u otras actividades creativas. Esto les permitirá desarrollar habilidades diversas y disfrutar de experiencias enriquecedoras. Establecer zonas sin tecnología: Designa áreas de la casa, como el comedor o las habitaciones, donde se prohíba el uso de dispositivos electrónicos. Esto fomentará la interacción familiar y evitará distracciones durante las comidas o momentos de descanso. Participar en actividades en línea juntos: En lugar de que los niños usen las tecnologías de forma aislada, considera participar en actividades en línea junto a ellos, como ver una película, jugar videojuegos en grupo o explorar contenido educativo. Esto fortalecerá los lazos familiares y permitirá una supervisión activa. Establecer reglas claras: Establece reglas claras sobre qué tipo de contenido está permitido y qué no lo está, así como sobre la privacidad en línea y el comportamiento adecuado en internet. Asegúrate de que los niños comprendan y sigan estas reglas. Modelar un uso responsable: Los padres deben ser un ejemplo de un uso responsable de la tecnología. Evita pasar demasiado tiempo frente a las pantallas y muestra a tus hijos cómo equilibrar el uso de la tecnología con otras actividades importantes. Promover la comunicación abierta: Fomenta un ambiente de confianza en el que los niños se sientan cómodos compartiendo sus experiencias en línea y sus preocupaciones. Anima a que te cuenten si algo les molesta o les preocupa en internet. Utilizar herramientas de control parental: Configura herramientas de control

parental en los dispositivos electrónicos para limitar el acceso a contenido inapropiado y controlar el tiempo de uso. Estas herramientas pueden ayudar a establecer límites y garantizar un entorno seguro para los niños en línea.

Tabla 10. Recurso N° 7: “Un mundo más allá de la pantalla” para el uso responsable de las pantallas.

UN MUNDO MÁS ALLÁ DE LA PANTALLA	
DIRIGIDO A	ALUMNADO
PROpósito	Paliar el uso excesivo de las pantallas digitales en los niños de primaria, fomentando un equilibrio saludable entre el tiempo de pantalla y otras actividades.
Anotaciones: Tendrá una duración de 60 minutos.	
PROCEDIMIENTO:	
Materiales necesarios: <ul style="list-style-type: none"> - Pizarra. - Papel y lápices para los participantes. - Tarjetas con actividades alternativas (ejemplos: juegos de mesa, libros, deportes, manualidades, etc). - Hojas de reflexión para los participantes. 	
Estructura del taller: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (10 minutos): Dar la bienvenida a los participantes y explicar el propósito del taller. Destacar la importancia de mantener un equilibrio saludable entre el tiempo de pantalla y otras actividades. - Conciencia del uso de las pantallas (15 minutos): Realizar una lluvia de ideas en grupo sobre las diferentes formas en que los niños utilizan 	

las pantallas digitales en su vida diaria.

Guiar una reflexión sobre los posibles efectos negativos del uso excesivo de las pantallas en la salud física, mental y social.

- **Exploración de actividades alternativas** (15 minutos):

Presentar una selección de tarjetas con actividades alternativas a las pantallas digitales.

Invitar a los participantes a elegir una tarjeta y compartir en voz alta cómo se sienten al realizar esa actividad en lugar de usar las pantallas.

Fomentar la discusión y el intercambio de ideas sobre las ventajas y beneficios de estas actividades.

- **Planificación de un día equilibrado** (10 minutos):

Distribuir hojas de reflexión a los participantes.

Pedirles que dibujen un horario de un día típico y resalten los momentos en los que pueden incluir actividades alternativas a las pantallas.

Animar a los participantes a establecer metas personales para reducir el tiempo de pantalla y aumentar la participación en otras actividades.

- **Compromiso y cierre** (10 minutos):

Invitar a los participantes a compartir sus reflexiones y compromisos personales para equilibrar el uso de las pantallas en sus vidas.

Resumir los puntos clave del taller y reforzar la importancia de tomar decisiones conscientes sobre el tiempo de pantalla.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cebollero-Salinas, A., De Escoriaza, J. C., & Hernández, S. O. (2021). Abuso de Internet y adolescentes: gratificaciones, supervisión familiar y uso responsable. Implicaciones educativas y familiares. *Digital Education Review*, 39, 42-59.
<https://doi.org/10.1344/der.2021.39.42-59>

Consejo de Europa. (2018). *Recomendación del Consejo de Europa sobre el uso de los medios digitales en la educación de los niños y los jóvenes*. Recuperado de: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=SV](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=SV)

Denzin NK (2013). *Manual de investigación cualitativa*. Gedisa España.

