

Marta Oporto Alonso
Marina Fernández Andújar

Universitat Abat Oliba CEU, CEU Universities, Facultat de Psicologia, Barcelona.

Caterina Calderon

Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología.
Universidad de Barcelona

Josep Gustems Carnicer

Departamento de Didácticas Aplicadas.
Universidad de Barcelona

“ADICCIÓN A INTERNET Y PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL EN ALUMNADO DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA”

INTERNET ADDICTION AND ACTION PLAN TUTORIAL
IN ARTISTIC EDUCATION STUDENTS

RESUMEN

En la actualidad buena parte del alumnado universitario utiliza las NTIC en sus estudios, así como en actividades formativas y de ocio. Un uso inadecuado de las mismas puede afectar a su rendimiento académico y bienestar psicológico, pudiéndose incluso desarrollar una adicción a internet. El *phubbing* es una manifestación ligada a la conducta de adicción a nuevas tecnologías que consiste en ignorar a otras personas por el uso del teléfono móvil o internet dificultando la interacción social con los demás. Una vez se han establecido en el estudiante estas conductas disfuncionales se hace necesario encontrar espacios educativos donde detectarlas y poder orientarlas. La tutoría universitaria es un escenario idóneo para abordar algunas manifestaciones negativas del *phubbing*, hecho que supondría un beneficio académico, personal, social y en un futuro laboral de los universitarios. El objetivo del presente artículo es identificar aspectos susceptibles de acompañamiento tutorial en el uso de las nuevas tecnologías de alumnado de enseñanzas universitarias del ámbito de la educación artística.

PALABRAS CLAVE

Adicción a internet, Phubbing, Plan de Acción Tutorial, Educación Artística

ABSTRACT

Currently, a large part of university students use ICT in their studies, as well as in training and leisure activities. An improper use of them can affect your academic performance and psychological well-being, and you may even develop an internet addiction. Phubbing is a manifestation linked to the behavior of addiction to new technologies that consists of ignoring other people for the use of the mobile phone or the internet, making social interaction with others difficult. Once these dysfunctional behaviors have been established in the student, it is necessary to find educational spaces where they can be detected and oriented. The university tutoring is an ideal setting to address some negative manifestations of phubbing, a fact that would mean academic, personal, social and future benefits for university students. The objective of this article is to identify aspects that can be accompanied by tutorials in the use of new technologies for students in university education and artistic education.

KEYWORDS

Internet Adiction, Phubbing, phubbing scales, Tutorial Action Plan, Arts Education

ADICCIÓN A INTERNET Y PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL EN ALUMNADO DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Marta Oporto Alonso

Marina Fernández Andújar

Caterina Calderon Garrido

Josep Gustems Carnicer

INTERNET Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (NTIC) EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA.

Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC) han supuesto un avance trascendental en la forma de vida de nuestro tiempo facilitando tareas que en otro tiempo resultaban complejas o de larga ejecución y ello ha resultado ser beneficioso para la calidad de vida de las personas (Marques, Schneider y d'Orsi, 2016). Asimismo, nos permiten acceder a Internet y a otras redes y, de esta manera, transmitir información, intercambiar contenidos y establecer contacto con otras personas en tiempo real (Puerta-Cortés y Carbonell, 2013). La nueva dinámica social emergente y el uso de estas tecnologías por los jóvenes, supone nuevas posibilidades para su desarrollo, autonomía y formación, sin embargo, ello también puede contribuir a la aparición de nuevos riesgos potenciales (García y Monferrer, 2009) y representar una amenaza cuando no se controla su uso (Spada, 2014).

Los datos de 2018-19 sobre adicciones de la juventud en España, indican que el uso de internet como alternativa de ocio está totalmente generalizado, con independencia del género o la edad de los estudiantes. Diariamente, 6 de cada 10 jóvenes escuchan o descargan música, ven vídeos musicales o películas, 5 de cada 6 utilizan redes sociales y el 92% utiliza WhatsApp, e-mail o MSN (MSSI, 2019). Más

concretamente, el 30,3% de los estudiantes invierten de media alrededor de una hora al día en estas actividades. El uso de redes sociales, para el 39,6% de los jóvenes ocupa 4 horas al día o más y, casi la mitad de ellos (48,6%) pasan 4 horas o más al día usando WhatsApp, e-mail o MSN. A eso se suma que el 28,4% muestra un uso de riesgo del teléfono móvil y el 39% un uso problemático de las redes sociales (Terán, 2019).

En este punto sería relevante para el profesorado que imparte clases en esta franja de edad conocer cómo se definiría exactamente la adicción a las nuevas tecnologías, a las redes sociales y el uso adictivo del móvil o *phubbing*, así como los factores predisponentes y desencadenantes a desarrollar dicha adicción y las manifestaciones a nivel cognitivo, emocional, académico y social de esta conducta adictiva.

