

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**



**“INTERCONNECT@DOS: UN PROGRAMA DE  
INTERVENCIÓN PARA EL USO RESPONSABLE Y  
CONSTRUCTIVO DE REDES SOCIALES EN LA  
ADOLESCENCIA”**

**DPTO. Psicología Evolutiva de la Educación**

Grado en Pedagogía

Curso 2021/2022

**Modalidad de TFG:** Diseño de intervención

**Alumna:** Callealta Barrante, Alexandra

**Tutor:** Pertegal Vega, Miguel Ángel

## ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓN: JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE UN PROGRAMA SOBRE EL USO DE REDES SOCIALES	4
2. MARCO TEÓRICO	5
2.1. EL USO DE REDES SOCIALES: UN FENÓMENO EXTENDIDO ENTRE LOS Y LAS ADOLESCENTES	5
2.2. LOS DIFERENTES TIPOS DE USOS DE REDES SOCIALES: DISTINTAS FORMAS DE COMUNICARSE Y SOCIALIZARSE	7
2.3. LOS DISTINTOS USOS COMUNICATIVOS DE LAS REDES	8
2.4. LA IDENTIDAD PERSONAL: ESTRATEGIAS PARA PRESENTARSE EN REDES SOCIALES	10
2.5. SOCIALIZACIÓN ONLINE: IMPORTANCIA DE LA AUDIENCIA Y POPULARIDAD EN REDES	12
2.6. UNA APROXIMACIÓN A LOS DIFERENTES USOS PROBLEMÁTICOS DE LAS REDES	13
2.6.1. La adicción a las redes sociales	13
2.6.2. El <i>ciberbullying</i> : acoso a través de las redes sociales	15
2.6.3. El <i>sexting</i>	18
2.6.4. Conflictos en relaciones de pareja: el control del uso de redes sociales	20
3. DISEÑO DE INTERVENCIÓN: PROGRAMA “INTERCONNECT@DOS”	22
3.1. JUSTIFICACIÓN: EVALUACIÓN INICIAL DE LAS NECESIDADES	22
3.2. CONTEXTUALIZACIÓN	23
3.2.1. El centro.	23
3.2.2. Grupos y alumnado.	24
3.3. OBJETIVOS	26
3.4. CONTENIDOS	27
3.5. COMPETENCIAS	28
3.6. METODOLOGÍA	28
3.7. PROGRAMACIÓN / CRONOGRAMA	29
3.8. DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES DE LOS TALLERES TRIMESTRALES	34
4. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	44

<b>4.1. EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN, DINÁMICA Y FUNCIONAMIENTO DE LOS TALLERES</b>	44
<b>4.2. EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES ADQUIRIDOS</b>	45
<b>4.3. EVALUACIÓN DE LA EFICACIA DEL PROGRAMA SOBRE EL USO DE REDES</b>	46
<b>5. CONCLUSIONES: RESULTADOS ESPERADOS, FORTALEZAS, DEBILIDADES Y PERSPECTIVAS DE FUTURO Y CONTINUIDAD DEL PROGRAMA</b>	46
<b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	49
<b>7. ANEXOS</b>	57

### **ÍNDICE DE TABLAS, FIGURAS E IMÁGENES**

<b>Figura 1.....</b>	<b>6</b>
<b>Tabla 1.....</b>	<b>9</b>
<b>Tabla 2.....</b>	<b>17</b>
<b>Imagen 1.....</b>	<b>27</b>
<b>Imagen 2.....</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 3.....</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 4.....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 5.....</b>	<b>33</b>
<b>Tabla 6.....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 7.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabla 8.....</b>	<b>41</b>

## RESUMEN

Las redes sociales constituyen un entorno de comunicación y socialización para los adolescentes, que pueden reforzar sus vínculos o contribuir a la aparición de determinadas problemáticas en función de su uso. Ante la necesidad de un uso responsable y constructivo de las redes, planteamos el programa “Interconect@dos”, para una adecuada socialización, comunicación en redes y prevención de los usos problemáticos que pueden perjudicar el bienestar emocional. La propuesta va dirigida al centro I.E.S Pablo Picasso, al alumnado del primer curso de Educación Secundaria Obligatoria, que alcanza una utilización de redes más intensiva. Se compone de 34 sesiones semanales en un curso, organizadas en tres talleres trimestrales con diferentes temáticas protagonistas: socialización y comunicación en redes, sus usos problemáticos y redes y bienestar emocional. En ellos, predomina una metodología activa y participativa. Entre los resultados previstos del programa destacamos la concienciación del uso adecuado de las redes evitando el uso adictivo y la obtención de herramientas de prevención de diversas problemáticas como el *ciberbullying*, pero, sobre todo, educar para que el uso de redes sirva como reforzador de los vínculos en la vida offline, mediante una interconexión con éstas para cubrir necesidades de socialización de los adolescentes.

**Palabras clave:** Redes Sociales, Adolescentes, Inteligencia Emocional, Privacidad, Socialización.

## ABSTRACT

Social networking sites are a communication and socialization environment for adolescents, who can strengthen their ties or contribute to the appearance of certain problems according to their use. Given the need for a responsible and constructive use of networks, we propose the “Interconnected” program, for a suitable socialization, communication in networks and prevention of problematic uses that harm emotional-well being. The proposal is aimed at center I.E.S Pablo Picasso, the students of the first year of Secondary School, because they make a more intensive use of social networks. It forms 34 weekly sessions in one course, organized in three quarterly workshops with different themes: socialization and communication in networks, its problematic uses and networks and emotional well-being. An active and participatory methodology prevails in them. Among the expected results of the program, we highlight the raising awareness of the appropriate use of social networks avoiding addictive use and the obtaining prevention tools for various problems such as cyberbullying, but, above all, educate so that the use of networks serves as a support of ties in offline life, through an interconnection with these to cover the socialization needs of adolescents.

**Key words:** Social Networks, Adolescents, Emotional Intelligence, Privacy, Socialization.

# **1. INTRODUCCIÓN: JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE UN PROGRAMA SOBRE EL USO DE REDES SOCIALES**

Las redes sociales han supuesto un cambio drástico en la manera de mantener relaciones con los otros. Se han instaurado de manera muy rápida y han alcanzado un auge enorme, hasta tal punto, que hoy en día no se concibe una vida sin su existencia. Con ellas, se han eliminado barreras importantes de la comunicación puesto que ahora, independientemente del lugar o momento en el que se esté, la interacción podrá ser eficaz. Sin embargo, también se han convertido en una gran puerta a un abismo de información, redes y relaciones que pueden llegar a ser peligrosas si no se sabe lidiar con ellas y actuar en consecuencia. Por ello, la educación es la mejor herramienta para enseñar a hacer buen uso de estas herramientas que están a la orden del día, así como las redes son de gran utilidad para aprender si se logra ese uso adecuado.

Son muchos los partidarios del uso de las redes sociales en las aulas porque lo consideran beneficioso para el alumnado, sin embargo, se le debe enseñar en primera instancia a navegar por estos espacios virtuales de forma segura para sacarles todo el provecho posible de acuerdo con los intereses propios, como asegura Gamboa Fallas (2022). Además, la autora afirma que, desde la educación, se deben cultivar en los educandos habilidades para que afronten los desafíos de una sociedad cambiante y digital, ayudando en los procesos de adaptación a las tecnologías y más específicamente, a las redes sociales. Por tanto, se trata de que el alumnado desarrolle la competencia digital, recogida en el currículum oficial de la Educación Secundaria Obligatoria establecido en el Boletín Extraordinario N°7 del 18 de enero de 2021. Esta competencia se refiere al conocimiento de la alfabetización digital, el uso de un vocabulario correcto y el funcionamiento adecuado de todos los recursos. Por otro lado, las redes favorecen de manera especial el trabajo en grupo y la colaboración entre el alumnado posibilitando el intercambio de conocimiento y de informaciones que a este le resultan de interés y le motiva (Muñoz Prieto et al., 2013).

Así, una forma de enseñar sobre el buen uso de estas herramientas es incorporarlas al proceso educativo con el fin de visibilizar cómo se puede aprender con ellas sin necesidad de entrar en cualquier uso problemático de estas. Para evitarlos, se pretende que todo el estudiantado desarrolle las competencias sociales y cívicas, recogidas en el mismo Boletín

Extraordinario ya mencionado, con el objetivo de cultivar habilidades para relacionarse de manera asertiva, basándose en el respeto y la empatía.

## **2. MARCO TEÓRICO**

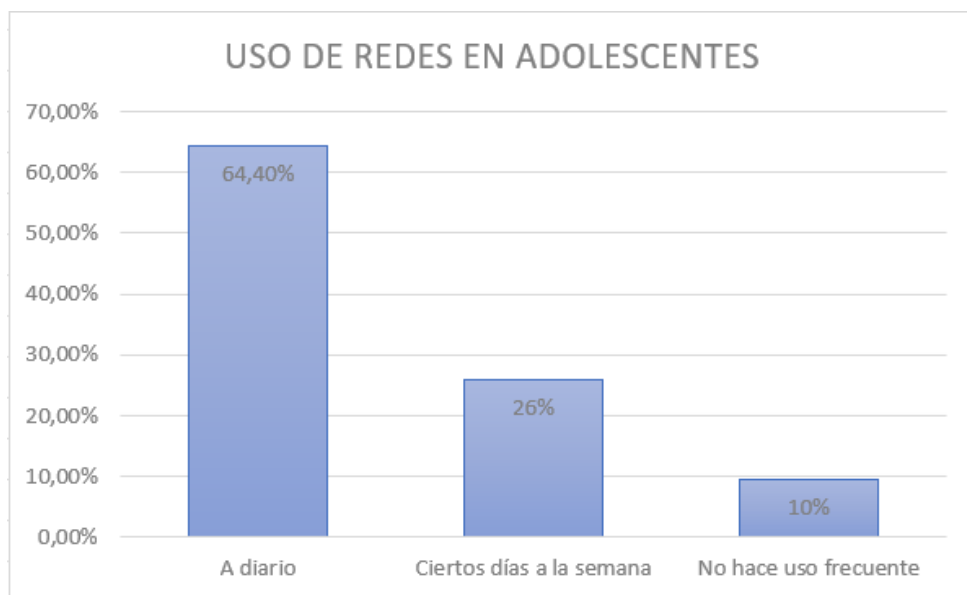
A continuación, se presenta la fundamentación teórica que servirá de base para el desarrollo del programa de intervención.

### **2.1. EL USO DE REDES SOCIALES: UN FENÓMENO EXTENDIDO ENTRE LOS Y LAS ADOLESCENTES**

Hay etapas vitales en las que es fundamental enseñar a utilizar adecuadamente las redes sociales para que su uso no derive en otros problemas más graves. Una de estas etapas es la **adolescencia**. Es un periodo muy importante en el desarrollo de cualquier persona ya que en este se llega a alcanzar la madurez, se conforma el pensamiento formal, se consolida la personalidad y se configuran muchas acciones que afectarán a las relaciones sociales con los demás (Del Barrio Fernández y Ruíz Fernández, 2014). También adquiere gran importancia el grupo de iguales en el que se mueva el adolescente que será fundamental para que este conforme su identidad y autoestima. Así, los jóvenes están continuamente conectados para socializar con otros chicos y chicas y por ello, es una etapa muy sensible en la que el uso inapropiado de las redes sociales podría ser perjudicial. Colás et al. (2013) manifiestan que los adolescentes las emplean para cubrir necesidades, por tanto, de índole social e incluso psicológica, para reforzar su autoestima, por ejemplo. En el estudio realizado por estos autores, se recoge que los jóvenes comienzan a utilizar las redes en torno a la edad de 12 años, lo que coincide con el inicio de la pubertad y con ello, de las relaciones sociales. Además, señalan la frecuencia del uso de dichas redes, apuntando que casi un 64,5% de los adolescentes emplean estas aplicaciones a diario y un 26% lo hace ciertos días a la semana, lo que conforma un total de un 90% de jóvenes que se conectan habitualmente. Recogen que cerca de un 10% de chicos y chicas no hace uso de las redes y según los autores, “una posible explicación podría estar en el control paterno o familiar, o en la posible brecha digital.” (p.19) Todo esto queda reflejado en la *Figura 1*, que se presenta a continuación:

**Figura 1**

*Frecuencia del uso de redes en adolescentes*



*Nota:* elaboración propia adaptada de Colás et al. (2013).

En este mismo estudio se citan las diferentes **razones** del uso de estos recursos por parte del adolescente. Entre estas, se encuentran aquellas cuyo objetivo es cubrir necesidades de carácter más afectivo como, por ejemplo, por sentirse mejor o por satisfacción al saber que gusta y que sus amigos le valoran y aprecian lo que publica. Por otro lado, se establecen justificaciones que recogen la búsqueda de medios para cubrir necesidades sociales, como el poder compartir experiencias con los amigos, entablar nuevas relaciones de amistad o conocer qué piensan los demás de las fotos que sube. En esta misma línea, Pertegal et al. (2019) aseguran, por tanto, que “son muy distintos los motivos detrás de su uso: mantener contacto con el grupo de amigos, hacer nuevas amistades, o simplemente entretenerse.” (p.83)

Como se puede observar, estos adolescentes muestran cierta inquietud o preocupación acerca de lo que se opine de sus fotografías o vídeos, publicados en sus redes, es decir, les importa bastante lo que puedan llegar a pensar o decir de ellos. Por esto, algo fundamental es cuidar su autoestima porque si reciben críticas por sus redes, pueden llegar a afectarles mucho emocionalmente.

El hecho de que los niños empiecen a utilizar estos recursos a edades tan tempranas o lo hagan de forma muy habitual podría deberse quizás a la presión social que puede llegar a

ejercer su grupo de iguales, si este está inmerso también en las redes. La dependencia psicológica que puede llegar a existir hacia las redes puede impulsar el desarrollo del síndrome conocido como **FOMO** (*Fear Of Missing Out*, o “miedo a perderse algo”) que hace referencia a la ansiedad que se genera ante la percepción de que uno se está perdiendo algo. Por tanto, el FOMO puede ser consecuencia de no sentirse incluido en el grupo de iguales por no tener perfil en una red social. Aclarando más el concepto, Ramos (2021) argumenta que se trata de la ansiedad que viene desencadenada por la creencia de que otras personas lo están pasando bien sin que uno mismo esté presente, de la inquietud por perder la posibilidad de socializar o vivir una experiencia nueva, etc. Es decir, por querer siempre estar al tanto de lo que hacen los demás. Así, las redes sociales impulsan claramente la aparición del FOMO puesto que son una ventana amplísima para ver lo que hacen los demás y ser testigos de sus vidas sin participar en ellas.

## **2.2. LOS DIFERENTES TIPOS DE USOS DE REDES SOCIALES: DISTINTAS FORMAS DE COMUNICARSE Y SOCIALIZARSE**

Las redes sociales permiten a los adolescentes crearse un perfil, establecer una lista de contactos, publicar contenido, visualizar el contenido de los demás, etc., en combinación con otros aspectos que también pueden llevarse a cabo, como jugar, comprar, crear grupos y pertenecer a ellos... (Gugushvili et al., 2021) La amplia gama de acciones que se pueden efectuar a través de las redes sociales conlleva la diferenciación de dos tipos de usos de estas.

En primer lugar, se encuentra el **uso activo** de estos recursos que hace referencia a las acciones e intercambios directos (Gugushvili et al., 2021). Es decir, a la creación y producción de publicaciones e información (ya sean imágenes, vídeos, actualizaciones de los perfiles, envío de mensajes...). Los autores Pertegal et al. (2019) diferencian a su vez dos subcategorías dentro de este tipo de uso: el **uso activo-comunicativo** y el **uso activo-productivo**. El primero de estos hace referencia al hecho de dar “me gusta” a las publicaciones de otras personas o comentar en estas, mientras que el segundo se basa en que el propio usuario publica su contenido.

Así, un uso activo puede afectar positivamente al bienestar emocional y llegar a mejorar la autoestima del usuario (Chen et al., 2016), en parte por el hecho de que, al publicar su propio



contenido, podría recibir *feedback* positivo. Así mismo, este tipo de uso también aumenta la satisfacción con la vida y puede reducir la soledad (Qingqi et al., 2017).

Por otro lado, volviendo con Gugushvili et al. (2021), apuntan sobre el **uso pasivo** de las redes. Este se relaciona con la visualización del contenido que otros publican, sin involucrarse ni formar parte de ello. Además, no se establece ningún tipo de comunicación directa (Ding et al., 2017). Por tanto, se trataría de un uso destinado al consumo del contenido e información (por ejemplo, ver noticias, consultar perfiles de otras personas, mirar vídeos publicados...).

Por todo ello, Gugushvili et al. (2021), Chen et al. (2016) y Burnell et al. (2019) aseguran que el uso pasivo disminuye el bienestar conforme va avanzando el tiempo, sobre todo cuando se generan sentimientos de envidia o sensación de inferioridad por compararse con los sujetos a los que el usuario observa en redes. Por tanto, afectaría perjudicialmente a la autoestima y la satisfacción vital. Resumidamente, el uso pasivo llevaría a la comparación social, que a su vez afectaría a la autoestima de forma negativa e incluso podría provocar síntomas depresivos. (Burnell et al., 2019)

Para terminar, otra diferencia entre ambos tipos de usos de redes es el nivel de exposición al que se somete la persona empleando uno u otro. Fioravanti y Casale (2020) recogen que el uso activo conlleva la implicación total del usuario, es decir, mostrar sus opiniones, comentar, compartir sus ideas, quedando muy expuesto a los demás. Sin embargo, el uso pasivo se lleva a cabo desde una postura que, sin duda alguna, podría ser anónima si el perfil del usuario no se corresponde con su nombre. Por tanto, la persona puede observar el contenido publicado sin sentirse o estar expuesto al resto de usuarios.

### **2.3. LOS DISTINTOS USOS COMUNICATIVOS DE LAS REDES**

Para empezar, las redes sociales suponen una forma de comunicación mucho más rápida en la que ganan más importancia los contenidos audiovisuales. Sin embargo, como bien afirma Díaz Gandasegui (2011), las redes no sustituyen al resto de formas de comunicación tradicionales. Esto es principalmente porque no son el medio más idóneo para compartir mensajes privados ya que estos pueden salir a la luz o filtrarse y volverse públicos.

Además, la comunicación por redes se da a través de **mensaje de texto** (aunque se empleen imágenes o vídeos). Esto implica no ver las **expresiones faciales** de la persona que lo envía y desconocer el tono o la intención con la que lo hace. Por tanto, estos mensajes pueden llegar a deformarse o malinterpretarse debido a la carencia de un contexto. A esto se le suma que, por la **velocidad** de la comunicación de las redes sociales, a veces el receptor carece de tiempo para intervenir o contestar tras el mensaje recibido antes de que le llegue otro y, además, no le da tiempo a asimilar o reflexionar acerca de la información que recibe. Por otra parte, la comunicación a través de imágenes simplifica los mensajes, aunque también puede llevar a errores de interpretación.

En cuanto a las **personas con las que se comunican** los jóvenes en redes sociales, suelen agregar como amigos a personas que no conocen. Lo hacen atendiendo a dos supuestos: si sus publicaciones son bonitas y les llaman la atención y si comparten amigos en común (Castillo et al., 2013). En muchos casos, simplemente atendiendo al primer criterio, aceptan la solicitud de amistad. El hecho de rechazar o aceptar estas peticiones es algo que los jóvenes no meditan, tomando así la decisión de manera muy rápida. Prestando atención a esto, se diferencian dos tipos de usos comunicativos reflejados en la *Tabla 1* que se presenta a continuación:

**Tabla 1**

*Tipos de usos comunicativos*

<b>Tipos de usos comunicativos</b>	
<b>Comunicación dirigida o de banda estrecha.</b>	<b>Comunicación compuesta o de banda ancha.</b>
Este tipo de interacción es mucho más cercana y, por tanto, consistiría en aceptar la solicitud de amistad en redes a personas conocidas o del propio círculo de iguales, y entablar conversación con estas de cualquier manera posible ofrecida por estos medios, ya sea a	En este caso, la interacción abarca mucho más y se acepta en redes a cualquier persona desconocida con la que previamente no se mantenía ningún tipo de relación y con las que se entablan conversaciones.

través de un comentario, mensaje directo, reacción a historias o publicaciones...	
---	--

*Nota:* elaboración propia adaptada de Burke y Kraut (2016).

Por otro lado, los jóvenes han producido un nuevo tipo de **escritura**, unos códigos nuevos para comunicarse que no se ajustan a la gramática y las reglas ortográficas establecidas. A esto, Díaz Gandasegui (2011) añade que

La coexistencia de la palabra, la imagen y los enlaces en la misma plataforma suponen una ruptura de la linealidad en el contenido y un consumo de la información mediante una combinación de diferentes formatos y con una estructura que se adapta a nuestras preferencias. (p.19)

Por tanto, su manera de escribir en redes sociales se adapta a unas nuevas condiciones marcadas por la estética virtual.

#### **2.4. LA IDENTIDAD PERSONAL: ESTRATEGIAS PARA PRESENTARSE EN REDES SOCIALES**

Para empezar, las redes sociales permiten actualmente que una misma persona pueda poseer diferentes perfiles, por ejemplo, uno para amigos íntimos y otro para conocidos o uno para uso personal y otro para empleo profesional. (Caldevilla Domínguez, 2010)

Además, como bien manifiestan Visa Barbosa et al. (2018) el usuario tiene libertad para decidir sobre la creación de su perfil, dictaminando qué datos compartir, qué tipo de imágenes colgar, entre otros aspectos. Precisamente, una de las cosas que cualquier persona (incluidos los jóvenes) tiene muy en cuenta a la hora de crear su perfil en una red, es la **imagen** que encabezará dicho perfil. Las autoras argumentan que la selección de esta se basa en potenciar ciertas partes que al usuario le gustaría destacar de sí mismo, es decir, se eligen fotografías que resalten, por ejemplo, la belleza de algunos rasgos. Incluso pueden llegar a seleccionarse algunas que estén editadas, conformando estas una **imagen irreal o idealizada** de sí mismos. Esto lo harán para estar a la altura de lo que se ve como aceptable (Galdon y Tura, 2015). Así, esta imagen idealizada es la más común en redes sociales y pocas personas comparten una presentación auténtica. Por ello,

el tipo de fotografía más utilizado es el retrato, siendo el primer plano, seguido del plano general el plano más habitual. Así, la información transmitida por las imágenes de perfil es la descripción física de la persona, que aparece sin realizar ninguna actividad y sin un contexto claro. (Visa Barbosa et al., 2018, p.726)

Por otro lado, la gran mayoría de usuarios de redes sociales opta por imágenes de perfil en las que aparecen solos y para centrar la atención aún más en esto, los fondos no son nada llamativos o especiales, sino que son neutros.

En cuanto al *nick* que los jóvenes utilizan para su perfil, Castillo et al. (2013) estudiaron cómo es habitual que empleen denominaciones que hagan referencia a algún atributo o gusto personal, aunque también suele coincidir su nombre de perfil con el de su verdadera identidad. De hecho, en España, el 95% de los adolescentes utilizan su verdadero nombre en Facebook aun sabiendo que esto conlleva riesgos. Por otra parte, en redes sociales se ofrece la posibilidad de añadir una **descripción** propia al perfil. En esta, los adolescentes escriben en forma de texto diferentes aspectos de su vida. Principalmente, publican su fecha de nacimiento, además del lugar donde viven, el curso e institución en la que estudian o algún pasatiempo o interés, como qué deporte practican, por ejemplo. Los autores, cuya investigación se hizo de Facebook, añaden que en esta red social en concreto también publican la música que escuchan, alguna película o programa de televisión que les gusta, etc. Sin embargo, observaron que no se añadían a la descripción aspectos como sus creencias religiosas o su afiliación política, algo que es menos habitual. Lo que sí se suele apuntar es el hecho de estar en una relación amorosa ya que, con la expansión de las redes sociales, los jóvenes tienen la percepción de que una relación es real cuando se publica en estas.

Para acabar, estos mismos autores también investigaron sobre la **privacidad** de los perfiles de los jóvenes españoles en Facebook y estos manifestaron que ni siquiera sabían la modalidad (público o privado) en la que tenían sus perfiles, pero muy pocos tenían limitado el acceso a este. Conforme ha ido pasando el tiempo, las redes sociales han ido ganando popularidad y se han extendido otras como Instagram o Tik Tok. Con ello, los adolescentes confían en su supuesta seguridad y cada vez son más los que tienen perfiles públicos. Al final, la mayoría termina exponiéndose altamente a los peligros de las redes sociales. Desconocen los medios que ofrecen estas para proteger sus datos y mantener su privacidad, además de los efectos que puede tener un mal uso en su intimidad (Rodríguez García y Magdalena Benedito,

2016). Quizás, al haber nacido en una era totalmente digital, los jóvenes han normalizado la **sobreexposición** que conllevan las redes y están totalmente dispuestos a renunciar a su privacidad.

## 2.5. SOCIALIZACIÓN ONLINE: IMPORTANCIA DE LA AUDIENCIA Y POPULARIDAD EN REDES

Para entender mejor lo que supone ganar popularidad en redes, es necesario presentar algunos aspectos básicos que la engloban. Las redes sociales permiten recibir *feedback* de otras personas al instante como respuesta a alguna publicación. Este intercambio de información y opiniones supone un refuerzo, bien sea negativo o positivo, y puede adoptar diferentes formas. En primer lugar, puede manifestarse en el número de seguidores o la cantidad de *likes* o “me gusta” que vienen de otras personas (mayores en caso de *feedback* positivo y menores en caso de refuerzo negativo). Así también, se puede apreciar en el número y el tipo de comentarios que se reciben. Por tanto, alguien que quiera ganar fama y popularidad, buscará ganar seguidores, tener una gran cantidad de “me gusta” y recibir muchos comentarios y que estos sean muy positivos.

Las redes sociales permiten que los contenidos que se publiquen obtengan una gran **viralidad** en muy poco tiempo, llegando a tener bastante audiencia de forma rápida. Cuando esto ocurre, su efecto es incontrolable y no se puede saber si alguien lo ha guardado o capturado (García Sánchez, s.f.). Por tanto, ofrecen la posibilidad de impulsar a la fama a toda persona que tenga algún aspecto especial, llamativo o que sea capaz de comunicar de manera eficaz y atraer a otras personas, de forma natural e improvisada (Vilchis Esquivel et al., 2016). Esta popularidad se mide en el número de seguidores que se logre obtener (Trujillo García et al., 2016). Así, surge el concepto de *influencer* que hace referencia a estas personas que destacan en las redes sociales. Sin embargo, para ser una persona influyente no se necesita tener millones de seguidores, hay personas cuya audiencia es menor, pero logra que su mensaje cale en los seguidores de forma más fuerte que alguien con mucha más audiencia. (Abreu Díaz, 2020)

En muchas ocasiones, el objetivo de los adolescentes al ingresar en una red social es precisamente ganar seguidores y ampliar su círculo de “amigos”, ya que esto les hace sentir integrados en cierta manera. Sin embargo, esto les atrae de tal modo que, en busca de popularidad y darse a conocer, llegan incluso a cometer acciones que pueden atentar contra sí

mismos y su vida como, por ejemplo, realizar retos virales peligrosos. (Beneth Benavides, 2019)

Pero ¿cuáles son los **motivos** para buscar aumentar sus seguidores? Hay que partir de que los jóvenes tienen una percepción de las redes muy idealizada y creen que es fácil llegar a la posición a la que han llegado otras personas *influencers* o que se dedican a las redes. Debido a ello, algunas de las razones que podrían llevar a los adolescentes a querer ganar fama y popularidad son aspectos que podrían resultarles llamativos. Por ejemplo, algo que podría ser de interés para ellos, sobre todo para los más pequeños, es la posibilidad de recibir regalos de diferentes marcas que quieren ser promocionadas o colaborar con estas al alcanzar cierto número de seguidores en la cuenta, o de ser sus propios jefes si se dedican a las redes. Además, Gutiérrez Arenas y Ramírez García (2022) estudiaron acerca de la relación entre el deseo de ser *influencer* y ganar popularidad de los adolescentes y el aumento o disminución de la **autoestima**. Llegaron a la conclusión de que, aunque aumentar la autoestima no es uno de los motivos principales para querer ganar fama, sí que luego se ve afectada, puesto que a más seguidores, más *likes* y comentarios positivos recibirán. Para acabar, los adolescentes llegan a compartir aspectos de su vida que son de carácter más privado, simplemente porque quieren o para ganar fama y popularidad, sin tener en cuenta el precio de esto: la pérdida de la intimidad.

## **2.6. UNA APROXIMACIÓN A LOS DIFERENTES USOS PROBLEMÁTICOS DE LAS REDES**

Las redes sociales abren un camino a multitud de problemáticas a las que los jóvenes, como usuarios de estas, están expuestos y, por tanto, son ellos mismos los que ejercen este tipo de conductas conflictivas o sufren sus efectos.

A continuación, se desarrolla una serie de usos problemáticos de las redes entre los que se encuentran la adicción, el ciberacoso, el *sexting* o formas inadecuadas de utilizar las redes en las relaciones de pareja, como los celos o los fenómenos de *stalking* y *ghosting*.

### **2.6.1. La adicción a las redes sociales**

En un estudio realizado por Varchetta et al. (2020), se recoge que una gran mayoría de las personas participantes en la investigación manifestó que usaba las redes durante sus principales tareas cotidianas y que, incluso, consultarlas es lo primero que hacía al despertar o

antes de irse a la cama. Además, también se puntualizaba que se produce la conexión a estos medios también durante las comidas, las horas de estudio, etc. Añaden que todo ello ocurre de manera más habitual en las mujeres. Esto es lo que se conoce como **adicción** a las redes sociales. En palabras de Estrada Araoz y Gallegos Ramos (2020), esta es la conducta que se genera tras el constante acceso y uso de las redes sociales que, a su vez, origina cierta dependencia hacia estas. Por tanto, sería una obsesión por el uso de estos medios que desemboca en un excesivo tiempo de conexión.

Por otra parte, el **perfil** de un adolescente adicto a las redes es precisamente aquel que “se conecta a las redes siempre que sea posible y no puede estar donde no hay WiFi. Además, entra en Internet nada más levantarse y es lo último que hace antes de acostarse.” (Arén Vidal, 2021, p.47) Así, el joven llega incluso a modificar o disminuir el tiempo dedicado a actividades rutinarias como comer, dormir, responsabilizarse de determinadas tareas o estar con la familia, todo por dedicar más tiempo a las redes sociales.

Además, la adicción a las redes sociales conlleva muchas **consecuencias**. El uso abusivo y constante de las redes “puede conllevar a tener alteraciones en la calidad del sueño, menor autoestima, ansiedad, depresión e inquietud” (Arén Vidal, 2021, p.47). También añade que habitualmente los jóvenes tienden a sufrir angustia cuando no son capaces de contestar rápidamente a mensajes y que este enganche les repercute emocionalmente, haciendo que se sientan mal. De hecho, en ocasiones, se genera en ellos cierto sentimiento negativo sobre su valía, es decir, llegan a pensar que no están a la altura de sus amigos o conocidos por comparar, por ejemplo, las visitas de sus fotografías. Todo ello por la necesidad de aumentar sus seguidores y gustar, lo que además les incita a compartir contenido más privado.

Ante esta problemática, Prieto Gutiérrez y Moreno Cámara (2013) establecen algunas **recomendaciones** para evitar la adicción. En primer lugar, apuntan sobre la importancia de limitar el tiempo de uso de las redes sociales. Esto es para evitar que la utilización continua de estas llegue a convertirse en una obsesión y, además, favorezca el aislamiento social del adolescente. Por otro lado, mencionan la privacidad. Es de vital importancia proteger la propia vida personal atendiendo a lo que se comparte y

hacer uso de buenas prácticas dedicando tiempo a la protección de los perfiles, escoger bien a quien se acepta como amigo, cuidar el uso de servicios basados en la localización,

ser cautos con la instalación de aplicaciones, no compartir las contraseñas, tener precaución con los enlaces. (p.153)

Al hacerlo, no se genera en el adolescente esa necesidad de subirlo todo en todo momento, lo que le llevaría a la adicción, sino que al ser cuidadoso con lo que publica, también está controlando el uso que hace de las redes sociales. Unido a esto, los autores añaden la recomendación de evitar conductas perjudiciales (como por ejemplo compartir imágenes y vídeos íntimos de carácter sexual o acosar a otra persona por redes), porque este tipo de prácticas genera dependencia de estos medios, ya que el chico o chica que lo realice se ve inmerso en un círculo del que es difícil salir sin ayuda. Por último, aluden a otra recomendación para evitar la adicción a redes sociales que es la aplicación del sentido común y la prudencia. En el caso de los jóvenes, puede ocurrir que ellos no tengan esa capacidad para ser cautelosos por lo que también es importante que tengan una figura que les ayude, un adulto de su entorno, por ejemplo.

### **2.6.2. El *ciberbullying*: acoso a través de las redes sociales**

Para entender qué es el *ciberbullying*, primero hay que diferenciarlo del *bullying* tradicional: De la Cruz et. al (2015) aseguran que este último se trata de una forma de violencia e intimidación que se da en un centro educativo hacia una víctima de las agresiones, que pueden ser físicas o psicológicas. Así, por otro lado, el **ciberacoso o *ciberbullying*** consiste en el uso de Internet y las redes sociales con el objetivo de acosar, intimidar o dañar a otra persona, que puede considerarse o no una extensión del *bullying* (Serranos Minguela, 2021). Es decir, “es el acto de humillar, insultar, difamar, amenazar, entre iguales, durante un tiempo prolongado y a través de un móvil o un ordenador.” (Arén Vidal, 2021, p.49) Actualmente, es una forma de acoso muy habitual, ya que la sociedad actual es una era de la información en la que las nuevas tecnologías tienen un papel fundamental.

Sin embargo, ¿a qué puede deberse el hecho de que estos casos se den de forma tan habitual? En este momento hay que conocer el concepto de la **desinhibición online**. La desinhibición es un sentimiento de libertad para decir o actuar de la forma que apetezca en Internet. Esto se da por las diversas características que posee la red online, de las cuales la más destacable es el anonimato. Tal y como recogen Hollenbaugh y Everett (2013), en condiciones de anonimato, será más probable que se dé el acoso que de forma presencial. Es decir, las



personas que se dedican a acosar por redes sociales pueden escudarse tras perfiles anónimos de manera que nadie sepa quiénes son, lo que les da mucha más facilidad para seguir infligiendo daño a los demás y no se sienten limitados. El efecto de la desinhibición implica actuar de forma impulsiva, sin pensar en las consecuencias (García Sánchez, s.f.). Además, se produce un sentimiento de invencibilidad, de poder sobre la víctima.

Por otro lado, hay diferentes **roles** implicados e interpretados por los jóvenes en el ciberacoso:

- En primer lugar, se puede encontrar el papel del **agresor**, quien emplea las redes sociales para infligir daño, intimidar, causar malestar, u ofender a otra persona. Se trata de individuos incapaces de observar las emociones de los demás, o el dolor que pueden llegar a causar sus acciones (Kubiszewski et al., 2015). Por tanto, los agresores son personas que se escudan tras la desinhibición online, es decir, que buscan la seguridad y evitar el riesgo en sus agresiones, refugiándose en la red online para llevar a cabo ataques que no harían cara a cara.
- Otro de los roles implicados es la **víctima**. Esta es la persona que recibe los abusos, insultos, ofensas, es decir, a quien se dirige el ciberacoso. Garaigordobil (2011) recoge diferentes características y consecuencias de las víctimas del *ciberbullying*, como “sentimientos de ansiedad, depresión, ideación suicida, estrés, miedo, baja autoestima, sentimientos de ira y frustración, sentimientos de indefensión, nerviosismo, irritabilidad, somatizaciones, trastornos del sueño y dificultades para concentrarse” (p.233). No hay un único perfil de víctima, pero suelen ser personas con algunas dificultades a la hora de defender sus propios derechos, con pocos amigos, baja autoestima y problemas para socializar (García Sánchez, s.f.). Es cierto que, también debido a la desinhibición online en las redes, puede que alguna víctima reaccione de forma agresiva, algo que no haría cara a cara.
- El último rol implicado en el ciberacoso es el del **espectador**. Este es el que conoce y está viendo lo que sucede, y puede actuar en consecuencia o permanecer ajeno a ello, no involucrarse y ser un mero observador de los hechos. (García Sánchez, s.f.)

Como bien argumenta González Arévalo (2015), es necesario que las personas espectadoras no permanezcan al margen, porque su papel es de vital importancia para frenar el acoso en caso de apoyar a la víctima. Pueden ser las encargadas de denunciar a los agresores. Sin embargo, si se mantienen ajenas a todo ello y optan por no implicarse, estarían ayudando a que el acoso virtual siguiera ocurriendo.

Así,

Siempre hay un triángulo en el ciberbullying y que tenemos que romper para poder evitarlo y sobre todo prevenirlo. La víctima, el acosador y el espectador pasivo, ese compañero que lo ve todo y que, si lo cuenta, se convierte en chivato. Por eso hay que romperlo y escuchar al que avisa y convertirlo en pieza clave de esa prevención. No es el chivato, es el bueno que empatiza. (Arén Vidal, 2021, p.50)

Y es que muchas veces el espectador que sí intenta hacer algo para evitar el acoso, se vuelve también víctima de las burlas justo por querer denunciar lo que sucede. Por ello, en ocasiones, puede entender que la única forma de no convertirse en víctima es aliándose y colaborando con el acosador. (Garaigordobil, 2011)

Para acabar con los roles implicados en el ciberacoso, todos ellos “son receptores de aprendizajes y hábitos negativos que influirán en su comportamiento actual y futuro” (Garaigordobil, 2011, p.244) porque se encuentran en un riesgo mayor de padecer desajustes psicológicos y sociales o diversos trastornos en la adolescencia y la adultez, que aquellos que no estén implicados de ninguna forma, ni siquiera como espectadores.

En cuanto a los **tipos de ciberacoso** que se pueden dar en la red, existen muchos de ellos. Para aclararlos, se presenta la *Tabla 2* que recoge algunos de los más habituales:

**Tabla 2**

*Tipos de ciberacoso*

<b>Tipos de ciberacoso</b>	
<b><i>Fleming</i></b>	Se da cuando los adolescentes entran en discusión por un tema del que tienen posturas opuestas y pueden proceder a insultarse.

<b>Hostigamiento, intimidación y denigración</b>	El acosador emplea datos o información errónea de la persona acosada para perjudicar la imagen y opinión que los demás tienen de ella.
<b>Robo de identidad</b>	Cuando el agresor obtiene datos personales, direcciones y contraseñas de la víctima.
<b>Divulgación de información privada</b>	El acosador comparte datos e información de la víctima en busca de la burla de los espectadores.
<b>Exclusión</b>	Eliminar a la víctima de chats, grupos, etc.

*Nota:* elaboración propia adaptada de Calderón Tipán y Quishpe Reinoso (2020).

Por su parte, Salmerón Ruíz et al. (2013) y Montes Agudelo y Vargas Forero (2018) añaden otra modalidad o actuación llevada a cabo en el *ciberbullying*: el ***gossip***, que consiste en la difusión de rumores y cotilleos, reales o no, de la víctima de manera anónima. Estos rumores pueden propagarse y llegar a muchas personas en muy poco tiempo y resultan muy perjudiciales para la persona acosada.

### **2.6.3. El sexting**

El ***sexting*** es una palabra conformada por los conceptos “*sex*” (sexo) y “*texting*” (mensaje o texto). Así, se trata de “una práctica consistente en el envío de imágenes o vídeos de contenido más o menos íntimo, normalmente de carácter erótico o pornográfico” (Arén Vidal, 2021, p.50). En un estudio realizado por Gámez-Guadix et al. (2017) se encontró que “aproximadamente el 15% de los adolescentes de 12 a 17 años admitió haber enviado algún contenido sexual en línea, aumentando el porcentaje hasta el 36% a los 17 años” (p.32), lo que corrobora que, efectivamente, el ***sexting*** es una actividad que cada vez es más habitual entre los jóvenes y cuya prevalencia va creciendo conforme aumenta la edad. En otro estudio más reciente realizado por Alonso y Romero (2019) se encontró que cerca de un 45% de los adolescentes participantes había realizado alguna conducta de ***sexting***.

Para concretar aún más el concepto, hay que atender a ciertas **características** que lo definen (Cantor Rosales, 2021). En primer lugar, la existencia de **consentimiento** entre las

partes que se implican en la práctica de *sexting*, es decir, entre quien difunde y comparte el contenido y quien lo recibe. Por otra parte, se establecería entre estas una relación de **confianza**: esta característica expresa que todo el contenido que se cree y se comparte o se difunda es confidencial. De hecho, en la mayoría de las ocasiones, esta práctica se lleva a cabo entre personas con algún tipo de relación afectiva (por ejemplo, entre una pareja). Además, esta confidencialidad y secreto se supone que debe perpetuarse incluso si la relación afectiva o la práctica de *sexting* finalizan.

Siguiendo con las características mencionadas, la última hace referencia a la **creación del contenido** y es que, en muchas ocasiones, las personas implicadas son las que crean los vídeos, imágenes, etc., que se compartirán en la práctica de *sexting*, con el objetivo de generar placer o excitación en el receptor. Así, Cantor Rosales (2021) establece dos tipos de contenidos que se comparten en esta actividad:

- **Contenido explícito.** Este hace referencia a “una descripción o representación de los actos sexuales, así como una exhibición gráfica de la excitación sexual o desnudez completa de uno o ambos participantes” (p.146). Es decir, todo aquel vídeo o imagen de alguna práctica sexual totalmente clara, evidente, expresa e identificable, que busca impulsar al receptor de estos hacia la autosatisfacción sexual.
- **Contenido sugerente.** Por el contrario, este tipo de imágenes o vídeos compartidos no muestran un acto sexual o desnudo totalmente claro y explícito, sino que tratan de sugestionar al receptor en busca de su provocación y excitación, sin sexualizar a la persona. El hecho de compartir este tipo de contenido puede impulsar la continuación del intercambio de más material de carácter sexual, el cual podrá ir acrecentando su intensidad, e incluso llegar a convertirse en contenido explícito.

Por otro lado, existen dos tipos de *sexting* (Dóniga Alonso, 2018). Se encuentra el ***sexting* primario**, que es aquel en el que la persona crea su propio contenido sexual y lo difunde, mientras que el ***sexting* secundario** es aquel en el que se difunden y se comparten con otra persona imágenes, vídeos u otro contenido de carácter sexual de una tercera persona, sin el consentimiento de esta última (aunque sí existiría el acuerdo de compartirse este contenido entre las dos primeras).

Entre las **consecuencias** principales de la práctica del *sexting* se encuentra el hecho de que las imágenes o vídeos de contenido sexual difundidos pueden llegar a muchas personas y volverse totalmente públicos. Se perdería el control de estos y podrían terminar incluso en páginas de pornografía. (Dóniga Alonso, 2018) En esta línea, Cantor Rosales (2021) alude al término **sextorsión** refiriéndose a la acción ejercida por una persona que consiste en presionar, amenazar, intimidar o chantajear a otra con el hecho de divulgar o mostrar a terceros sus fotografías, vídeos o cualquier otro material compartido por ambas o solo por una de ellas en la práctica de *sexting*, todo ello con el fin de obtener beneficio de tipo sexual o incluso dinero.

Para terminar, este ejercicio no está penado en caso de ser consentido, lo que sí se castiga es la difusión de las imágenes sin consentimiento de la víctima, “aunque la imagen o vídeo se hubiera tomado originariamente con su anuencia” (Arén Vidal, 2021, p.50).

#### **2.6.4. Conflictos en relaciones de pareja: el control del uso de redes sociales**

Actualmente, los jóvenes ligan de forma mucho más habitual a través de las redes que en persona y estas constituyen una nueva manera de entablar este tipo de relaciones amorosas. Cada vez es más común encontrar parejas que se conocieron mediante alguno de estos medios (por ejemplo, tras hablar por Instagram, encontrar su perfil en Facebook o por Tinder). Sin embargo, la amplitud de interacciones que pueden establecerse gracias a las redes sociales y el desconocimiento acerca de con qué otras personas se relaciona la otra parte de la pareja, lleva a la manifestación de comportamientos problemáticos e incluso abusivos hacia esta.

A la edad de la adolescencia se tiene una **percepción del amor romántico** muy idealizada y esta concepción se basa en varios aspectos, según Blanco Ruíz (2014). El amor romántico debe ser pasional, y no solo al principio de la relación, sino para siempre; además de omnipotente, es decir, que lo pueda todo. Otro de estos aspectos que definen esta percepción del amor romántico adolescente es precisamente la presencia de uno de los comportamientos problemáticos más importantes: los **celos**, considerados como una especie de muestra de amor hacia la pareja. Los celos son un conjunto de acciones de vigilancia y control dirigidas hacia la pareja que son generadas por el miedo a perderla. La persona celosa experimenta emociones dolorosas y desconfianza y pensamientos perturbadores e irreales en muchas ocasiones, que son los que le llevan a cometer las actuaciones, ya mencionadas, de control y vigilancia. Así,

esta persona celosa tiene la percepción de que los terceros quieren romper o dañar la relación y culpa a su pareja de otorgar un espacio y permiso de intrusión a estos. (Vanegas Osorio, 2011)

Con todo ello, se genera en la otra parte de la pareja un conjunto de sentimientos negativos de miedo, frustración (por ejemplo, cuando la otra persona no cree su testimonio) y malestar, tal como indican Borrajo Mena y Gámez-Guadix (2015). Como consecuencia de los celos, estos autores también aseguran que la parte de la pareja que en estos casos es la víctima puede llegar a reaccionar haciendo exactamente lo mismo que la persona celosa, como por ejemplo publicar una fotografía para provocarle los celos. Sin embargo, en ocasiones, llegan a ignorar esta agresión, en parte debido a quitarle importancia a que los celos ocurran por redes sociales y no en persona. Además, los celos afectan a la dinámica de la relación: la pareja puede llegar a normalizar esta conducta de ciber-control, decreciendo la percepción de estar siendo agredido o, por el contrario, finalizar la relación.

Por otro lado, otro de los comportamientos problemáticos que pueden llegar a manifestar las parejas por redes es el fenómeno del *stalking*. Esta conducta consiste en espiar y revisar el perfil de la otra persona de manera compulsiva y obsesiva (Bilosky, 2020), es decir, acecharla a través de redes entrando una y otra vez en su perfil y estar al tanto de todo lo que va publicando. En ocasiones, la persona que *stalkea* tiene varias cuentas en las redes sociales de las que alguna podría ser falsa, precisamente para realizar la acción de espiar (Barrientos Peralbo et al., 2021).

El *stalking* tiene ciertas consecuencias en la víctima. Siguiendo a Villacampa Estiarte y Pujols Pérez (2017), se generan en ella sentimientos y emociones como la molestia, el enfado, el miedo o la vergüenza. Por otro lado, algunos efectos psicológicos que también pueden sufrir son los problemas para concentrarse, la depresión, problemas para dormir, dificultades para socializar con otras personas, desconfianza, ataques de pánico, sensación de vulnerabilidad o ansiedad. Por tanto, este uso problemático de redes genera en la víctima un gran desgaste psicológico. (Barrientos Peralbo et al., 2021)

Por último, otra problemática a destacar es el *ghosting*. Este consiste en que una de las partes de la pareja rompe la comunicación con la otra de manera repentina y sin explicación alguna. Es decir, deja de contestar a sus mensajes, no responde a sus llamadas, deja de seguirla

o incluso la bloquea. (Navarro et al., 2020) De ahí el nombre de esta acción que viene de “ghost” (fantasma), ya que la persona que la ejecuta casi desaparece. El *ghosting* provoca una serie de consecuencias en la persona que lo sufre y es que esta llega a sentir un tremendo sentimiento de aislamiento y abandono, pudiendo desembocar esto en ansiedad o incluso depresión. (Guerra Cid, 2017)

### **3. DISEÑO DE INTERVENCIÓN: PROGRAMA “INTERCONNECT@DOS”**

A lo largo de este apartado se establecerá todo el diseño de intervención, presentando una pequeña justificación a modo de evaluación inicial de las necesidades, una descripción del contexto, el listado de objetivos, contenidos y competencias, así como las metodologías empleadas. También se presentarán la programación y el diseño de actividades.

#### **3.1. JUSTIFICACIÓN: EVALUACIÓN INICIAL DE LAS NECESIDADES**

La propuesta de intervención va dirigida al primer curso de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O) del I.E.S. Pablo Picasso, que cuenta con tres grupos. El objetivo de dicha propuesta es concienciar al estudiantado sobre el buen uso de las redes sociales, dándoles a conocer las diferentes utilidades problemáticas de estas que se dan habitualmente, así como sus respectivas consecuencias negativas para los implicados. Se pretende que adquieran cierta soltura para desenvolverse con cautela en estas herramientas, teniendo precaución a la hora de compartir datos personales en redes o entablar conversaciones con desconocidos, es decir, que sean capaces de saber en qué punto está el límite de lo que se debe o no realizar en redes. Además, se tiene la finalidad de que los chicos y chicas sean también capaces de lidiar con las emociones surgidas a raíz estos medios.

Como se ha mencionado, los destinatarios de la propuesta de intervención son los estudiantes del primer curso de la ESO. Teniendo en cuenta su edad, están en plena pubertad, etapa llena de cambios físicos, mentales e incluso, sociales. Los jóvenes buscan un lugar, sentirse integrados y pertenecientes a un grupo por lo que, en un intento desesperado, recurren a cualquier medio que pueda ayudarles a conseguirlo. Uno de estos medios es la red social, que además está a la orden del día y cualquier adolescente la consume, con la que tienen la posibilidad de aumentar su rango de amistades, recibir *feedback* en el proceso y con ello,

mejorar su estatus. Por tanto, se trata de una etapa sensible en la que realizar un mal uso de estas herramientas puede perjudicar notablemente a quien la utiliza, es decir, cualquier comentario negativo, *like* o *dislike* o cualquier mensaje ofensivo en redes puede afectar gravemente al estado emocional del adolescente, e incluso somatizarse de algún modo en el plano físico. Además, los adolescentes aceptan cualquier solicitud de amistad que reciben en sus perfiles, de personas desconocidas, sin ser conscientes de que compartir con estas cualquier dato o información privada puede ser muy peligroso.

Por otro lado, el I.E.S Pablo Picasso acoge a estudiantes de zonas marginales, concretamente de Torreblanca, barriada de mucha población extranjera, y de dos conjuntos de bloques de piso de Sevilla Este que reciben el nombre de “el Parchís” y “los Blancos”, en los que residen sobre todo personas de etnia gitana. Este alumnado proviene en su mayoría de familias desestructuradas o cuyos padres y madres no se implican todo lo que deberían en la educación de sus hijos y, por consiguiente, tampoco vigilan el uso que estos hacen de sus redes sociales. Así mismo, estos chicos y chicas suelen tener comportamientos conflictivos en el colegio, con sus compañeros y con el profesorado, lo que podría derivar también en un uso problemático de las redes, como por ejemplo el *ciberbullying*.

Por todo ello, cultivar en el estudiantado conocimiento y habilidades que sirvan para hacer un buen uso de las redes sociales a través de la propuesta de intervención que se desarrolla seguidamente favorecerá su bienestar emocional, así como ayudará a que eviten problemas mayores, sobre todo controlando lo que comparten en sus perfiles. Por tanto, aprenderán a realizar una utilización de estas herramientas con un fin mucho más instructivo.

## **3.2. CONTEXTUALIZACIÓN**

Durante este apartado se establecerán las características detectadas del centro y el colectivo al que va dirigido el programa de intervención desarrollado.

### **3.2.1. El centro.**

La propuesta de intervención se llevará a cabo en el Instituto público de Educación Secundaria Pablo Picasso, situado en la barriada de Parque Alcosa, en la calle Ontur. Pertenece al Distrito Este de Sevilla, al igual que los barrios de Torreblanca y Sevilla Este. Parque Alcosa



es una zona humilde, aunque no desfavorecida, en la que no existe una presencia demasiado notable de extranjeros. La economía de la población se basa en los pequeños comercios. Además, ofrece una cantidad inmensa de oportunidades de ocio, entretenimiento y aprendizaje para los jóvenes y adultos en su centro cívico, en su polideportivo, en la piscina municipal o en los diferentes espacios naturales, como el parque Tamarguillo.

La cercanía de la institución con las barriadas de Torreblanca y Sevilla Este hace que también acoja a alumnado residente en estas zonas. Torreblanca es un barrio marginal con gran presencia de personas extranjeras y también de etnia gitana y Sevilla Este, al igual que Alcosa, es un barrio humilde pero no desfavorecido, que está en expansión. Es cierto que en Sevilla Este, además a escasos metros del centro educativo, se encuentran dos conjuntos de bloques de pisos alrededor de un patio que albergan un gran número de personas gitanas. Estos bloques marcan cierta diferencia del resto del barrio ya que, tanto en su interior como en la acera de su alrededor, hay mucha suciedad, es decir, su aspecto es descuidado y de deterioro, a diferencia del resto de calles y zonas del barrio.

### **3.2.2. Grupos y alumnado.**

El alumnado al que se dirige esta propuesta de intervención es aquel perteneciente a los tres grupos del primer curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del I.E.S Pablo Picasso. Así, para conocer las necesidades y características del colectivo al que se dirige el programa, se ha distribuido en las aulas determinadas una encuesta de evaluación inicial y a través de esta y de la observación, se ha concluido lo siguiente:

- Grupo A: está compuesto por 31 alumnos, 16 chicos y 15 chicas. En este grupo, hay presencia de alumnado extranjero, concretamente una chica marroquí, que no se encuentra totalmente integrada en el grupo, y su rango de amistades se reduce a una única compañera. Además, hay tres estudiantes de etnia gitana.

El clima no es totalmente favorable en el aula pudiendo ser consecuencia de las habituales faltas de comportamiento que acumula un grupo de tres alumnos, que tiende a llamar continuamente la atención con malas actitudes, faltas de respeto y palabras inadecuadas. Además, sus calificaciones son muy bajas. Una de estas estudiantes implicadas suele reunir numerosas faltas de asistencia.

- Grupo B: cuenta con 28 estudiantes, de los que 17 son chicas y 11 chicos. Son todos de nacionalidad española y residentes en Parque Alcosa. Además, hay una alumna de etnia gitana. En este grupo es destacable el buen comportamiento general y habitual, ya que se dan escasas faltas irrespetuosas entre compañeros o con el profesorado.  
Sin embargo, es cierto que, a pesar de haber un buen clima general y buena interacción entre todo el alumnado, se aprecia la división en pequeños grupos en los que se relacionan los educandos, existiendo fragmentación sobre todo en los recreos, por lo que la cohesión del grupo al completo se ve algo deteriorada. Por otro lado, no son demasiado frecuentes las faltas de asistencia.
- Grupo C: alberga 30 alumnos, de los que 12 son chicas y 18 chicos. También encontramos dos estudiantes de etnia gitana y un chico sudafricano. El comportamiento del grupo en general durante las horas de clase es habitualmente correcto, sin embargo, se conoce que hay un par de alumnos que se dedican a insultar y ofender al resto, por lo que perjudican el clima del aula y la cohesión. Se podría trasladar esto a redes sociales. Además, no suelen sucederse demasiadas faltas de asistencia por parte del alumnado.

En cuanto a las redes sociales, los estudiantes de todos los grupos hacen uso de ellas casi a diario. La gran mayoría de estos chicos y chicas tiene perfil en alguna red social, sobre todo es común que posean una cuenta en Tik Tok. Se puede apreciar durante los recreos cómo tienen aprendidos los bailes y retos de esta aplicación, que es más habitual entre las chicas, lo que indica que no solo poseen los perfiles realizando un uso pasivo de estas herramientas, sino que también suben contenido. Además, casi la totalidad del alumnado afirma que comenzó a utilizar las redes a edades muy tempranas, en 4º o 5º de primaria, con diez u once años. Por otro lado, muchos de los discentes mantienen que sus padres no ejercen ningún tipo de control del uso que ellos hacen de las redes, mientras que otros afirman que los tutores les tienen restringido el uso del móvil o cualquier otro dispositivo, por ejemplo, cuando hacen los deberes o estudian, a través de un horario marcado.

### 3.3. OBJETIVOS

En cuanto a los objetivos de la propuesta de intervención, se establece un objetivo general y algunos específicos en base a los trimestres y bloques en los que se divide esta. Se presentan a continuación:

#### **Objetivo general:**

- Promover en el alumnado la utilización adecuada, consciente y cautelosa de las redes sociales favoreciendo su aprendizaje y bienestar emocional.

#### **Objetivos específicos:**

- **Primer trimestre: Socialización y comunicación en redes.**

##### **Bloque 1: Perfil en redes sociales.**

- Detallar a los estudiantes cómo presentarse en redes y compartir información sin poner en riesgo su propia privacidad.

##### **Bloque 2: Tipos de usos de redes.**

- Enseñar los diferentes usos de redes que existen mostrando sus respectivas consecuencias.

##### **Bloque 3: Comunicación en redes.**

- Desarrollar habilidades comunicativas válidas en redes sociales.

##### **Bloque 4: Audiencia y popularidad.**

- Aclarar los aspectos fundamentales de los efectos de la popularidad en redes sociales.

- **Segundo trimestre: Usos problemáticos de redes.**

##### **Bloque 5: Adicción a las redes.**

- Promover la identificación de un uso de redes adictivo y sus consecuencias para propiciar el cambio hacia un uso más controlado.

##### **Bloque 6: *Cyberbullying*.**

- Dar a conocer las características y consecuencias de un posible caso de ciberacoso para promover su identificación.

##### **Bloque 7: *Sexting*.**

- Dar a conocer el concepto de *sexting* y sus consecuencias negativas.

##### **Bloque 8: Usos problemáticos de redes en relaciones de pareja.**

- Propiciar la prevención e identificación de usos problemáticos de redes en relaciones de pareja.

- **Tercer trimestre: Redes y bienestar emocional.**

**Bloque 9: Uso pasivo y bienestar emocional negativo; y Bloque 10: Uso comunicativo y bienestar emocional.**

- Aprender a reconocer el uso que cada uno hace de sus redes y las consecuencias que conlleva.

**Bloque 11: Gestión de emociones en redes.**

- Adquirir habilidades de gestión de emociones para ser capaz de controlarlas y propiciar el bienestar emocional.

**Bloque 12: Balance final.**

- Comprobar las ganancias y pérdidas que trae consigo el uso de redes.

**3.4. CONTENIDOS**

Los contenidos del programa oscilan en general en torno a los usos problemáticos de estas, la mejor forma de hacer un uso adecuado y cómo conseguir el bienestar emocional a raíz de ello. Para desglosarlos, se presenta seguidamente la *Imagen 1*, que recoge todos los contenidos del programa según su tipología:

**Imagen 1**

*Infografía de los contenidos del programa*



*Nota:* elaboración propia.

Como se puede apreciar, los contenidos conceptuales se refieren a conceptos referidos a las redes, como “seguidores” o “likes” entre otros muchos, así como al conocimiento de los tipos de usos de estas herramientas, los usos problemáticos que se pueden dar o las habilidades

para la gestión emocional. Por otro lado, en cuanto a contenidos procedimentales se encuentran todos aquellos que suponen el desarrollo de destrezas y habilidades, como la identificación, la diferenciación, etc., o la interiorización. Por último, los contenidos actitudinales se refieren a los valores que se aprenderán, como la empatía, el respeto o el trabajo en equipo.

### 3.5. COMPETENCIAS

Respecto a las competencias que se desarrollarán con la puesta en práctica del programa de intervención, estas se recogen en el currículum oficial de secundaria del Decreto 111/2016 (2016) y son las siguientes:

- **Competencia digital:** la temática del programa de por sí ya implica que se tendrán que desarrollar habilidades para el manejo eficaz de las tecnologías. Así, en las actividades se emplearán medios digitales que ayudarán a que el alumnado sea capaz de utilizar las redes de forma eficaz.
- **Competencias sociales y cívicas:** uno de los objetivos es el desarrollo de habilidades sociales como la empatía o el trabajo en equipo durante las actividades conjuntas y la relación con el resto de los compañeros que creen un buen ambiente, y que, además, después se trasladen al entorno virtual de las redes sociales.
- **Competencia en comunicación lingüística:** muchas de las actividades del programa se realizarán en grupo o requerirán de la discusión, exposición o debate por lo que se trabajarán a fondo las habilidades de comunicación. También se desarrollarán a la hora de conocer cómo se produce la comunicación en redes sociales.

### 3.6. METODOLOGÍA

La metodología central del programa se caracteriza por ser activa, en la que el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje son los participantes, en este caso, los/as alumnos del centro. Se desarrollarán actividades de diversos tipos, entre las que se encuentran asimilativas, como las lecciones magistrales, productivas, en las que los estudiantes construyen su propio conocimiento, de aplicación, en las que ponen en juego sus habilidades, y, en gran mayoría, las comunicativas, como los debates, dándole gran relevancia al intercambio de información y experiencias entre iguales. Estos serán ejercicios comunes durante todo el programa, por lo que se utilizará el **aprendizaje social** con el que el alumnado integra conocimientos y desarrolla competencias a raíz del diálogo y la relación con las demás partes implicadas en el aprendizaje, ya sea con el resto de estudiantes o con el formador. (Ledesma Ayora, 2014)

También será constante el **aprendizaje por recepción o aprendizaje verbal significativo**. En este, el discente recibe explicaciones por parte del formador a través de diferentes herramientas como las presentaciones. Se parte de los conocimientos previos de estos, que entran en interacción con los nuevos conocimientos, adquiriendo un sentido (Moreira, 2012). Por tanto, el alumnado tendrá un papel más pasivo, recibiendo la información de manera visual y oral (Mazzini Cruz, 2016) e integrándola e interiorizándola de forma eficaz. Así mismo, estará presente el **aprendizaje por reflexión**, con el que el alumnado tendrá una actitud abierta y formará juicios de valor sobre diferentes hechos, situaciones, sobre sus pensamientos o actuaciones, analizándolos y sintetizándolos, teniendo la posibilidad de modificarlos hacia mejor. (Daros, 2009)

Con todo ello, se persigue un aprendizaje experiencial y constructivista, a través de la participación del alumnado, también en pequeños grupos, en actividades cooperativas y lúdicas.

### **3.7. PROGRAMACIÓN / CRONOGRAMA**

Este programa se llevará a cabo durante 34 sesiones de una hora cada una, en concreto en la hora de Tutoría semanal del alumnado. En estas, se realizarán una serie de actividades. La división de estas sesiones en cada trimestre es la siguiente: 13 sesiones en el primer trimestre, 12 en el segundo y 9 en el tercero. En total, se realizarán 47 pequeñas actividades repartidas en dichas sesiones y trimestres. Hay que especificar que la hora de Tutoría del grupo A tiene lugar los lunes, la del grupo B se establece los jueves y la del grupo C, los viernes.

La aplicación del programa comienza el día 19 de septiembre de 2022, en la segunda semana de clase, y termina el 19 de junio de 2023 en la última semana de clase. La semana del 5 al 9 de diciembre no se impartirá el programa, ya que alberga un par de días festivos. Así, el grupo A cuya hora de Tutoría es los lunes, pierde el lunes 1 de mayo de 2023 por la festividad del Día del Trabajador, por lo que tendrá su última sesión el día 19 de junio de 2023, una semana después que el resto de los grupos (que terminan la semana del 12 al 16 de junio de 2023). A continuación, se presenta el cronograma de las diferentes sesiones que se impartirán (*Imagen 2*):

## Imagen 2

### Cronograma de las sesiones



## LEYENDA

- |  |                  |  |           |  |           |  |           |
|--|------------------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|
|  | PRIMER TRIMESTRE |  | Sesión 1  |  | Sesión 14 |  | Sesión 26 |
|  | Sesión 2         |  | Sesión 15 |  | Sesión 27 |  | Sesión 28 |
|  | Sesión 3         |  | Sesión 16 |  | Sesión 29 |  | Sesión 30 |
|  | Sesión 4         |  | Sesión 17 |  | Sesión 31 |  | Sesión 32 |
|  | Sesión 5         |  | Sesión 18 |  | Sesión 32 |  | Sesión 33 |
|  | Sesión 6         |  | Sesión 19 |  | Sesión 34 |  |           |
|  | Sesión 7         |  | Sesión 20 |  |           |  |           |
|  | Sesión 8         |  | Sesión 21 |  |           |  |           |
|  | Sesión 9         |  | Sesión 22 |  |           |  |           |
|  | Sesión 10        |  | Sesión 23 |  |           |  |           |
|  | Sesión 11        |  | Sesión 24 |  |           |  |           |
|  | Sesión 12        |  | Sesión 25 |  |           |  |           |
|  | Sesión 13        |  |           |  |           |  |           |

Nota: elaboración propia.

Algunas sesiones se componen de varias actividades. Seguidamente, se presenta la *Tabla 3* con la distribución de las actividades del primer trimestre según la sesión, además de uno o dos objetivos de cada una de ellas.

**Tabla 3***Distribución de las actividades en las sesiones del primer trimestre*

<b>PRIMER TRIMESTRE: SOCIALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN EN REDES</b>			
<b>BLOQUE 1: PERFIL EN REDES SOCIALES</b>		<b>BLOQUE 2: TIPOS DE USOS DE REDES</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Sesión 1	1. Perfil creado	Sesión 4	7. Padlet de lluvia de ideas
	2. ¿Oficial o no?		8. Presentando los tipos de uso
Sesión 2	3. Postureo.	Sesión 5	9. ¿Qué tipo de uso hago de redes sociales?
	4. ¿Qué subo a mi perfil?		10. Conclusión final.
	5. Mi privacidad		
Sesión 3	6. Lista de la privacidad		
<b>OBJETIVO DE LAS SESIONES</b>		<b>OBJETIVO DE LAS SESIONES</b>	
Adquirir la capacidad de detectar perfiles sospechosos, evitando así poseer seguidores falsos o entablar relaciones con desconocidos.		Impulsar al alumnado a optar por un uso de redes saludable atendiendo siempre a su bienestar psicológico.	
<b>BLOQUE 3: COMUNICACIÓN EN REDES</b>		<b>BLOQUE 4: AUDIENCIA EN REDES</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Sesión 6	11. ¿Quién es quién?	Sesión 10	15. Palabras prohibidas
Sesión 7	12. Desinhibición online	Sesión 11	16. Vínculos virtuales y reales
Sesión 8	13. Reglamento de comunicación	Sesión 12	17. Amistad virtual vs amistad real
Sesión 9	14. Ventajas versus desventajas	Sesión 13	18. Debate sobre popularidad



<b>OBJETIVO DE LAS SESIONES</b>	<b>OBJETIVO DE LAS SESIONES</b>
Concienciar al alumnado sobre con quién deberían o no comunicarse en redes.	Evitar una relación negativa y dañina entre el alumnado y su número de seguidores en redes, restándole importancia a la audiencia que se tenga y dándosela al bienestar emocional.

*Nota:* elaboración propia.

Por otro lado, se adjunta la *Tabla 4* con la distribución de actividades del segundo trimestre según la sesión y sus objetivos:

**Tabla 4**

*Distribución de las actividades en las sesiones del segundo trimestre*

<b>SEGUNDO TRIMESTRE: USOS PROBLEMÁTICOS DE REDES</b>			
<b>BLOQUE 5: ADICCIÓN A REDES SOCIALES</b>		<b>BLOQUE 6: CIBERBULLYING</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Sesión 14	19. ¿Qué es la adicción a redes?	Sesión 17	23. Conociendo el <i>ciberbullying</i>
Sesión 15	20. ¿Soy adicto/a a las redes sociales?		24. ¿Mito o realidad?
	21. Calendario del uso de redes	Sesión 18	25. Roleplay “elegí cuidarte”
Sesión 16	22. Mural de soluciones	Sesión 19	26. Casos reales de ciberacoso
			27. #NOALACOSOENREDES
<b>OBJETIVO DE LAS SESIONES</b>		<b>OBJETIVO DE LAS SESIONES</b>	
Enseñar al alumnado a realizar un uso no adictivo de las redes.		Promover una actitud positiva hacia la petición de ayuda en caso de ser víctima de ciberacoso.	

<b>BLOQUE 7: <i>SEXTING</i></b>		<b>BLOQUE 8: USOS PROBLEMÁTICOS DE REDES EN RELACIONES DE PAREJA</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Sesión 20	28. ¿Qué es el <i>sexting</i> ?	Sesión 23	32. Aproximación a los usos problemáticos en relaciones de pareja
Sesión 21	29. Exposición del <i>sexting</i>		33. Señales de celos
		30. Peligros del <i>sexting</i> .	Sesión 24
Sesión 22	31. Detrás del <i>sexting</i> .	Sesión 25	35. Cartel ¿qué es el <i>ghosting</i> ?
<b>OBJETIVO DE LAS SESIONES</b>		<b>OBJETIVOS DE LAS SESIONES</b>	
Propiciar la identificación de posibles casos de <i>sexting</i> .		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar a conocer las problemáticas que se dan en redes en relaciones de pareja y sus consecuencias.</li> <li>- Aprender a reconocer cuándo alguien es víctima de algunas de las problemáticas de redes en relaciones de pareja.</li> </ul>	

*Nota:* elaboración propia.

Por último, se presenta la *Tabla 5* con las sesiones y actividades del tercer trimestre, además de sus objetivos:

**Tabla 5**

*Distribución de las actividades en las sesiones del tercer trimestre*

<b>TERCER TRIMESTRE: REDES Y BIENESTAR EMOCIONAL</b>			
<b>BLOQUE 9: USO PASIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL NEGATIVO</b>		<b>BLOQUE 10: USO COMUNICATIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Sesión 26	36. Lluvia de ideas de	Sesión 29	40. Recordando el uso

	recordatorio		comunicativo
	37. ¿Cómo me siento?		41. Uso activo, ¿sí o no?
Sesión 27	38. Mis cualidades	Sesión 30	42. Alcanzando un uso adecuado
Sesión 28	39. Uso pasivo, ¿sí o no?		
<b>OBJETIVO DE LAS SESIONES DE AMBOS BLOQUES (9 Y 10)</b>			
Promover una actitud positiva hacia el cambio en el uso propio de redes en busca del bienestar emocional.			
<b>BLOQUE 11: GESTIÓN DE EMOCIONES EN REDES</b>		<b>BLOQUE 12: BALANCE FINAL (GANANCIAS Y PÉRDIDAS DEL USO DE REDES)</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>SESIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Sesión 31	43. Conociendo la inteligencia emocional	Sesión 34	47. Balance final
	44. Adivinando emociones		
Sesión 32	45. Glosario de emociones		
Sesión 33	46. Rueda del autocontrol emocional		
<b>OBJETIVO DE LAS SESIONES</b>		<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	
Conocer el concepto de Inteligencia Emocional y las habilidades que engloba.		Comprobar las ganancias y pérdidas que trae consigo el uso de redes.	

*Nota:* elaboración propia.

### 3.8. DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES DE LOS TALLERES TRIMESTRALES

Como se menciona en el apartado anterior, el programa se compone de 34 sesiones en las que se llevarán a cabo 47 actividades diferentes en una hora semanal. A continuación, se presenta la *Tabla 6* que recoge los bloques, sesiones y actividades del primer trimestre.

**Tabla 6**

*Diseño de actividades del primer trimestre*

<b>PRIMER TRIMESTRE: SOCIALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN EN REDES</b>					
<b>BLOQUE 1: PERFIL EN REDES SOCIALES</b> (Véase Anexo 1)					
SESIONES	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
<b>Sesión 1</b>	<b>1.Perfil creado</b>	Analizar los aspectos que se tienen en cuenta a la hora de crear un perfil.	Tablet u ordenador.	40 minutos	Creación de un perfil en redes y configuración completa de este.
	<b>2. ¿Oficial o no?</b>	Diferenciar perfiles oficiales y perfiles no oficiales, falsos o sospechosos.	Capturas impresas de perfiles. <i>(Véase Anexo 13)</i>	20 minutos	Debate sobre qué perfiles no son oficiales y cuáles son reales.
<b>Sesión 2</b>	<b>3.Postureo.</b>	Reflexionar sobre cómo se aparenta en redes sociales.	Vídeo: <i>¿Qué serías capaz de hacer por un like?</i>	15 minutos	Visualizar vídeo y debatir sobre lo que ha transmitido.
	<b>4. ¿Qué subo a mi perfil?</b>	Apreciar la importancia de la privacidad.	Bolígrafos, <i>post-it</i> y pizarra.	30 minutos	Anotar qué se sube a redes y reflexionar sobre lo que se debe subir o no.
	<b>5.Mi privacidad</b>	Reflexionar acerca del alcance que adquiere el contenido que se publica en redes.	Vídeo: <i>Tu vida en redes tiene público.</i>	15 minutos	Visualizar un vídeo y debatir sobre lo que ocurre y las sensaciones que transmite.
<b>Sesión 3</b>	<b>6.Lista de la privacidad</b>	Recopilar las ideas claves	Cartulina, rotuladores,	1 hora	Realización de una lista de

		sobre el Bloque 1.	lápices, bolígrafos.		recomendaciones para crear un perfil en redes.
<b>BLOQUE 2: TIPOS DE USOS DE REDES.</b> <i>(Véase Anexo 2)</i>					
<b>Sesión 4</b>	<b>7. Padlet de lluvia de ideas</b>	Conocer las ideas previas sobre tipos de usos de redes.	Tablet u ordenador y Padlet.	20 minutos	Escribir ideas que se conozcan sobre los tipos de usos de redes en un Padlet ya creado.
	<b>8. Presentando los tipos de uso</b>	Aprender cuáles son los tipos de usos de redes sociales.	Diapositivas.	40 minutos	Prestar atención a la exposición de los tipos de uso por parte del formador o formadora.
<b>Sesión 5</b>	<b>9. ¿Qué tipo de uso hago de redes sociales?</b>	Discriminar el tipo de uso propio que se realiza de las redes.	Bolsa, bolígrafos y papel.	30 minutos	Anotar en un papel las tareas que se realizan en redes y decidir el tipo de uso al que se refiere.
	<b>10. Conclusión final</b>	Desarrollar la capacidad de síntesis.	Tablet u ordenador, Canva.	30 minutos	Crear un esquema de ideas claves sobre los tipos de uso.
<b>BLOQUE 3: COMUNICACIÓN EN REDES</b> <i>(Véase Anexo 3)</i>					
<b>Sesión 6</b>	<b>11. ¿Quién es quién?</b>	Comparar la interacción en persona y por redes.	Tarjetas y pañuelo.  <i>(Véase Anexo 14)</i>	1 hora	Con ojos vendados y modificaciones en la voz, hay que averiguar quién habla.
<b>Sesión 7</b>	<b>12. Desinhibición online</b>	Cultivar en el alumnado conciencia y sentido común a la hora de comunicarse	Imagen esquema.	1 hora	El alumnado irá contestando preguntas y el formador presentará la desinhibición online.

		por redes.			
<b>Sesión 8</b>	<b>13. Reglamento de comunicación</b>	Enumerar reglas a tener en cuenta para una interacción adecuada y eficaz.	Bolígrafos, folios.	1 hora	Establecer reglas para una comunicación eficaz y adecuada.
<b>Sesión 9</b>	<b>14. Ventajas versus desventajas</b>	Comparar las ventajas y desventajas de la comunicación por redes sociales	Bolígrafo, papel.	1 hora	Establecer las ventajas y desventajas de la comunicación por redes.
<b>BLOQUE 4: AUDIENCIA EN REDES (Véase Anexo 4)</b>					
<b>Sesión 10</b>	<b>15. Palabras prohibidas</b>	Conocer los conceptos relacionados con la audiencia en redes sociales.	Tarjetas.  <i>(Véase Anexo 15)</i>	1 hora	Juego de palabras prohibidas con conceptos relacionados con la audiencia en redes.
<b>Sesión 11</b>	<b>16. Vínculos virtuales y reales</b>	Inspeccionar la clase de relación real que une al alumno con sus seguidores.	Cartulina, lápices, bolígrafos, colores, lista de seguidores.	1 hora	Crear lazos y vínculos con los seguidores propios y categorizarlos.
<b>Sesión 12</b>	<b>17. Amistad virtual versus amistad real</b>	Percibir la diferencia entre un “amigo virtual” y un amigo real.	Folios, bolígrafos y vídeo: <i>¿Cuántos amigos de verdad tienes?</i>	1 hora	Escribir preguntas y hacerlas a un compañero. Comparar respuestas y visualizar el vídeo.

<b>Sesión 13</b>	<b>18. Debate sobre popularidad</b>	Reflexionar acerca de la importancia de tener seguidores en redes sociales.	Cartulina, hojas, bolígrafos, colores y video ¿Es importante tener followers?	1 hora	Visualizar el video e ir contestando a las preguntas de este. Crear una cartulina con las conclusiones del bloque.
------------------	-------------------------------------	---	---	--------	--

Nota: elaboración propia.

A continuación, se presenta la *Tabla 7* con el diseño de las actividades del segundo trimestre.

**Tabla 7**

*Diseño de actividades del segundo trimestre*

<b>SEGUNDO TRIMESTRE: USOS PROBLEMÁTICOS DE REDES</b>					
<b>BLOQUE 5: ADICCIÓN A REDES SOCIALES (Véase Anexo 5)</b>					
SESIONES	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
<b>Sesión 14</b>	<b>19. ¿Qué es la adicción a redes?</b>	Interiorizar el concepto de adicción a redes sociales.	Ordenador, proyector, pantalla, diapositivas.	1 hora	El alumnado atenderá mientras el formador expone el concepto de adicción a redes.
<b>Sesión 15</b>	<b>20. ¿Soy adicto/a a las redes sociales?</b>	Conocer el nivel propio de adicción a las redes sociales.	Tablet u ordenador, formulario de Google Forms.	30 minutos	Rellenar un formulario sobre el propio nivel de adicción en el uso de redes.
	<b>21. Calendario del uso de redes</b>	Regular el uso propio que se realiza de las redes sociales.	Calendario, bolígrafo.	30 minutos	Se realizará un calendario semanal del uso de redes. (Véase Anexo 16)
<b>Sesión 16</b>	<b>22. Mural de soluciones</b>	Buscar soluciones y alternativas	Lápices de colores, bolígrafos,	1 hora	El alumnado creará un mural de consecuencias

		para evitar la adicción a las redes sociales.	pegamento, historias del cómic: “ <i>Los raros</i> ”.		y soluciones a raíz de las historias del cómic.
<b>BLOQUE 6: CIBERBULLYING (Véase Anexo 6)</b>					
<b>Sesión 17</b>	<b>23. Conociendo el <i>ciberbullying</i></b>	Asimilar el concepto de ciberacoso.	Ordenador, proyector, pantalla y diapositiva. Vídeo: <i>¿Eres la misma persona en redes sociales?</i>	15 minutos	Se realizará una introducción del <i>ciberbullying</i> en una pequeña exposición oral.
	<b>24. ¿Mito o realidad?</b>	Abordar el ciberacoso en profundidad.	Carteles de mito o realidad y afirmaciones  <i>(Véase Anexo 17)</i>	45 minutos	El alumnado tendrá que distinguir si las afirmaciones son mito o realidad.
<b>Sesión 18</b>	<b>25. Roleplay “elegí cuidarte”</b>	Reconocer los sentimientos negativos en el ciberacoso.	Tarjetas para rellenar, ordenador o tablet, vídeo “ <i>elegí cuidarte</i> ”.	1 hora	Tras visualizar un vídeo, el alumnado deberá ponerse en la piel de los diferentes implicados.
<b>Sesión 19</b>	<b>26. Casos reales de ciberacoso</b>	Analizar casos reales de <i>ciberbullying</i> .	Tablet u ordenador del centro, bolígrafo, hoja con tabla.	45 minutos	Se buscarán noticias de casos reales y se analizarán las soluciones.
	<b>27. #NO AL ACOSO EN REDES</b>	Recabar las ideas principales del Bloque 2: <i>Ciberbullying</i> .	Tablet u ordenador, vídeo “ <i>No seas cómplice del ciberbullying</i> ”	15 minutos	Se visualizará el vídeo y anotarán en Padlet los aprendizajes.
<b>BLOQUE 7: SEXTING (Véase Anexo 7)</b>					



<b>Sesión 20</b>	<b>28. ¿Qué es el sexting?</b>	Conocer aspectos importantes de la práctica del <i>sexting</i> .	Tablet u ordenadores.	1 hora	Creación de un Power Point tras la búsqueda en internet.
<b>Sesión 21</b>	<b>29. Exposición del sexting</b>	Exponer toda la información recabada sobre el <i>sexting</i> .	Ordenador, proyector, pantalla.	35 minutos	Se expondrá la información encontrada en la sesión anterior.
	<b>30. Peligros del sexting.</b>	Comprender los peligros que conlleva la práctica del <i>sexting</i> .	Cartulina, bolígrafos, colores.	25 minutos	Recopilatorio de razones por las que no deben realizar esta práctica atendiendo a los peligros y consecuencias.
<b>Sesión 22</b>	<b>31. Detrás del sexting.</b>	Comprobar la retención de los conceptos e ideas clave del Bloque 3.	Ordenador, proyector, pantalla, vídeo “ <i>Spot sexting</i> ”.	1 hora	Se visualizará el vídeo y se contestará a una serie de cuestiones.
<b>BLOQUE 8: USOS PROBLEMÁTICOS DE REDES EN RELACIONES DE PAREJA (Véase Anexo 8)</b>					
<b>Sesión 23</b>	<b>32. Aproximación a los usos problemáticos en relaciones de pareja</b>	Introducir aspectos básicos de los celos por redes, el <i>stalking</i> y el <i>ghosting</i> .	Ordenador, proyector, pantalla, diapositivas.	40 minutos	El formador hará una exposición oral de los diferentes usos problemáticos de redes en relaciones de pareja.
	<b>33. Señales de celos</b>	Aprender a identificar casos de celos por redes sociales.	Folios, bolígrafos.	20 minutos	Anotarán 10 señales indicativas de un caso de celos por redes.
<b>Sesión 24</b>	<b>34. Stalker y stalkeado/a.</b>	Concretar las emociones	Folios, bolígrafos,	1 hora	Tras escuchar una especie de

		negativas que produciría el <i>stalking</i> en la persona que lo realiza y en la que lo sufre.	historia.		historia, el alumnado responderá una serie de cuestiones sobre los sentimientos de los personajes.
<b>Sesión 25</b>	<b>35. Cartel ¿qué es el <i>ghosting</i>?</b>	Establecer consejos para afrontar el hecho de que alguien haga <i>ghosting</i> .	Colores, bolígrafos, cartulina, vídeo “ <i>Cómo reaccionar ante el ghosting</i> ”	1 hora	Crear un cartel sobre el <i>ghosting</i> , cómo identificarlo y recomendaciones para afrontarlo.

Nota: elaboración propia.

Por último, se presenta la *Tabla 8* con el diseño de las sesiones y actividades del tercer trimestre.

**Tabla 8**

*Diseño de las actividades del tercer trimestre*

<b>TERCER TRIMESTRE: REDES Y BIENESTAR EMOCIONAL</b>					
<b>BLOQUE 9: USO PASIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL NEGATIVO</b> ( <i>Véase Anexo 9</i> )					
SESIONES	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
<b>Sesión 26</b>	<b>36. Lluvia de ideas de recordatorio</b>	Recordar el concepto de “uso pasivo” del primer trimestre y sus efectos.	Pizarra y tizas.	20 minutos	Lluvia de ideas de lo que recuerdan del uso pasivo y sus consecuencias.
	<b>37. ¿Cómo me siento?</b>	Clarificar el conjunto de emociones y sentimientos que produciría realizar un uso pasivo de redes.	Ordenador, proyector, pantalla, <i>post</i> de <i>influencers</i>  ( <i>Véase Anexo 18</i> )	40 minutos	Tras ver <i>post</i> de <i>influencers</i> , el alumnado reflexionará sobre cómo se han sentido.

<b>Sesión 27</b>	<b>38. Mis cualidades</b>	Entender la relación entre el uso pasivo de redes, el bienestar emocional y la autoestima.	Hoja para rellenar.	1 hora	El alumnado anotará sus cualidades positivas, qué se le da bien y lo que puede ofrecer a sus compañeros.
<b>Sesión 28</b>	<b>39. Uso pasivo, ¿sí o no?</b>	Comparar las ventajas y desventajas de realizar un uso pasivo de las redes.	Cartulina, colores, bolígrafos.	1 hora	Realizarán una lista de pros y contras de realizar un uso pasivo de redes.
<b>BLOQUE 10: USO COMUNICATIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL</b> (Véase Anexo 10)					
<b>Sesión 29</b>	<b>40. Recordando el uso comunicativo</b>	Recordar el concepto de “uso activo” del primer trimestre y sus subtipos.	Pizarra y tizas.	15 minutos	Lluvia de ideas sobre lo que recuerdan del uso activo y comunicativo de redes.
	<b>41. Uso activo, ¿sí o no?</b>	Comparar las ventajas y desventajas de realizar un uso activo de las redes.	Cartulina, colores, bolígrafos.	45 minutos	Realizarán una lista de pros y contras de realizar un uso activo de redes.
<b>Sesión 30</b>	<b>42. Alcanzando un uso adecuado</b>	Comprobar que sí se puede hacer un uso adecuado de las redes y aprender con este.	Plantillas para rellenar, ordenador, proyector, pantalla e imagen.	1 hora	Anotarán cómo sería el uso adecuado de redes y qué emociones sentirían. El formador terminará explicando las características del uso adecuado de redes.

<b>BLOQUE 11: GESTIÓN DE EMOCIONES EN REDES</b> (Véase Anexo 11)					
<b>Sesión 31</b>	<b>43. Conociendo la inteligencia emocional</b>	Comprender la Inteligencia Emocional y las habilidades que la conforman.	Diapositivas y ordenador, proyector y pantalla.	40 minutos	El formador expondrá mediante diapositivas el concepto de Inteligencia Emocional.
	<b>44. Adivinando emociones</b>	Ser capaz de identificar y expresar las emociones.	Sillas y mesas.	20 minutos	Deberán realizar gestos que identifiquen una emoción y adivinarla. Tendrán que manifestar las dificultades al hacerlo.
<b>Sesión 32</b>	<b>45. Glosario de emociones</b>	Ser capaz de identificar y comprender las emociones y su origen.	Hoja del glosario, bolígrafos.	1 hora	Realizarán un glosario de emociones, la situación que la provoca y cómo se manifiesta.
<b>Sesión 33</b>	<b>46. Rueda del autocontrol emocional</b>	Aprender diferentes técnicas o acciones para regular las emociones y autocontrolar sus acciones.	Cartulina, colores, bolígrafos, sillas y mesas. Pizarra y tizas.	1 hora	Recopilación de acciones para regular las emociones en una rueda del autocontrol emocional.
<b>BLOQUE 12: BALANCE FINAL</b> (Véase Anexo 12)					
<b>Sesión 34</b>	<b>47. Balance final</b>	Comparar las ganancias que aporta el uso de redes con las pérdidas que podría suponer.	Tabla, bolígrafos, pizarra y tizas.	1 hora	Realizarán una lista de ganancias y pérdidas del uso de redes sociales.

Nota: elaboración propia.

## 4. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Para la evaluación del programa de intervención se utilizarán diferentes herramientas que servirán para valorar, primero, el grado de satisfacción del alumnado con el programa, segundo, el nivel de adquisición de los conocimientos adquiridos y, por último, la eficacia del programa.

### 4.1. EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN, DINÁMICA Y FUNCIONAMIENTO DE LOS TALLERES

La satisfacción del alumnado con el programa se evaluará a través de una escala tipo Likert que será rellenada en la última sesión del programa de cada grupo (*Véase Anexo 19*). Contará con una estimación de 1 a 5 donde:

- 1 es “Nada satisfecho/a”
- 2 es “Poco satisfecho/a”
- 3 es “Algo satisfecho/a”
- 4 es “Muy satisfecho/a”
- 5 es “Completamente satisfecho/a”

Así, los ítems que se recogerán son los siguientes:

- **Grado de satisfacción con los contenidos impartidos:** si en mayor o menor medida han quedado satisfechos con el temario impartido en las sesiones.
- **Grado de satisfacción con la tipología de actividades:** si han quedado satisfechos con la variedad de actividades.
- **Grado de satisfacción con el desarrollo y complejidad de las actividades:** si les ha resultado dificultosa la realización de actividades o han quedado satisfechos con la complejidad de estas.
- **Grado de satisfacción con la duración del programa:** si les ha parecido una duración excesiva, breve o han quedado satisfechos con el tiempo que ha requerido.
- **Grado de satisfacción con el formador/a:** si les ha parecido que el formador ha resuelto sus dudas, ha explicado bien el contenido y les ha guiado durante todo el proceso haciéndoles quedar satisfechos.

- **Grado de satisfacción con los conocimientos adquiridos:** si consideran que han aprendido mucho y han quedado satisfechos o, por el contrario, creen que no han adquirido ningún conocimiento y han sentido que pierden el tiempo.
- **Grado de satisfacción con la consecución de los objetivos:** si consideran que, en mayor o menor medida, han quedado satisfechos con el alcance de sus objetivos.

## 4.2. EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES ADQUIRIDOS

Para evaluar el nivel de adquisición de los conocimientos, el alumnado deberá rellenar un cuestionario *pretest-postest*. Uno al inicio del programa, en la primera sesión de cada grupo, y otro al finalizar este, en la última sesión de cada uno. El instrumento contará con unas 3 o 5 afirmaciones de cada bloque del programa, que albergarán tres opciones de respuesta: “Sí”, “No” y “Tal vez” (*Véase Anexo 20*). No tendrá ítems referidos al último bloque del balance final del uso de redes. Así, algunas de las afirmaciones que compondrán el cuestionario son:

### **Bloque 1: perfil en redes**

- Sabe cómo configurar al completo un perfil en redes sociales.

### **Bloque 2: tipos de usos de redes**

- Puede distinguir su propio tipo de uso de redes y modificarlo en caso necesario.

### **Bloque 3: comunicación en redes**

- Es capaz de identificar los peligros que implica la comunicación por redes.

### **Bloque 4: audiencia en redes**

- Sabe enumerar y explicar conceptos básicos relacionados con la audiencia en redes sociales.

### **Bloque 5: adicción a redes**

- Puede identificar los indicadores de una adicción a redes.

### **Bloque 6: *ciberbullying***

- Puede distinguir los indicadores que marcan un posible caso de acoso virtual.

### **Bloque 7: *sexting***

- Es capaz de enumerar los riesgos que podría conllevar su práctica.

### **Bloque 8: usos problemáticos en relaciones de pareja**

- Sabe identificar casos de celos por redes, *stalking* y *ghosting*.

**Bloque 9: uso pasivo y bienestar emocional negativo, Bloque 10: uso comunicativo y bienestar emocional y Bloque 11: gestión de emociones en redes.**

- Es capaz de concretar qué emociones se podrían sentir haciendo un uso pasivo o activo de redes.

### **4.3. EVALUACIÓN DE LA EFICACIA DEL PROGRAMA SOBRE EL USO DE REDES**

Para evaluar la eficacia del programa, se empleará una escala *pretest-postest*, concretamente la Escala de Adicción a las Redes Sociales-Formulario de Estudiante (*Social Media Addiction Scale - Student Form* o SMA-SF) creada por Şahin (2018). Este instrumento se centra en uno de los usos problemáticos que se desarrollan en el programa de intervención: la adicción a las redes sociales. Por tanto, permitirá conocer en qué grado ha evolucionado el uso abusivo y obsesivo de redes sociales por parte del alumnado realizando una comparación entre su utilización antes de aplicar el programa y después de implementarlo. Así, el alumnado deberá contestar a los 29 ítems que recoge la escala en la primera sesión del programa y la última atendiendo a lo siguiente (*Véase Anexo 21*):

1. Extremadamente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
4. De acuerdo.
5. Extremadamente de acuerdo.

## **5. CONCLUSIONES: RESULTADOS ESPERADOS, FORTALEZAS, DEBILIDADES Y PERSPECTIVAS DE FUTURO Y CONTINUIDAD DEL PROGRAMA**

Se debe apuntar que los resultados y conclusiones que aquí se desarrollan son imaginativos, ya que el programa no se ha llevado a la práctica real. Así, para empezar, entre los **resultados previstos** del programa, se debe destacar la obtención de ciertas herramientas que ayudan al alumnado a prevenir las diversas problemáticas que se le han presentado, a través de la concienciación sobre el uso correcto de las redes sociales, siempre evitando realizar una utilización adictiva. Por tanto, se ha tratado de otorgar una educación a los estudiantes sobre el uso de redes constructivo para que este le sirva para cubrir sus necesidades de socialización como adolescentes.

En cuanto a las **fortalezas** del programa, hay que destacar, en primer lugar, su **actualización**. Se trata de un programa adaptado a las novedades que acarrea la sociedad digital y tecnológica actual y a los propios intereses de los adolescentes, quienes pasan mucho tiempo en redes sociales como Instagram o Twitter, presentes en la intervención. Respecto a su estructura, otra de las fortalezas del programa es la **variedad de actividades** que recoge. Se encuentran diversos ejercicios y **diferentes metodologías** que posibilitan alcanzar muchos de los objetivos planteados en el inicio: actividades reflexivas, debates, trabajo en equipo, diseño de materiales, ejercicios productivos... Además, son actividades **dinámicas** en las que se emplea, a veces, el **juego** para escapar de la monotonía que supondría una formación tradicional. Por otro lado, también se utilizan **recursos**, como Padlet o Canva, que podrían ser de utilidad para el alumnado en su futuro académico ya que ofrecen muchas posibilidades.

Por otra parte, respecto a las **limitaciones** del programa, se encontraría la **organización de las sesiones**. Es decir, la distancia temporal entre una y otra. Al ser una única sesión a la semana, los estudiantes olvidan un poco qué se dio en la sesión anterior y hay que hacer un recordatorio continuo mientras que, si las sesiones tuvieran lugar dos veces en semana, por ejemplo, no habría tanta distancia entre una y otra, existiría una gran continuidad del contenido y el alumnado asentaría mejor los conocimientos. Ligado a ello, otra de las limitaciones del programa es la casi inexistente **continuidad en las actividades**, es decir, los ejercicios planteados en cada sesión empiezan en una sesión y terminan en la misma, sin tener continuidad en la siguiente. Al ser, de nuevo, una sesión por semana, las actividades debían reducirse a esa sesión, ya que no era coherente dejar una actividad sin completar para seguirla a la semana siguiente, cuando el alumnado hubiese olvidado gran parte de lo dialogado con sus compañeros en la primera sesión. Por ello, las actividades están relacionadas, pero, a excepción de una o dos, todas se establecen en una única sesión en la que deben quedar cerradas, lo que influye en que todas las actividades son “breves” de una o menos de una hora. También relacionado con esta organización semanal de las sesiones, la última limitación a destacar del programa es la acumulación de **faltas de asistencia** del alumnado. El ausentarse uno de los días de impartición del programa, conlleva la pérdida de conocimiento e información clave para la sucesión de éste y su seguimiento. También se debe mencionar que la mejoría de la situación pandémica por la Covid-19 ha posibilitado que el programa no deba enfrentarse a ninguna dificultad diferente a la que podría enfrentarse en una situación de implementación normal anterior a la época de confinamiento.



Para acabar, hay que apuntar sobre las **perspectivas de futuro** del programa. Podrá ser aplicado durante muchos años puesto que está actualizado, como se ha mencionado anteriormente. Sin embargo, eso no excluye que vayan apareciendo nuevas redes sociales o nuevas problemáticas que deban incluirse en futuras implementaciones. De hecho, ya actualmente existen otro tipo de peligros en el uso de redes que no están contemplados en el programa, como el *grooming*, por ejemplo, que quizás mejorarían el contenido. Así, se pueden mencionar varias **razones** por las que el programa debe tener cierta continuidad. Establecer la implementación de un programa de este tipo en los centros, sobre todo de secundaria, es casi una emergencia hoy en día en un mundo digitalizado, ya que los jóvenes cada vez entran en redes sociales a edades más tempranas y realmente no saben cómo usarlas, porque nadie les explica qué deben tener en cuenta o cómo deben protegerse. Y esto les afecta aún más en la pubertad, una etapa en la que prima el grupo de iguales y la comparación social, tan dañina para el bienestar emocional y la autoestima. La continuidad del programa podría permitir que el alumnado adquiriera ciertas habilidades y competencias para ser capaz de realizar un uso adecuado, consciente y responsable de las redes, del que puedan aprender. Para ello, se pone en conocimiento a los estudiantes de todos aquellos usos problemáticos habituales que, al volverse una práctica común y obsesiva, se terminan convirtiendo en un círculo de malestar y emociones negativas. Las redes sociales son medios que, si se utilizan bien, pueden aportar cosas muy positivas, sin embargo, si se usan mal, sus consecuencias podrían ser devastadoras.

Además, otra de las razones por las que el programa cuenta con gran perspectiva de futuro, es la importancia de enseñar la gestión de emociones y más aún, en el entorno de las redes. Como se ha mencionado, estas propician la aparición de sentimientos y emociones que, en ocasiones, son muy negativos. Un claro ejemplo, de nuevo, es el sentimiento de inferioridad que produce el comparar la vida propia con la de alguien que aparece en redes y aparenta tener una vida maravillosa, llena de comodidades y felicidad. Así, a menudo los jóvenes no comprenden de dónde vienen esas emociones o cómo afrontarlas y justo eso se trabaja en el programa. Por todo ello, se concluye que este puede y debe seguir siendo implementado para cultivar en los alumnos una actitud de responsabilidad en el uso de las redes sociales en beneficio de su bienestar emocional.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu Díaz, I. (2020). *La influencia de los influencers: y el poder sobre su audiencia* (Trabajo de fin de grado). <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/21371>
- Alonso, C., y Romero, E. (2019). Conducta de sexting en adolescentes: predictores de personalidad y consecuencias psicosociales en un año de seguimiento. *Anales de Psicología*, 35(2), 214-224. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.339831>
- Arén Vidal, E. (2021). Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. *Adolescere*, 9(2), 46-53.
- Barrientos Peralbo, L., Marín López, D., Ponce Alcaraz, F. J., y Vidal López, M. P. (2021). El uso de redes sociales en jóvenes y el peligro que estas conllevan. *Revista hispanoamericana de Historia de las Ideas*, (51), 139-157.
- Bécares Rodríguez, L. (2014). ¡Ciberprotégete!: taller de prevención de riesgos digitales y para la protección de l@s usuari@s de la web 2.0. *e-Revista de didáctica*, 1-15.
- Beneth Benavides, J. A. (2019). El uso de redes sociales virtuales en estudiantes a temprana edad. *Revista Universitaria De Informática RUNIN*, 5(8), 22-26.
- Bilosky, A. (2020). *El desamor y las redes sociales: un estudio acerca del stalking desde una nueva perspectiva* (Trabajo de investigación final). [https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/12523/Bilosky\\_.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/12523/Bilosky_.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Blanco Ruíz, M. A. (2014). Implicaciones del Uso de las Redes Sociales en el Aumento de la Violencia de Género en Adolescentes. *Comunicación y medios*, (30), 124-141.
- Borrajo Mena, E., y Gámez-Guadix, M. (2015). Comportamientos, motivos y reacciones asociadas a la victimización del abuso online en el noviazgo: un análisis cualitativo. *Revista de Victimología*, (2), 73-95. <https://doi.org/10.12827/RVJV.2.04>

- Burke, M., y Kraut, R. E. (2016). The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265-281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., y Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology*, 13(3), s.p. <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- Calderón Tipán, C. P. y Quishpe Reinoso, A. M. (2020). *El ciberacoso en niños, niñas y adolescentes*. (Trabajo de titulación). <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21801/1/T-UCE-0010-FIL-927.pdf>
- Caldevilla Domínguez, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, (33), 45-68.
- Cantor Rosales, M. J. (2021). Las consecuencias del sexting: una problemática de género para la mujer desde la perspectiva de los derechos humanos. *Revista IIDH*, (73), 137-176.
- Castillo, A., Almansa, A., y Fonseca, O. (2013). Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española. *Comunicar*, 20(40), 127-135. <http://dx.doi.org/10.3916/C40-2013-03-03>
- Chen, W., Fan, C. Y., Liu, Q. X., Zhou, Z. K., y Xie, X. C. (2016). Passive social network site use and subjective well-being: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 64, 507-514. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.038>
- Colás, P., González, T., y de Pablos J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Comunicar*, 20(40), 15-23. <http://dx.doi.org/10.3916/C40-2013-02-01>
- Daros, W. (2009). *Teoría del aprendizaje reflexivo*. Editorial I RICE. S.L. [https://www.ucel.edu.ar/images/2018/PDF\\_UCEL/Libros\\_publicados/Filosofia/Teoria del aprendizaje reflexivo.pdf](https://www.ucel.edu.ar/images/2018/PDF_UCEL/Libros_publicados/Filosofia/Teoria_del_aprendizaje_reflexivo.pdf)

Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 122, de 28 de junio de 2016, s.p. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2016/122/2>

De la Cruz Silvestre, N., Rodríguez Ugaz, A., Sarmiento Quispe, S. M., Valdivia Ojeda, A. (2015). Consecuencias en los menores, víctimas de bullying, en países de Latinoamérica durante los últimos 10 años. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/338995>

Del Barrio Fernández, A., y Ruíz Fernández, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>

Díaz Gandasegui, V. (2011). Mitos y realidades de las redes sociales. *Prismasocial*, (6), 1-26.

Ding, Q., Zhang, Y. X., Wei, H., Huang, F. y Zhou, Z. K. (2017). Passive social network site use and subjective well-being among Chinese university students: A moderated mediation model of envy and gender. *Personality and Individual Differences*, 113, 142-146. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.027>

Dóniga Alonso, L. (2018). *Realidad criminológica del sexting secundario en menores: análisis a partir de estudios nacionales e internacionales* (Trabajo de fin de grado). [https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/139792/TG\\_DonigaAlonso\\_Realidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/139792/TG_DonigaAlonso_Realidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Estrada Araoz, E. G. y Gallegos Ramos, N. A. (2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, (40), 101-117. <https://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i40.1393>

- Fioravanti, G. y Casale, S. (2020). The active and passive use of Facebook: measurement and association with Facebook addiction. *Journal of psychopathology*, 20, 176-182. <http://dx.doi.org/10.36148/2284-0249-329>
- Galdon, G., y Tura Forner, O. (2015). Jóvenes, Internet y política ante el reto de la privacidad. *Ya nada será lo mismo. Los efectos del cambio tecnológico en la política, los partidos y el activismo juvenil*, (304-310). [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2015/189180/nadsermis\\_a2015p304iSPA.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2015/189180/nadsermis_a2015p304iSPA.pdf)
- Gamboa Fallas, M. (2022). Enseñar historia mediante las redes sociales y enseñar sobre redes sociales mediante la historia: los alcances de las redes sociales en la enseñanza de la historia. *Perspectivas*, (24), 1-20. <https://doi.org/10.15359/rp.24.3>
- Gámez-Guadix, M., De Santisteban, P., y Resett, S. (2017). Sexting among Spanish adolescents: prevalence and personality profiles. *Psicothema*, 29(1), 29-34. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.222>
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del ciberbullying: una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 233-254.
- García Sánchez, R. (s.f.). Ciberacoso y triada. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0,5&q=ciberacoso+y+triada+roberto+garcia+sanchez](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0,5&q=ciberacoso+y+triada+roberto+garcia+sanchez)
- González Arévalo, B. (2015). Los observadores ante el ciberacoso (ciberbullying). *Investigación en la escuela*, (87), 81-90. <http://dx.doi.org/10.12795/IE.2015.i87.06>
- Guerra Cid, L. R. (2017). ¿Por qué la virtualización de la realidad puede generar fallas en la mentalización y en el narcisismo? *Clínica e investigación relacional*, 11(1), 101-109. <http://dx.doi.org/10.21110/19882939.2017.110106>
- Gugushvili, N., Verduyn, P. y Kross, E. (2021). The impact of social network sites on mental health: distinguishing active from passive use. *World psychiatry*, 20(1), 133-135. <https://doi.org/10.1002/wps.20820>

- Gutiérrez-Arenas, P., y Ramírez-García, A. (2022). El deseo de los menores por ser youtuber y/o influencer. Narcisismo como factor de influencia. *Pixel-Bit*, (63), 227-255. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.92341>
- Hollenbaugh E. E. y Everett, M. K. (2013). The Effects of Anonymity on Self-Disclosure in Blogs: An Application of the Online Disinhibition Effect. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 18(3), 283-302. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12008>
- Kubiszewski, V., Fontaine, R., Potard, C., y Auzoult, L. (2015). Does cyberbullying overlap with school bullying when taking modality of involvement into account?. *Computers in human behavior*, 43, 49-57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.049>
- Ledesma Ayora, M. (2014). *Análisis de la teoría de Vygotsky para la reconstrucción de la inteligencia social*. Universidad Católica de Cuenca (Ecuador). [https://www.researchgate.net/publication/311457520 Analisis de la teoria de Vygotsky para la reconstruccion de la inteligencia social](https://www.researchgate.net/publication/311457520_Analisis_de_la_teor%C3%ADa_de_Vygotsky_para_la_reconstrucci%C3%B3n_de_la_inteligencia_social)
- Mazzini Cruz, X. D. (2016). *Aprendizaje por recepción: aplicación de la teoría de Ausubel en el proceso enseñanza-aprendizaje en estudiantes de primero de básica*. Sistema editorial de la Universidad Técnica de Machala. <http://186.3.32.121/bitstream/48000/9148/1/ECUACS%20DE00037.pdf>
- Montes Agudelo, C. y Vargas Forero, V. R. (2018). *Problemas de ingeniería social y su impacto en la adolescencia colombiana* (Trabajo para obtención de título). <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/22583/41946700.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Muñoz Prieto, M. M., Fragueiro Barreiro, M. S., y Ayuso Manso, M. J. (2013). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo. *Escuela abierta*, (16), 91-104.
- Moreira, M. A. (2012). ¿Al final, qué es aprendizaje significativo?. *Revista Currículum*, 29-56.

- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., y Villora, B. (2020). Ghosting and breadcrumbing prevalence and association with online dating behavior among young adults. *Escritos de Psicología*, 13(2), 46-59. <https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v13i2.9960>.
- Pertegal Vega, M. A., Oliva Delgado, A., y Rodríguez Meirinhos, A. (2019). Revisión sistemática del panorama de la investigación sobre redes sociales. Taxonomía sobre experiencias de uso. *Revista Comunicar*, (60), 81-91. <https://doi.org/10.3916/C60-2019-08>
- Prieto Gutiérrez, J. J. y Moreno Cámara, A. (2013). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Revista argentina de clínica psicológica*, 24(2), 149-156.
- Qingqi, L., Gengfeng, N., Cuiying, F., y Zongkui, Z. (2017). Passive use of social network site and its relationships with self-esteem and self-concept clarity: A moderated mediation analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 49(1), 60-71. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2017.00060>
- Ramírez, P. (21 de diciembre de 2014). Comunicación y redes sociales. *El País*. [https://elpais.com/elpais/2014/12/19/eps/1419013223\\_225275.html](https://elpais.com/elpais/2014/12/19/eps/1419013223_225275.html)
- Ramos, J. (2021). *El síndrome FOMO: Cómo detectarlo y superarlo*. XinXii. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=aExKEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=S%C3%ADndrome+FOMO&ots=OY8rPL-j8r&sig=6XB6YEEfgqNN0LIRMdj0zd1nY#v=onepage&q=S%C3%ADndrome%20FOMO&f=false>
- Rodríguez García, L., y Magdalena Benedito, J. R. (2016). Perspectiva de los jóvenes sobre seguridad y privacidad en las redes sociales. *Icono14*, 14(1), 24-49. <https://doi.org/10.7195/ri14.v14i1.885>
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability and Validity Study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(1), 169-182.

Salmerón Ruíz, M.A., Campillo i López, F. y Casas Rivero, J. (2013). Acoso a través de Internet. *Pediatría Integral*, 17(7), 529-533.

Serranos Minguela, L. (2021). Perfil de víctimas y agresores de online grooming y ciberbullying en España. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/46652/TFG%20-%20Serranos%20Minguela%2c%20Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Boletín Extraordinario núm. 7, de lunes, 18 de enero de 2021. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, pp.1-1024. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-01024.pdf>

Trujillo García, A., Valdés Camarena, R., y De la Rosa Delgado, L. (2016). Los usos y riesgos de las redes sociales en los adolescentes del bachillerato. *Ciencia, Tecnología y Salud en la atención de los adolescentes*, (508-516). <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/80026/Libro+Ciencia+Tecnologia+y+Salud+2016.pdf?sequence=1#page=43>

Vanegas Osorio, J. H. (2011). La dinámica vincular celos-infidelidad. *Pensamiento psicológico*, 9(17), 97-102.

Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., y Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de investigación en docencia universitaria*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

Vilchis Esquivel, P., Vilchis Esquivel, V., y Ortega Santillán, G. (2016). Adolescentes: ¿Quién es el responsable del uso de las redes sociales?. *Ciencia, Tecnología y Salud en la atención de los adolescentes*, (43-50) <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/80026/Libro+Ciencia+Tecnologia+y+Salud+2016.pdf?sequence=1#page=43>



Villacampa Estiarte, C., y Pujols Pérez, A. (2017). Stalking: efectos en las víctimas, estrategias de afrontamiento y propuestas legislativas derivadas. *Indret*, 3-33.

Visa Barbosa, M., Serés Seuma, T., y Soto Merola, J. (2018). Del retrato de familia a la fotografía de perfil. Usos de la fotografía en la red social Facebook. *Revista latina de comunicación social*, (73), 718-729. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2018-1278>

## 7. ANEXOS

- **ANEXO 1. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 1: PERFIL EN REDES SOCIALES.**

### → SESIÓN 1

<b>ACTIVIDAD 1: PERFIL CREADO</b>	
Temporalización	40 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Analizar los aspectos que se tienen en cuenta a la hora de crear un perfil en una red social.</li></ul>
Desarrollo	<p>La persona que impartirá el programa de intervención habrá creado varios correos electrónicos. Se dividirá a los alumnos en grupos de 5 personas y se les facilitará dichos correos y las respectivas contraseñas. Deberán crear en equipo un perfil en alguna red social, preferiblemente Instagram o Twitter.</p> <p>Tendrán que decidir todo acerca de la configuración de ese perfil: imagen de perfil, biografía, nombre de usuario, imagen de la cabecera (en caso de Twitter), ponerlo público o privado, etc. Además, tendrán que subir un par de post con imágenes que busquen por internet y empezar a seguir algunas cuentas que ellos escojan.</p> <p>Tras esto, el grupo comentará cómo ha configurado el perfil al resto de compañeros y por qué lo han decidido de esa forma (por qué esa imagen de perfil, por qué esos datos en la descripción, etc.). Posteriormente, eliminarán el perfil de la red.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Para el alumnado: Tablet u ordenadores del centro, sillas, mesas.</li><li>- Para el formador o formadora: ordenador, proyector y pantalla, silla y mesa.</li></ul>

<b>ACTIVIDAD 2: ¿OFICIAL O NO?</b>	
Temporalización	20 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciar perfiles oficiales y perfiles no oficiales, falsos o sospechosos.</li> </ul>
Desarrollo	<p>Se dividirá al alumnado en grupos de 5 personas (se pueden usar los mismos equipos creados en la actividad “<i>Perfil creado</i>”) y a cada grupo se le repartirán 3 folios con una captura de un perfil de Instagram cada uno.</p> <p>Debatiendo, los chicos deberán diferenciar aquellos que son oficiales y los que no lo son o son sospechosos o falsos. Después, los mostrarán al resto de la clase y dirán en qué se han fijado para llegar a su conclusión. El formador o formadora dará <i>feedback</i> tras la intervención de todos los grupos, corregirá cada imagen y concluirá en qué hay que fijar la atención para detectar este tipo de perfiles.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: capturas impresas de los perfiles, sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: capturas impresas de los perfiles, silla y mesa.</li> </ul>

→ **SESIÓN 2**

<b>ACTIVIDAD 3: POSTUREO.</b>	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre cómo se aparenta en redes sociales por encajar o ganar audiencia.</li> </ul>
Desarrollo	<p>Se visualizará el vídeo de YouTube “<i>¿Qué serías capaz de hacer por un like?</i>” y después, se debatirá sobre lo ocurrido en este, las sensaciones</p>

	que ha transmitido y cómo se pretende aparentar en redes sociales.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: ordenador, proyector y pantalla.</li> </ul> Vídeo: Canal Orange España (2019). <i>¿Qué serías capaz de hacer por un like?</i> [Archivo de Vídeo]. Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Iw1TaPifnDI">https://www.youtube.com/watch?v=Iw1TaPifnDI</a>

<b>ACTIVIDAD 4: ¿QUÉ SUBO A MI PERFIL?</b>	
Temporalización	30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar la importancia de la privacidad.</li> <li>- Comprobar el contenido que comparte en redes uno mismo y las consecuencias que puede generar publicarlo.</li> </ul>
Desarrollo	El formador o formadora repartirá un <i>post-it</i> a cada alumno. Cada uno deberá anotar 3 cosas que sube a redes sociales (por ejemplo, cuelgo fotografías cuando voy paseando a mi perro por mi barrio, subo vídeos bailando a Tik Tok, subo <i>stories</i> cuando salgo de fiesta...). Quien vaya terminando, pegará su <i>post-it</i> en la pizarra y cuando estén todos, el formador o formadora leerá algunas de las ideas. Tras ello, lanzará unas preguntas al alumnado: “¿Creéis que debemos subir todo esto? ¿Qué debemos y qué no debemos publicar en nuestras redes?”. Reflexionarán y compartirán opiniones en respuesta a las preguntas.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: <i>post-it</i>, bolígrafos, sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: pizarra.</li> </ul>

<b>ACTIVIDAD 5: MI PRIVACIDAD</b>	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar acerca del alcance que adquiere el contenido que se publica en redes y cómo afecta a la privacidad.</li> <li>- Evaluar el peligro que supone publicar información privada en redes sociales.</li> </ul>
Desarrollo	Se visualizará el vídeo de YouTube <i>“Tu vida en redes sociales tiene público”</i> y después, se debatirá sobre lo ocurrido en este, las sensaciones que ha transmitido y el alcance que adquiere lo que publicamos en redes.
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: ordenador, proyector y pantalla.</li> </ul> <p>Vídeo: Canal Orange España (2020). <i>Tu vida en redes sociales tiene público</i>[Archivo de Vídeo]. Youtube.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cojLhNcBdBU">https://www.youtube.com/watch?v=cojLhNcBdBU</a></p>

→ **SESIÓN 3**

<b>ACTIVIDAD 6: LISTA DE LA PRIVACIDAD</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recopilar las ideas claves sobre el Bloque 1: Perfil en redes y privacidad.</li> </ul>
Desarrollo	<p>Se dividirá al alumnado por grupos de unas 5 personas y cada uno tendrá una cartulina. En esta, deberán realizar una lista de recomendaciones o cosas a tener en cuenta a la hora de crear un perfil y subir contenido a la red, protegiendo su privacidad. Podrán decorarla como deseen.</p> <p>Posteriormente, cada equipo compartirá su creación con el resto de los compañeros y se hará un balance final sobre cómo se debe proteger la</p>

	propia privacidad en redes sociales. Servirá como resumen y conclusión del Bloque 1.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: cartulina, rotuladores, lápices, bolígrafos, mesas y sillas.</li> <li>- Para el formador o formadora: mesa y silla.</li> </ul>

● **ANEXO 2. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 2: TIPOS DE USOS DE REDES.**

→ **SESIÓN 4**

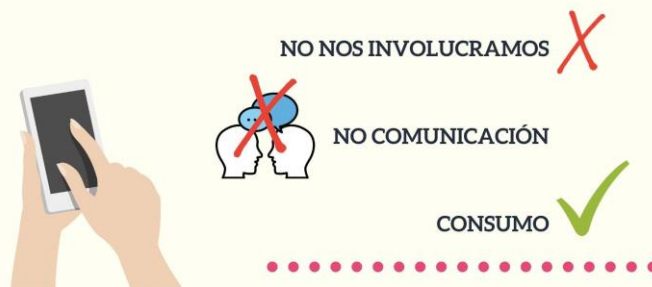
<b>ACTIVIDAD 7: PADLET DE LLUVIA DE IDEAS</b>	
Temporalización	20 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las ideas previas del alumnado acerca de los tipos de usos de redes.</li> </ul>
Desarrollo	Se realizará una lluvia de ideas sobre lo que sabe el alumnado de los tipos de usos de las redes sociales. Tendrán que anotar virtualmente en la herramienta de tablón Padlet una idea cada uno. Después, se proyectará el tablón final en la pizarra para comprobar lo que ha quedado escrito.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>Para el alumnado: sillas y mesas, tablet u ordenador del centro y Padlet.</li> <li><a href="https://padlet.com/alexandracallealtabarrante/e001n0o6tna1ty6t">https://padlet.com/alexandracallealtabarrante/e001n0o6tna1ty6t</a></li> <li>Para el formador o formadora: ordenador, proyector y pantalla.</li> </ul>

<b>ACTIVIDAD 8: PRESENTANDO LOS TIPOS DE USOS</b>	
Temporalización	40 minutos

Objetivos	- Aprender cuáles son los tipos de usos de redes sociales.
Desarrollo	<p>El formador o formadora expondrá contenido teórico sobre los tipos de usos de las redes sociales a través de un Power Point. A continuación, se muestra dicha presentación y lo que se deberá exponer en cada una de las diapositivas:</p> <div data-bbox="459 510 1050 842" data-label="Image"> <p>The slide features the title "TIPOS DE USOS DE REDES SOCIALES" in blue and black text. To the right are two speech bubble icons: one blue with a hashtag and one pink with a heart. Below the title is a horizontal line of red dots. On the left, there is an illustration of hands holding a smartphone.</p> </div> <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>“Tras conocer vuestras ideas previas, os voy a explicar los diferentes tipos de usos que existen.”</p> <div data-bbox="459 1077 1158 1469" data-label="Image"> <p>The slide shows a central graphic of a computer monitor displaying a Facebook thumbs-up icon, flanked by blue leafy branches. Below the graphic are two grey boxes labeled "USO PASIVO" and "USO ACTIVO". Underneath these is the question "¿A qué crees que se refiere cada uno?" followed by a horizontal line of blue dots.</p> </div> <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>“Diferenciamos dos tipos de usos: el uso pasivo y el uso activo de redes. Por su nombre, ¿a qué creéis que se refiere cada uno?” (Dejará un tiempo para contestar y pasará a la siguiente diapositiva).</p>

## USO PASIVO

SOLO VISUALIZACIÓN



*Nota:* elaboración propia.

“El uso pasivo es aquel en el que solo se produce la visualización del contenido que otros publican, sin involucrarse ni formar parte de ello. Tampoco se establece ningún tipo de comunicación directa. Es decir, se trataría de un uso destinado al consumo del contenido e información (por ejemplo, ver noticias, consultar perfiles de otras personas, mirar vídeos publicados...).”

## USO PASIVO

¿Cuáles pueden ser sus consecuencias?



*Nota:* elaboración propia.

“Como podréis imaginar, esto trae una serie de consecuencias. ¿Cuáles pensáis que podrían ser estos efectos? (Dejará tiempo para la respuesta). Generaría sentimientos de envidia o sensación de inferioridad por compararse con los sujetos a los que el usuario observa en redes. Así como afecta a la autoestima.”



## USO ACTIVO



INTERCAMBIOS DIRECTOS



CREACIÓN

PRODUCCIÓN

*Nota:* elaboración propia.

“Por otro lado, el uso activo de redes hace referencia a las acciones e intercambios directos. Es decir, a la creación y producción de publicaciones e información (ya sean imágenes, vídeos, actualizaciones de los perfiles, envío de mensajes...) Existen subtipos dentro de este”.

## USO ACTIVO

TIPOS:

- ACTIVO-COMUNICATIVO



- ACTIVO-PRODUCTIVO



*Nota:* elaboración propia.

“Esos subtipos dentro del uso activo son: el uso activo-comunicativo y el uso activo-productivo. (Puede lanzar la pregunta: ¿a qué os suenan?) El primero se refiere al hecho de dar “me gusta” a las publicaciones de otras personas o comentar en estas, mientras que el segundo, se basa en que el propio usuario publica su contenido. Esto es todo, ¿tenéis alguna duda? (Dejaría tiempo para que contestasen y cerraría la sesión).”

Recursos

Humanos: alumnado y formador o formadora.

Materiales:

Para el alumnado: sillas y mesas.

Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla y diapositivas.

→ **SESIÓN 5**

<b>ACTIVIDAD 9: ¿QUÉ TIPO DE USO HAGO DE LAS REDES?</b>	
Temporalización	30 minutos
Objetivos	- Discriminar el tipo de uso propio que se realiza de las redes.
Desarrollo	De manera anónima, cada alumno deberá anotar en un trozo de papel qué tareas realiza en redes sociales (por ejemplo, si comenta en otras publicaciones, si da “me gustas”, si sube contenido...). Se meterán todos en una bolsa y se moverán. Se irán sacando uno a uno y por consenso grupal, se decidirá el tipo de uso de redes que se identifica con esas acciones (y subtipo en caso necesario).
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: Para el alumnado: sillas, mesas, bolígrafos, papel. Para el formador o formadora: bolsa, silla y mesa.

<b>ACTIVIDAD 10: CONCLUSIÓN FINAL DE LOS TIPOS DE USOS.</b>	
Temporalización	30 minutos
Objetivos	- Organizar las ideas clave de manera creativa y visual. - Desarrollar la capacidad de síntesis.
Desarrollo	Se dividirá al alumnado en grupos de 5 personas y cada grupo deberá crear una cuenta en la herramienta Canva. Una vez lo hagan, tendrán que crear un esquema con las ideas clave con las que se quedan de las dos sesiones referentes a los tipos de usos de redes. Este esquema se le adjuntará al formador o formadora en formato <i>.pdf</i> o <i>.jpg</i> al correo electrónico que dejará anotado en la pizarra y se proyectará para que el resto de compañeros lo puedan ver.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora.

	<p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: sillas, mesas, tablet u ordenador del centro, Canva.</p> <p>Para el formador o formadora: ordenador, proyector y pantalla, silla y mesa.</p>
--	--

● **ANEXO 3. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 3: COMUNICACIÓN EN REDES.**

→ **SESIÓN 6**

<b>ACTIVIDAD 11: ¿QUIÉN ES QUIÉN?</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparar la comunicación en persona y la comunicación por redes.</li> <li>- Examinar las dificultades y peligros de la comunicación por redes sociales.</li> </ul>
Desarrollo	<p>Se seleccionará a una persona del grupo que saldrá un momento del aula. Dentro, se elegirán varios alumnos y se le dará a cada uno una tarjeta con una frase y una indicación (por ejemplo: habla con tu voz, o habla con voz más grave).</p> <p>La persona que estaba fuera del aula volverá a entrar y tendrá que vendarse los ojos con un pañuelo. A continuación, uno a uno irán acercándose sigilosamente los seleccionados de las tarjetas y tendrán que decir la frase que aparecía en estas atendiendo a la indicación marcada. La persona de ojos vendados deberá adivinar con quién está comunicándose, cómo cree que está gesticulando esa persona y cómo piensa que se está sintiendo, todo ello, sin verle la cara. Así con cada uno de los estudiantes que poseen una tarjeta.</p> <p>Se repetirá esta secuencia otra vez más, eligiendo a otro alumno que se tape los ojos y otras personas que interpreten las tarjetas. Así, podrán participar más estudiantes en esta divertida actividad.</p> <p>Posiblemente, si el alumnado lo hace bien y con empeño, el estudiante</p>

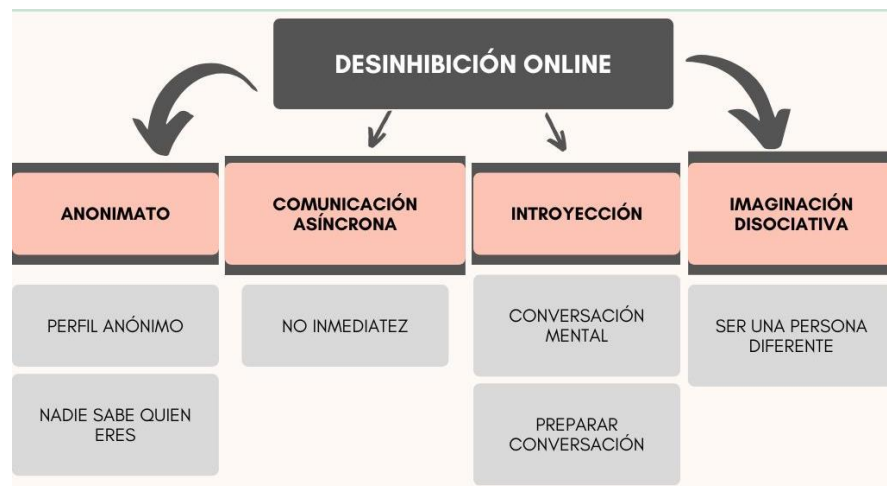
	<p>con los ojos vendados tendrá complicado saber quién le está hablando y justo de eso es de lo que se trata. Así, se terminará realizando una comparación con las redes sociales en las que cualquier persona puede esconderse detrás de un perfil, pudiendo engañar sobre su identidad. Con ello, no podemos saber si realmente nos comunicamos con la persona que creemos o no. Además, se mencionará también que en la interacción por redes es probable malinterpretar mensajes o ignorar cómo se siente la persona con la que se habla, ya que no se pueden ver sus expresiones faciales, sus gestos o adivinar cómo se está sintiendo.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: tarjetas, pañuelo, sillas y mesas.</p> <p>Para el formador o formadora: silla y mesa.</p>

→ **SESIÓN 7**

<b>ACTIVIDAD 12: DESINHIBICIÓN ONLINE</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el concepto de desinhibición online.</li> <li>- Cultivar en el alumnado conciencia y sentido común a la hora de comunicarse por redes.</li> <li>- Evitar que el alumnado se desinhiba en la interacción por redes sociales.</li> </ul>
Desarrollo	<p>Esta actividad es de tipo reflexiva sobre la propia comunicación por redes sociales, por lo que el formador o formadora irá haciendo las siguientes preguntas al alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Influye la posibilidad del anonimato (esconderse tras un <i>nick</i> falso) a la hora de comunicarse por redes sociales?</li> <li>- ¿Se puede generar un sentimiento de presión a la hora de contestar un mensaje?</li> </ul>

- ¿Es necesario contestar a los mensajes al momento?
- ¿Tenéis la necesidad de preparar los mensajes o conversaciones que vais a tener por redes sociales? Por ejemplo, pensar mucho qué decirle a alguien por WhatsApp. Si es que sí, ¿qué os genera esto?
- ¿Pensáis que sois más sociables a la hora de conversar por redes sociales que en la vida real?

A raíz de la respuesta a estas preguntas, el formador explicará el concepto de la desinhibición online. Para ello, proyectará una imagen y expondrá lo siguiente en ella:



*Nota:* elaboración propia.



“La desinhibición online es sentirse con total libertad para decir lo que se quiera en redes sociales. ¿Y esto por qué ocurre? Pues hay ciertas características que posibilitan desinhibirse en este medio virtual. En primer lugar, el anonimato. Hay personas que se escudan tras un *nick* falso para comunicarse con alguien, por ejemplo, los *haters* aprovechan el anonimato para insultar y ofender.

Por otro lado, la comunicación en redes es asíncrona, es decir, no es necesario contestar al momento ni que las personas implicadas en la interacción coincidan en tiempo y espacio. Así también se tiene la necesidad de preparar mentalmente las conversaciones: “*ahora le escribiré esto, y me contestará esto otro, a lo que le responderé con esto*”. Esto recibe el nombre de introyección.

	<p>Por último, las redes también fomentan la imaginación disociativa. Esto es que se puede llegar a ser una persona distinta en redes, por ejemplo, ser introvertido en la realidad, pero por redes ser extrovertido. Todo ello, favorece la desinhibición online lo que hace que, a la hora de comunicarnos, nos sintamos con la libertad de decir lo que queramos. Sin embargo, la comunicación en redes también debe ser cuidada, sobre todo porque, como ya vimos, se pueden malinterpretar las cosas a raíz de los mensajes de texto y eso produciría conflictos”.</p> <p>Esta sesión va ligada a la siguiente, en la que se establecerán reglas básicas para que la comunicación en redes sea respetuosa, adecuada y eficaz.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: sillas y mesas.</p> <p>Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla, imagen/esquema.</p>

→ **SESIÓN 8**

<b>ACTIVIDAD 13: REGLAMENTO DE COMUNICACIÓN</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	- Enumerar reglas a tener en cuenta para una comunicación adecuada y eficaz por redes sociales.
Desarrollo	<p>El formador o formadora planteará la siguiente cuestión: <i>¿qué reglas deberíamos seguir para comunicarnos con alguien por redes sociales?.</i></p> <p>Así, el alumnado dividido en grupos de 5 personas deberá crear su propio reglamento de la comunicación por redes sociales. Si es necesario, el formador pondrá un par de ejemplos, que pueden ser extraídos de la noticia “Comunicación y redes sociales” de <i>El País</i> escrita por Ramírez (2014), que se usará en la sesión siguiente.</p>

	<p>Los estudiantes crearán el reglamento en la siguiente hoja, repartida por el formador:</p> <div data-bbox="459 342 1173 712" style="text-align: center;">  <p><b>REGLAMENTO DE LA COMUNICACIÓN POR REDES</b></p>  </div> <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>Deberán tener presente el concepto de desinhibición online explicado en la sesión anterior.</p> <p>Una vez lo hayan rellenado, se procederá a compartirlo con el resto de los compañeros y así tener una visión general de lo que se debe tener en cuenta a la hora de comunicarse por redes.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p style="padding-left: 40px;">Para el alumnado: bolígrafos y hoja a rellenar, sillas y mesas.</p> <p style="padding-left: 40px;">Para el formador o formadora: silla y mesa, noticia.</p>

→ **SESIÓN 9**

<b>ACTIVIDAD 14: VENTAJAS VERSUS DESVENTAJAS</b>	
<p>Temporalización</p>	<p>1 hora</p>
<p>Objetivos</p>	<p>- Comparar las ventajas y desventajas de la comunicación por redes sociales.</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>Para cerrar el bloque de comunicación en redes sociales, el alumnado se dividirá en grupos de 5 personas. Tendrán que dialogar y debatir sobre las ventajas y desventajas de la comunicación por redes sociales. Después, se compartirán con el resto de compañeros y entre todos</p>

	elaborarán una lista en la pizarra. Para terminar, leerán la noticia de <i>El País</i> “Comunicación y redes sociales” escrita por Ramírez (2014) proyectada en la pantalla, en la que se detallan en profundidad una serie de ventajas e inconvenientes de la comunicación por redes y reglas para una buena interacción. Dicha noticia también alude a reglas para comunicarse mejor, que ayudan a recordar lo visto en la sesión anterior.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: Para el alumnado: sillas y mesas, bolígrafo y papel. Para el formador o formadora: pizarra, tizas, ordenador, proyector, pantalla, noticia, silla y mesa.

- **ANEXO 4. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 4: AUDIENCIA EN REDES.**

→ **SESIÓN 10**

<b>ACTIVIDAD 15: PALABRAS PROHIBIDAS</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	- Conocer los conceptos relacionados con la audiencia en redes sociales.
Desarrollo	Esta actividad es el clásico juego de las palabras prohibidas o tabú. El grupo-clase quedará dividido en 4 equipos. El formador o formadora dispondrá de unas tarjetas en las que se presentará la palabra principal a adivinar, relacionada con la audiencia en redes sociales, y a continuación, la sucesión de palabras que están prohibidas a la hora de definir la principal. Se elegirá a una persona al azar o voluntaria que saldrá a la pizarra y cogerá una tarjeta. Deberá definir la palabra principal a sus compañeros sin hacer uso de las palabras prohibidas. Para que trabajen en conjunto, cada equipo deberá debatir a qué palabra cree que se está refiriendo el alumno que la haya definido y tendrá un



	<p>representante que será quien la diga en voz alta. El equipo que más palabras acierte será el ganador.</p> <p>La persona que explica el concepto puede cambiar en cada ronda.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: tarjetas, sillas, mesa.</p> <p>Para el formador o formadora: silla, mesa.</p>

→ **SESIÓN 11**

<b>ACTIVIDAD 16: VÍNCULOS VIRTUALES Y REALES</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspeccionar la clase de relación real que une al alumno con sus seguidores en redes.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El alumnado deberá traer hecha de casa una lista de 25 o 30 seguidores de su propio perfil en cualquier red social, la que elijan. En una cartulina, cada uno deberá realizar una especie de “árbol genealógico” que conecte a sus seguidores consigo mismo y enlazar aquellos seguidores que estén conectados entre sí de alguna forma (por ejemplo, que dos seguidores suyos se sigan mutuamente o sean amigos en la vida real). Debajo de cada usuario deberá anotar su vínculo en la vida real con este: si es “amigo”, “conocido”, “familia”, “conocido de un amigo”, “conocido de un conocido” o “desconocido”.</p> <p>Tras esto, algunos de los estudiantes pueden comentar cómo han hecho sus vinculaciones y por qué.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: cartulina, lápices, bolígrafos, lista de seguidores, sillas y mesas.</p> <p>Para el formador o formadora: silla y mesa.</p>

→ SESIÓN 12

<b>ACTIVIDAD 17: AMISTAD VIRTUAL VERSUS AMISTAD REAL</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparar la amistad en redes sociales y la amistad real.</li> <li>- Percibir la diferencia entre un “amigo virtual” y un amigo real.</li> <li>- Conocer las propias relaciones sociales.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El formador o formadora repartirá una hoja a cada alumno y en ella, deberá escribir 5 preguntas que sólo sabría contestar su mejor amigo o amiga en la vida real. A continuación, todos andarán por la clase. Cada estudiante hará una de sus preguntas a algún compañero que sea seguidor suyo en redes sociales, pero no a su mejor amigo o amiga (si es que se encuentra en el aula en el momento). Cada pregunta deberá hacerse a alguien diferente, siempre que sea seguidor suyo. Solo podrá hacer cada pregunta una única vez y rellenar lo que le respondan sin dar pistas ni decir si la respuesta es correcta o no. Anotará la contestación que le hayan dado en el folio.</p> <p>Una vez todos tengan sus preguntas volverán a sus sitios y escribirán sus respuestas correctas. Se seleccionará a varios estudiantes para que lean en voz alta sus preguntas, la respuesta que ha recibido de los compañeros y su propia respuesta. Podrán darse cuenta de que sus “amigos virtuales” no coinciden realmente con sus amigos reales o conocidos.</p> <p>Por último, se proyectará el vídeo de YouTube “¿Cuántos amigos de verdad tienes?”.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p style="padding-left: 40px;">Para el alumnado: folios, bolígrafos, mesas y sillas.</p> <p style="padding-left: 40px;">Para el formador o formadora: ordenador, proyector y pantalla.</p> <p style="padding-left: 40px;">Vídeo: Canal CULTURA NOVA Bienvenidos (2018). ¿Cuántos amigos de verdad tienes?[Archivo de Vídeo]. Youtube.</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=UrrQaeUKcas&t=1s>

→ **SESIÓN 13**


**ACTIVIDAD 18: DEBATE SOBRE POPULARIDAD**

Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reflexionar acerca de la importancia de tener seguidores en redes sociales.</li><li>- Acotar ideas clave del Bloque 4: audiencia en redes.</li></ul>
Desarrollo	<p>Se proyectará el vídeo “<i>¿Es importante tener followers?</i>” de YouTube hasta el minuto 1:39, en el que aparece una primera pregunta de reflexión. El alumnado deberá aportar una respuesta argumentando su opinión. Después, se volverá a dar <i>play</i> al vídeo para escuchar a los chicos y chicas que salen en él.</p> <p>Se volverá a pausar el vídeo en el minuto 2:08, en la segunda pregunta de reflexión y, de nuevo, el grupo deberá responder.</p> <p>Tras ello, de nuevo se reproducirá hasta el minuto 2:28, cuando aparece la tercera cuestión a reflexionar y los estudiantes deberán argumentar sus ideas. Se dará otra vez <i>play</i> al vídeo hasta su final.</p> <p>Para cerrar la actividad, tras el debate y la reflexión, deberán escribir en un pequeño papel una frase o pequeño texto a modo de conclusión del vídeo o de todo el Bloque 4: Audiencia en redes sociales. Es decir, algo con lo que se queden o que hayan aprendido. El alumno que lo desee podrá leer su conclusión al resto de compañeros. Los papeles se pegarán en una cartulina que podrá servir para decorar la clase.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: cartulina, hojas de papel, bolígrafos, colores,</p>

	<p>sillas, mesas.</p> <p>Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla. Vídeo: Canal Orange España (2019). <i>¿Es importante tener followers?</i>[Archivo de Vídeo]. Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s-3M2e366M4">https://www.youtube.com/watch?v=s-3M2e366M4</a></p>
--	--

● **ANEXO 5. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 5: ADICCIÓN A REDES SOCIALES.**

→ **SESIÓN 14**

<b>ACTIVIDAD 19: ¿QUÉ ES LA ADICCIÓN A LAS REDES?</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interiorizar el concepto de adicción a redes sociales.</li> <li>- Aprender a discernir cuando se realiza un uso excesivo de las redes sociales.</li> <li>- Conocer recomendaciones para evitar la adicción.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El formador o formadora irá construyendo la información y el conocimiento con ayuda del alumnado. Se apoyará en una presentación. Es decir, proyectará una serie de diapositivas sobre la adicción a redes sociales, que albergarán unas preguntas con las que irán dándole forma a la información. Explicará los conceptos y dará recomendaciones para evitar la adicción. Dichas diapositivas y lo que se debe exponer en cada una se muestran seguidamente:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>“Hoy vamos a conocer el concepto de adicción a redes sociales, pero no os lo voy a explicar yo, sino que vosotros vais a ayudarme a construir la</p>

información. Empezamos.”

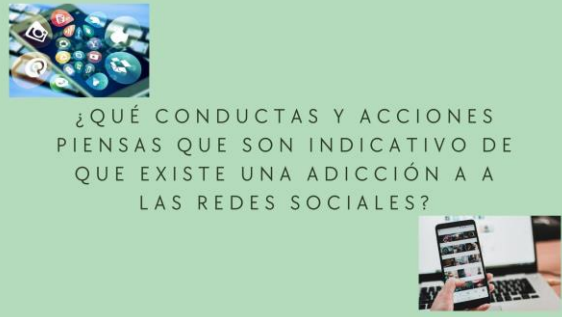


**CONCEPTO**

¿QUÉ CREES  
QUE ES LA  
ADICCIÓN A  
LAS REDES  
SOCIALES?

*Nota:* elaboración propia.

“En primer lugar, ¿qué creéis que es la adicción a las redes sociales? (Dejará tiempo para escuchar a todos los alumnos que deseen participar). Es la conducta que se genera tras el constante acceso y uso de las redes sociales que, a su vez, origina cierta dependencia hacia estas.”



¿QUÉ CONDUCTAS Y ACCIONES  
PIENSAS QUE SON INDICATIVO DE  
QUE EXISTE UNA ADICCIÓN A  
LAS REDES SOCIALES?

*Nota:* elaboración propia.

“Por tanto, ¿qué acciones pensáis que indican que alguien es una persona adicta a las redes? (Dejará tiempo para escuchar a todos los alumnos que deseen participar). Las conductas que evidenciarían un caso de adicción a redes sociales son, por ejemplo, mirarlas nada más despertarse, usarlas durante las comidas, no poder esperar para contestar mensajes y notificaciones, mirarlas antes de dormir... Es decir, estar todo el tiempo pendiente de ellas.”

¿QUÉ CONSECUENCIAS PODRÍA  
TENER EL HECHO DE SER  
ADICTO/A A REDES?



*Nota:* elaboración propia.

“Todo ello, lógicamente, conlleva unas consecuencias. ¿Me decís alguna? (Dejará tiempo para escuchar a todos los alumnos que deseen participar). Pues entre estas se encuentran las siguientes (continúa en la siguiente diapositiva).”

## CONSECUENCIAS

LA ADICCIÓN PROVOCA EFECTOS  
COMO...

- Alteración en el sueño
- Autoestima
- Ansiedad, depresión
- Angustia
- Sentimiento de inferioridad



¿POR QUÉ?

¿CÓMO SE  
RELACIONAN  
ESTOS  
EFECTOS  
CON LA  
ADICCIÓN

*Nota:* elaboración propia.

“El uso constante puede provocar alteraciones en la calidad del sueño o una disminución de la autoestima, así como ansiedad, depresión e inquietud. Además, angustia o sentimiento de inferioridad. ¿Cómo se relacionan estos efectos con la adicción a las redes? (Dejará tiempo para escuchar a todos los alumnos que deseen participar) Por ejemplo, la angustia se generaría al sentir que no se puede contestar a los mensajes inmediatamente o el sentimiento de inferioridad por compararse con los *likes* que obtienen los demás.”

## ¿QUÉ HACER PARA NO VOLVERNOS ADICTOS A REDES?



*Nota:* elaboración propia.

“Por último, ¿qué podemos hacer para evitar la adicción? (Dejará tiempo para escuchar a todos los alumnos que deseen participar)”

## RECOMENDACIONES

- Limitar el tiempo de uso.
- Proteger la privacidad.
- Prudencia.
- Ayuda.



*Nota:* elaboración propia.

“Algunas de las recomendaciones para evitar la adicción son limitar el tiempo que pasamos en redes o proteger nuestra privacidad, para que no se genere la necesidad de tener que publicarlo todo. Además, debemos tener sentido común y prudencia y, en los casos en los que no la haya, buscar ayuda de personas externas, como los padres y madres.”

### Recursos

Humanos: alumnado y formador o formadora.

Materiales:

- Para el alumnado: sillas y mesas.
- Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla, diapositivas.

→ SESIÓN 15

<b>ACTIVIDAD 20: ¿SOY ADICTO/A A LAS REDES SOCIALES?</b>	
Temporalización	30 minutos
Objetivos	- Conocer el nivel propio de adicción a las redes sociales.
Desarrollo	<p>En primer lugar, el formador o formadora habrá creado un formulario en Google Forms, con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Miras tus redes sociales nada más despertarte o levantarte? Sí, No, A veces.</li> <li>- ¿Entras en tus redes mientras haces otras actividades, por ejemplo, comer, estudiar, ver la televisión...? Sí, No, A veces.</li> <li>- ¿Cuántas horas pasas al día en redes sociales? de 1 a 3 horas de 3 a 5 horas menos de 1 hora más de 5 horas</li> <li>- Cuando te llega un mensaje o notificación, ¿lo abres al instante? Sí, No, A veces.</li> <li>- ¿Tienes establecido un margen horario para mirar las notificaciones y mensajes o lo haces en cualquier momento? Sí, No, A veces.</li> <li>- Si estás haciendo algo importante, por ejemplo, estudiar o estar con tus amigos, ¿pospones la lectura de tus mensajes o notificaciones a un momento más tranquilo o lo miras en ese mismo instante? Lo dejo para otro momento. Lo miro al instante. Depende de otros factores (si estoy aburrido/a en el momento, dependiendo de quién sea el mensaje, etc; por ejemplo).</li> <li>- ¿Crees que pasar tanto tiempo mirando las redes tiene consecuencias? ¿Podrías indicar alguna?</li> </ul>



	<p>(Respuesta larga)</p> <p>Ejemplo de formulario:  <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdjtf_Now49y_APJsN0wJgto2W-gNKQSLmuvC-bWWnWK5o7xw/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdjtf_Now49y_APJsN0wJgto2W-gNKQSLmuvC-bWWnWK5o7xw/viewform?usp=sf_link</a></p> <p>Dará el enlace al alumnado que, con sus teléfonos móviles, las tablets o los ordenadores del centro, contestará a las preguntas. Tras dejar un tiempo para ello, el formador o formadora proyectará las gráficas de los resultados. Así, comenzarán a debatir sobre dichos resultados.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: móvil, tablet u ordenador del centro, sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: formulario de Google Forms, silla, mesa, proyector, ordenador y pantalla.</li> </ul>


<b>ACTIVIDAD 21: CALENDARIO DEL USO DE REDES</b>	
Temporalización	30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regular el uso propio que se realiza de las redes sociales.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El formador o formadora repartirá un calendario semanal a cada estudiante en el que deberá organizar sus tardes y el día completo de sábado y domingo, regulando el uso que hacen de las redes sociales. Es decir, tratando de evitar hacer un uso adictivo de estas y tener tiempo, a su vez, para el ocio y el estudio.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: calendario, bolígrafo, sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: silla y mesa.</li> </ul>

→ **SESIÓN 16**

<b>ACTIVIDAD 22: MURAL DE SOLUCIONES</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar soluciones y alternativas para evitar la adicción a las redes sociales.</li> <li>- Recapitular ideas claves del Bloque 1: Adicción a redes sociales.</li> </ul>
Desarrollo	<p>Se dividirá al alumnado en grupos de 5 personas aproximadamente y cada equipo deberá leer una de las historias del cómic “<i>Los raros</i>” de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA). El formador o formadora llevará las historias impresas para repartirlas. El cómic alberga 8 historias relacionadas con la adicción a las redes sociales y al teléfono móvil, así que algún equipo leerá el mismo fragmento.</p> <p>Tras la lectura, el alumnado deberá debatir qué consecuencias generaría la situación plasmada en la historia del cómic en la vida real y qué soluciones podrían darle. El formador o formadora sacará papel continuo y lo dispondrá encima de las mesas unidas o en el suelo y cada equipo, en una zona del papel, pegará su historia y anotará las conclusiones que ha sacado (tanto las consecuencias como las soluciones).</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: sillas, mesas, lápices de colores, bolígrafos, pegamento, historias del cómic.</li> </ul> <p>Roa, M. (2021). <i>Los raros</i>. CEAPA. <a href="https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2021/03/ComicLosRaros.pdf">https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2021/03/ComicLosRaros.pdf</a></p> <p>Para el formador o formadora: silla, mesa, papel continuo.</p>

● ANEXO 6. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE  
6: CIBERBULLYING.

→ SESIÓN 17

<b>ACTIVIDAD 23: CONOCIENDO EL CIBERBULLYING</b>	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	- Asimilar el concepto de <i>ciberbullying</i> .
Desarrollo	<p>Se visualizará el vídeo de YouTube “¿Eres la misma persona en redes sociales?” y a raíz de este, se presentará el concepto de <i>ciberbullying</i> proyectando la imagen siguiente:</p>  <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>Se lanzará al alumnado la pregunta “¿Qué lo diferencia entonces del <i>bullying</i> tradicional?” y se dejará que lo razonen. También se explicarán los roles implicados en el ciberacoso: víctima (quien recibe las burlas, insultos, etc., y sufre el acoso), acosador (quien ejerce el <i>ciberbullying</i>) y espectador (el que conoce y está viendo lo que sucede, y puede actuar en consecuencia o permanecer ajeno a ello, no involucrarse y ser un mero observador de los hechos). Tras esto, se pasará a la actividad “¿Mito o realidad?”, ligada a esta.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: sillas y mesas.</p> <p>Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla y diapositiva/imagen, silla y mesa. Vídeo: Canal Orange España</p>

	<p>(2019). <i>¿Eres la misma persona en redes sociales?</i>[Archivo de Vídeo]. Youtube.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyD12u4">https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyD12u4</a></p>
--	--

<b>ACTIVIDAD 24: ¿MITO O REALIDAD?</b>	
Temporalización	45 minutos
Objetivos	- Abordar el <i>ciberbullying</i> en profundidad.
Desarrollo	<p>Se dividirá al alumnado en grupos de unas 5 personas. El formador o formadora les repartirá unos carteles en unas paletas en los que pondrá: “Mito” y “Realidad”. Irá leyendo en voz alta afirmaciones sobre el <i>ciberbullying</i> y cada equipo deberá debatir y acordar levantar una u otra paleta. El formador dirá la respuesta y dejará que los estudiantes intenten razonar por qué han acertado o se han equivocado. Después, se explicará la verdadera respuesta.</p> <p>Esta dinámica está inspirada en una actividad del taller de Bécares Rodríguez (2014).</p> <p>Las afirmaciones que se utilizarán para que los chicos y chicas razonen su veracidad son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ciberacoso no es un delito →Mito. Sí pueden existir consecuencias legales.</li> <li>- Se puede bloquear a alguien que ejerza de acosador en redes, evitando así recibir mensajes de esta persona. →Realidad. Las redes sociales ofrecen el bloqueo para evitar mensajes ofensivos o molestos.</li> <li>- Cuando el ciberacoso lo realiza una persona con un <i>nick</i> falso, no se puede identificar quién está detrás. →Mito. Se puede identificar con la dirección IP del ordenador o en caso de hacerlo desde dispositivos de centros educativos u otros, siempre se pide algún dato identificativo que ayuda a reconocer quien ejerce el</li> </ul>

	<p>acoso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La mejor opción contra el <i>ciberbullying</i> es dejarlo correr e ignorarlo. →Mito. Con el tiempo, el acoso virtual puede ir a peor y aumentar sus consecuencias, por lo que denunciarlo cuanto antes y pedir ayuda es la mejor manera de acabar con ello.</li> <li>- Las consecuencias del <i>ciberbullying</i> afectan solamente a la víctima de este. →Mito. Todas las personas que tengan un rol asignado en el ciberacoso (víctima, acosador, espectador) están sujetos a padecer desajustes psicológicos y sociales o diversos trastornos.</li> <li>- El <i>ciberbullying</i> no es sólo recibir insultos o palabras ofensivas. → Realidad. Engloba muchas otras cosas: discusión por un tema, insultos, hostigamiento o intimidación, la denigración, robo de identidad, la divulgación de información privada o la exclusión de espacios virtuales, como grupos de chat. También la difusión de rumores.</li> </ul>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: silla, mesa, carteles de mito o realidad.</p> <p>Para el formador o formadora: afirmaciones, silla y mesa.</p>

→ **SESIÓN 18**

<b>ACTIVIDAD 25: ROLEPLAY “ELEGÍ CUIDARTE”</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer los sentimientos y emociones negativos de las personas implicadas en el ciberacoso.</li> <li>- Buscar alternativas de solución y prevención de casos de ciberacoso.</li> </ul>
Desarrollo	Se dividirá a los alumnos en grupos de 5 personas aproximadamente, por

lo que harán un total de 6 grupos. Se proyectará el vídeo “Elegí cuidarte” y se asignará un rol a cada equipo. Dos grupos se pondrán en la piel del acosador, dos en el papel de la víctima y otros dos en el rol del espectador. Analizarán sus emociones, las razones por las que los personajes actúan así y las soluciones que se dan en el vídeo. Se le repartirá a cada grupo una de las siguientes tarjetas, donde deberán rellenar la respuesta a las preguntas tras discutir sus opiniones:

**ESPECTADOR**

¿HAY ESPECTADORES EN EL VÍDEO? SI LOS HAY, ¿SE INVOLUCRAN O PERMANECEN AL MARGEN?

¿QUÉ EMOCIONES CREES QUE SIENTE EL ESPECTADOR/S DE UN CASO DE CIBERACOSO?

¿UN ESPECTADOR PUEDE AYUDAR A ACABAR CON EL CIBERACOSO? ¿CÓMO?

*Nota:* elaboración propia.

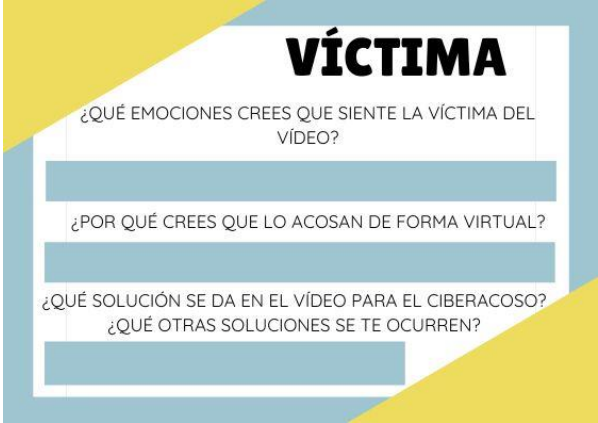
**ACOSADOR**

¿QUÉ EMOCIONES CREES QUE SIENTEN LOS ACOSADORES DEL VÍDEO?

¿POR QUÉ CREES QUE SE DEDICAN A INTIMIDAR A LA VÍCTIMA?

¿CÓMO FRENAR LA CONDUCTA INTIMIDATORIA DE LOS ACOSADORES?

*Nota:* elaboración propia.

	 <p><b>VÍCTIMA</b></p> <p>¿QUÉ EMOCIONES CREES QUE SIENTE LA VÍCTIMA DEL VIDEO?</p> <p>¿POR QUÉ CREES QUE LO ACOSAN DE FORMA VIRTUAL?</p> <p>¿QUÉ SOLUCIÓN SE DA EN EL VIDEO PARA EL CIBERACOSO? ¿QUÉ OTRAS SOLUCIONES SE TE OCURREN?</p> <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: sillas, mesas, tarjetas para rellenar.</p> <p>Para el formador o formadora: ordenador o tablet del centro, proyector, pantalla. Vídeo: Canal Totalmedios Noticias (2019). <i>Elegí Cuidarte - Movistar Cyberbullying</i>. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PNFiYVsost4">https://www.youtube.com/watch?v=PNFiYVsost4</a></p>

→ **SESIÓN 19**

<b>ACTIVIDAD 26: CASOS REALES DE CIBERACOSO</b>			
Temporalización	45 minutos		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar casos reales de <i>ciberbullying</i>.</li> <li>- Buscar alternativas de solución y prevención de casos de ciberacoso.</li> </ul>		
Desarrollo	<p>El alumnado, dividido en grupos de 5 personas, deberá buscar tres noticias de periódico en Internet sobre algunos casos de <i>ciberbullying</i>, leerlas y reflexionar acerca de lo que cuentan. Después, deberán rellenar la siguiente tabla (una por noticia, es decir, tres por grupo):</p> <table border="1" data-bbox="459 1832 1300 1966"> <tr> <td data-bbox="459 1832 927 1966">¿Cómo fue el ciberacoso, en qué consistió (amenazas virtuales, publicación de imágenes</td> <td data-bbox="927 1832 1300 1966">Soluciones o medidas preventivas mencionadas o ideadas por vosotros</td> </tr> </table>	¿Cómo fue el ciberacoso, en qué consistió (amenazas virtuales, publicación de imágenes	Soluciones o medidas preventivas mencionadas o ideadas por vosotros
¿Cómo fue el ciberacoso, en qué consistió (amenazas virtuales, publicación de imágenes	Soluciones o medidas preventivas mencionadas o ideadas por vosotros		

	comprometedoras...)?	
	<p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>Tras esto, cada equipo puede elegir alguna de sus noticias para contarle el caso y sus conclusiones al resto de compañeros.</p>	
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: tablet u ordenador del centro, bolígrafo, hoja con la tabla, sillas y mesas.</p> <p>Para el formador o formadora: silla y mesa.</p>	

<b>ACTIVIDAD 27: #NOALACOSOENREDES</b>	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	- Recabar las ideas principales del Bloque 2: <i>Cyberbullying</i> .
Desarrollo	<p>Se visualizará el vídeo de YouTube “<i>No seas cómplice del cyberbullying</i>” para dar por cerrado el bloque completo. Después, el alumnado deberá anotar los aprendizajes que ha alcanzado durante estas sesiones sobre el ciberacoso (por ejemplo: “he aprendido que no debo quedar al margen si presencio un caso de ciberacoso”) en el siguiente tablón de Padlet #NOALACOSOENREDES:</p> <p><a href="https://padlet.com/alexandracallealtaac/Bookmarks">https://padlet.com/alexandracallealtaac/Bookmarks</a></p> <p>Podrán ver el resultado final proyectando el Padlet en la pantalla.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: tablet u ordenador del centro, sillas y mesas.</p> <p>Para el formador o formadora: silla y mesa, ordenador, proyector, pantalla. Vídeo: Canal PlayGround (2019). <i>No seas cómplice del cyberbullying</i>. [Archivo de Vídeo]. Youtube.</p>



[https://www.youtube.com/watch?v=8t3vika\\_mzU](https://www.youtube.com/watch?v=8t3vika_mzU)

● **ANEXO 7. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 7: *SEXTING*.**

→ **SESIÓN 20**

<b>ACTIVIDAD 28: ¿QUÉ ES EL <i>SEXTING</i>?</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer aspectos importantes de la práctica del <i>sexting</i>.</li><li>- Fomentar el autoaprendizaje y la búsqueda de información.</li><li>- Estimular la creatividad del alumnado al producir recursos como las diapositivas.</li></ul>
Desarrollo	Se dividirá al alumnado en grupos de 5 personas y ellos mismos deberán construir el conocimiento sobre el <i>sexting</i> . Durante esta primera sesión, tendrán que documentarse en Internet sobre diferentes aspectos de este: definición, características, tipos de <i>sexting</i> , tipos de contenidos que se comparten en esta práctica y las consecuencias de esta. A cada grupo se le asignará uno de estos apartados y los estudiantes deberán crear un Power Point que refleje lo que han encontrado. Por tanto, la hora que dura esta sesión será dedicada a la búsqueda de información y la creación del material. El contenido lo expondrán en la sesión siguiente.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: Para el alumnado: tablet u ordenadores del centro, sillas y mesas. Para el formador o formadora: silla, mesa.

→ **SESIÓN 21**

<b>ACTIVIDAD 29: EXPOSICIÓN DEL <i>SEXTING</i></b>	
Temporalización	35 minutos

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer toda la información recabada sobre el <i>sexting</i>.</li> <li>- Fortalecer las habilidades para exponer oralmente.</li> </ul>
Desarrollo	Tras documentarse y elaborar una presentación en la sesión anterior, el alumnado se dispondrá a exponer la información encontrada. Así, podrán asentar una idea de lo que es el <i>sexting</i> y todo lo que este conlleva. El formador o formadora podrá hacer apuntes si lo cree oportuno para aclarar conceptos o añadir información que falte. Al ser apartados breves los que tenían que buscar los estudiantes, las exposiciones podrán ser de unos 5 a 7 minutos.
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p style="padding-left: 40px;">Para el alumnado: ordenador, proyector, pantalla, diapositivas creadas por los estudiantes.</p> <p style="padding-left: 40px;">Para el formador o formadora: silla y mesa.</p>

<b>ACTIVIDAD 30: PELIGROS DEL <i>SEXTING</i>.</b>	
Temporalización	25 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender los peligros que conlleva la práctica del <i>sexting</i>.</li> <li>- Encontrar razones para evitar esta práctica.</li> </ul>
Desarrollo	Por grupos de 5 personas, una vez conocido ya el <i>sexting</i> y aclarado las dudas, realizarán un recopilatorio de razones por las que no deben realizar esta práctica atendiendo a los peligros y consecuencias que tendría el participar en ella. Podrán anotarlas en una cartulina y decorarla a su gusto. Después, cada grupo podrá exponer un par de sus razones y compartirlas con el resto de compañeros.
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p style="padding-left: 40px;">Para el alumnado: cartulina, bolígrafos, colores, sillas, mesas.</p>


	Para el formador o formadora: silla y mesa.
--	---

→ **SESIÓN 22**

<b>ACTIVIDAD 31: DETRÁS DEL <i>SEXTING</i></b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprobar la interiorización de los conceptos e ideas clave del Bloque 3: <i>Sexting</i>.</li> </ul>
Desarrollo	<p>Se proyectará el vídeo de YouTube “<i>Spot Sexting</i>”. Por grupos de 5 personas debatirán sobre las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se ha originado el <i>sexting</i>?</li> <li>- ¿Pensáis que la confianza juega algún papel en la práctica del <i>sexting</i>?</li> <li>- ¿Cómo creéis que la imagen de la chica ha llegado a tantas personas?</li> <li>- ¿Qué emociones habrá sentido esa chica?</li> <li>- ¿Qué sentimientos tendríais vosotros si fuerais esa chica?</li> <li>- ¿Cómo se podría haber frenado lo que le ocurre a la protagonista?</li> <li>- ¿Qué haréis cuando os llegue una imagen comprometida de alguien?</li> </ul> <p>Tras ello, el formador o formadora lanzará las preguntas al aire y los equipos deberán contestarlas. Servirá como cierre del Bloque 3: <i>Sexting</i>.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: silla y mesa.</p> <p>Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla. Vídeo: Canal Manda Productora (2021). <i>Spot Sexting</i>. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=24YcUO-Fpqc">https://www.youtube.com/watch?v=24YcUO-Fpqc</a></p>

● **ANEXO 8. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 8: USOS PROBLEMÁTICOS DE REDES EN RELACIONES DE PAREJA.**

→ **SESIÓN 23**

<b>ACTIVIDAD 32: APROXIMACIÓN A LOS USOS PROBLEMÁTICOS EN RELACIONES DE PAREJA</b>	
Temporalización	40 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los usos problemáticos generales que se dan por redes en relaciones de pareja.</li> <li>- Introducir aspectos básicos de los celos por redes, el <i>stalking</i> y el <i>ghosting</i>.</li> </ul>
Desarrollo	<p>En primer lugar, el formador o formadora deberá presentar las tres actuaciones problemáticas que se dan por redes en relaciones de pareja y que serán las que se traten a lo largo de las sesiones de este bloque. Para ello, podrá apoyarse en un Power Point. A continuación, se presenta dicho material y lo que debe exponerse en cada diapositiva.</p> <div style="text-align: center;">  <p>USOS PROBLEMÁTICOS DE REDES EN RELACIONES DE PAREJA</p> </div> <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>“En redes también se dan usos problemáticos cuando se está en una relación de pareja. Los veremos en la primera parte de esta sesión”.</p>

## CELOS ONLINE



*Nota:* elaboración propia.

“El primero de estos usos son los celos. Seguro que conocéis este tipo de actitudes. Cuando se tiene una percepción muy idealizada del amor, de la relación de pareja, pueden surgir celos considerados como una muestra de amor. Lógicamente, no lo son, son conductas peligrosas y dañinas que consisten en la vigilancia y control dirigidos hacia la pareja, generados por el miedo a perderla. La persona celosa experimenta emociones dolorosas y desconfianza y pensamientos perturbadores e irreales en muchas ocasiones, que son las que le llevan a cometer las actuaciones de control y vigilancia. Así, esta persona celosa tiene la percepción de que los terceros quieren romper o dañar la relación y culpa a su pareja de otorgar un espacio y permiso de intrusión a estos.”.



*Nota:* elaboración propia.

“Por otro lado, se encuentra el *stalking*. ¿Qué es stalkear a alguien? (Dejará tiempo para responder). Es espiar y revisar el perfil de la otra persona de manera compulsiva y obsesiva, es decir, acecharla a través de redes entrando una y otra vez en su perfil y estar al tanto de todo lo que va publicando. En ocasiones, la persona que *stalkea* tiene varias cuentas

	<p>en las redes sociales de las que alguna podría ser falsa, precisamente para realizar la acción de espiar. La víctima puede llegar a sufrir un desgaste psicológico importante”.</p> <div data-bbox="448 427 1070 775" style="text-align: center;"> </div> <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>“La última conducta problemática que conoceremos es el <i>ghosting</i>. Una de las partes de la pareja rompe la comunicación con la otra de manera repentina y sin explicación alguna. Es decir, deja de contestar a sus mensajes, no responde a sus llamadas, deja de seguirla o incluso la bloquea. La persona que la ejecuta casi desaparece. La víctima sufrirá un sentimiento de aislamiento y soledad.”</p>
<p>Recursos</p>	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: sillas, mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla, diapositivas.</li> </ul>

<b>ACTIVIDAD 33: SEÑALES DE CELOS</b>	
<p>Temporalización</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a identificar situaciones en las que se produce un caso de celos por redes sociales.</li> </ul>
<p>Desarrollo</p>	<p>Se dividirá al alumnado en grupos de 5 personas y juntos, deberán debatir sobre qué señales piensan que son indicativas de que se está produciendo</p>

	<p>un caso de celos en redes sociales. Tendrán que anotar 10 señales (por ejemplo: subo una foto con otra persona y mi pareja me escribe preguntándome quién es y por qué estoy con ella).</p> <p>Después, cada grupo las compartirá con el resto de compañeros. El formador o formadora hará las aclaraciones necesarias.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: folios, bolígrafos, sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: silla y mesa.</li> </ul>

→ **SESIÓN 24**

<b>ACTIVIDAD 34: STALKER Y STALKEADO/A.</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concretar las emociones y sentimientos negativos que produciría el <i>stalking</i> en la persona que lo realiza y en la que lo sufre.</li> <li>- Empatizar con aquellas personas que pueden llegar a ser <i>stalkeadas</i>.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El formador o formadora pondrá en situación al alumnado contándole la siguiente historia:</p> <p><i>“Acabas de romper con tu pareja de mutuo acuerdo y has terminado amigablemente con ella. Aún la recuerdas casi a diario y por ello stalkeas su perfil de Instagram de forma habitual. Así, te mantienes informado/a con lo que va subiendo, estando al tanto de todo lo que hace y con quién está.”</i></p> <p>A continuación, por grupos de 5 personas, el alumnado deberá debatir sobre las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te sentirías en caso de ser tú quien <i>stalkea</i> a tu pareja?</li> </ul>

	<p>¿Qué emociones te produciría estar al tanto de todo lo que ella hace?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo crees que se sentirá tu pareja viendo que vigilas todo lo que sube a su perfil?</li> <li>- Ahora imagina que tú eres la persona a la que <i>stalkean</i>, ¿qué emociones sentirías?</li> <li>- ¿Qué harías en caso de saber que alguien te está <i>stalkeando</i>?</li> </ul> <p>Lo anotarán todo en un papel y después, lo compartirán con el resto de compañeros. Obtendrán así una panorámica de los sentimientos negativos que puede producir el <i>stalking</i> tanto a la persona que lo realiza como a la que lo sufre.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: folios, bolígrafos, sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: historia, silla y mesa.</li> </ul>

→ **SESIÓN 25**

<b>ACTIVIDAD 35: CARTEL ¿QUÉ ES EL GHOSTING?</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la creatividad de los estudiantes.</li> <li>- Conocer en profundidad el <i>ghosting</i>.</li> <li>- Establecer recomendaciones para afrontar el hecho de que alguien haga <i>ghosting</i>.</li> </ul>
Desarrollo	<p>Primero, se proyectará y visualizará el vídeo de YouTube “<i>Cómo reaccionar ante el &lt;ghosting&gt;</i>”. Tras ello, se dividirá al alumnado en grupos de unas 5 personas y deberán crear en una cartulina un póster o cartel en el que den a conocer este uso problemático y algunas recomendaciones para hacerle frente, como aparece en el vídeo.</p> <p>Deberán diseñarlo de manera creativa y deberán recoger:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué es el <i>ghosting</i>.</li> <li>- Cómo identificar cuándo alguien realiza <i>ghosting</i>.</li> <li>- Recomendaciones para afrontar el hecho de que alguien realice <i>ghosting</i>.</li> </ul> <p>Así, crearán un cartel de concienciación sobre esta problemática que, después, podrá ser colgado en el pasillo del centro.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: sillas, mesas, colores, bolígrafos, cartulina.</li> <li>- Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla, silla y mesa. Vídeo: Canal Telenueve (2021). <i>Cómo reaccionar ante el ‘ghosting’</i>. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tzUu6CdyjgM">https://www.youtube.com/watch?v=tzUu6CdyjgM</a></li> </ul>

● **ANEXO 9. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 9: USO PASIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL NEGATIVO.**

→ **SESIÓN 26**

<b>ACTIVIDAD 36: LLUVIA DE IDEAS DE RECORDATORIO</b>	
Temporalización	20 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar el concepto de “uso pasivo” del primer trimestre y sus consecuencias.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El formador o formadora abrirá la sesión presentando el bloque. A continuación, lanzará la pregunta <i>¿Qué recordáis del uso pasivo?</i> y el alumnado irá diciendo palabras e ideas que recuerden, mientras se van anotando en la pizarra. Después, se preguntará por las consecuencias del uso pasivo de redes y también se anotarán en la pizarra para tener un plano general de las ideas más importantes.</p> <p>El formador o formadora realizará los apuntes y correcciones que crea oportunos.</p>

Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: sillas y mesas.</p> <p>Para el formador o formadora: pizarra y tizas.</p>
----------	--

<b>ACTIVIDAD 37: ¿CÓMO ME SIENTO?</b>	
Temporalización	40 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clarificar el conjunto de emociones y sentimientos que produciría realizar un uso pasivo de redes.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El formador o formadora proyectará en la pantalla publicaciones de las redes sociales de <i>influencers</i> famosos. Serán imágenes idílicas, felices, que muestren viajes, restaurantes aparentemente caros... Atenderá a las reacciones de los estudiantes.</p> <p>Tras ver los <i>posts</i> de este tipo, se dividirá al alumnado en grupos de 5 personas y se les hará las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué emociones has experimentado visionando estas publicaciones y cuáles experimentas realizando un uso pasivo de redes?</li> <li>- ¿Te parecen 100% reales?</li> <li>- ¿Qué pensamientos se te han pasado por la cabeza? ¿Te han provocado envidia o has pensado en algún momento en la diferencia entre tu vida y la suya?</li> </ul> <p>Deberán reflexionar acerca de ello y después compartir sus opiniones con el resto de compañeros.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: sillas y mesas.</p> <p>Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla, <i>post</i></p>

	de influencers.
--	-----------------

→ **SESIÓN 27**

<b>ACTIVIDAD 38: MIS CUALIDADES</b>																			
Temporalización	1 hora																		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entender la relación entre el uso pasivo de redes, el bienestar emocional y la autoestima.</li> <li>- Fomentar el autoconocimiento y la autovaloración positiva del alumnado.</li> <li>- Trabajar la autoestima en el alumnado.</li> </ul>																		
Desarrollo	<p>El formador o formadora realizará la siguiente introducción: “Ya hemos entendido el uso pasivo y sus consecuencias en el bienestar emocional. Pues una de esas consecuencias, como ya sabéis, es la comparación social con la persona que vemos en las redes. Esto trae consigo un sentimiento de inferioridad y con ello, se merma la autoestima. ¿Podrías definirme la autoestima? (Dejará tiempo para contestar) Es la valoración que uno hace de sí mismo, si se siente bien o no consigo mismo.”</p> <p>Una vez introducida la autoestima, repartirá la siguiente hoja:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">MIS CUALIDADES POSITIVAS SON...</th> <th style="width: 33%;">PUEDO OFRECER A MIS COMPAÑEROS...</th> <th style="width: 33%;">SE ME DA BIEN...</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> </div> <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>Cada estudiante deberá rellenarla con 5 cualidades positivas propias (por ejemplo, “soy muy fiel a mis amigos”), 5 destrezas (por ejemplo, “se me da bien dibujar paisajes”) y 5 cosas que pueda ofrecer a los compañeros (por ejemplo, “puedo ofrecer a mis compañeros/as ayuda en los ejercicios de matemáticas”). Tras esto, cada alumno leerá una cualidad, una destreza y un ofrecimiento propio y para terminar, entre todos dialogarán</p>	MIS CUALIDADES POSITIVAS SON...	PUEDO OFRECER A MIS COMPAÑEROS...	SE ME DA BIEN...															
MIS CUALIDADES POSITIVAS SON...	PUEDO OFRECER A MIS COMPAÑEROS...	SE ME DA BIEN...																	

	sobre las dificultades que les ha supuesto encontrar aspectos positivos propios. El formador explicará que esas dificultades se deben a que, hoy en día, con las redes sociales y sobre todo haciendo un uso pasivo de estas, se tienen modelos con los que compararse que en la mayoría de las ocasiones solo muestran lo idílico de sus vidas y en función de estos modelos la valoración propia y la autoestima se ve afectada positiva o negativamente.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: Para el alumnado: sillas, mesas, hoja a rellenar. Para el formador o formadora: silla, mesa.

→ **SESIÓN 28**

<b>ACTIVIDAD 39: USO PASIVO, ¿SÍ O NO?</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recopilar ideas fundamentales sobre el uso pasivo.</li> <li>- Comparar las ventajas e inconvenientes de realizar un uso pasivo de las redes.</li> </ul>
Desarrollo	Para cerrar el bloque del uso pasivo y el bienestar emocional, se realizará una especie de lista de pros y contras del uso pasivo de redes. El alumnado estará dividido en grupos de 5 personas y debatirán y dialogarán en busca de los aspectos positivos y negativos del uso pasivo de estas herramientas. Deberán anotarlas en una cartulina y decorarla de manera creativa para después, compartirlo con el resto de compañeros.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: Para el alumnado: sillas, mesas, cartulina, colores, bolígrafos. Para el formador o formadora: silla y mesa.

● **ANEXO 10. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 10: USO COMUNICATIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL.**


→ **SESIÓN 29**


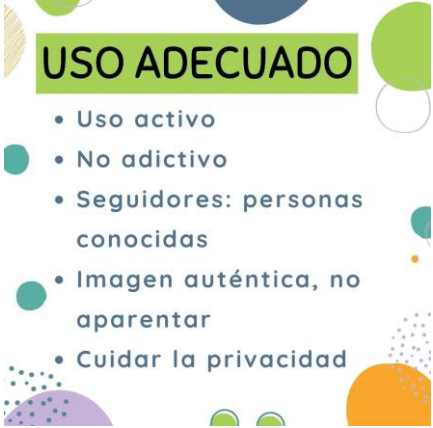
<b>ACTIVIDAD 40: RECORDANDO EL USO COMUNICATIVO</b>	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	- Recordar el concepto de “uso activo” y “uso comunicativo” del primer trimestre y sus consecuencias.
Desarrollo	El formador o formadora lanzará la pregunta <i>¿Qué recordáis del uso activo y sus subtipos?</i> y el alumnado irá diciendo palabras e ideas que recuerden en una lluvia de ideas, mientras se van anotando en la pizarra. Después, se preguntará por las consecuencias del uso activo y los usos comunicativos de redes y también se anotarán en la pizarra para tener un plano general de las ideas más importantes. El formador o formadora realizará los apuntes y correcciones que crea oportunos.
Recursos	Humanos: alumnado y formador o formadora. Materiales: Para el alumnado: sillas y mesas. Para el formador o formadora: silla, mesa, pizarra, tizas.

<b>ACTIVIDAD 41: USO ACTIVO, ¿SÍ O NO?</b>	
Temporalización	45 minutos
Objetivos	- Recopilar ideas fundamentales sobre el uso activo. - Comparar las ventajas e inconvenientes de realizar un uso activo de las redes. - Realizar una comparativa entre los pros y contras del uso activo frente al uso pasivo.
Desarrollo	Esta actividad es idéntica a la de “ <i>Uso pasivo, ¿sí o no?</i> ” de la sesión

	<p>anterior. En esta, el alumnado, por grupos de 5 personas, realizará una especie de lista de pros y contras del uso activo de redes. Debatirán y dialogarán en busca de los aspectos positivos y negativos de este tipo de uso de estas herramientas. Deberán anotarlas en una cartulina y decorarla de manera creativa para después, compartirlo con el resto de compañeros. Permitirá al alumnado poder hacer una comparativa profunda entre el uso pasivo y el uso activo y serán capaces de discernir qué tipo de uso les beneficiaría en su situación personal.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: sillas, mesas, cartulina, colores, bolígrafos.</p> <p>Para el formador o formadora: silla y mesa.</p>



→ **SESIÓN 30**

<b>ACTIVIDAD 42: ALCANZANDO UN USO ADECUADO</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprobar que sí se puede hacer un uso comunicativo adecuado de las redes y aprender con este.</li> <li>- Despertar en el alumnado el afán por hacer un uso adecuado de las redes.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El alumnado, dividido por grupos de 5 personas, dialogará sobre cómo sería un buen uso de redes sociales y lo anotará en la siguiente plantilla:</p>  <p>The image shows a decorative template for a worksheet. At the top, there is a green rectangular box with the text 'USO ADECUADO' in white capital letters. Below this box, the page is decorated with various colorful geometric shapes: a blue semi-circle at the top left, a green semi-circle at the top right, a purple semi-circle at the bottom left, and an orange semi-circle at the bottom right. There are also several small circles in green, blue, and orange, and a vertical line of small orange dots. The overall design is modern and colorful.</p>

	<p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>También anotarán por detrás las emociones que sentirían realizando este tipo de uso y teniendo en cuenta todo lo que han recogido en la lista:</p>  <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>Tras esto, cada equipo compartirá su opinión con el resto y el formador o formadora terminará dando pautas de lo que sería una utilización adecuada de las herramientas. Para ello proyectará la siguiente imagen que recoge dichos tips:</p>  <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <p>Para el alumnado: sillas, mesas y plantillas a rellenar.</p> <p>Para el formador o formadora: ordenador, proyector, pantalla e imagen.</p>

- ANEXO 11. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 11: GESTIÓN DE EMOCIONES EN REDES.

→ SESIÓN 31

ACTIVIDAD 43: CONOCIENDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
Temporalización	40 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender la Inteligencia Emocional y las habilidades que la conforman.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El formador o formadora proyectará un Power Point sobre Inteligencia Emocional (IE). Las habilidades que conforman la IE son básicas para regular las emociones provocadas por los usos problemáticos de redes. Así, el conjunto de diapositivas y lo que se debe exponer en cada una se presenta a continuación:</p>  <p><i>Nota: elaboración propia.</i></p> <p>“Para enfrentar y lidiar con las emociones que puede conllevar el uso de redes y, concretamente, los usos problemáticos de estas, es fundamental desarrollar lo que se conoce como Inteligencia Emocional (IE)”.</p> 



*Nota:* elaboración propia.

“¿Qué sabéis de la IE? (Dejará tiempo para que el alumnado responda a la pregunta). La IE es la capacidad de reconocer, expresar, comprender y regular las emociones propias y ajenas, que además servirán de guía en cada decisión que se tome en la vida. Cultivar la IE, en este caso en los jóvenes, ayudará a que se establezcan relaciones más sanas con los otros, además de que generará satisfacción vital y personal. Así, esta está conformada por una serie de habilidades concretas”.



*Nota:* elaboración propia.

“La conciencia emocional, que hace referencia a la percepción y expresión de las emociones. Es decir, percibir los sentimientos, darse cuenta de ellos y saber expresarlos. Por otro lado, la comprensión emocional, que supone identificar la relación entre las emociones y las experiencias, integrarlas en el pensamiento, entender los cambios emocionales y analizar los sentimientos. Por último, la regulación emocional, que consiste en controlar las emociones, sin reprimirlas, aceptar su condición y manejar su intensidad, así como ser capaz de propiciar un cambio en ellas a mejor.

Así, el desarrollo de la IE se convierte en un aspecto fundamental para luchar contra el malestar ocasionado por los usos problemáticos de redes sociales y para conseguir la estabilidad emocional y el bienestar.”

Recursos

Humanos: alumnado y formador o formadora.


Materiales:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: diapositivas, ordenador, proyector y pantalla.</li> </ul>
--	---

<b>ACTIVIDAD 44: ADIVINANDO EMOCIONES</b>	
Temporalización	20 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser capaz de identificar las emociones.</li> <li>- Expresar las emociones a través de la gesticulación y el movimiento.</li> </ul>
Desarrollo	<p>El alumnado se levantará de sus asientos y se situará por parejas. Una de las personas de la pareja decidirá una emoción sin comunicárselo a su compañero. Tendrá que gesticular y moverse en función de la emoción que ha pensado. Su compañero deberá adivinar dicho sentimiento. Después, se turnarán.</p> <p>Para acabar, volverán a sentarse y manifestarán en voz alta las dificultades que han tenido, las emociones que han exteriorizado con los gestos y cómo lo han hecho.</p>
Recursos	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: silla y mesa.</li> </ul>

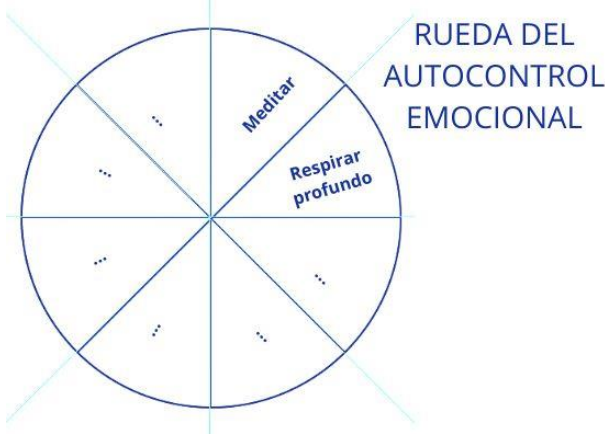
→ **SESIÓN 32**

<b>ACTIVIDAD 45: GLOSARIO DE EMOCIONES</b>	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser capaz de identificar las emociones.</li> <li>- Comprender las diferentes emociones.</li> <li>- Razonar el origen de las emociones.</li> </ul>

<p>Desarrollo</p>	<p>El alumnado, dividido en grupos de 5 personas, deberá crear un glosario de emociones en el que queden reflejados los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejemplo de situación que la provoca.</li> <li>- Cómo se manifiesta la emoción (gestos, expresión facial, movimiento, postura corporal...).</li> </ul> <p>La hoja que deberán rellenar es la siguiente:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>Después, cada grupo compartirá su glosario con el resto de compañeros, argumentando algunas de las emociones que han elegido.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: hoja del glosario, bolígrafos, sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: silla y mesa.</li> </ul>

→ **SESIÓN 33**

<b>ACTIVIDAD 46: RUEDA DEL AUTOCONTROL EMOCIONAL</b>	
<p>Temporalización</p>	<p>1 hora</p>
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender diferentes técnicas o acciones para regular las emociones y autocontrolarse.</li> </ul>
<p>Desarrollo</p>	<p>En primer lugar, el alumnado dividido en grupos de 5 personas deberá pensar y debatir sobre diferentes acciones que podrían realizar cuando sintieran una emoción negativa, con el objetivo de ser capaces de regularla. Pueden ser opciones que ellos mismos realicen para</p>

	<p>autogestionar sus sentimientos. Por ejemplo: respirar profundamente, contar hasta 10, dibujar, meditar...</p> <p>Tras esto, los estudiantes realizarán una rueda del autocontrol emocional con todas esas acciones que han seleccionado, decorándola como deseen. A continuación, se adjunta un ejemplo básico hecho a ordenador:</p>  <p><i>Nota:</i> elaboración propia.</p> <p>Por último, cada grupo compartirá sus ideas para regular las emociones y mostrará su rueda del autocontrol al resto de compañeros. El formador puede ir apuntándolas en la pizarra para tener una lista general de todas las técnicas de gestión emocional que se hayan mencionado.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Humanos: alumnado y formador o formadora.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el alumnado: cartulina, colores, bolígrafos, sillas y mesas.</li> <li>- Para el formador o formadora: silla y mesa, pizarra y tizas.</li> </ul>

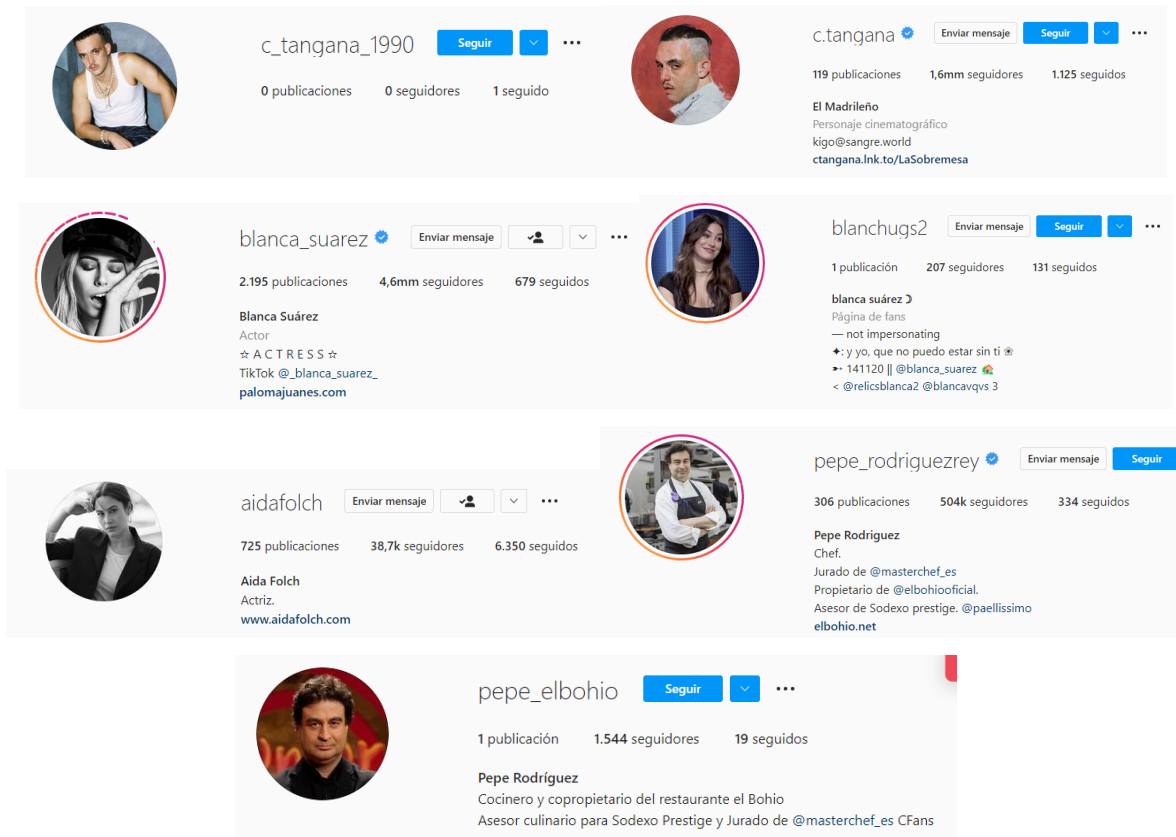
● **ANEXO 12. SESIONES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS DEL BLOQUE 12: BALANCE FINAL (GANANCIAS Y PÉRDIDAS DEL USO DE REDES).**

→ **SESIÓN 34**

<b>ACTIVIDAD 47: BALANCE FINAL</b>	
Temporalización	1 hora



● ANEXO 13: IMÁGENES DE PERFILES DE LA ACTIVIDAD “¿OFICIAL O NO?”



Nota: Extraído de Instagram.

● ANEXO 14: TARJETAS DE LA ACTIVIDAD “¿QUIÉN ES QUIÉN?”



<b>CON VOZ MÁS GRAVE</b>	<b>CON LA VOZ QUE QUIERAS</b>	<b>CON LA VOZ ELEVADA / GRITANDO</b>
FRASE:	FRASE:	FRASE:
"¿VISTE LO QUE TE ENVIÉ?"	"YO NO SUELO SUBIR NADA"	"GRACIAS POR COMPARTIR"

Nota: elaboración propia.

● **ANEXO 15: TARJETAS DE LA ACTIVIDAD “PALABRAS PROHIBIDAS”**

<b>PALABRA PRINCIPAL:</b>  <b>FAMA</b> <b>PALABRAS PROHIBIDAS:</b> - Influencer - Famoso/a - Likes - Popularidad	<b>PALABRA PRINCIPAL:</b>  <b>POPULARIDAD</b> <b>PALABRAS PROHIBIDAS:</b> - Seguidores - Influencer - Followers - Seguir - Fama	<b>PALABRA PRINCIPAL:</b>  <b>INFLUENCER</b> <b>PALABRAS PROHIBIDAS:</b> - Seguidores - Likes - Followers - Popularidad - Fama	<b>PALABRA PRINCIPAL:</b>  <b>SEGUIDORES</b> <b>PALABRAS PROHIBIDAS:</b> - Influencer - Likes - Followers - Popularidad
<b>PALABRA PRINCIPAL:</b>  <b>VIRALIDAD</b> <b>PALABRAS PROHIBIDAS:</b> - Influencer - Vídeo - Famoso/a - Tik Tok - Publicación			

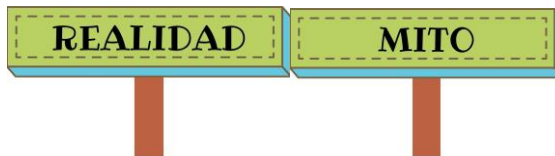
Nota: elaboración propia.

- **ANEXO 16: CALENDARIO DE LA ACTIVIDAD “CALENDARIO DEL USO DE REDES”**

CALENDARIO SEMANAL						SABADO		DOMINGO	
Uso de redes									
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES				
08:00									
09:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

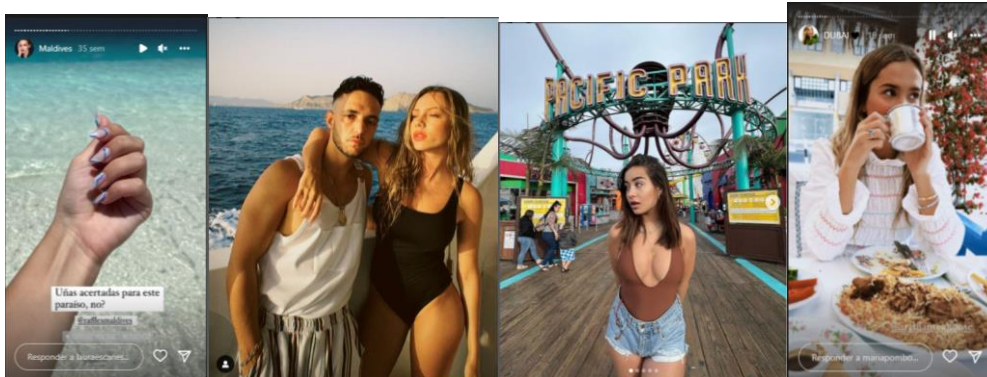
*Nota:* elaboración propia.

- **ANEXO 17: PALETAS DE LA ACTIVIDAD “MITO O REALIDAD”**

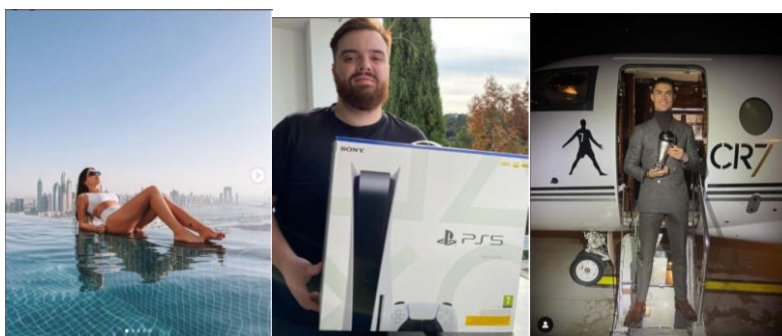


*Nota:* elaboración propia.

- **ANEXO 18: POST DE INFLUENCERS PARA LA ACTIVIDAD “¿CÓMO ME SIENTO?”**







*Nota:* Extraído de cuentas de Instagram (Laura Escanes, C.Tangana, Riverss, Dulceida, Ibai, María Pombo y Ronaldo).

● **ANEXO 19: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN**

<b>Cuestionario del grado de satisfacción con el programa</b>					
Marque con un X valorando de 1 a 5 el grado de satisfacción con el programa, donde: <b>1</b> es “Nada satisfecho/a”, <b>2</b> es “Poco satisfecho/a”, <b>3</b> es “Algo satisfecho/a”, <b>4</b> es “Muy satisfecho/a” y <b>5</b> es “Completamente satisfecho/a”					
ÍTEM	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción con los contenidos impartidos					
Grado de satisfacción con la tipología de actividades					
Grado de satisfacción con el desarrollo y complejidad de las actividades					
Grado de satisfacción con la duración del programa					
Grado de satisfacción con la labor del formador/a					
Grado de satisfacción con los conocimientos adquiridos					
Grado de satisfacción con la consecución de los Objetivos					

*Nota:* elaboración propia.

● **ANEXO 20: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS**

<b>Cuestionario sobre el nivel de adquisición de los conocimientos</b>
Marque con una X para valorar en qué medida has adquirido los conocimientos referidos a

los contenidos del programa.

<b>BLOQUE</b>	<b>ÍTEM</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>TAL VEZ</b>
<b>Bloque 1:</b> Perfil en redes	Sabe cómo configurar al completo un perfil en redes sociales.			
	Es capaz de crearse un perfil en redes siendo cauteloso con su privacidad.			
	Conoce el alcance que puede llegar a tener compartir cosas íntimas en redes.			
	Puede diferenciar perfiles reales de perfiles sospechosos o falsos.			
	Entiende que un perfil en una red social debe ser auténtico y no basarse en aparentar.			
<b>Bloque 2:</b> Tipos de usos de redes	Es capaz de enumerar los diferentes tipos de usos de redes.			
	Puede diferenciar entre un tipo de uso de redes y otro.			
	Es consciente de las consecuencias negativas y positivas de realizar un determinado tipo de uso.			
	Puede distinguir su propio tipo de uso de redes y modificarlo en caso necesario.			
	Sabe modificar el uso que realiza de redes para conseguir su bienestar.			
<b>Bloque 3:</b> Comunicación en redes	Es capaz de identificar los peligros que implica la comunicación por redes.			
	Entiende y es capaz de explicar el concepto de desinhibición online.			
	Puede comunicarse por redes siendo cauteloso con su información privada y teniendo en cuenta con quién se comunica.			
<b>Bloque 4:</b> Audiencia en redes	Sabe enumerar y explicar conceptos básicos relacionados con la audiencia en redes sociales.			
	Conoce la diferencia entre una amistad real y la amistad en redes sociales.			
	Es capaz de restar importancia al número de seguidores de su perfil en redes.			

	No compara su número de seguidores con el de otras personas.			
<b>Bloque 5:</b> Adicción a redes	Sabe definir el concepto de adicción a redes.			
	Puede identificar los indicadores de una adicción a redes.			
	Conoce las consecuencias de la adicción a redes.			
	Sabe qué hacer para evitar la adicción a las redes.			
<b>Bloque 6:</b> <i>Cyberbullying</i>	Sabe definir el concepto de ciberacoso.			
	Puede distinguir los indicadores que marcan un posible caso de acoso virtual.			
	Puede explicar las consecuencias del <i>cyberbullying</i> .			
	Es capaz de empatizar con las víctimas de ciberacoso y actuar, tanto en caso de ser víctima como en caso de ser espectador.			
<b>Bloque 7:</b> <i>Sexting</i>	Puede explicar el concepto de <i>sexting</i>			
	Es capaz de enumerar los riesgos que podría conllevar su práctica.			
	Sabría actuar en el supuesto de que le llegase una imagen comprometedor de alguien.			
<b>Bloque 8:</b> Usos problemáticos en relaciones de pareja	Entiende y es capaz de explicar los conceptos de celos por redes, <i>stalking</i> y <i>ghosting</i> .			
	Puede enumerar las consecuencias de todos estos usos problemáticos en relaciones de pareja.			
	Sabe identificar casos de celos por redes, <i>stalking</i> y <i>ghosting</i> .			
	Sabe cómo afrontar la necesidad de <i>stalkear</i> a alguien.			
	Es capaz de afrontar que alguien le haga <i>ghosting</i> .			
<b>Bloque 9:</b> Uso pasivo	Es capaz de concretar qué emociones se podrían sentir haciendo un uso pasivo o activo de redes.			

y bienestar emocional negativo. <b>Bloque 10:</b> uso comunicativo y bienestar emocional. <b>Bloque 11:</b> gestión de emociones en redes	Puede evitar la comparación social al hacer un uso pasivo de redes y que esta afecte a su autoestima.			
	Sabe especificar cómo sería el uso más adecuado de redes y puede aplicarlo.			
	Conoce y puede explicar el término de Inteligencia Emocional y las habilidades que engloba.			
	Es capaz de identificar y expresar las emociones que puede llevarle a sentir el uso de redes.			
	Conoce acciones y estrategias para regular las emociones y las pone en práctica.			

Nota: elaboración propia.

• **ANEXO 21: ESCALA DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES-FORMULARIO DE ESTUDIANTE (SOCIAL MEDIA ADDICTION SCALE - STUDENT FORM O SMA-SF)**

<b>EXPLICACIÓN:</b> A continuación, se indican diferentes estados relacionados con el uso de las redes sociales en Internet. Se le pide que lea cada expresión cuidadosamente y ponga (X) en la expresión que consideres más correcta para ti. No omita ningún ítem y marque cada estado, por favor.		<b>1-Extremadamente en desacuerdo.</b> <b>2-En desacuerdo.</b> <b>3-Ni de acuerdo ni en desacuerdo.</b> <b>4-De acuerdo.</b> <b>5-Extremadamente de acuerdo.</b>				
<b>1</b>	Tengo muchas ganas de ir a las redes sociales	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	Busco conexión a Internet en todas partes para poder acceder a las redes sociales	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	Ir a las redes sociales es lo primero que hago cuando me despierto por la mañana	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	Veo las redes sociales como un escape del mundo real	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	Una vida sin redes sociales no tiene sentido para mí	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	Prefiero usar las redes sociales, aunque haya alguien a mi alrededor	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

7	Prefiero las amistades en las redes sociales a las amistades en la vida real	1	2	3	4	5
8	Me expreso mejor con las personas con las que me comunico en las redes sociales	1	2	3	4	5
9	Soy como quiero parecer en las redes sociales	1	2	3	4	5
10	Por lo general, prefiero comunicarme con la gente a través de las redes sociales	1	2	3	4	5
11	Incluso si mi familia lo ve con malos ojos, no puedo dejar de usar las redes sociales	1	2	3	4	5
12	Quiero pasar tiempo en las redes sociales cuando estoy solo/a	1	2	3	4	5
13	Prefiero la comunicación virtual en las redes sociales a salir	1	2	3	4	5
14	Las actividades en las redes sociales se apoderan de mi vida cotidiana	1	2	3	4	5
15	Paso por alto mi tarea porque paso mucho tiempo en las redes sociales	1	2	3	4	5
16	Me siento mal si me veo obligado/a a disminuir el tiempo que paso en las redes sociales	1	2	3	4	5
17	Me siento infeliz cuando no estoy en las redes sociales	1	2	3	4	5
18	Estar en las redes sociales me emociona	1	2	3	4	5
19	Uso las redes sociales con tanta frecuencia que entro en conflicto con mi familia	1	2	3	4	5
20	El misterioso mundo de las redes sociales siempre me cautiva	1	2	3	4	5
21	Ni siquiera me doy cuenta de que tengo hambre y sed cuando estoy en las redes sociales	1	2	3	4	5
22	Noto que mi productividad ha disminuido debido a las redes sociales	1	2	3	4	5
23	Tengo problemas físicos por el uso de las redes sociales	1	2	3	4	5
24	Utilizo las redes sociales incluso cuando camino por la calle para estar informado/a al instante sobre los acontecimientos	1	2	3	4	5

<b>25</b>	Me gusta usar las redes sociales para mantenerme informado/a sobre lo que sucede	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>26</b>	Navego en las redes sociales para mantenerme informado/a sobre lo que comparten los grupos de redes sociales	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>27</b>	Paso más tiempo en las redes sociales para ver algunos anuncios especiales (por ejemplo, cumpleaños)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>28</b>	Mantenerme informado/a sobre las cosas relacionadas con mis cursos (por ejemplo, tareas, actividades) hace que siempre esté en las redes sociales	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>29</b>	Siempre estoy activo/a en las redes sociales para recibir información instantánea sobre lo que comparten mis parientes y amigos	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

*Nota:* Traducción de la Escala de Adicción a las Redes Sociales-Formulario de estudiante (*Social Media Addiction Scale - Student Form* o SMA-SF) creada por Şahin (2018).