Díaz-López, A., Maquilón-Sánchez, J., & Mirete-Ruiz, A. (2020). *Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico*. Comunicar, 28(64), 29–38. <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>

Europa Press (2019). *El 'vamping', el peor enemigo a la hora de dormir que va en aumento*. 20 minutos. Recuperado de: <https://www.20minutos.es/noticia/3589625/0/vamping-peor-enemigo-dormir/>

Falbe, J., Davison, K. K., Franckle, R. L., Ganter, C., Gortmaker, S. L., Smith, L., & Land, T. (2015). *Sleep duration, restfulness, and screens in the sleep environment*. Pediatrics, 135(2).

Gallagher, B. (2005). New technology: helping or harming children? *Child Abuse Review*, 14(6), 367-373. <https://doi.org/10.1002/car.923>

Graells, P. M. (1999). *Criterios para la clasificación y evaluación de espacios web de interés educativo*. Educar, 95-111.

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games.

American Psychologist, 69(1), 66-78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>

Hatlevik, O. E., Thronsen, I., Loi, M., & Gudmundsdottir, G. B. (2018). Students' ICT self-efficacy and computer and information literacy: Determinants and relationships.

Computers & education, 118, 107-119.

<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.11.011>

Hernández-Sánchez, B. R., Sánchez-Sánchez, L. C., & Guerra-Martín, M. D. (2021). *Impacto del uso de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes durante la pandemia de COVID-19*. Revista de Investigación Académica, 26, e1225.

Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), e006748.

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748>

Jiang, S., Zhang, X., Wang, X., Chen, X., & Wang, C. (2020). *The influence of COVID-19 confinement in Chinese adolescents' physical activity: A perspective of physical activity self-determination theory*. Frontiers in Public Health, 8, 602089.

Leininger, M. (2005). *Criterios de evaluación y crítica de los estudios de investigación cualitativa*. In Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa. Servicio de Publicaciones.

Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y., & Zhang, J. T. (2012). *Parent-adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents*. Computers in Human Behavior, 28(4), 1269-1275.

Martínez, G., Casado del Río, M. Á., & Garitaonandia Garnacho, C. (2020). *Estrategias online de mediación parental en contextos familiares de España*. Comunicar: revista científica iberoamericana de comunicación y educación.

Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M.-M., & Viñas-Poch, F. (2018). *Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles*. Comunicar, 26(56), 101–110.
<https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Recomendaciones para trabajar la ciberconvivencia en los centros educativos*. Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar. Recuperado de:
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/239266/recomendaciones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nielsen, P., Favez, N., Liddle, H., & Rigter, H. (2019). *Linking parental mediation practices to adolescents' problematic online screen use: A systematic literature review*. Journal of Behavioral Addictions, 8(4), 649-663.

Orden ECD/1398/2020, de 28 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento del Centro Aragonés de Tecnologías para la Educación (CATEDU) "Andresa Casamayor" y por la que se reconocen sus actividades de formación del profesorado no universitario. Boletín Oficial de Aragón, nº 15. Recuperado de:
<https://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1144026783030&type=pdf>

ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón. Recuperado de:

<https://educa.aragon.es/documents/20126/2789386/Orden+ECD-1112-2022+de+18+de+julio.pdf/ed5f22ef-d5f8-8eef-8e86-b9e711267ace?t=1661501241252>

Park, N., & Lee, S. (2014). *College Students Motivations for Facebook Use and Psychological Outcomes*. Journal of Broadcasting & Electronic Media, 58(4),

601–620. <https://doi.org/10.1080/08838151.2014.966355>

Pérez Serrano G (2012). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. I Métodos* (6^a Ed.). Madrid: La Muralla S.A.

Radesky, J. S., et al. (2019). *Association of Screen Time and ADHD Symptoms in Adolescence and Young Adulthood*. JAMA Pediatrics, 173(10), 955-962.

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. (2006). Boletín Oficial del Estado, nº 293. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-20724>

Rodriguez, E. y Megías, I. (2005). *La brecha generacional en la educación de los hijos*. Madrid: FAD.

Rosales, J. (2016). *Enfoque a la familia*. Recuperado de: <https://www.enfoquealfamilia.com/single-post/2016/10/03/Las-familias-las-nuevas-tecnolog%C3%ADAs-y-las-redes-sociales>

Sánchez Pardo, L., Crespo Herrador, G., Aguilar-Moya, R., Bueno-Cañigral, F. J., Aleixandre-Benavent, R., & Valderrama-Zurián, J. C. (2015). *Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)*. Ayuntamiento de Valencia.

Tejedor-Calvo, S., & Pulido-Rodríguez, C. (2012). *Retos y riesgos del uso de Internet por parte de los menores. ¿Cómo empoderarlos?*. Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación, 20(39), 65-72.

Tully, C. J. (2003). *Growing up in technological worlds: How modern technologies shape the everyday lives of young people*. Bulletin of science, technology & society, 23(6), 444-456.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*. Preventive Medicine Reports, 15, 100918.

Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). *Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets*. Journal of adolescence, 79, 91-102.