PHUBBING Y POBLACIÓN UNIVERSITARIA: CONCEPTO, MANIFESTACIONES PSICOSOCIALES Y FACTORES PREDISponentes.

El excesivo y sin límites de Internet o redes sociales es un síndrome clínico con características similares a las conocidas "adicciones químicas", y conlleva problemas físicos, psicológicos y sociales además de interferir en el rendimiento académico. Cabe recordar que en palabras de Echeburúa y de Corral (2010) una adicción es "una afición patológica que gene-

ra dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses” (Echeburúa y de Corral, 2010: 92). Si bien en el caso de la adicción al móvil no existe una sustancia tóxica que lo genere, esta se enmarca dentro de las llamadas adicciones psicológicas, pues se trata de conductas repetitivas donde la persona encuentra placer y que a largo plazo aparece una pérdida de control sobre ellas, generándose así una dependencia psíquica que tiene consecuencias negativas para la persona y para la sociedad (Flores, Jenaro, González, Martín y Poy, 2013). De esta manera, un uso inapropiado de la red da lugar a la llamada “Adicción a Internet (AI)” (Gedam, Shivji, Goyal, Modi y Ghosh, 2016), también denominada “uso patológico de Internet”, “uso compulsivo de Internet”, “adicción a la red” o “ciberadicción” (Douglas et al., 2008; Young, 1998). La AI se enmarca dentro de una nueva gama de adicciones que contempla también la adicción a las redes sociales, al teléfono móvil o a Internet, siendo todas ellas un tema de estudio actual (Puerta-Cortés y Carbonell, 2013) en el ámbito psicológico y psiquiátrico.

Las señales de alerta que indican que se está estableciendo una adicción pasan por tener en cuenta que la persona muestra indicios de dependencia, esto es, su atención se centra exclusivamente en las NTIC, pasa mucho tiempo en ellas, comienza a aislarse y produce un bajo rendimiento escolar o laboral. Estas preocupaciones excesivas o mal control de impulsos o comportamientos relacionados con el uso de ordenadores y acceso a Internet conducen al deterioro o a la angustia psicológica (Shaw y Black, 2008). A esta conducta le sigue la pérdida de control, la búsqueda del refuerzo inmediato y sentimientos de malestar si no usa las tecnologías constantemente (García, 2013).

Ligado a este mayor uso de los teléfonos móviles, se ha incrementado la conducta de *Phubbing*. Este término, acuñado por primera vez en 2012 (Capilla y Cubo, 2017), lo componen las palabras “phone” (teléfono) y “snubbing” (desprezarse) y hace referencia a la conducta de ignorar a otras personas por el uso del teléfono móvil e Internet, dificultando la interacción social con los demás. De hecho, hace tiempo que los investigadores señalaron la existencia de síntomas y efectos que justifican hablar sobre una disfunción psicosocial debida al mal uso de Internet y en concreto del móvil (Lai et al., 2017).

Globalmente, se han estudiado algunos efectos físicos, psicológicos y sociales derivados de la AI como por ejemplo: alteración del sueño (Kim, Kim y Choi, 2017), alteración del estado de ánimo (Kim et al., 2017), sentimiento de culpa (Nuutinen et al., 2014), interferencia negativa en la vida social (Scimeca et al., 2017), en la vida sentimental y en la identidad social (Blanca y Bendayan, 2018), así como disminución en el rendimiento académico o laboral en particular en adolescentes y jóvenes (Blanca y Bendayan, 2018; Valcke, De Wever, Van Keer y Schellens, 2011) lo que acaba compromiéndose su calidad de vida (Fatehi, Monajemi, Sadeghi, Mojtahedzadeh y Mirzazadeh, 2016). Otras consecuencias negativas de un mal uso de las NTIC en los jóvenes son: el aislamiento del mundo real, problemas de comportamiento social y una pérdida de tiempo importante que podría estar siendo disfrutado en actividades con iguales, hecho que a largo plazo podría derivar en problemas personales por la incomunicación con el mundo real (Morales, 2010). Los cambios sociales que derivan de dicho aislamiento llevarían hacia una idea de amistad con personas con las que sólo se ha tenido contacto virtual y por tanto son desconocidas (Capilla y Cubo, 2017). Además, el uso excesivo de las NTIC puede provocar también enfermedades de la vista, audición, cefaleas, dolor de espalda, hipocondría, lesiones en el pulgar, síndrome del túnel carpiano, dificultades en la memoria operativa y ansiedad (Martínez, 2015).

Estudios con muestras universitarias internacionales muestran como la AI está relacionada con la disforia, poca tolerancia a la frustración, baja autoestima, depresión, falta de control de impulsos y, en general, insatisfacción vital (Yang, Choe, Balty y Lee, 2005). Según algunos estudios, hay un acuerdo general que señala a Internet como la tecnología más propensa a generar conductas adictivas. A pesar de que todos los jóvenes reconocen que para ellos el móvil es imprescindible, y en ocasiones lo comparan con “una droga”, la Red aparece como más peligrosa porque propicia un uso más individual, menos asociado a tratar con los que se conoce. A este respecto, Griffiths (1998) señala 6 indicadores que identifican la AI: *saliencia* (se refiere a cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta); *modificación del humor* (experiencias subjetivas que se experimenta como consecuencia de implicarse en la

actividad); *tolerancia* (proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores); *síndrome de abstinencia* (estado emocional desagradable y efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es repentinamente reducida); *conflicto* (se refiere a los conflictos interpersonales que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean, conflictos con otras actividades como el trabajo, vida social o aficiones, o consigo mismo; y *recaída* (tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse).

En esta misma línea, se ha encontrado que algunos factores predisponentes a este tipo de adicción: ser menor de 21 años; tener problemas de salud; tener problemas familiares; sufrir discriminación y vivir lejos del entorno familiar (Fernández-Villa et al., 2015; Frangos, Frangos y Kiohos, 2010). Con respecto al uso de Internet, se ha encontrado que las mujeres son las usuarias más frecuentes, sobre todo para fines de ocio (Fernández-Villa et al., 2015). Los estudios sobre este fenómeno han centrado sus esfuerzos en adolescentes y población universitaria, ya que son los grupos más susceptibles a sufrir pérdida de autocontrol (Ledo-Varela et al., 2011). También, se ha encontrado una asociación de dicha adicción en estudiantes universitarios que también son una población vulnerable, teniendo en cuenta la necesidad de consultar permanentemente Internet para lograr sus objetivos académicos (García del Castillo et al., 2005). Igual que otros síndromes, estamos ante un proceso multicausal que requerirá de una aproximación multifactorial para su prevención e intervención.

EVALUACIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET

Con el objetivo de identificar mejor cuándo se ha establecido una conducta adictiva al móvil existen cuestionarios e instrumentos de medida que contribuyen a implementar una evaluación válida y fiable de la misma. Si bien el contexto de la tutoría universitaria o en escuelas superiores de música o arte contempla la aplicación y el uso de una etapa de evaluación —siendo ésta propia de un contexto de intervención psicológica— se ha considerado interesante mencionar algunos de los más relevantes, por el conocimiento que aportan a la comprensión del phubbing al revisar sus objetivos de evaluación. A continuación se detallan los más aplicados:

- El *Internet Addiction Test* (IAT), desarrollado por Young (1998), es uno de los instrumentos de evaluación más usados para detectar el uso problemático de Internet. Ha demostrado una fuerte fiabilidad interna (Chang y Man Law, 2008) y la primera versión del IAT se basó en los criterios del DSM-IV para la adicción al juego patológico (por ejemplo, tolerancia, síntomas de abstinencia, alteración del estado de ánimo o recaída). El IAT mide el riesgo subjetivo de utilizar Internet (por ejemplo, intentando ocultar el tiempo pasado en línea) y evalúa el grado en que el abuso tecnológico afecta la rutina diaria, la vida social, la productividad escolar y laboral y la calidad del sueño. Este cuestionario consta de 20 ítems, puntuados con una escala de 6 puntos tipo Likert que va desde 0 (no aplicable) a 5 (siempre). A mayor puntuación final total, mayor severidad del trastorno de adicción a Internet que podría afectar negativamente la vida del sujeto. Young (1998) sugirió la siguiente clasificación según la puntuación del sujeto: a) no existe problema (0 a 30 puntos); b) problemas leves debido al uso de Internet (31 a 49 puntos); problemas moderados que se dan de manera ocasional o frecuente debido al uso de Internet (50 a 79 puntos); y d) problemas graves debido al uso de Internet que impactan negativamente en la vida del sujeto (80 a 100 puntos). Este cuestionario ha sido validado y traducido a multitud de lenguas incluido la castellana (Fernández-Villa et al., 2015).
- El cuestionario *The Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) desarrollado por Andreassen y col. (2016) comprende 6 ítems (saliencia, humor, modificación, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída) basados en los componentes del modelo de adicción propuestos por Griffiths (2000, 2005) para evaluar adicción a las redes sociales. Más específicamente, los seis ítems examinan la experiencia de usar las redes sociales durante el pasado año mediante una escala tipo Likert de cinco puntos que varía entre 1 (muy raramente) y 5 (muy a menudo). Una puntuación alta en el BSMAS indica una mayor probabilidad de desarrollar adicción a las redes sociales. Recientemente se planteó un punto de corte de 19 (de 30) que indicaba que el sujeto presentaba un uso problemático de las redes sociales (Banyai et al., 2017). El BSMAS, gracias a sus buenas propiedades

psicométricas, tiene versiones en inglés, italiano, persa y portugués.

- El cuestionario *The Smartphone Application-Based Addiction Scale* (SABAS), desarrollado por Csibi et al. (2018), comprende 6 ítems que evalúan también los criterios centrales del modelo de componentes de adicción de Griffiths (2005). Consta de una escala tipo Likert de 6 puntos que varía entre 1 (fuertemente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), de tal manera que cuanto mayor sea la puntuación en el SABAS mayor riesgo de desarrollar una adicción de teléfonos inteligentes. Las propiedades psicométricas del SABAS han permitido realizar varias versiones del test en inglés y húngaro.
- La escala *The Internet Gaming Disorder Scale-Short Form* (IGDS-SF9), desarrollada por Pontes y Griffiths (2015) comprende los 9 criterios del trastorno de adicción a los videojuegos descritos en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V) (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013). Incluye una escala tipo Likert de 5 puntos que varía entre 1 (nunca) y 5 (muy a menudo). De esta manera, una puntuación más alta en el IGDS-SF9 indica una mayor probabilidad de estar en riesgo de desarrollar el “trastorno de adicción a los videojuegos”. El IGDS-SF9 presenta unas buenas propiedades psicométricas y ha sido validado en diferentes idiomas, incluido el inglés, portugués, italiano, persa, polaco, albanés y turco.
- Finalmente, el cuestionario *Chen Internet Addiction Scale* (CIAS) permite mediante la autoadministración evaluar la gravedad de la adicción a Internet de los participantes en el mes anterior a la evaluación. El cuestionario consta de 26 ítems que se puntúan según una escala Likert de cuatro puntos con una puntuación total que va desde 26 a 104 puntos. A mayor puntuación total obtenida, mayor severidad en la conducta de adicción a Internet del sujeto. Goza de unas propiedades psicométricas adecuadas y se ha establecido un punto de corte (puntuación total ≥ 68) a partir del cual se consideraría que el sujeto presentaría adicción a internet.

Nótese cómo en los distintos instrumentos presentados se ofrecen algunas claves a tomar en

consideración para evaluar la conducta adictiva a las nuevas tecnologías: el tiempo de exposición, cambios en el humor, modificación de hábitos de vida, tolerancia o necesidad de más horas de exposición o el desarrollo de manifestaciones de abstinencia cuando no se tiene acceso a la tecnología. Todo ello información relevante para profundizar en el conocimiento de este tipo de conducta adictiva y de cuáles podrían ser las claves del abordaje de su intervención. Si bien es cierto que se trata de una entidad susceptible de intervención clínica cuando la adicción está establecida, existen otros escenarios donde sus manifestaciones se pueden analizar y proponer orientaciones para su mejora, estos son sobre todo los contextos educativos. Dentro de estos, las tutorías universitarias o de educación artística superior podrían ser un espacio para intervenir en algunos aspectos del *phubbing* que podrían abordarse, y cuya consecuencia sería una mejora de aspectos académicos, personales, sociales a corto plazo y laborales a largo plazo.

EL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL (PAT): UN ESCENARIO PARA EDUCAR LA VIRTUALIDAD.

En el marco del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) la tutoría es una función docente fundamental ya que contribuye al conocimiento de los factores que influyen en el rendimiento académico, uno de los paradigmas de estudio permanentes dentro del campo educativo. Analizar cuáles son los elementos que influyen y promueven el éxito académico y el bienestar son objetivos relevantes que fundamentan el Plan de Acción Tutorial en la Universidad (PAT). El PAT es el conjunto de acciones sistemáticas y coordinadas de orientación personal, académica y profesional, diseñadas y planificadas por los tutores, profesores y técnicos con la colaboración de la comunidad universitaria, que tiene por objetivo guiar, supervisar y acompañar al alumno durante sus estudios universitarios con el objetivo de contribuir a la formación integral del futuro profesional (Muñoz y Gairín, 2013). Este plan se materializa en la tutoría, entendida como el apoyo y orientación al alumnado según el Modelo Tutorial Globalizador (Gallego, 2002). En la tutoría se establece una atención continua y permanente del alumnado por parte del profesorado tutor, en coordinación con el resto de profesorado, con la intención de conocer a fondo y ayudar u orientar personal, académi-

ca y profesionalmente a cada alumno en función de sus características, intereses y necesidades personales. De acuerdo con el modelo expuesto, las funciones que asume la tutoría universitaria son (Álvarez y Álvarez, 2015; Gallego, 2002):

- Facilitar el desarrollo personal del alumnado
- Supervisar el progreso académico del alumnado
- Dar a conocer entre el alumnado la organización institucional y sus normas
- Ofrecer al alumnado un referente de confianza y autoridad
- Gestionar las demandas del alumnado ante la universidad
- Facilitar al alumnado el proceso de transición entre los estudios superiores y el mundo profesional.
- Orientar y supervisar al alumnado en sus prácticas en empresas y entidades externas.
- Facilitar al alumnado la conversión en términos de competencias profesionales los aprendizajes académicos.
- Estimular en el alumnado la búsqueda de conocimiento sobre las opciones profesionales.
- Estimular en el alumnado la continuación de su formación y su actualización.
- Estimular en el alumnado la investigación y el acceso a los estudios de tercer ciclo (masters, postgrados y doctorados).

El PAT en los Estudios Superiores de Educación Artística.

El profesorado de las Universidades, Conservatorios y Escuelas Superiores de Música y de Artes, además de transmitir y generar conocimiento, ayuda al alumnado de manera personalizada a adaptarse a la vida universitaria, a aprovechar los recursos que ésta le ofrece, a mejorar su rendimiento académico, a elegir el itinerario curricular más adecuado y a prepararle para su inserción profesional. Los

tutores contribuyen a una educación global impulsando el desarrollo integral del alumnado: intelectual, afectivo, personal y social. Su tarea resulta esencial para elaborar y revisar sus aspiraciones académicas, profesionales y personales a lo largo de toda la formación universitaria. Cada facultad organiza un Plan de Orientación y Acción Tutorial (PAT) en función de sus recursos, servicios y personal a su servicio, concretadas en acciones informativas grupales o individuales encaminadas a la integración académico-social del estudiante, incluyendo las dimensiones personales y sociales (Ferrer, 2003; Rodríguez Espinar, 2004).

El contexto actual de escasez de recursos humanos y económicos han perjudicado esta situación de partida, pues muchas veces no se reconoce la tutoría universitaria como tarea docente y los departamentos dejaron paulatinamente de asignar profesorado para esa tarea, recayendo en las manos de Jefes de Estudios, Coordinadores de Máster y de profesorado que atiende al alumnado de forma voluntaria y ocasional. Entendemos pues que la situación actual del PAT debería replantearse para no perder en atención personalizada y calidad del sistema tutorial del alumno, uno de los estándares de acreditación relevantes en las evaluaciones de las universidades mejor valoradas a nivel internacional.

El PAT como escenario para educar la virtualidad: propuesta de elementos de formación en la tutoría.

Como se ha comentado, en la actualidad, buena parte del alumnado utiliza las NTIC en sus estudios, así como en actividades formativas y de ocio, lo que puede afectar a su rendimiento académico y salud psicológica. En ese contexto, un adecuado uso de las NTIC e Internet que atienda a estos aspectos psicológicos resulta necesario y esencial. Más concretamente, y ante la frecuente presencia de comorbilidades asociadas al uso excesivo de las NTIC, obligará a complementar la acción tutorial con el abordaje específico de las mismas, fundamental para una buena evolución del joven.

Hasta la fecha, hay pocos estudios en el entorno educativo universitario español que vinculen variables psicológicas, rendimiento y adicción a Internet, y tampoco hay estudios que expliquen las particularidades del perfil del estudiante de educación artística en este ámbito.

En este sentido, es necesario abordar en el PAT diferentes dimensiones cognitivas y conductuales relacionadas con aspectos psicológicos que a menudo se desatienden pero que guardan una estrecha relación con la tutorización del alumnado y su rendimiento académico. Se trataría de conocer el uso de las NTIC e Internet que realizan los estudiantes, evitando llegar a niveles adictivos, teniendo en cuenta sus rasgos de personalidad y nivel de autoestima para evitar malestar psicológico y su repercusión negativa en el rendimiento académico.

El punto de partida inicial es la toma en consideración de algunas de las consecuencias negativas de un uso adictivo de las NTIC. En base a este conocimiento el tutor podrá suge-

rir al alumno algunas estrategias en el espacio de tutoría, que de ser puestas en práctica por el tutorando supondrán un beneficio para su desarrollo académico, personal, social y en un futuro laboral. En este sentido Torres y Hermosilla (2012) han elaborado una relación de consecuencias negativas del mal uso de las NTIC acompañadas de algunas pautas psicoeducativas en función de dichas consecuencias. En base a dicha clasificación se ha efectuado una agrupación de consecuencias negativas en tres áreas fácilmente identificables en el contexto educativo universitario, y más en concreto dentro del espacio de tutoría: bienestar emocional, hábitos y rutinas diarias, académicas y sociales, económicas y legales. Ver Tabla 1.

Tabla 1

*Consecuencias negativas del phubbing
(adaptado de Torres y Hermosilla, 2012)*

Consecuencias negativas en el bienestar emocional:

- Cambios en el estado de ánimo (irritabilidad, nerviosismo, tristeza, apatía, baja autoestima y/o desmotivación)
- Estados de ansiedad, nerviosismo e irritación.
- Falta de control de los impulsos.

Consecuencias negativas en hábitos y rutinas diarias:

- Aumento del tiempo dedicado a las NTIC.

Consecuencias académicas negativas:

- Cambios negativos en el rendimiento o comportamiento escolar y/o laboral.
- Abandono de responsabilidades.

Consecuencias sociales, económicas y legales negativas:

- Menor participación social y/o familiar.
- Aislamiento social y pérdida de interés por actividades con otras personas.
- Incremento del gasto de dinero en tecnologías, por encima de las posibilidades económicas.
- Establecimiento de conductas problemáticas (robos, etc.).

En base al conocimiento que el tutor académico posee de tales consecuencias podría orientar y acompañar al tutorando proponiéndole en los casos que considere oportuno estrategias y recursos para afrontar la conducta adictiva de uso del móvil. En este sentido, sería recomendable que desde su institución educativa que se encarga del diseño de la formación

y evaluación de la actividad tutorial, se pudieran incluir módulos formativos dirigidos a los tutores que contemplen la identificación de señales de riesgo en alumnos que alerten sobre una potencial conducta adictiva al móvil. Será fundamental que el tutor ayude en primer lugar a identificar al alumno si se están dando algunas de las consecuencias negativas anteriores,

con el objetivo de incrementar la conciencia de dificultad que están suponiendo las mismas en el rendimiento académico y el desempeño funcional general del tutorando. Algunas de las estrategias psicoeducativas recomendadas por Torres y Hermosilla (2012) para abordar la AI podrían ser de utilidad en el contexto de actividad tutorial. A continuación se presentan algunas de ellas adaptadas al contexto de la acción tutorial de educación superior:

- Ayudar al alumno a establecer una limitación del tiempo y horarios predefinidos de uso del móvil.
- Sugerir y ayudar en la búsqueda de espacios de ocio gratificantes donde no tenga que recurrir al uso del móvil, donde se fomente la comunicación en vivo, actividades en grupo, salidas los fines de semana, actividades deportivas, culturales, artísticas, visitas, etc.
- Ayudarle en el diseño e implementación de una rutina diaria para no descuidar las responsabilidades académicas.
- Orientar hacia los servicios universitarios de orientación psicológica a estudiantes, cuando las consecuencias negativas sean altamente interferentes. En estos servicios, donde desde un enfoque psicoeducativo se valorará y recomendará la necesidad de ayuda de tipo clínico y psicoterapéutico fuera de la institución que contemple aspectos tales como: pautas firmes en el establecimiento de conductas adecuadas, límites y consecuencias, entrenamiento en habilidades sociales, asertividad y autoestima, técnicas de relajación, afrontamiento del estrés y conductas alternativas, técnicas de control de impulsos y del gasto, manejo de la ira, e incluso si fuera necesario un enfoque sistémico que mejore el ambiente familiar y social donde el alumno adquiera nuevas maneras de comunicarse y de afrontar las situaciones difíciles.

El conocimiento de todas las variables antes enunciadas permitiría establecer un modelo de PAT más ajustado a la realidad del alumnado de estudios artísticos, mediante el estudio de aspectos que afectan fundamentalmente a su paso por estos centros superiores y su posterior inserción profesional. Estos aspectos suelen dejarse de lado por la dificultad de abordarlos

al tratarse de elementos transversales de tipo psicológico que no recaen bajo la responsabilidad específica de ninguna materia del currículo, sino que forman parte de los objetivos generales formativos de los grados. De esta manera, se podría reformular mejor el futuro PAT de los estudios de música y educación artística ampliando sus acciones propuestas, que a su vez podrían servir de modelo para otras titulaciones.

Dichos elementos transversales psicológicos podrían contemplar algunas recomendaciones abordables en el PAT de disciplinas universitarias de música y educación artística en base los estudios que comienzan a aparecer sobre las medidas a implementar en el contexto universitario para prevenir el *phubbing*, así como las consecuencias de éste para el bienestar de los estudiantes (Cao, Jiang y Liu, 2018). En concreto estas recomendaciones apuntan a la necesidad de que en el contexto educativo se promuevan iniciativas preventivas que trabajen hábitos de uso del móvil positivos, en primer lugar informando de las consecuencias que se derivan de un mal uso del teléfono móvil. Generar alternativas saludables desde los distintos servicios de las universidades como la práctica de deporte o la lectura pueden ser iniciativas que cambien el foco de atención hacia el uso de las NTIC de los estudiantes de disciplinas artísticas. La intervención a nivel ambiental generando una cultura no dependiente del móvil también tendrá efectos beneficiosos en los estudiantes universitarios (Cao et al., 2018). Todo ello también podría ser abordable dentro de algunas de las funciones que tiene el tutor dentro del EEES tales como facilitar el desarrollo personal del alumno y preparándole de forma adecuada para que realice una transición desde la Universidad al mundo profesional donde el *phubbing* podría ser altamente desadaptativo.

En esta misma línea otro elemento nuclear de la intervención en adicción al móvil parece hallarse en el trabajo del autocontrol (Bonilla, 2013). Algunas de las recomendaciones generales que se proponen para evitar el uso adictivo del móvil según Bonilla (2013) son: diseñar una rutina de desprendimiento, acordar cuáles van a ser las horas y lugares donde se usará el móvil y situar el teléfono alejado de la mesa de estudio. De igual modo, llevar a cabo medidas de "higiene tecnológica" tales como apagar el móvil en las horas de sueño, establecer rutinas donde el móvil no se pueda tener cerca

(mientras se está en casa o se desplaza a un lugar cercano al domicilio), pactar que no se utilizará en algunos momentos del día (como las comidas, mientras se camina por la calle o se desplaza en coche o transporte público) pueden ser medidas que ayuden a disminuir el *phubbing* (Bonilla, 2013). Todas ellas podrían ser susceptibles de ser propuestas a los estudiantes dentro del marco de la tutoría, en concreto dentro de algunas de las funciones que el tutor puede desempeñar y que han sido descritas anteriormente, como facilitar el desarrollo personal del alumnado y ofrecer al alumnado un referente de confianza y autoridad que le ayude a regular un adecuado uso de las NTIC.

Como se ha detallado en puntos anteriores, el uso adictivo del móvil supone una oportunidad para que la persona evite enfrentarse a situaciones sociales que le generan sensaciones displacenteras, pensamientos negativos, ansiedad, miedo o en algunos extremos crisis de pánico, por lo que la conducta de consulta constante del móvil se convierte en mantenedora de la conducta evitativa (Martínez, 2013). Se hace necesario entonces romper con dichos estímulos que perpetúan la conducta desadaptativa en el tiempo. El trabajo de los educadores y familiares en el entrenamiento de las habilidades sociales resultaría una importante herramienta para poder conseguirlo. En este sentido Martínez (2013) recomienda otras alternativas para detener el *phubbing* también aplicables al contexto de educación superior: parar la conversación y pedir a los que escuchan que repitan las últimas palabras pronunciadas; colocar en los centros letreros con mensajes para evitar estas conductas; hablar con la persona dependiente del móvil e invitarle que no lo emplee cuando se encuentra con personas en una interacción; y establecer una pautas de desconexión si se está entre amigos, pareja, familia o colegas. Poder abordar la identificación de estas conductas con los alumnos dentro del espacio de tutoría, precisamente por el vínculo de confianza y liderazgo que supone el tutor, sería recomendable, pues en ocasiones el tutor recoge incidencias académicas y actitudinales del resto del equipo docente con el que trabaja en coordinación. En la tutoría puede trasladar de forma asertiva y respetuosa lo anterior al alumno, promoviendo con ello su desarrollo personal.

CONCLUSIÓN

El acompañamiento educativo integral a los estudiantes de disciplinas artísticas y musicales pasa por tener en consideración que el entorno de uso de las NTIC forma parte de sus hábitos cotidianos. Los alumnos emplean las NTIC con múltiples finalidades entre ellas la educativa, accediendo a través de ellas a las plataformas académicas donde consultan información esencial para desempeñar su rol universitario. Considerar que en ocasiones se puede hacer un uso nocivo que derive en una adicción a las NTIC sería un elemento relevante para la labor docente, en concreto para la labor tutorial que se inserta dentro del ámbito universitario. La tutoría universitaria es un contexto idóneo para advertir signos de alerta de una posible adicción a las NTIC y en concreto de *phubbing* en los alumnos, también para iniciar un proceso de orientación tutorial que redunde en su mejora académica, personal y social. Profundizar en las consecuencias del *phubbing*, así como en las estrategias de orientación tutorial respaldadas por la investigación científica pasaría por incluir en los planes de formación de tutores de cada centro de educación superior módulos formativos que contemplen este tema de actualidad.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido financiado por el Instituto de Desarrollo Profesional de la Universidad de Barcelona, programa REDICE 2020 (código REDICE 20-2401)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanca, M. J. y Bendayan, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale. *Psicothema*, 30(4), 449-454.
- Cao, S., Jiang, Y. y Liu, Y. (2018). Analysis of Phubbing Phenomenon Among College Students and Its Solution. *Journal of Arts and Humanities*, 7(12), 27-32.
- Capilla Garrido, E. y Cubo Delgado, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 50, 173-185
- Douglas, A., Mills, J., Niang, M., et al. (2008). Internet addiction: meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behaviour*, 24, 3027-

3044.

Fatehi, F., Monajemi, A., Sadeghi, A., Mojtahedzadeh, R. y Mirzazadeh, A. (2016). Quality of life in medical students with Internet addiction. *Acta Medica Iranica*, 54(10), 662-666.

Fernández-Villa, T., Alguacil Ojeda, J., Almaraz Gómez, A., et al. (2015). Problematic Internet use in university students: associated factors and differences of gender. *Adicciones*, 27, 265-275.

Ferrer, V. (2003). La acción tutorial en la universidad. En: F. Michavila, J. García Delgado (coord.) *La tutoría y los nuevos modos de aprendizaje en la universidad* (pp. 67-84). Madrid: Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y Cátedra UNESCO de la UPM.

Frangos, C., Frangos, C. y Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.

García del Castillo, J.A., Tero, MC, Nieto, M Lledó, A. et al. (2008). *Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios*. *Adicciones*, 20, 131-142.

Gedam, S.R., Shivji, I.A., Goyal, A., Modi, L. y Ghosh, S. (2016). Comparison of Internet addiction, pattern and psychopathology between medical and dental students. *Asian Journal of Psychiatry*, 22, 105-110.

Internet World Stats. Disponible en: <http://www.internetworldstats.com/top20.htm>

Kim, D.J., Kim, K., Lee, H.W., et al. (2017). Internet game addiction, depression, and escape from negative emotions in adulthood: a nationwide community sample of Korea. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(7), 568-573.

Kim, Y.J., Kim, D.J. y Choi, J.S. (2017). The cognitive dysregulation of Internet addiction and its neurobiological correlates. *Frontiers in Bioscience*, 9, 307-320.

Lai, C., Altavilla, D., Mazza, M., et al. (2017). Neural correlate of Internet use in patients

undergoing psychological treatment for Internet addiction. *Journal of Mental Health*, 26, 276-282

Ledo-Varela, M., Luis, D., González-Sagrado, M., Izaola, O., Conde, R. y Aller, R. (2011). Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 26(4), 814-818.

Marques, L.P., Schneider, I.J. y d'Orsi, E. (2016). Quality of life and its association with work, the Internet, participation in groups and physical activity among the elderly from the EpiFloripa survey Florianópolis. *Cadernos da Saude Publica*, 32(12), e00143615.

Nuutinen, T., Roos, E., Ray, C., et al. (2014). Computer use, sleep duration and health symptoms: a cross-sectional study of 15-year olds in three countries. *International Journal of Public Health*, 59, 619-628.

Muñoz Moreno, J. L., y Gairín Sallán, J. (2013). Orientación y tutoría durante los estudios universitarios: El plan de acción tutorial. *Revista Fuentes*, 14, 171-192.

Puerta-Cortés, D.X., y Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31(3), 620-312.

Rodríguez Espinar, S. (coord.) (2004). *Manual de tutoría universitaria. Recursos para la acción*. Barcelona: Octaedro/ICE de la UB.

Scimeca, G., Bruno, A., Crucitti, M., et al. (2017). Abnormal illness behavior and Internet addiction severity: the role of disease conviction, irritability, and alexithymia. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 92-97.

Shaw, M. y Black, D.W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.

Spada, M.M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviours*, 39(1), 3-6.

Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las NTIC. En AEPap (Ed.) Congreso de Actualización Pediatría. Madrid, (pp. 131-141).

Valcke, M., De Wever, B., Van Keer, H. y Schellens, T. (2011). Long-term study of safe Internet use of young children. *Computers & Education*, 57, 1292-1305.

Yang, C.K., Choe, B.M., Balty, M. y Lee, J.H. (2005). SCL-90-R and 16 PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 407-414.

Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behaviour*, 1, 237-244.