

Diseño de propuestas formativas

**EL USO DE LOS FILTROS DE BELLEZA DE LAS REDES
SOCIALES EN ADOLESCENTES**



Grado en Pedagogía

Autora: Sara Gómez Molina

Tutora: Elena Hernández de la Torre

ÍNDICE

Resumen/abstract

Palabras claves/ key words

1. Introducción y justificación	4
2. Marco teórico	6
2.1. Conceptos	6
2.1.1. Adolescentes	6
2.1.2. Selfie	6
2.1.3. Dismorfia corporal	7
2.2. Redes sociales	7
2.2.1. Instagram	8
2.2.2. Snapchat	9
2.2.3. Tik Tok	10
2.3. Filtros de redes sociales	11
2.4. Efectos que provocan los filtros de belleza de redes sociales	11
3. Objetivos	12
4. Metodología del TFG	12
4.1. Propuesta de intervención	12
4.1.1. Objetivos	13
4.1.2. Contenidos	14
4.1.3. Competencias claves	14
4.1.4. Metodología	15
4.1.5. Distribución temporal de la intervención	16
4.1.6. Sesiones o actuaciones para realizar	17
4.1.7. Recursos materiales y especiales	23
4.1.8. Evaluación y tratamiento a la diversidad	23
5. Resultados y discusión	27
6. Conclusión	28
7. Referencias bibliográficas	30
8. Anexos	33

Resumen

Esta propuesta formativa investiga el uso de los filtros de belleza en redes sociales por parte de adolescentes. El objetivo principal es concienciar a los adolescentes sobre los efectos negativos que provoca la utilización de filtros de belleza de redes sociales. La temática de esta propuesta formativa ha sido elegida con la finalidad de que el alumnado de 1º ciclo de ESO sea consciente de que pueden estar siendo influenciados por las imágenes de belleza ideal que se presentan en las redes sociales. Para lograr este objetivo, se propone llevar a cabo un taller con alumnos del 1º ciclo de ESO. El taller consta de seis sesiones y utiliza metodologías como el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), la Metodología Cooperativa y la Metodología Participativa. Se han definido varios objetivos específicos para el taller, como fomentar una autoestima sana y desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo sobre los estándares de belleza impuestos por las redes sociales. También se han descrito en detalle los recursos necesarios para llevar a cabo el taller y cómo se llevará a cabo la evaluación del mismo. En la discusión se mencionan las limitaciones y propuestas de mejoras que podría tener esta propuesta formativa de cara al futuro. Sin embargo, debido a la falta de tiempo, no se ha podido llevar a cabo el taller propuesto en esta investigación.

Palabras claves:

Redes sociales, filtros de belleza, dismorfia corporal, adolescentes, autoestima.

Abstract

This formative proposal investigates the use of beauty filters on social media by adolescents. The main objective is to raise awareness among adolescents about the negative effects of using beauty filters on social media. The theme of this formative proposal has been chosen with the aim of making students in the 1st cycle of ESO aware that they may be influenced by the perfect beauty images shown on social media. To achieve this objective, it is proposed to carry out a workshop with students in the 1st cycle of ESO. The workshop consists of six sessions and uses methodologies such as Project-Based Learning (PBL), Cooperative Methodology and Participatory Methodology. Several specific objectives have been defined for the workshop, such as promoting healthy self-esteem and developing critical and reflective thinking about beauty standards imposed by social media. The resources necessary to carry out the workshop and how it will be evaluated have also been described in detail. In the discussion, limitations and proposals for improvements that this formative proposal could have in the future are mentioned. However, due to lack of time, it has not been possible to carry out the proposed workshop in this research.

Key words:

Social networks, beauty filters, body dysmorphia, adolescents, self-esteem, self-image, body image, beauty canons, social pressure.

1. Introducción y justificación

El uso de las nuevas tecnologías como WhatsApp, las redes sociales, los correos electrónicos o los buscadores se han implantado en nuestro día a día, ya que vivimos en una era digital. Es por ello, que existe la necesidad de adquirir una serie de competencias digitales, sin embargo, para los adolescentes y los jóvenes esto no es un problema ya que poseen un gran manejo de dichas tecnologías al ser nativos digitales. A pesar de ello, es preciso ser cautelosos y estar pendiente del empleo que hacen de estas aplicaciones y plataformas puesto que pueden suponer ciertos peligros (Del Barrio y Fernández, 2014).

Las redes sociales principales en las que nos centraremos son Instagram con 187 millones de usuarios y Snapchat con 600 millones usuarios diarios, las cuales nos proporcionan filtros que cambian el tono de la piel, suaviza las líneas finas y arrugas, cambian el tamaño de los ojos, labios y mejillas, entre otros aspectos de nuestro rostro (Ramphul y Mejías, 2018). Todo esto “podría estar condicionando la percepción entre los jóvenes que utilizan los selfis como referencia para calibrar su autoimagen” (Moreno, Rueda, y Sosa, 2020, pg. 147).

Cabe destacar que:

“La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano. Durante este período, se alcanza la madurez cognitiva a través del pensamiento formal y se establecen avances importantes en la personalidad que se manifestarán en la edad adulta. Además, se desarrollan muchas de las conductas y actitudes sociales que guiarán las relaciones con los demás.” (Del Barrio y Fernández, 2014, pg. 572).

La identidad es otro aspecto importante tal y como nos mencionan Arab y Díaz, (2015) y con el tiempo, su estructura culmina en una personalidad firme y estable que busca una buena conexión entre los ideales de vida del individuo y la sociedad en la que vive. Dependiendo del desarrollo, cada adolescente puede crear estrategias adaptativas o desadaptativas para el uso de las redes sociales que pueden ayudar o dificultar la formación de su identidad. Por otro lado, para McLean (2015 en Martín y Vázquez, 2022) existen varios estudios que indican que “El uso de las redes sociales puede tener consecuencias negativas en la percepción que una persona tiene de su propia imagen, en su autoestima, en su estado de ánimo y en su satisfacción con su cuerpo” (pg. 3).

A consecuencia de las redes sociales, nos hemos transformado en consumidores obsesivos de datos que nos llegan a través de imágenes desde nuestra pantalla, sin embargo, no solo somos consumidores sino creadores de imágenes y autoimágenes que difundimos para todo aquel que quiera verlas (Moreno, Rueda, y Sosa, 2020) y, actuamos como un mecanismo de transmisión en el que se generan estereotipos de belleza (Martín y Vázquez, 2022). Además, ahora debemos añadirle los filtros de belleza que tras un estudio de 2017 se pudo revelar que, de 2 millones de usuarios, un total del 18% de imágenes de Instagram usan filtros y un 25% de las publicaciones también lo usaban tal y como nos expone Youn, (2019).

La plataforma de Instagram con mil millones de usuarios se ha vuelto la red social predilecta de los cirujanos plásticos (Youn, 2019), debido a que en las clínicas estéticas se ha incrementado el número de menores de 30 años que muestran un selfie filtrado como ejemplo de lo que desean (Ramphul y Mejías, 2018). A esto se le ha denominado dismorfia de Snapchat que consiste en que las personas muestran predisposición a pretender ser como estas imágenes distorsionadas (Europa Press, 2022). Todo esto nos debería hacer pensar y reflexionar sobre lo que la era digital está haciendo con la propia imagen y la autoestima de los consumidores de estas redes sociales y, de la importancia de trabajar estos conceptos en los adolescentes.

“La desestimación, invisibilización y poca información expuesta acerca del daño psicológico en conjunto con el daño fisiológico y físico producido por filtros de distorsión utilizados en redes sociales y aplicaciones de fotografía, conllevando a la aparición de la dismorfia corporal mayoritariamente en la población juvenil de la ciudad” (Álvarez, 2022, pg.10).

Es por ello, que este Proyecto pretende trabajar a nivel preventivo la adicción que los filtros de belleza de redes sociales están generando, puesto que ya empieza a ver graves señales de alarma como el aumento de cirugías plásticas en personas jóvenes y la falta de autoestima que muestran los adolescentes al no querer publicar una imagen si no está filtrada. La autoestima es un indicador importante del desarrollo personal y se basa en la evaluación que cada persona hace de sus características cognitivas, físicas y psicológicas. Esta evaluación puede ser positiva, negativa o neutra y se basa en la opinión

que cada persona tiene de sí misma. Esta opinión es confirmada por la percepción que cada individuo tiene de cómo y cuánto es valorado por los demás. Este entorno actualmente se superpone con el entorno digital de muchas maneras, ya que la mayoría de los jóvenes pasan la mayor parte de su tiempo en las redes sociales (Torrás 2021).

2. Marco teórico

2.1. Conceptos

Antes de introducirnos en el tema es importante aclarar algunos conceptos que se utilizarán a lo largo del proyecto.

Etimológicamente, la palabra “adolescente” proviene de Terencio Varrón, escritor romano (116-27 aC). Esta definición implica constantes transformaciones y ajustes que ocurren a lo largo de la vida en los ámbitos físico, emocional, social y cultural; Debido a esto, han surgido tensiones entre los puntos de vista que tratan de definirlo, lo que dificulta ponerse de acuerdo sobre el significado de este concepto (García Suárez y Parada 2018).

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es un período que abarca desde 10 a los 19 años, esta etapa de la vida marca la transición de la niñez a la edad adulta, lo que implica cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. “Se clasifica en primera adolescencia, precoz o temprana de 10 a 14 años y la segunda o tardía que comprende entre 15 y 19 años” (Borrás, 2014, pg.). Así mismo la RAE, (sf), lo define como un “período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud”. Según UNICEF, la adolescencia es una etapa necesaria e importante del crecimiento humano. Además, es una fase valiosa y rica en sí misma que ofrece infinitas posibilidades.” adquirir conocimientos y desarrollar habilidades. Se trata de un periodo desafiante, lleno de cambios y cuestiones tanto para los jóvenes como para sus padres y personas cercanas.

Otro concepto del que hablaremos y que surge en 2013, es el término "selfie", se registró como una nueva palabra en el Oxford Dictionary. Se define como “una fotografía que una persona se toma a sí misma, generalmente con un teléfono inteligente o una cámara web. Estas fotos suelen ser compartidas en las redes sociales” (Oxford Learner 's

Dictionaries, sf, pg. 1). Para Kaur y Vig, (2016) un selfie es “un autorretrato tomado por uno mismo con una cámara o un teléfono móvil, ya sea sosteniéndolo con el brazo extendido o apuntando hacia un espejo. Estas fotos suelen ser compartidas en las redes sociales” (pg. 1).

Por último, otro término que nos ayudará a comprender mejor algunos aspectos del proyecto es el de la dismorfia corporal que según Álvarez, (2022, en Behar, 2016) se trata de:

“distorsiones cognitivas respecto a la apariencia, cuyos portadores demuestran preocupación por defectos físicos imaginarios, leves o aún invisibles a los demás y en algunos casos próximos a una condición delirante, que se gestaría desde la idea sobrevalorada, con una alta ponderación de las creencias individuales, surgidas a partir de fuertes sentimientos en torno a defectos auto percibidos que eclipsan la introspección cognitivo-racional” (pg. 19)

Otros autores los definen según (Dipré y Font, 2022; en Phillips, 2007, pg. 10) como “un trastorno grave y debilitante puede tener un impacto significativo en la salud mental de una persona. Esto se refleja en las altas tasas de ideación e intentos suicidas, que pueden ser hasta 45 veces mayores que en la población general”. Otro de los autores que nos menciona es Morselli, (1891) que lo describe como “el temor a la fealdad y la obsesión frustrada” (pg. 19). El miedo que también está presente en los trastornos alimenticio y ha sido relacionado con una psicosis de la fealdad y una preocupación excesiva por la belleza. Por esta razón ha sido clasificado como un trastorno somatomorfo, conocido como paranoia hipocondríaca o locura de introspección. Según DSM-IV el trastorno dismórfico corporal se define como una “preocupación excesiva por uno o más defectos percibidos en el aspecto físico que no son notables o parecen insignificantes para otros” (pg. 147).

2.2. Redes sociales

La primera red social como hoy la conocemos fue creada por Andrew Weinreich el fundador de un “directorio electrónico” en 1997, al que denominó Six Degrees, con el fin de dar uso a una herramienta tan potente como es internet. Esta red social, hacía posible conectar a aquellas personas que se conocían y al mismo tiempo a otros usuarios que tenían relación con sus conocidos, de ahí su nombre (Seis Grados) fundamentado en

la teoría que afirma “que todas las personas en el mundo están conectadas entre sí por no más de seis vínculos de relación” (BBC, 2019, pg. 1). Posteriormente, en los años 2000 aparecen otras redes sociales como MySpace (2003), Facebook (2006), Twitter, Tuenti y Badoo (2006), estas últimas más destinadas a usuarios universitarios. Desde este momento el auge de las redes sociales fue imparable y se unieron otras como YouTube, Instagram, Snapchat o Pinterest, donde el 86% de sus consumidores son de entre 16 a 65 años, es decir, más de 19.000 personas (Ormaeche, 2022).

Actualmente, estas redes sociales han pasado a ser un entorno en que se forman relaciones y donde se construye la identidad propia, y es inevitable ver la relación que estas tienen con la salud mental. De este modo, es imprescindible ser conscientes del gran impacto que pueden llegar a tener sobre todo en los adolescentes ya que estas edades son cruciales para el desarrollo emocional y psicosocial. Las redes sociales tienen el potencial de ser un aspecto muy poderoso de la salud mental, también albergan riesgos que, de hecho, ya han generado desafíos significativos para el bienestar mental y físico. (Álvarez, 2022).

Como es lógico, estas redes sociales han ido evolucionando con el tiempo, incorporando, combinaciones de filtros o selfies, lo que ha fomentado que exista una:

“la exposición constante a imágenes de personas mostrando sus mejores ángulos y fotos en las redes sociales puede aumentar la necesidad de impresionar a los demás en un mundo obsesionado con la popularidad en línea. La obsesión por tener características físicas consideradas atractivas en la cultura occidental y la preocupación por encajar en la sociedad o ser reconocido por un grupo social también son factores que pueden contribuir a esta presión” (Calderón-Mazzotti y Cruz-Mendoza, 2022, pg. 33).

2.2.1. Instagram

Instagram es una aplicación social que permite compartir publicaciones desde nuestros dispositivos móviles, ya sean fotografías o videos, dar “me gustas” a las imágenes de otros usuarios, seguir a otras cuentas o añadir comentarios a sus fotos (Ramos, 2015). Además, como nos mencionan Ferwerda, Schedl, y Tkalcic, (2015) a través de esta aplicación podemos emplear distintos filtros para adaptar el aspecto de dichas fotografías.

Esta red social fue fundada en 2010 por Kevin Systrom y Mike Krieger, sin embargo, en 2012 Facebook la compró y, actualmente cuenta con 2.000 millones de usuarios de los cuales el 16,9% a nivel mundial son mujeres de 18 a 24 años. Cabe mencionar, además, que un tercio del total de estos usuarios tiene 34 años o menos (Statista, 2023).

Según Barbé y Holguín, (2022), en 2016 se implementó una actualización para Historias de Instagram en la aplicación, lo que le permite cargar contenido que se eliminará 24 horas después de su publicación. También se agregan filtros: efectos de realidad aumentada que transforman el rostro, eliminando imperfecciones y logrando resultados basados en el ideal de belleza establecido por la sociedad. Un ejemplo serían los filtros que, entre otras cosas, agrandan los labios, mejoran la forma de la nariz o crean el efecto de ojos rasgados.

2.2.2. Snapchat

La red social de Snapchat es una aplicación donde se pueden enviar mensajes instantáneos y publicar fotografías y video llamados Snap, por un tiempo limitado de 24 horas y una duración de máximo 10 segundos. Sin embargo, originalmente se creó con la idea de que fuese únicamente para mensajería instantánea (Marengo 2018), a pesar de ello, esta función no es la más popular. Si bien su uso principal es enviar fotos entre usuarios y compartir Snaps en Stories, también puede disfrutar del contenido de Discover y Snap Live Stories (Ruiz y Jiménez, 2018)

Esta aplicación se adentra en la mente de los consumidores, al reunir videos que desaparecen con diseños únicos, métodos de entrega de contenido inmersivo y un nuevo enfoque de marketing (Marengo 2018). En una gran variedad estadísticas se destaca el gran éxito mundial de esta aplicación sobre todo entre personas jóvenes (Rubio-Romero y de Espinosa, 2017). El 71 % de estos usuarios son menores de 25 años, además de ser lo que más tiempo se llevan usando esta red social con una media de 20 minutos y siendo usada por el 54% de sus usuarios diariamente (Ruiz y Jiménez, 2018).

Snapchat, también fue la primera aplicación en incorporar los filtros de realidad aumentada, en sus comienzos dichos filtros, eran efectos especiales superpuestos en el

rostro de los usuarios con el que podían mostrar diferentes emociones o crear personajes animados. Sin embargo, estos filtros fueron evolucionando y cada día se incorporaban nuevos efectos, haciendo así crecer la popularidad de esta red social. Cabe mencionar, que normalmente los filtros mostraban un “efecto embellecedor, llegando a alterar la apariencia de los usuarios, aumentando los ojos, disminuyendo la nariz o afinando el rostro e incluso haciendo desaparecer algunas imperfecciones” (Collado-Saavedra, 2022, pg. 10).

2.2.3. Tik Tok

La red social de Tik Tok denominada en china como DouYin y anteriormente conocida como music.ly, es en la actualidad una de las aplicaciones más populares en todo el mundo. Sus inicios comenzaron en septiembre de 2016, y desde entonces ha obtenido una gran cantidad de seguidores (Montag, Yang y Elhai, 2021). En estos momentos cuenta en España con 16,6 millones de usuarios y un total de 1.000 millones de perfiles activos (Una Vida Online, 2023), donde el 54% son mujeres (Fernández, 2023). Según datos de 2021, TikTok contaba con 150 millones de usuarios activos al día, y 500 millones por mes (Calderón-Mazzotti y Cruz-Mendoza, 2022).

Su gran popularidad se debe según Calderón-Mazzotti y Cruz-Mendoza, (2022) a la facilidad que da a sus usuarios para crear videos. La pantalla de inicio de esta plataforma socio digital, muestra una serie de videos que puedes deslizar hacia arriba o hacia abajo para acceder al vídeo siguiente o anterior, en función de tu preferencia, generando así en tu pantalla una selección de videos de diferentes temáticas y estilos musicales de interés. Sin embargo, también cuenta con distintos filtros que transforman las facciones de rostros y del cuerpo o modifican los colores del fondo, los cuales han generado en sus usuarios lo que se denomina como *dismorfia corporal*. Sin olvidar, la persistente comparación que estos filtros provocan con uno mismo y con los demás.

A pesar de estos efectos negativos, cabe mencionar que, a comienzos de abril de 2022, se hizo tendencia que los usuarios de TikTok promovieron su rostro sin filtros de belleza, enseñando el antes y el después de usarlos. Este video se hizo viral y más de 300 mil personas lo recrearon, pudiendo encontrarlo dentro de la canción “Tear In My Heart” (Collado-Saavedra, 2022)

2.3. Filtros de redes sociales

Las selfies tomadas con teléfonos son muy populares y aceptadas, y las plataformas de redes sociales dedicadas a compartir este tipo de fotos ofrecen diferentes filtros para "decorarlas" antes de publicarlas (Hedman, Skepetzis, Hernández-Díaz, Bigun y Alonso-Fernández, 2022).

Estos filtros de belleza pueden definirse como “una inteligencia artificial enfocada en detectar los rasgos faciales y cambiarlos para “lograr encajarlos dentro de los estándares de belleza ya establecidos”, que sutil y casi imperceptiblemente se han convertido en una herramienta tóxica para influir en cómo se construye la identidad personal y cómo se quiere presentar (Álvarez, 2022, pg. 9).

Por otro lado, según Hong, Jahng, Lee y Wise, (2020) “los filtros son herramientas que permiten a quienes se toman selfies mejorar sus fotos, sin la ayuda de un software profesional” (pg. 1). En definitiva, dichos filtros pueden cambiar los colores, la exposición a la luz o añadir pegatinas al rostro, además, de adjuntar en forma de realidad aumentada coronas de flores, orejas, narices y lenguas de animales, aumentar el tamaño de los ojos, o hacer que los selfies se vean “mejorados”. Sin embargo, es importante mencionar que el uso de filtros como expresión de la manipulación de la apariencia indica el intento de presentar imágenes socialmente deseables de uno mismo, lo cual puede llevar a críticas negativas de otros usuarios (Hong, Jahng, Lee y Wise, 2020, pg. 16).

Por último, es importante destacar que actualmente, en estas redes sociales los propios consumidores tienen la capacidad de crear sus propios filtros de realidad aumentada, generando así una retroalimentación un tanto tóxica (Barbé y Holguín, 2022).

2.4. Efectos que provocan los filtros de belleza de redes sociales

Torras, (2021) nos comenta que los filtros de belleza “puede provocar aumento de la inseguridad, baja autoestima, incentiva al aislamiento y sensación de soledad, ansiedad, desprecio de su propia imagen corporal, etc.” (pg. 14). Asimismo, la utilización de estos filtros de realidad aumentada les puede empujar como hemos mencionado con anterioridad a someterse a retoques estéticos a través de la cirugía plástica (Barbé Holguín Bautista, 2022).

Investigadores Australianos realizaron un estudio en 2015, sobre la conexión entre los selfies filtrados y la insatisfacción de los adolescentes con su cuerpo, revelando que aquellos jóvenes que modificaban sus selfies mostraban un nivel de inquietud con sus cuerpos más elevado. De este modo, el estudio sugirió que estos adolescentes podían buscar a través de las redes sociales una aceptación de su atractivo físico. Posteriormente, en 2018, algunos investigadores confirmaron que dicha herramienta ha conseguido afectar la percepción de la belleza internacionalmente (Moreno, Rueda y Sosa, 2020).

Para la psicóloga Silvia Frances, (2022), estos filtros han creado una expectativa de perfección en cuerpos y rostros que no son reales. Además, nos apunta que en la adolescencia existe una conexión muy relevante entre la autoestima y la imagen corporal, siendo este el aspecto más valorado de sí mismos. Y, aunque es cierto que la cirugía puede calmar la ansiedad que este bombardeo de imágenes perfectas nos hace, a los pocos días puede aparecer otra insatisfacción, ya que el problema no se encuentra en el aspecto físico si no que internamente no hay un buen manejo emocional, no hay autoestima, no hay evaluación de la personalidad y hay necesidad de trabajo psicológico (Barbé Holguín, 2022).

3. Objetivos

- **Objetivo principal:**
Concienciar a los adolescentes sobre los efectos negativos que provoca la utilización de filtros de belleza de redes sociales.

- **Objetivos específicos:**
 - Fomentar una autoestima sana basada en el reconocimiento y la aceptación de las propias cualidades y defectos.
 - Desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo sobre los estándares de belleza impuestos por las redes sociales.
 - Tomar consciencia sobre cómo los mensajes de los medios de comunicación y redes sociales pueden afectar a la propia percepción de sí mismos.
 - Promover el buen uso de redes sociales entre los adolescentes.

4. Metodología del TFG

4.1. Propuesta de intervención

A continuación, se desarrollará de forma detallada una propuesta de intervención sobre cómo tratar en el aula el uso de los filtros de belleza de redes sociales en alumnos del 1º ciclo de ESO, a través un taller. Para ello, se concretarán los objetivos a tratar en cada sesión, así como los contenidos, competencias claves, distribución temporal y el desarrollo de las sesiones.

4.1.1. Objetivos

El principal objetivo de esta propuesta didáctica es como hemos mencionado anteriormente, concienciar a los alumnos de primer ciclo de ESO sobre los efectos negativos que provoca la utilización de filtros de belleza de redes sociales.

Por otro lado, de manera específica se pretenden conseguir una serie de objetivos por medio de un taller, dividido en seis sesiones, los cuales son:

- Trabajar la autoestima y el autoconcepto.
- Fomentar una autoestima sana
- Trabajar la autoestima y la confianza en uno mismo
- Conocer el peligro que las redes sociales.
- Desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo.
- Tomar consciencia de uno mismo de forma global y positiva.
- Aceptar las virtudes y defectos de uno mismo.
- Promover la creatividad y la innovación
- Desarrollar habilidades sociales y emocionales
- Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo entre los integrantes del grupo
- Favorecer la expresión de las opiniones de todos los integrantes del grupo
- Fomentar la aceptación de la diversidad de cuerpos y rostros
- Reflexionar sobre los estereotipos de belleza y su influencia en la sociedad.
- Hacer comprender cómo los mensajes de los medios de comunicación y redes sociales pueden afectar a la propia percepción de sí mismos.
- Reflexionar sobre los logros y objetivos alcanzados durante la reunión o taller.

4.1.2 Contenidos

Tras definir los objetivos que se pretenden lograr con esta propuesta de intervención, se han fijado una serie de contenidos que se trabajaran a lo largo de las seis sesiones del taller, los cuales veremos a continuación:

- La belleza y los cánones de belleza actuales
- La autoestima
- El autoconcepto
- Inseguridad en uno mismo
- Empatía y respeto
- Importancia del buen uso de redes sociales
- Trabajo cooperativo
- Creatividad

4.1.3. Competencias claves

Para llevar a cabo esta intervención didáctica se han seleccionado una serie de competencias claves en función del tema a tratar: El uso de filtros de redes sociales en adolescentes. Dichas competencias han sido encontradas y descritas en Anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, en el cual se proponen ocho competencias clave, sin embargo, en relación con las sesiones que se realizarán en el taller, se ha creído conveniente elegir las siguiente:

- “Competencia en comunicación lingüística (CCL) supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa. La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del

conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria” (Anexo I Real Decreto 217/2022, pg.1)

- “Competencia digital (CD) implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico” (Anexo I Real Decreto 217/2022, pg.1)
- “Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para auto conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo” (Anexo I Real Decreto 217/2022, pg.1)

4.1.4. Metodología

En el presente proyecto de intervención educativa, se implementará como se ha mencionado anteriormente un taller dirigido al alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria. Para ello, se ha elegido la utilización de tres metodologías

educativas que favorecerán el aprendizaje: el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), la Metodología Cooperativa y la Metodología Participativa.

El ABP se centrará en el desarrollo de proyectos que permitan a los estudiantes ser los protagonistas y aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones reales y significativas. Dicha metodología está centrada en la indagación y resolución de problemas, siendo así el alumnado el que analice y desarrolle una solución factible. En este caso, el papel del docente será el de orientar, guiar y facilitar.

La Metodología Cooperativa, por su parte, promoverá el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes para la resolución de problemas que se irán planteando en las distintas sesiones del taller y la concesión de objetivos comunes. Para ello, se trabajará en grupos reducidos, en el que cada componente del grupo tendrá un rol específico del que tendrá que hacerse responsable con la finalidad de conseguir los objetivos marcados por el grupo. En cuanto al papel del profesional que impartirá este taller será de guía, ayudando y orientando al alumnado en todo aquello que necesiten

La Metodología Participativa, buscará la involucrar activa del alumnado en su propio proceso de aprendizaje, fomentando la reflexión crítica y la creatividad. Por otro lado, esta metodología ayudará a los estudiantes a interactuar y compartir sus experiencias y conocimientos. Además de ser un buen método para que el alumnado pueda llevar la teoría a la práctica. Es importante mencionar que el papel del profesional que impartirá este taller será un mero facilitador, ayudando siempre que el estudiantado lo necesite y servir de guía y orientación en todo aquello que sea necesario, siempre teniendo presente que el aprendizaje de estos debe ser lo más autónomo posible.

La combinación de estas tres metodologías se plantea como una estrategia pedagógica eficaz para motivar a los estudiantes, favorecer el aprendizaje significativo y promover el desarrollo de las competencias claves mencionadas anteriormente.

4.1.5. Distribución temporal de la intervención

El taller que se llevará a cabo para esta propuesta de intervención didáctica tendrá una duración de seis semanas, es decir, una sesión por semana por cada curso y clase. La distribución temporal podrá reestablecerse en función del horario que el centro tenga,

aunque siempre se intentará escoger distintas horas para que no coincida con la misma asignatura, sin embargo, lo más conveniente sería utilizar la hora de tutoría. A continuación, se presentará la temporalización del taller de 1º ciclo de ESO, el cual tendrá lugar en los meses de octubre y noviembre:

	Día	Octubre	Noviembre
1ª Sesión			
1º A ESO	Martes 11 (tutoría)		
1º B ESO	Martes 11 (tutoría)		
2º A ESO	Jueves 13 (tutoría)		
2º B ESO	Jueves 13 (tutoría)		
3º A ESO	Viernes 14 (tutoría)		
3º B ESO	Viernes 14 (tutoría)		
2ª Sesión			
1º A ESO	Martes 18 (tutoría)		
1º B ESO	Martes 18 (tutoría)		
2º A ESO	Jueves 20 (tutoría)		
2º B ESO	Jueves 20 (tutoría)		
3º A ESO	Viernes 21 (tutoría)		
3º B ESO	Viernes 21 (tutoría)		
3ª Sesión			
1º A ESO	Martes 25 (tutoría)		
1º B ESO	Martes 25 (tutoría)		
2º A ESO	Jueves 27 (tutoría)		
2º B ESO	Jueves 27 (tutoría)		
3º A ESO	Viernes 28 (tutoría)		
3º B ESO	Viernes 28 (tutoría)		
4ª Sesión			
1º A ESO	Martes 1 (tutoría)		
1º B ESO	Martes 1 (tutoría)		
2º A ESO	Jueves 3 (tutoría)		
2º B ESO	Jueves 3 (tutoría)		
3º A ESO	Viernes 4 (tutoría)		
3º B ESO	Viernes 4 (tutoría)		
5ª Sesión			
1º A ESO	Martes 8 (tutoría)		
1º B ESO	Martes 8 (tutoría)		
2º A ESO	Jueves 10 (tutoría)		
2º B ESO	Jueves 10 (tutoría)		
3º A ESO	Viernes 11 (tutoría)		
3º B ESO	Viernes 11 (tutoría)		
6ª Sesión			
1º A ESO	Martes 15 (tutoría)		
1º B ESO	Martes 15 (tutoría)		
2º A ESO	Jueves 17 (tutoría)		
2º B ESO	Jueves 17 (tutoría)		
3º A ESO	Viernes 18 (tutoría)		
3º B ESO	Viernes 18 (tutoría)		

Imagen 1: Tabla de temporalización de las sesiones

4.1.6. Sesiones o actuaciones para realizar

A continuación, se presentan seis sesiones por el que está compuesto el taller destinado al 1º ciclo de ESO. Cada sesión tendrá una duración de una hora, excepto la tercera y la novena que tendrán una duración de noventa minutos.

Tabla 1*1ª sesión del taller: En los ojos de cada uno*

SESIÓN 1		
Título	En los ojos de cada uno (parte 1)	Duración: 60 min.
Objetivos	Desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo. Promover la creatividad y la innovación. Reflexionar sobre los estereotipos de belleza y su influencia en la sociedad. Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo entre los integrantes del grupo. Favorecer la expresión de las opiniones de todos los integrantes del grupo.	
Contenidos	La belleza y los cánones de belleza actuales, el trabajo cooperativo y la creatividad.	
Materiales	Revistas actuales, fotos de influencers y famosos, ordenadores o dispositivos móviles, acceso a internet, proyector, pantalla para proyectar, pegamento, cartulinas, rotuladores y cuestionarios.	
Descripción de la sesión	Antes de comenzar la sesión se pasará al alumnado el siguiente cuestionario: https://forms.gle/bj41P4daB8s58VaB8 (Anexo 1)	
	<p>En esta sesión se comenzará hablando sobre que es para ellos la belleza al mismo tiempo que se escribirá una lluvia de ideas en la pizarra. Una vez expuestas todas las ideas, en grupo se creará una definición lo más detallada posible.</p> <p>Posteriormente, por grupos de 3 o 4 deberán crear un collage con imágenes de personas famosas que respeten el cano de belleza actual. Después cada grupo deberá exponer cuales son los rasgos comunes que tienen y hacer una reflexión de que les parece estos cánones y como creen que influyen en la sociedad. Finalmente compararan los collages con imágenes de otras épocas y entre los cánones de belleza.</p>	
Evaluación	Rubrica (anexo x) y observación participante.	

*Fuente: Elaboración propia***Tabla 2***2ª sesión del taller: En los ojos de cada uno*

SESIÓN 2		
Título	En los ojos de cada uno (parte 2)	Duración: 60 min.
Objetivos	Hacer comprender cómo los mensajes de los medios de comunicación y redes sociales pueden afectar a la propia percepción de sí mismos. Conocer el peligro que las redes sociales. Desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo. Trabajar la autoestima y la confianza en uno mismo. Favorecer la expresión de las opiniones de todos los integrantes del grupo.	

	Reflexionar sobre los estereotipos de belleza y su influencia en la sociedad.
Contenidos	La belleza y los cánones de belleza actuales, la autoestima, la empatía y respeto, el trabajo cooperativo y la creatividad
Materiales	Papel continuo de color, rotuladores, acuarelas, pinceles, recortes de revista y periódicos.
Descripción de la sesión	Empezaremos debatiendo sobre los mensajes que transmiten los medios de comunicación y las redes sociales sobre la belleza y cómo influyen en la autoestima y la salud de las personas. Posteriormente, se llevará a cabo un juego de rol en el alumnado deberá ponerse en el lugar de otras personas que tienen diferentes criterios de belleza y tratarán de defender sus opiniones. Por último, entre toda la clase deberán crear un mural con imágenes, dibujos y frases que expresen la diversidad y la subjetividad de la belleza.
Evaluación	Rubrica (anexo x) y observación participante.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

3ª sesión del taller: Más allá del espejo

SESIÓN 3		
Título	Más allá del espejo	Duración: 90 min
Objetivos	Trabajar la autoestima y el autoconcepto. Tomar consciencia de uno mismo de forma global y positiva. Aceptar las virtudes y defectos de uno mismo. Promover la creatividad y la innovación. Desarrollar habilidades sociales y emocionales. Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo entre los integrantes del grupo. Fomentar la aceptación de la diversidad de cuerpos y rostros.	
Contenidos	La autoestima, el autoconcepto, la inseguridad en uno mismo la empatía y respeto y la creatividad.	
Materiales	Espejo y sillas, dispositivo móvil y ordenador portátil.	
Descripción de la sesión	En primer lugar, se hará una breve introducción sobre la autoestima y el autoconcepto: Empezamos explicando que el autoconcepto se refiere a cómo nos percibimos a nosotros mismos, nuestras características, habilidades, debilidades y nuestra propia imagen interna. Por otro lado, la autoestima se refiere a cómo valoramos y aceptamos esas características que forman nuestro autoconcepto. Cuando tenemos una autoestima	

saludable, tendemos a tener una visión más realista y positiva de nosotros mismos, lo que nos permite enfrentar los desafíos de la vida con mayor seguridad y confianza.

Una vez terminada la introducción colocaremos un espejo en una zona del aula, y dos sillas, una enfrente del espejo y otra al lado de este. Una vez colocado todo, cada alumno deberá sentarse en la silla que está enfrente del espejo y le pediremos que se observen y se describan. Cuando el alumno/a haya terminado de describirse otro compañero se sentará en la silla que está al lado del espejo y deberá observar y describir al alumno/a que está enfrente del espejo. Es importante que el alumno que describe al compañero no escuche lo que este ha dicho de si mismo anteriormente. Para ello, el resto del grupo estará realizando paralelamente otra dinámica.

Para esta dinámica en paralelo, los alumnos deberán andar por un espacio de la clase, cuando el profesional del taller diga ya, deberán pararse y coger al compañero que tengan más cerca. En pareja se sentarán y se preguntarán mutuamente cual el defecto físico que creen tener y cuál es el que más le gusta. Una vez hayan recopilado toda la información, individualmente deberán hacer un video creativo en el que intenten favorecer aquel defecto del compañero.

Una vez que todo el alumnado haya realizado ambas dinámicas, se hará una reflexión de como se han sentido, que es lo que más les ha costado y si le ha servido para darse cuenta de algo referente a aquellos defectos que creían tener.

Evaluación Rubrica (anexo x) y observación participante.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

4º sesión del taller: La vida real vs. la vida digital

SESIÓN 4		
Título	La vida real vs. la vida digital	Duración: 60 min
Objetivos	Conocer el peligro que las redes sociales. Desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo. Desarrollar habilidades sociales y emocionales. Favorecer la expresión de las opiniones de todos los integrantes del grupo. Reflexionar sobre los estereotipos de belleza y su influencia en la sociedad. Hacer comprender cómo los mensajes de los medios de comunicación y redes sociales pueden afectar a la propia percepción de sí mismos.	
Contenidos	La belleza y los cánones de belleza actuales, la autoestima, la importancia del buen uso de redes sociales y la creatividad.	

Materiales	Dispositivo móvil, acceso a internet, proyector, pantalla para el proyector y ordenador.
Descripción de la sesión	<p>En esta sesión se pedirá al alumnado que escojan una foto de un famoso/a que admiren de sus redes sociales y que la comparen con una foto de esa misma persona sin filtros, ediciones o maquillajes (las fotos se mandarán a un correo poder proyectarlo en la pantalla) Posteriormente se creará un debate sobre cómo los filtros pueden crear expectativas irrealistas y cómo esto puede afectar a su autoestima.</p> <p>Después se pedirá al alumnado que se haga una foto y le añada un filtro de belleza, y luego se hagan una foto sin filtro. Ambas imágenes deberán compararse y reflexionen sobre las diferencias y la presión que puede generar el uso de los filtros de belleza.</p> <p>Para la siguiente sesión se les pedirá por grupos de 3 o 4, traigan algún dispositivo móvil o cámara fotográfica para realizar un proyecto.</p>
Evaluación	Rubrica (anexo x) y observación participante.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

5ª sesión del taller: Proyecto fotográfico

SESIÓN 5		
Título	Proyecto fotográfico	Duración: 60 min
Objetivos	<p>Trabajar la autoestima y la confianza en uno mismo.</p> <p>Desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo.</p> <p>Promover la creatividad y la innovación.</p> <p>Desarrollar habilidades sociales y emocionales.</p> <p>Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo entre los integrantes del grupo.</p> <p>Favorecer la expresión de las opiniones de todos los integrantes del grupo.</p> <p>Fomentar la aceptación de la diversidad de cuerpos y rostros.</p> <p>Reflexionar sobre los estereotipos de belleza y su influencia en la sociedad.</p>	
Contenidos	La autoestima, la inseguridad en uno mismo, la empatía y respeto, el trabajo cooperativo y la creatividad	
Materiales	Dispositivo móvil, cámara, materiales variados como papel continuo, folios, cartulinas, tijeras, rotuladores, pinceles, acuarelas y ordenador portátil.	
Descripción de la sesión	Para continuar con la sesión anterior en la que se pidió al alumnado que investigase sobre la presión social a las que se enfrentan los jóvenes en relación con la belleza y la apariencia, se comentará en clase aquella información que hayan obtenido y se les pedirá que comiencen un proyecto fotográfico donde muestren la belleza de la	

diversidad corporal, incluyendo a personas de diferentes tamaños, formas y características. De esta manera, podrían fomentar la aceptación y la valoración de todos los tipos de cuerpos y apariencias. Este proyecto se realizará por grupos de 3 o 4 y, las fotografías deberán ser sacadas por los propios alumnos. La forma de presentar el proyecto podrá ser varias a elección del alumnado.

Evaluación Rubrica (anexo x) y observación participante.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6

6ª sesión del taller: ¿Qué me llevo?

SESIÓN 6		
Título	¿Qué me llevo?	Duración: 90 min.
Objetivos	Reflexionar sobre los logros y objetivos alcanzados durante la reunión o taller. Trabajar la autoestima y la confianza en uno mismo. Promover la creatividad y la innovación. Desarrollar habilidades sociales y emocionales. Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo entre los integrantes del grupo. Favorecer la expresión de las opiniones de todos los integrantes del grupo. Fomentar la aceptación de la diversidad de cuerpos y rostros.	
Contenidos	La empatía y respeto, la belleza y los cánones de belleza actuales, el trabajo cooperativo y la creatividad	
Materiales	Proyector, ordenador, pantalla para proyectar, tira de papel, fizo y bolígrafo.	
Descripción de la sesión	Comenzaremos dejando unos 10 minutos para que terminen los detalles de la presentación. Una vez pasado el tiempo, comenzaran a exponer los proyectos en un tiempo máximo de 6 minutos por grupos. Finalmente, para la dinámica de cierre se pedirá al alumnado que en una tira de papel que le será proporcionada escriban un objetivo o logro alcanzado durante el taller. Después, se pedirá que formen una cadena con las tiras de papel, conectándolas unas con otras con fizo. A medida que la cadena se va formando, cada alumno deberá leer en voz alta el objetivo o logro que ha escrito en su tira de papel. Cuando la cadena este completa, se hará una reflexión de lo que han compartido. Pasar cuestionario para terminar el taller: https://forms.gle/DCRAiXLGFSZTtaScA (Anexo 2)	
Evaluación	Rubrica (anexo x) y observación participante.	

Fuente: Elaboración propia

4.1.7. Recursos materiales y especiales

Para hacer posible la puesta en funcionamiento de la propuesta de intervención de un modo efectivo y beneficioso para el aprendizaje del alumnado es esencial disponer de una serie de recursos materiales, los cuales han sido indicados las distintas fichas creadas para las sesiones del taller. Por otro lado, son necesarios también los siguientes recursos especiales que se presentan a continuación:

- Las respectivas aulas de los cursos de 1º ciclo de ESO.
- Sala multimedia (en el caso de que en las aulas no haya proyector u ordenador portátiles).
- Zonas comunes (para que el alumnado pueda hacer las fotografías).

4.1.8. Evaluación y tratamiento a la diversidad

Para llevar a cabo la evaluación del taller se utilizará un cuestionario pretest (Anexo 1) y otro postest (Anexo 2). De este modo, se pretende evaluar los cambios y avances en los conocimientos e ideas del alumnado, permitiendo verificar si los objetivos del taller se han abordados de manera correcta. Gracias al cuestionario pretest se podrá obtener un punto de referencia sobre los conocimientos e ideas que los estudiantes poseen sobre el tema que se tratará en el taller. Por otro lado, mediante el cuestionario postests se podrá medir la efectividad de las dinámicas, actividad, proyectos y herramientas utilizados durante el taller. Ambos cuestionarios constarán de 20 ítems de las cuales 18 preguntas serán dicotómicas de “Sí” y “No”, 1 pregunta de opción múltiple y, 1 abierta que corresponde a la última pregunta del cuestionario.

Además, se creará una rubrica para poder evaluar los distintas dinámicas y proyectos que se llevarán a cabo en las diferentes sesiones del taller, en el que se valorarán aspectos como la creatividad, originalidad, participación, comprensión y la asistencia (Anexo 3). En cuanto a los debates o puestas en común serán evaluados mediante la observación participante del profesional que imparta el taller.

Con respecto al tratamiento a la diversidad se han previsto las siguientes adaptaciones para las distintas dinámica planteada de cada sesión, considerando los principios del Diseño de aprendizaje Universal (Alba Pastor, 2019, pg. 59).

Primera sesión:

En la primera parte del taller en la que se crea una discusión sobre que es para el alumnado la belleza, ya se ha tenido en cuenta tanto la discapacidad visual puesto que se comentará en voz alta todo lo que se hable en el aula, como la discapacidad auditiva ya que se irá apuntando en la pizarra en forma de lluvia de ideas lo que se va comentando. Sin embargo, siempre debemos asegurarnos de que todo el alumnado tenga la oportunidad de expresar sus opiniones y que se respeten las diferencias culturales y personales de cada uno. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta “proporcionar múltiples medios de representación” (Alba Pastor, 2019, pg. 59).

Con respecto a la actividad del collage, se proporcionará material adaptado para aquellos alumnos con discapacidad visual o motora. Durante la exposición de los collages, se podrá proporcionar un apoyo adicional para aquellos alumnos/as con discapacidad auditiva o del habla, ya sea un compañero de clase o el mismo profesional que imparte el taller. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta “múltiples medios de acción y expresión” (Alba Pastor, 2019, pg. 59).

En la parte en la que se hace una comparación con las imágenes de otra época, se podría fomentar la inclusión y el respeto hacia la diversidad, mostrando imágenes de personas con diferentes características físicas y culturales. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta “fomentar la participación y el compromiso de todos los estudiantes” (Alba Pastor, 2019, pg. 59).

Segunda sesión:

En la primera parte de la sesión en la que se debate sobre los mensajes que transmiten los medios de comunicación y las redes sociales sobre la belleza, en el caso de que hubiera algún alumno/a con discapacidad auditiva se podrían ir apuntando en la pizarra las ideas principales de lo que se va comentando a modo de lluvia de ideas. Además, se asegurará que todo el alumnado tenga la oportunidad de expresar sus opiniones y se respeten las diferencias culturales y personales. En cuanto al juego de rol, se podrá proporcionar apoyo adicional para el alumnado con discapacidad auditiva o del habla. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta

“proporcionar múltiples medios de representación y fomentar la participación y el compromiso de todos los estudiantes” (Alba Pastor, 2019, pg. 59).

Finalmente, en la creación del mural sobre la diversidad y la subjetividad de la belleza, se podrá proporcionar material adaptado para el alumnado con discapacidad visual o motora. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “proporcionar múltiples medios de acción y expresión” (Alba Pastor, 2019, pg. 59).

Tercera sesión:

En el caso de que hubiera algún alumno/a que tuviera discapacidad visual, se pediría a algún compañero que hiciera una descripción más detallada o que a través del tacto pudiendo describir aquello que imagina tanto el alumno/a que se describe así mismo como el que describe al compañero. Si hubiera algún alumno/a con discapacidad auditiva, se podría proporcionar un intérprete de lengua de signos o utilizar material visual para apoyar la comunicación. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “proporcionar múltiples medios de representación” (Alba Pastor, 2019, pg. 59).

En cuanto a la dinámica en paralelo, se podría asegurar que el espacio sea accesible para todo el alumnado y proporcionar apoyo adicional si es necesario ya sea de un compañero de clase o el mismo profesional que este impartiendo el taller. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “fomentar la participación y el compromiso de todos los estudiantes” (Alba Pastor, 2019, pg. 59).

Cuarta sesión:

En la primera parte de la sesión en la que se debate sobre cómo los filtros pueden crear expectativas irrealistas y afectar a la autoestima, en el caso de que hubiera algún alumno/a con discapacidad auditiva se podrían ir apuntando en la pizarra las ideas principales de lo que se va comentando a modo de lluvia de ideas. Además, se asegurará que todo el alumnado tenga la oportunidad de expresar sus opiniones y se respeten las diferencias culturales y personales. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “proporcionar múltiples medios de representación y

fomentar la participación y el compromiso de todos los estudiantes” (Alba Pastor, 2018, pg. 59).

En cuanto a la actividad de tomar una foto de sí mismos y editarla con un filtro de belleza, se podrá proporcionar apoyo adicional para el alumnado con discapacidad visual, de modo que un compañero o el mismo profesional que imparta el taller le describa las diferencias de ambas fotografías, es decir, que cambios se observan con el filtro de belleza. En el caso de que hubiera algún alumnado con discapacidad motora, también, se podrá proporcionar un apoyo adicional. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “proporcionar múltiples medios de acción y expresión” (Alba Pastor, 2018, pg. 59).

Finalmente, en la investigación sobre las presiones sociales a las que se enfrentan los jóvenes en relación con la belleza y la apariencia, se podría fomentar la inclusión y el respeto hacia la diversidad pidiendo al alumnado que investiguen sobre diferentes culturas y grupos sociales. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “fomentar la participación y el compromiso de todos los estudiantes” (Alba Pastor, 2018, pg. 59).

Quinta sesión:

En la primera parte de la sesión en la que se comenta lo encontrado la presión social a las que se enfrentan los jóvenes en relación con la belleza y la apariencia, en el caso de que hubiera algún alumno/a con discapacidad auditiva se podrán ir apuntando en la pizarra las ideas principales de lo que se va comentando a modo de lluvia de ideas. Además, se asegurará que todo el alumnado tenga la oportunidad de expresar sus opiniones y se respeten las diferencias culturales y personales. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “proporcionar múltiples medios de representación y fomentar la participación y el compromiso de todos los estudiantes” (Alba Pastor, 2018, pg. 59).

En cuanto al proyecto fotográfico sobre la belleza de la diversidad corporal, se podrá proporcionar apoyo adicional para el alumnado con discapacidad visual o motora. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “proporcionar múltiples medios de acción y expresión” (Alba Pastor, 2018, pg. 59).

Sexta sesión:

En la primera parte de la sesión en la que se exponen los proyectos fotográficos, en el caso de que hubiera algún alumno/a con discapacidad auditiva se podrán exponer con recursos visuales o proporcionar un apoyo que interprete el lenguaje de signos. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “proporcionar múltiples medios de representación” (Alba Pastor, 2018, pg. 59).

En cuanto a la dinámica de cierre, se podrá proporcionar material adaptado al alumnado con discapacidad visual o motora. Aquí vemos como se cumplen los principios de la DUA con respecto a la pauta de “proporcionar múltiples medios de acción y expresión” (Alba Pastor, 2018, pg. 59).

5. Resultados y discusión

En este apartado realizamos la comparación entre otro proyecto similar a nuestro estudio sobre el uso de filtros de belleza de redes sociales en adolescentes y discutimos las limitaciones y propuestas de mejoras que podría tener esta propuesta formativa de cara al futuro.

Como se ha comentado anteriormente, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica y documental, sin embargo, no se han encontrado intervenciones similares a esta propuesta formativa que hayan sido ejecutadas. A pesar de ello, se ha identificado un programa semejante, como es el Trabajo de Fin de Grado de Romo del Olmo, M., (2020), que creó un proyecto de prevención sobre la influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes, en él se comparten dinámicas con una estructura y desarrollo análogo a el taller que aquí se presenta. Asimismo, en ambas propuestas se trabaja la influencia de las redes sociales y sus efectos sobre la imagen corporal de los adolescentes, la autoestima y autoimagen corporal, además de fomentar los debates y la reflexión crítica.

Por otra parte, este proyecto preventivo tiene como objetivos mostrar la diferencia entre redes sociales y realidad, aumentar la autoestima y reforzar el autoconcepto y la confianza en uno mismo. También busca fomentar la aceptación de uno mismo y concienciar sobre el hecho de que cada persona es única.

En cuanto a la fundamentación teórica que presenta el proyecto preventivo de Romo del Olmo, M., (2020), es importante destacar que realiza una investigación sobre las redes sociales de forma generalizada, el concepto de adolescente, los efectos que provocan las redes sociales, al igual que se hace en esta propuesta formativa. Además, a diferencia de nuestro proyecto se profundiza en la autoestima, la imagen e insatisfacción corporal, sin embargo, el proyecto de Romo del Olmo, M., (2020), se centra en las chicas adolescentes a diferencia de este que va dirigido a ambos sexos y, no indaga en las redes sociales más destacables en las que se hace uso de los filtros de belleza que provocan esa insatisfacción de la imagen corporal en los adolescentes.

En cuanto a las limitaciones futuras que se podría generar esta propuesta de intervención se puede encontrar que, con respecto al tiempo establecido, el taller consta de 6 sesiones de 60-90 minutos cada una, lo que puede ser insuficiente para cubrir todos los temas en profundidad. Por otro lado, el alumnado puede tener diferentes niveles de comprensión y madurez, lo que puede afectar a su capacidad para comprender y aplicar los conceptos presentados en el taller. Otra limitación podría ser la resistencia de los adolescentes a participar en el taller o su falta de interés en el tema, lo que dificultaría la consecución del objetivo del taller. Por último, podrían existir limitaciones en cuanto a la disponibilidad de algunos de los recursos y materiales del taller.

Con respecto a la propuesta de mejora, sería conveniente incluir recursos TIC en las distintas sesiones del taller, como kahoot, además de proporcionar a los adolescentes herramientas tecnológicas adicionales para continuar aprendiendo y practicando lo aprendido. Otra propuesta de mejora es invitar a expertos o influencers en el tema de la autoimagen y la comunicación efectiva en redes sociales para que asistan a algunas sesiones y compartan su experiencia al alumnado. Esto agregaría un punto de vista adicional y contribuiría a la comprensión y la atención de los adolescentes sobre la importancia de la autoestima y la imagen positiva. También, sería interesante realizar un seguimiento a largo plazo después del taller para evaluar su impacto a lo largo del tiempo y asegurarse de que los adolescentes continúen aplicando lo aprendido.

6. Conclusión

La temática de esta propuesta formativa ha sido elegida con la finalidad de que el alumnado de 1º ciclo de ESO sea consciente de que pueden estar siendo influenciados por las imágenes de belleza perfecta que se muestran en las redes sociales, lo que puede

afectar negativamente su autoestima y aumentar la presión social para encajar en estándares de belleza poco realistas, así como, hacer hincapié en los efectos psicológicos negativo que se pueden generar al tratar de lograr una apariencia "perfecta" en las redes sociales, lo que podría resultar en problemas de autoestima y autoimagen, lo que puede llegar a provocar ansiedad o un trastorno de dismorfia corporal.

Con la elaboración de esta propuesta de intervención, se ha aprendido la importancia de educar a los adolescentes sobre los efectos negativos del uso excesivo de filtros de belleza en las redes sociales y fomentar la autoestima saludable y la aceptación de la imagen corporal natural de cada uno, además de descubrir los efectos psicológicos negativos que pueden tener los estándares de belleza poco realistas en la autoestima y la autoimagen de los adolescentes, y cómo estos están influenciados por la presión social.

No obstante, lamentablemente, no hemos podido llevar a cabo nuestro taller sobre el uso de los filtros de belleza en las redes sociales y su impacto en la autoestima y la imagen corporal de los adolescentes debido a la falta de tiempo. A pesar de nuestros esfuerzos para planificar y organizar el taller, nos encontramos con dificultades para encontrar un horario que funcionara para todos los participantes y para completar todos los preparativos necesarios en el tiempo disponible.

Aunque no hemos podido llevar a cabo el taller, seguimos creyendo firmemente en la importancia de concienciar a los adolescentes sobre los efectos negativos que pueden tener los filtros de belleza en las redes sociales y en fomentar una autoestima sana y la aceptación de la imagen corporal. Hemos aprendido mucho durante el proceso de planificación del taller y esperamos poder aplicar estas lecciones en el futuro para llevar a cabo un taller exitoso.

En resumen, aunque no hemos podido llevar a cabo nuestro taller como estaba previsto, seguimos comprometidos con nuestro objetivo de concienciar a los adolescentes sobre este importante tema y esperamos poder encontrar una solución para superar los desafíos que hemos enfrentado.

7. Bibliografía

Alba Pastor, C. (2019). Diseño Universal para el Aprendizaje: un modelo teórico-práctico para una educación inclusiva de calidad. *Participación Educativa*, 6(9), 55-68. Recuperado de <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:c8e7d35c-c3aa-483d-ba2e-68c22fad7e42/pe-n9-art04-carmen-alba.pdf>

Álvarez, E. (2022). *Producción Fotográfica Artística Enfocada en Contrarrestar los Estándares de Belleza Establecidos por los Filtros de distorsión en Redes Sociales en la Ciudad de Loja* (Doctoral dissertation).

American Psychological Association. [APA]. (2014). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. Editorial Médica Paramédica. Recuperado de <https://bit.ly/3lwxOsv>

Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.

Barbé Granell, C., y Holguín Bautista, K.J. (2022). *Más allá de un like*. [Trabajo Fin de Grado]. Universitat Jaume I

BBC Mundo. (8 de marzo de 2019). *Six Degrees: Cómo fue y quién creó la primera red social de internet, inspirada por la teoría de los “seis grados”*. BBC Mundo. Recuperado de <https://bbc.in/2Ip8H4z>

BOE. (2022). *Real Decreto 4975/2022, de 30 de octubre*. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-4975>

Borrás Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(2). Recuperado de <https://bit.ly/40scJyd>

Calderón-Mazzotti, I., y Cruz-Mendoza, E. D. (2022). Narrativas sobre dismorfia corporal en TikTok. Aiken. *Revista de Ciencias Sociales y de la Salud*, 2(2), 31-46.

Collado-Saavedra, X. (2022). *¿Mejorados y aumentados? Los “filtros de belleza” de realidad aumentada en redes sociales y su impacto sobre los jóvenes en el Perú* [Trabajo de Fin de Máster]. Universidad en Internet.

Del Barrio Fernández, Á., y Fernández, I. R. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revisit INFAD de Psychology. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576.

- Dipré Ortiz, L. M., & Font Peláez, L. M. (2022). *Asociación del uso de filtros en fotografías en redes sociales con rasgos de dismorfia corporal, estudiantes de psicología del sexo femenino entre 18-24 años de edad, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, período septiembre 2021-enero 2022, Santo Domingo, República Dominicana* [Tesis doctoral]. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.
- Ferwerda, B., Schedl, M., y Tkalcic, M. (2015, septiembre). Predicting personality traits with instagram pictures. *ACM Digital Library*, 7-10.
- García Suárez, C. I., y Parada Rico, D. A. (2018). “*Construcción de adolescencia*”: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. *Universitas humanística*, (85), 347-373.
- Hedman, P., Skepetzis, V., Hernández-Díaz, K., Bigun, J. y Alonso-Fernández, F. (2022). Sobre el efecto de los filtros de embellecimiento de selfies en la detección y el reconocimiento de rostros. *Cartas de reconocimiento de patrones*, 163, 104-111.
- Hong, S., Jahng, M. R., Lee, N., y Wise, K. R. (2020). ¿Do you filter who you are?: Excessive self-presentation, sociales cues, and user evaluations of Instagram selfies (106159). *Computers in Human Behavior*, 104.
- Kaur, S., & Vig, D. (2016). Selfie and mental health issues: An overview. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(12), 1149.
- Llado, S. (2021). *Los filtros de las redes sociales y el trastorno dismórfico corporal*. Ediciones Joelle guitart, Centro de Lateralidad y Psicomotricidad.
- Marengo Pérez, I. (2018). *La red social Snapchat como herramienta de marketing*. [Tesis doctoral]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Martín, T., y Vázquez, B.C. (2022). La influencia de Instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, (1), 15. Recuperado de <https://bit.ly/402C3L1>
- Montag, C., Yang, H. y Elhai, JD. (2021). Sobre la psicología del uso de TikTok: un primer vistazo a partir de hallazgos empíricos. *Fronteras en salud pública*, 9, 641673.
- Moreno, M. D. P. S. P., Rueda, M. P., y Sosa, M. Á. C. (2020). Capítulo VII. “Doctor, quiero parecerme a mi selfi”. Distorsiones de la autoimagen: cuestiones para un debate. *Autorrepresentación en la era digital: Implicaciones éticas y estéticas*, 147-168. Egregius.

Ormaeche Carral, I. (2022). *La manipulación de imágenes en Instagram. El uso de aplicaciones y filtros por los influencers*. [Tesis de Maestría]. Universidad Complutense de Madrid.

Oxford Learner's Dictionaries. (s.f.). Selfie. En Oxford Learner's Dictionaries.

Recuperado de <https://bit.ly/3Z6RRLJ>

Ramos, J. (2015). *Instagram para empresas*. XinXii. Recuperado de <https://bit.ly/42qod78>

Ramphul, K., y Mejias, S. G. (2018). Is" Snapchat Dysmorphia" a real issue? *Cureus*, (3), 10. Recuperado de <https://doi.org/10.7759/cureus.2263>

Romo del Olmo, M. (2020). *Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad UCA de Cádiz.

Rubio-Romero, J., y de Espinosa, M. P. L. (2017). Snapchat o el impacto del contenido efímero. *Jóvenes y redes sociales*, 107, 82.

Ruiz, E. I. M., y Jiménez, A. M. R. (2018). Las redes sociales como medio de comunicación política. El uso del Snapchat. *Revista STATUS*, 2 (3), 45-60.

Statista. (2021). *Distribución por género de los usuarios mundiales de TikTok a fecha de julio de 2020* [Gráfico]. Recuperado de <https://bit.ly/3nfLiJq>

Torras Ferrando, L. (2021). *¿Cómo afectan los filtros de Instagram a la autoestima de los jóvenes?* [Trabajo de Fin de Grado]. Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperado de <https://bit.ly/3LHEeZs>

Unavidaonline. (2021). *Estadísticas de redes sociales 2021: usuarios activos por red social*. Unavidaonline. Recuperado de <https://bit.ly/3yYt0PD>

UNICEF Uruguay. (s.f.). *¿Qué es la adolescencia?* UNICEF Uruguay. <https://uni.cf/3Zb9DNX>

Youn, A., (2019). What is the ideal Instagram filter?. *Aesthetic Surgery Journal Open Forum*, (1),20-19 .US: Oxford University Press. Recuperado de <https://doi.org/10.1093/asjof/ojz019>

ANEXOS

Anexo 1: Imágenes del cuestionario pretest

El uso de filtros de belleza de redes sociales.

Este cuestionario forma parte de un taller/curso sobre el uso de filtros de belleza en redes sociales y su impacto en la autoestima y la autoimagen. El objetivo del cuestionario es recopilar información sobre tus conocimientos y actitudes sobre este tema antes y después del taller/curso.

Tus respuestas son importantes para ayudarnos a entender mejor cómo los filtros de belleza en las redes sociales pueden afectar a los adolescentes y para mejorar el contenido del taller/curso. Por favor, responde a las preguntas con sinceridad y recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

La información que proporcionas será tratada de forma confidencial y solo se utilizará con fines educativos. Si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda para completar el cuestionario, no dudes en pedir ayuda al profesional que está impartiendo este taller.

Gracias por tu colaboración.

saragomezmol7@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Con qué frecuencia utilizas filtros de belleza en tus fotos de redes sociales? *

Cada vez que subo una foto

A veces

Nunca

Cuando me veo desfavorecido/a

¿Crees que los filtros de belleza mejoran la apariencia de las personas en las fotos? *

No

Sí

¿Crees que los filtros de belleza afectan la autoestima y la autoimagen de las personas? *

Sí

¿Sientes presión social para utilizar filtros de belleza en las redes sociales? *

- Sí
 No

¿Crees que los cánones de belleza actuales son realistas y alcanzables? *

- Sí
 No

¿Sientes que los filtros de belleza te ayudan a sentirte más seguro/a de ti mismo/a? *

- Sí
 No

¿Te sientes cómodo/a con tu apariencia sin utilizar filtros de belleza en las redes sociales? *

- No
 Sí

¿Crees que los filtros de belleza promueven la imagen corporal poco realista? *

- Sí
 No

¿Crees que los filtros de belleza son una forma de ocultar imperfecciones en la piel u otras características físicas? *

- No
 Sí

¿Has dejado de utilizar algún filtro de belleza en las redes sociales porque te hacía sentir incómodo/a o insatisfecho/a con tu apariencia? *

- No
 Sí

¿Crees que los filtros de belleza pueden llegar a ser adictivos? *

- Sí
 No

¿Has hablado alguna vez con alguien sobre cómo te hacen sentir los filtros de belleza en las redes sociales? *

- No
 Sí

¿Crees que los filtros de belleza en las redes sociales pueden afectar la forma en que te percibes a ti mismo/a? *

- Sí
 No

¿Has sentido alguna vez que debías utilizar un filtro de belleza en las redes sociales para cumplir con las expectativas de otras personas? *

- Sí
 No

¿Crees que los filtros de belleza en las redes sociales pueden afectar la forma en que otras personas te perciben? *

- Sí
 No

¿Te gustaría ver más diversidad y representación en los cánones de belleza promovidos por las redes sociales? *

- Sí
 No

¿Crees que debería haber más regulación sobre el uso de filtros de belleza en las redes sociales?

- Sí
 No

¿Has dejado de seguir a alguien en las redes sociales porque utilizaba demasiados filtros de belleza? *

- Sí
 No

¿Crees que es importante fomentar una relación saludable con la propia imagen corporal y apariencia? *

No

Sí

¿Quieres aportar alguna opinión personal sobre este tema?

Tu respuesta

Enviar Borrar formulario

Anexo 2: Imágenes del cuestionario postest

El uso de filtros de belleza de redes sociales.

Este cuestionario forma parte de un taller/curso sobre el uso de filtros de belleza en redes sociales y su impacto en la autoestima y la autoimagen. El objetivo del cuestionario es recopilar información sobre tus conocimientos y actitudes sobre este tema antes y después del taller/curso.

Tus respuestas son importantes para ayudarnos a entender mejor cómo los filtros de belleza en las redes sociales pueden afectar a los adolescentes y para mejorar el contenido del taller/curso. Por favor, responde a las preguntas con sinceridad y recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

La información que proporcionas será tratada de forma confidencial y solo se utilizará con fines educativos. Si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda para completar el cuestionario, no dudes en pedir ayuda al profesional que está impartiendo este taller.

Gracias por tu colaboración.

saragomezmol7@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Ha cambiado tu percepción sobre la utilización de filtros de belleza después de haber participado en esta investigación? *

- Sí
- No

¿Crees que existe una relación entre el uso de filtros de belleza y la autoestima de una persona? *

- Sí
- No

¿Crees que existe una relación entre el uso de filtros de belleza y la autoestima de una persona? *

- Sí
- No

¿Crees que la utilización excesiva de filtros de belleza puede afectar la autoimagen de una persona? *

- Sí
- No

¿Crees que los filtros de belleza contribuyen a la creación de un ideal de belleza poco realista? *

- Sí
- No
- Algunos

¿Crees que es importante educar sobre los efectos negativos de los filtros de belleza en la autoestima y autoimagen de las personas? *

- No

¿Crees que es importante educar sobre los efectos negativos de los filtros de belleza en la autoestima y autoimagen de las personas? *

- No
- Sí

¿Te gustaría ver menos uso de filtros de belleza en las redes sociales? *

- Sí
- No

¿Crees que la sociedad debería promover una imagen corporal más realista? *

- Sí
- No

¿Crees que los medios de comunicación contribuyen a la promoción de una imagen corporal poco realista? *

- Sí
- No

¿Crees que la utilización de filtros de belleza puede ser una forma de ocultar la verdadera personalidad de una persona? *

- Opción 1

¿Crees que los filtros de belleza pueden afectar la percepción de la realidad de una persona? *

- Sí
- No

¿Te has sentido presionado/a a mantener una cierta imagen corporal en las redes sociales? *

- Sí
 No

¿Crees que los filtros de belleza pueden promover la competencia y la comparación entre personas? *

- Sí
 No

¿Crees que la utilización de filtros de belleza puede generar una adicción similar a la de las drogas o el alcohol? *

- Sí
 No

¿Crees que la utilización de filtros de belleza puede afectar la forma en que las personas se ven a sí mismas en la vida real? *

- Sí
 No

¿Crees que la utilización de filtros de belleza debería ser regulada por las redes sociales? *

- Sí
 No

¿Crees que generar conciencia en la sociedad sobre los efectos negativos de los filtros de belleza puede tener un impacto positivo en la autoestima y la autoimagen de las personas? *

- Sí
 No

¿Recomendarías este taller a otras personas? *

- Sí
 No

¿Quieres aportar alguna opinión personal sobre este tema?

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario

Anexo 3: Rubrica de evaluación de sesiones.

Indicadores de evaluación	Excelente (Puntuaciones)	Bueno (Puntuaciones)	Regular (Puntuaciones)	No apto (Puntuaciones)
Creatividad	Demuestra un alto nivel de originalidad y pensamiento creativo en su trabajo. (2.67)	Demuestra un nivel moderado de originalidad y pensamiento creativo en su trabajo. (2.00)	Demuestra un nivel bajo de originalidad y pensamiento creativo en su trabajo. (1.33)	No demuestra originalidad ni pensamiento creativo en su trabajo. (0)
Originalidad	Presenta ideas y enfoques completamente nuevos y originales. (2.67)	Presenta algunas ideas y enfoques nuevos y originales. (2.00)	Presenta pocas ideas y enfoques nuevos y originales. (1.33)	No presenta ideas ni enfoques nuevos y originales. (0)
Participación	Participa activamente en todas las actividades y discusiones. (1.00)	Participa activamente en la mayoría de las actividades y discusiones. (0.75)	Participa poco en las actividades y discusiones. (0.50)	No participa en las actividades ni discusiones. (0)
Comprensión	Demuestra un alto nivel de comprensión del contenido presentado. (2.67)	Demuestra un nivel moderado de comprensión del contenido presentado. (2.00)	Demuestra un nivel bajo de comprensión del contenido presentado. (1.33)	No demuestra comprensión del contenido presentado. (0)
Asistencia	Asiste a todas las sesiones. (1.00)	Falta a una sesión. (0.75)	Falta a dos sesiones. (0.50)	Falta a tres o más sesiones (0)