UNICEF España. (2019). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. Recuperado de: https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Res_Ejec_Impacto_de_la_tecnologia_en_la_adolescencia.pdf

Valenzuela, L. B., Estrada, M. R. B., & Garcés, M. F. (2015). *ICT use and parental mediation perceived by Chilean children*. Comunicar, 23(45), 161-168. <https://doi.org/10.3916/c45-2015-17>

Young, K. (1998). *Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Cyberpsychology & Behavior, 1, 237-244.

Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). *Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting*. American educational research journal, 29(3), 663-676.

ANEXOS

ANEXO I. Preguntas realizadas para la investigación por medio del grupo de discusión formado por el alumnado de quinto y sexto de Primaria.

PREGUNTAS
¿Qué actividades en línea son las que más realizas y por qué?
¿Por el hecho de jugar en casa a videojuegos, ver la televisión u otras actividades con las tecnologías, has dejado de hacer otras actividades como deporte? ¿Por qué?
¿Usas el teléfono móvil, tablet o similar cuando te vas a la cama? ¿Te sientes cansado al día siguiente?
¿Te sientes distraído cuando usas dispositivos electrónicos para hacer tus tareas escolares? ¿Por qué?
¿Qué límites o supervisión tienes cuando usas pantallas en casa o en la escuela? ¿Crees que son adecuados?
¿Conoces o has entrado alguna vez a páginas con contenidos sexuales?
¿Has notado que el uso de las pantallas afecta a tus relaciones con tus amigos o compañeros de clase? ¿Cómo?
¿Crees que el uso de las pantallas puede afectar al rendimiento académico? ¿Por qué?
¿Te sientes más cómodo comunicándote en línea o en persona? ¿Por qué?
¿Sabes lo que es el ciberbullying? ¿Has sido partícipe o víctima del acoso en Redes Sociales?

ANEXO II. Preguntas realizadas para la investigación por medio de entrevista individual al coordinador de formación para las tecnologías del aprendizaje del CEIP Foro Romano.

PREGUNTAS
¿Cuál es tu papel en el centro para impartir buenos hábitos en el uso de las nuevas tecnologías?
¿Cómo se fomenta desde el centro el uso responsable de las nuevas tecnologías?
¿Qué constancia tiene el centro de que los alumnos hagan un uso excesivo o no de las pantallas?
Haya o no uso excesivo de pantallas, ¿qué medidas propone el centro para paliarlo?
¿Qué evidencia o indicadores observas que podrían sugerir que el uso de las nuevas tecnologías ha influido en la participación del alumnado en actividades deportivas o extraescolares en el centro?
¿Qué factores crees que influyen en la preferencia del alumnado del centro por socializar en línea en lugar de hacerlo al aire libre?
¿Tiene constancia el centro del acercamiento del alumnado a contenido para adultos por medio de las nuevas tecnologías? ¿Se han puesto algún tipo de medidas para paliarlo?
¿Se han dado casos en el centro de Ciberbullying? ¿Cómo ha actuado el centro para paliarlo?
¿Cuál crees que sería el camino para que el alumnado usaran de forma prudente las redes sociales y las pantallas en general? ¿Sería pertinente la creación de propuestas para el fomento de las buenas prácticas en el uso de las pantallas?
¿Se ha planteado desde el centro colaborar con otras entidades para la prevención y fomento del uso responsable de las pantallas en los alumnos del centro? ¿Por qué?
¿Cuál es la participación de las familias en el tratamiento de las nuevas tecnologías en el centro educativo?

ANEXO III. Autorización.

Por la presente, se solicita autorización por parte de los padres del alumno _____ de 5º o 6º curso de Educación Primaria para participar en una entrevista con otros de sus compañeros, relacionada con el uso que realizan de las pantallas digitales, que será completamente confidencial y anónimo.

El objetivo de realizar dichas entrevistas es para llevar a cabo un pequeño estudio en el centro escolar, para la Universidad de Zaragoza, sobre el uso que hacen los estudiantes de las nuevas tecnologías y si esto puede interferir en el rendimiento académico de forma indirecta, o ya que puede influir en que dediquen menos tiempo y calidad en el estudio. Por ello, siguiendo la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, se garantiza y protege el tratamiento de los datos que se obtengan de los cuestionarios y del alumnado.

Sin otro particular y agradeciendo su colaboración para fomentar la investigación y mejora en la enseñanza.

D/D^a _____,

AUTORIZO A MI HIJO/A A REALIZAR LAS ENTREVISTAS ACERCA DEL USO DE LAS PANTALLAS DIGITALES PARA QUE SUS DATOS SEAN TOMADOS DE FORMA ANÓNIMA Y RESPONSABLE POR LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA PARA EL ESTUDIO DE TRABAJO DE FIN DE GRADO DEL GRADO DE MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

Firma Padre/Madre/Tutor: