

TRABAJO FIN DE MÁSTER



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

M.U Psicopedagogía

**PROGRAMA DE CONCIENCIACIÓN SOBRE
EL USO ADECUADO DE LAS REDES
SOCIALES CON ADOLESCENTES**

Autor: Fernando Agüero Figueiredo

Director: Mario Andrés Candelas

Madrid

2023/2024

A mis padres,
por darme la mejor educación
y creer siempre en mí.
Incluso cuando yo no lo hacía.

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. JUSTIFICACIÓN	5
2.1 Marco legislativo	5
2.2 Marco teórico.....	6
2.2.1 <i>Definición de Redes sociales</i>	6
2.2.2 <i>Tipos de redes sociales</i>	7
2.2.3 <i>Redes sociales y adolescentes</i>	10
2.2.4 <i>Ventajas e inconvenientes de las redes sociales</i>	12
2.2.5 <i>Campañas y acciones destinadas a adolescentes y las redes sociales</i>	14
3. CONTEXTUALIZACIÓN CENTRO EDUCATIVO	16
4. PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO.....	17
4.1 Objetivos	17
4.2 Detección de necesidades	18
4.3 Equipo profesional implicado.....	19
4.4 Metodología	19
4.5 Actividades	20
4.5.1 <i>Temporalización</i>	20
4.5.2 <i>Ejecución de las sesiones</i>	21
4.6 Evaluación.....	29
4.6.1 <i>Evaluaciones para profesores y familias</i>	29
4.6.2 <i>Evaluaciones para alumnos</i>	30
5. REFLEXIÓN FINAL.....	31
6. ASERCCIONES FINALES.....	32
BIBLIOGRAFÍA.....	33

RESUMEN

Este trabajo fin de máster trata sobre los problemas que pueden generar el uso de las redes sociales y destaca la importancia de la prevención y concienciación en el uso de estas. Las redes sociales forman parte del día a día de millones de personas, entre las que se encuentran los adolescentes. El mal uso de estas puede provocar grandes problemas o trastornos en esta población: trastornos alimenticios, ansiedad, adicción tecnológica, problemas de seguridad... es por ello por lo que es conveniente prevenir y concienciar sobre la peligrosidad que las redes sociales pueden suponer sobre la población más joven.

Por lo tanto, con este trabajo se pretende diseñar un programa de actuación específico diseñado para los alumnos de 1º de la ESO con el objetivo de ofrecer diferentes herramientas con las que puedan hacer un buen uso de las redes sociales y con las que se consiga prevenir y concienciar de los peligros que puede llegar a suponer un mal empleo de estas mismas.

Podremos encontrar múltiples actividades no solo para trabajar con el alumnado, sino también con los profesores y las familias con el fin de tomar conciencia de la importancia de un uso adecuado de las redes sociales.

Palabras clave: Adolescencia; redes sociales; prevención; familias; profesorado.

Abstract

This master's thesis deals with the problems that can be caused by the use of social networks and highlights the importance of prevention and awareness in their use. Social networks are part of the daily lives of millions of people, including teenagers. Their misuse can cause major problems or disorders in this population: eating disorders, anxiety, technological addiction, security problems... This is why it is advisable to prevent and raise awareness of the dangers that social networks can pose to the younger population.

Therefore, the aim of this work is to design a specific action programme designed for students in the first year of ESO with the aim of offering different tools with which they can make good use of social networks and with which prevention and awareness of the dangers caused by their misuse can be raised.

We will be able to find multiple activities not only to work with students, but also with teachers and families in order to raise awareness of the importance of an appropriate use of social networks.

Key words: Adolescence, social network, prevention, detection, parents, teachers

1. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son herramientas muy necesarias para la vida de los adolescentes, de tal manera que a través de ellas pueden comunicarse entre sus iguales y así poder crear también su propia identidad. Según Dans y Muñoz (2021) mediante las redes sociales, los jóvenes son capaces de crear su identidad estableciendo relaciones interpersonales y facilitando la autoexpresión.

Para entender el auge las redes sociales en la sociedad española, mostraremos diferentes estudios realizados en años diferentes. El primero se realizó en el 2009 por TNS Demoscopia y la Fundación Pfizer bajo el título de *La juventud y las Redes Sociales en Internet*. En este estudio, el 80,8% de los jóvenes encuestados, afirmaba tener un perfil propio en alguna red social y tener una media de 40 amigos.

Más adelante, un estudio realizado por Sábada y Bringué (2011, p.13) para Fundación Telefónica afirmaba que “el 35% de los menores cuenta con más de un perfil en las redes, y un 34% tiene un solo perfil.”

Un estudio realizado por Varona, N y Hermosa, R en el año 2020 muestra que el 76,6% de los adolescentes se conecta diariamente y que el 66,6% cree que su vida sentimental no ha mejorado. Además, el 83,3% dice tener un perfil restringido y que el 65,5% dice tener escaso control o nada de control por parte de sus padres sobre el empleo que hacen de las redes.

Otro estudio más reciente sobre *Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares* realizada por el Instituto Nacional de Estadística (2022, p.4) afirma que “los más activos en redes sociales son los estudiantes”, en concreto, un 96,4% y también los jóvenes con un 93,2%. Además, destaca que, “por sexo, la actividad de las mujeres (66,5%) es superior a la de los hombres (62,7%)” Este mismo estudio afirma que “el interés de los españoles por Instagram, Twitter (ahora X) y demás redes sociales va descendiendo con la edad”.

Por otro lado, un informe elaborado por Sanmartín y Megías (2020) para Google, Fad y BBVA destaca que el 92% de los jóvenes entre 14 y 16 años tienen un perfil en redes sociales y, que también, un 90% de ellos poseen un móvil y un 76% un ordenador portátil.

De los adolescentes que fueron encuestados un 75,6% escuchaban música, un 45,8% mantenía contacto con personas que no ven de manera frecuente, un 41.6% buscan información en la red y un 37,7% juegan online.

Un dato llamativo es que un 87% decía que miente más en redes sociales que a la cara y de este porcentaje un 48% dicen mostrarse en internet a como son en la realidad. Un 58% comparten la opinión de que se pueden tener relaciones personales y afectivas intensas a través de las redes.

Con los estudios anteriores, podemos comprobar que las redes sociales y la tecnología supone un porcentaje significativo de adolescentes con perfiles en redes sociales y más si tenemos en cuenta que este porcentaje se ha ido incrementando en los últimos años.

Es así como surge la necesidad y casi obligatoriedad de trabajarlo desde las instituciones educativas. Primero porque como bien dicen Naso, Balbi, Di Gracia y Peri (2012) los medios y las TIC, representan formas de apropiarse de la realidad, del mundo y del propio conocimiento. Los lenguajes que se emplean están creando nuevos estilos cognitivos y estructuras mentales como nuevas formas de comprensión y percepción de la realidad. De ahí surge el importante papel que las instituciones educativas han de asumir ante la tarea de alfabetizar estos nuevos lenguajes.

Además, estos autores también añaden que el objetivo de las redes sociales no es únicamente el de la impartición del conocimiento a los alumnos, sino que también estas son empleadas para compartir descubrimientos científicos y así evitar que el conocimiento se quede estático, por lo tanto, tratan de que el conocimiento sea democrático y que se difunda (Naso, Balbi, Di Gracia y Peri, 2012).

Pero para poder llegar a ser conscientes del significado que tiene el uso de las redes sociales en los adolescentes, debemos saber por qué es de gran valor esta edad como señalan Ángela del Barrio e Isabel Ruiz (2014):

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de toda persona. En ella se alcanza la madurez cognitiva a través de la consecución del pensamiento formal, se establecen avances importantes en el desarrollo de la personalidad que se manifestarán durante la madurez y se desarrollan muchas de las conductas y actitudes sociales que rigen las relaciones con los demás. (p. 572)

Para Ballesta, Lozano, Cerezo y Soriano (2015) la adolescencia es una etapa importante ya que supone grandes cambios, los cuales, pueden llegar a estar influidos por el uso que se haga de las redes sociales, ya que estas ocupan gran parte del tiempo de los adolescentes llegando a interferir en sus relaciones sociales y siendo empleadas para ocio. Por lo tanto, indican que estamos presenciando un fenómeno que viene presenciándose en las últimas décadas y a una gran velocidad, convirtiéndose así en uno de los mayores fenómenos en la actualidad.

Todo esto puede llegar a ocasionar una serie de problemas que estamos viendo en estos últimos años acelerados también por la pandemia de la COVID-19. Problemas que van desde adicciones a la tecnología a un aumento de trastornos de conducta alimentaria como bien indica Pastrano (2023). Para este autor la influencia que generan las redes sociales está haciendo que aumente el impacto de la anorexia y la bulimia. Pastrano (2023) menciona las páginas web de proAna (anorexia) y proMia (bulimia) como blogs donde los jóvenes anónimamente fomentan ciertas conductas que motivan a dejar de comer. Además, menciona que en internet hay medio millón de páginas como estas.

Desde el ámbito educativo corresponde concienciar sobre los problemas que pueden causar las redes sociales y prevenir su mal uso para evitar trastornos u otras alteraciones que pongan en riesgo la salud física y psíquica de los adolescentes. Por eso es conveniente realizar este plan de actuación específico.

El programa irá destinado a alumnos, padres y profesores de 1º de la ESO, ya que en este curso alcanzan los 13 años y es donde, al menos, a bases legales pueden tener perfiles en redes sociales tan influyentes como TikTok e Instagram. Además, para muchos, es el inicio de la adolescencia, una etapa muy importante donde es esencial tener conciencia sobre el uso adecuado de las redes sociales. Por tanto, esta propuesta pretende paliar las consecuencias negativas de las redes sociales en los alumnos de 1º de la ESO y potenciar su uso adecuado.

En cuanto a la estructura del presente trabajo constará de una justificación donde se encuentra el marco normativo, diferentes definiciones por parte de diversos autores sobre lo que son las redes sociales y qué tipo de redes sociales hay y cómo son en la actualidad. Por último, se encuentran las ventajas y las desventajas junto acciones dirigidas por instituciones o empresas destinadas a la concienciación de las redes. Todo esto nos servirá para contextualizar el trabajo para que posteriormente podamos entender el plan de actuación específico que se propone al final.

2. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo tiene una fundamentación con una perspectiva teórica y otra perspectiva legal. El apartado teórico se trata de un modelo donde se recogen las evidencias de diferentes autores a cerca de las redes sociales. En el apartado legal se recopila la normativa que habla sobre las redes sociales y la tecnología en la educación.

2.1 Marco legislativo

La parte normativa se rige desde la Ley Orgánica 3/2020, de 30 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en adelante LOMLOE. En esta ley se encuentran algunos principios relacionados con el ciberacoso.

En el artículo único, letra K, se menciona que la educación destinada para fomentar la convivencia, el respeto mutuo, la prevención de conflicto y su resolución pacífica se orienta hacia un ambiente libre de violencia en los diferentes ámbitos de la vida, tanto personal como familiar y social. Este artículo hace énfasis en el acoso escolar y el ciberacoso con el objetivo de capacitar a los estudiantes para poder reconocer cualquier tipo de maltrato, abuso sexual, violencia o discriminación y brindarles las habilidades necesarias de poder reaccionar ante estos contextos.

El artículo sesenta y seis, apartado 5, añade que las administraciones educativas deberán establecer normas para poder gestionar los procedimientos adecuados frente a señales de acoso escolar, ciberacoso, acoso sexual, violencia de género y cualquier otro tipo de violencia. También deberán regular los criterios y funciones de los coordinadores y coordinadoras encargados del bienestar y protección, ya que deberá haber uno en todos los centros sin importar su titularidad. En dicho apartado se menciona a los directores, directoras y titulares de los centros educativos debido a que ellos son los responsables de que la comunidad esté al tanto de los procedimientos establecidos, así como de supervisar

la implementación y el seguimiento de las acciones previstas de estos procedimientos. En cualquier caso, añade, se garantizarán los derechos de las personas afectadas.

En el primer apartado del artículo setenta y dos se establece que el proyecto educativo del centro deberá reflejar los valores, objetivos y prioridades de actuación, incorporando la especificación de los currículos determinados por la Administración educativa y que deberán ser aprobados por el claustro. El apartado recoge que el proyecto promoverá y desarrollará los principios, objetivos y métodos propios de un aprendizaje basado en competencias, dirigido hacia la formación de una ciudadanía activa. Por otro lado, abordará de manera integral temas como la educación en valores, el desarrollo sostenible, la igualdad de género, la igualdad de trato y no discriminación, la prevención de la violencia contra niñas y mujeres, el acoso y ciberacoso escolar, así como la promoción de la cultura de paz y los derechos humanos

Teniendo en cuenta este desarrollo legislativo, no podemos obviar los contenidos y competencias en relación con las redes sociales en los centros de educación secundaria. Es necesario desarrollar programas de prevención e intervención que aborden estas cuestiones para la mejora de la convivencia en los centros y en la sociedad.

2.2 Marco teórico

2.2.1 Definición de Redes sociales

Para ponernos en contexto, debemos saber qué son las redes sociales y entender por qué han transformado la manera de relacionarse entre las personas y la forma de vida de muchas de ellas.

Boyd y Ellison (2008) definen las redes sociales como servicios en los que a través de la web permiten a las personas crearse un perfil público o parcialmente público y de esta manera poder compartir información a una lista de usuarios establecida.

Según Ureña, Ferrari, Blanco y Valdecasa (2011) muchos autores coinciden en que las redes sociales son sitios que se encuentran en la red cuyo objetivo es que sus usuarios puedan relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades.

Además, en este mismo documento encontramos otras definiciones (Ureña et al, 2011, p.12):

Servicios dentro de las webs que permiten al usuario 1) construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema limitado, 2) articular una lista de

otros usuarios con los que comparte una conexión y 3) visualizar y rastrear su lista de contactos y las elaboradas por otros usuarios dentro del sistema. La naturaleza y nomenclatura de estas conexiones suele variar de una red social a otra.

Piñeiro y Costa (2012) mencionan la gran repercusión de las redes en la sociedad e indican que han sido creadas para que en ellas fluya cualquier tipo de información y para que las personas establezcan vínculos interpersonales.

Así pues, los autores coinciden en que las redes sociales se emplean como servicios en línea que facilitan la creación de perfiles, la conexión con otros usuarios y el poder compartir información. También resaltan su capacidad para fomentar la comunicación, la creación de comunidades y la democratización de la información.

2.2.2 Tipos de redes sociales

Para Moral, F (2013), desde 2009 empezó el crecimiento de las redes sociales, ya que aumentó el número de personas registradas en ellas. En España, las redes sociales y las nuevas tecnologías tienen una gran aceptación debido a que en ese mismo año estuvo entre los cinco países del mundo que su población reconocía hacer uso de las redes.

Existen diferentes tipos de redes sociales, las cuales tienen distintos fines (trabajo, entretenimiento...). Según Colás, González y De Pablos (2013, p. 17) algunas investigaciones recientes muestran que “la comunicación social online de jóvenes está influida por la percepción de su identidad y autoestima, así como la compensación social y entorno social.” Por eso mismo proponen que las redes sociales son para los jóvenes “recursos que se emplean para cubrir las necesidades psicológicas y sociales”.

Actualmente, en España existe una gran variedad de redes sociales y como bien indica Valero (2020), cada una de ellas cuenta con una serie de características propias que ofrecen servicios y experiencias diferentes:

Facebook e Instagram: son redes generalistas, ya que ofrecen la oportunidad de interactuar con otros usuarios mediante diferentes formatos como pueden ser los mensajes de texto, videos, fotos, ... Los usuarios pueden compartir toda clase de contenidos a través de ellas (información de su vida cotidiana, estados de ánimo...). Además, Valero (2020) destaca que Facebook es la red social con el mayor número de usuarios registrados pero que Instagram es la más popular entre los jóvenes

Por otro lado, una red social, también generalista, que preocupa por su alta adicción y que está cada vez más en auge en las nuevas generaciones, es TikTok. Marketing Inside (2022) define esta red social como una aplicación móvil que ofrece a millones de personas poder compartir vídeos cortos. Estos vídeos suelen ser caseros o realizados por tiktokers con gran popularidad y que se basan en la comedia, sincronización de las imágenes con el audio o vídeos musicales. Además, destacan que es una aplicación que no es complicada de usar y que se ha expandido a usuarios jóvenes.

González (2022) afirma que la plataforma tiene un funcionamiento muy simple porque es un contexto donde se puede producir videos con diversos efectos que contienen contenido musical y luego hacer que se vuelva viral en esa misma plataforma o en otras.

TikTok es una aplicación con contenido diferente, menos seria y más dinámica, afirma Álvarez (2020) que, además, añade que las posibilidades que tiene el usuario a la hora de crear contenido son infinitas y que las tendencias ayudan a estar a la moda desde dentro de la aplicación y conectado a la vez de manera diferente con los usuarios.

Al mes se producen aproximadamente 4.000 millones de visualizaciones y en España se supera los 45 minutos de consumo diarios. Cabe destacar que estos datos son distantes con otros países europeos donde la tasa de consumo es mayor (González, 2020).

En el año 2021, la aplicación tenía más de dos mil millones de descargas y superaba los mil millones de usuarios activos (Torres et al., 2021). En la actualidad estos datos son mayores ya que la aplicación no ha dejado de crecer.

Otra red social es LinkedIn, pero esta persigue un fin diferente debido a que está dirigida a aquellas personas que quieren encontrar un empleo. Es decir, es una red social de uso profesional.

LinkedIn es una red social cuyo fin es poner en contacto a gente que se encuentra en búsqueda de empleo con empresas que buscan trabajadores. Es una plataforma en la cual el usuario da a conocer sus calificaciones académicas, habilidades y experiencia laboral y puede acceder a diversas ofertas laborales de acuerdo con su perfil profesional. Además, las empresas ofertan empleo y acceden a una red de profesionales con diferentes competencias y niveles formativos (Moles, 2017).

Otras redes pueden ser YouTube y Twitter (actualmente X) que se emplean para intercambiar opiniones, tratar temas de la actualidad o tendencias.

Aunque no siempre ha sido así, en la actualidad existen multitud de redes sociales con diferentes fines: búsqueda de trabajo, socialización, entretenimiento, citas...

Según Dans (2021), las redes sociales pueden dividirse en dos tipos diferenciados. Las redes sociales personales, que congregan a un conjunto de contactos y amigos con intereses en común y, por otro lado, redes sociales profesionales que son las redes que giran en torno a objetivos profesionales.

Otros autores como Ureña y Annie (et al, 2011) mencionan que las redes sociales pueden ser directas e indirectas. Las directas son aquellas que prestan servicios en internet, donde grupos con intereses comunes cooperan y se comunican entre sí en los mismos términos, pueden controlar la información compartida. Los usuarios de estas redes crean perfiles mediante los cuales gestionan su información personal y las relaciones con otros usuarios. El acceso a la información de un perfil suele depender del nivel de privacidad establecido por el usuario.

Las redes sociales indirectas las definen como aquellas que tienen un usuario con un perfil no visible para los demás existiendo una persona o un grupo de personas que tienen el control y la dirección de la información en torno a un tema concreto.

Además, Ureña y Annie (et al, 2011) afirman que estas redes sociales se pueden clasificar según el enfoque:

Tabla 1

Clasificación Redes Sociales

Objetivo	Modo de desempeño	Nivel de aperturismo	Nivel de incorporación
Entretenimiento	Para diferente contenido	Públicas	Vertical
Empleo profesional	Existen dos tipos: personal – profesional	Privadas	Horizontal
	Microblogging		

Fuente: Ureña y Annie (et al, 2011)

- **Objetivo (finalidad):** Las personas con perfiles en estas redes, persiguen un fin. En el caso de las redes sociales de ocio, las personas buscan entretenimiento y mejorar la relación personal con otros usuarios mediante la comunicación o el intercambio de información. En el otro lado se encuentran las redes de uso profesional, en estas las personas persiguen el poder promocionar profesionalmente.
- **Modo de desempeño (funcionamiento):** En estas redes sociales los procesos que las forman son tenidos en cuenta, estos procesos buscan actividades específicas. Las redes de contenidos son aquellas donde las personas pueden realizar cualquier contenido y así después poder distribuirlo y compartirlo con otros perfiles. Por otro lado, están las redes sociales que se basan en usuarios personales y profesionales y, por último, se encuentran los *microbloggings* cuyo objetivo es compartir y comentar información y, suelen tener un máximo de caracteres.
- **Grado de incorporación (integración):** Las de integración vertical el uso de ellas habitualmente está limitado por otros usuarios que les unen una misma formación, interés o experiencia profesional. En cambio, las redes de integración horizontal se emplean por parte de otro grupo de usuarios con intereses específicos, pero sin estar limitado.

Por otro lado, inciden en que también puede haber más clasificaciones de redes sociales. Una red social puede ser explícita si son los usuarios quienes declaran la relación o implícita si esa relación es deducida indirectamente del comportamiento entre los usuarios de la red social Ureña y Annie (et al, 2011)

Otro autor, Celaya (2008) afirma que hay tres tipos de redes sociales: profesionales, generalistas y especializadas.

2.2.3 Redes sociales y adolescentes

Las redes sociales tienen un impacto en la salud mental de los jóvenes y los adolescentes, así se detalla en un informe del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI) de octubre del año 2023. En esta publicación ofrecen datos relevantes como los siguientes:

- 11,3% de jóvenes con edades comprendidas entre los 15 y 24 años que emplean internet están en riesgo elevado de terminar usando servicios digitales de manera

compulsiva. Además, el peligro sube al 33% en los adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 16 años (p.20).

- Los trastornos mentales que provienen de servicios digitales provocan un menor rendimiento académico y menos productividad en el trabajo (p.3).
- Algunos de los fenómenos que vienen por el empeoramiento de la salud mental de los adolescentes por el empleo de las redes sociales u otros servicios de internet son: temor a perderse algo en redes (FOMO), comportamientos adictivos, obsesión por cánones de la belleza o demasiado tiempo con pantallas (p.3).
- Un 9,4% de jóvenes dice haber recortado el tiempo que pasa presencialmente con sus amistades, mientras que un 26% pasa bastante o mucho tiempo solo desde que usa dispositivos tecnológicos (p.3).
- Tras la pandemia, en 2021, más de la mitad de los adolescentes y jóvenes percibían en ellos mismo una sensación de tristeza o desesperanza, tenían poco interés en las cosas y les costaba concentrarse (p.3).

Además, una de sus recomendaciones para tratar este problema es la formación de los familiares que deben conocer los riesgos y gestionar correctamente el uso de sus hijos e hija de las redes, dispositivos digitales e internet (ONTSI, 2023).

En cambio, afirman que se han documentado efectos positivos en el empleo de las redes sociales en la población juvenil. Niños, adolescentes y jóvenes que se sienten más aceptados (58%), han mejorado en creatividad (71%) o que están más conectados con lo que ocurre en la vida de sus amigos (80%).

Otro estudio realizado por Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2023, p.3) afirma que un 44,6% de los estudiantes aseguran que las tecnologías les quita tiempo que podrían emplear en el estudio, que un 17% usa dispositivos digitales para distraerse en clase y que un 22,5% de adolescentes ha reducido el tiempo que le dedican a otras actividades en las que no se emplean dispositivos tecnológicos.

Así mismo, el 12,9 % limitó mucho el tiempo dedicado a actividades culturales por el empleo de estas tecnologías. En el ámbito de las relaciones sociales, un 9,4% ha disminuido el tiempo que pasa en persona con sus amigos, y un 26% pasa una cantidad considerable de tiempo solos desde que empezaron a usar dispositivos tecnológicos. (Lepp, Barkley, Jacob y Karpinski, 2015).

2.2.4 Ventajas e inconvenientes de las redes sociales

Las plataformas digitales ofrecen numerosas ventajas que promueven la conectividad, la interacción y el intercambio de información en la sociedad actual. Sin embargo, también conllevan una serie de inconvenientes que no deben pasarse por alto.

Para Ureña (2011) las principales ventajas de las redes sociales son:

- Comunicación entre amistades.
- Comunicación entre individuos que se encuentran lejos.
- Comunicación sin coste o a precio muy bajo.
- Rapidez en la transmisión de información.
- Compartir contenido multimedia
- Fácil de usar.
- Ahorro de tiempo, posibilidad de conocer a personas nuevas, etc.
- Sentido de pertenencia a grupos.
- Organizar de eventos y encuentros.
- Posibilidad de expresarte de una manera más abierta.

Aunque también destaca una serie de inconveniente como pueden ser:

- Suplantación de identidad
- Riesgo de que alguien pueda conocer o vigilar lo que estás haciendo
- Dependencia excesiva en las redes sociales y desperdicio de tiempo
- Uso delictivo

Por otro lado, autoras como Olivia (2012) comenta que las redes sociales pueden ser contradictorias sobre los efectos que pueden provocar en las personas, ya que, por un lado, ofrecen beneficios como puede ser la comunicación y el aprendizaje mediante ellas, mientras que, por otro lado, plantean desafíos en todo lo que tiene que ver con la privacidad, integridad o dignidad de cada uno de los individuos. Por ello, existe un dilema sobre la presencia de los resultados tanto positivos como negativos, especialmente entre los jóvenes, al utilizar las redes sociales.

Aunque esta misma autora destaca que los jóvenes tienen un mayor dominio de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), movilidad geográfica, dominio del inglés como lengua común, preeminencia de la imagen y lo audiovisual, así como nuevas formas de expresarse y relacionarse

Conforme a esto Garitaonandia (2006) comenta que puede haber tanto aspectos positivos como negativos en el uso de internet y las redes sociales. Entre lo negativo se encuentra el riesgo de acoso y victimización en las redes, problemas con los padres y educadores y conductas perjudiciales como puede ser el aislamiento social. Por el contrario, entre lo positivo resalta la oportunidad de aprender mediante las redes sociales y el activismo social que existe por parte de los jóvenes mediante las redes.

Autores como Naval, Sádaba y Bringúe (2003), ponen de manifiesto que un uso inadecuado de las nuevas tecnologías y de las redes sociales puede desembocar en distintos problemas y riesgos para la persona, entre ellos se destacan la pérdida de la privacidad, el fomento del consumismo y problemas de adicción.

Según el *Informe de la Juventud en España* (Instituto de la juventud, 2020) destaca que un mal empleo de las redes sociales puede provocar que nos distanciamos de nuestras actividades cotidianas por pasar más tiempo en internet. Además, este mismo informe destaca que la principal actividad que desarrollan los jóvenes en internet es la conexión a las redes sociales seguido muy de cerca actividades para escuchar música y ver series o películas de manera online.

Por otro lado, García y Del Hoyo (2013, p.122) realizaron un estudio titulado *Redes sociales un medio de movilización juvenil* y en él se afirma que las redes sociales tienen un gran poder de participación social activa y que de esta manera se está expandiendo una manera nueva de activismo social donde “la sociedad mediante el uso de las redes sociales presencia en un momento real diferentes acontecimientos”.

De esta manera, según otro estudio de Instituto de la Juventud (2012) destaca que la mayoría de los jóvenes percibe que las redes sociales proporcionan un entorno propicio para despertar el interés de los ciudadanos en los asuntos sociales y políticos del país. Por lo tanto, aproximadamente un 80% de los jóvenes opina que las redes sociales desempeñan un papel crucial a la hora de mantenerse en contacto con la realidad.

Es un hecho real que las redes sociales son muy demandadas por toda la población, de forma que “el uso de estas cada vez es mayor y precisamente por esta relevancia, se deben tener en cuenta como entornos propicios para la gestación del aprendizaje” (Valenzuela, 2013, p.13).

No obstante, de manera general, los jóvenes suelen carecer de plena conciencia de la influencia y relevancia de las redes sociales en la actualidad. Por ello, resulta vital educar sobre su uso.

2.2.5 Campañas y acciones destinadas a adolescentes y las redes sociales

A lo largo de estos últimos años han sido numerosas las campañas y acciones que se han hecho para concienciar sobre el empleo de las redes sociales. Campañas de diferentes asociaciones y marcas o incluso de gobiernos para frenar los efectos que puedan generar estas sobre los jóvenes.

En el año 2022, la marca de helados Maxibon en colaboración con la Asociación Española para la Prevención Acoso Escolar y, bajo el lema de “no te quedes helado” llevó a cabo una campaña de prevención y sensibilización contra el acoso escolar, poniendo énfasis en el ciberacoso, a través de las redes sociales y empresas de mensajerías; y en el uso adecuado y lícito de los videojuegos (A.E.P.A.E.).

Esta campaña consistía en charlas formativas y se realizó en 60 centros escolares de las comunidades de Madrid, Sevilla, Valencia y Barcelona en las que participaron más de 3.000 alumnos de 4o de la ESO.

Otra campaña es la llevada a cabo por la Agencia Española de Protección de Datos, las Fundaciones Atresmedia y Anar y la Asociación Europea para la Transición Digital cuyo objetivo es “advertir a las familias de los riesgos que los menores afrontan en Internet”.

Para ello, ponen el foco en que los padres tengan mayor protagonismo en la actividad online de sus hijos y alertar de los riesgos a los que están sometidos y características diferentes de los modelos de negocio de cada plataforma y redes sociales que se fundamentan en la creación de perfiles a partir de los datos de los menores, con el fin de comercializarlos mediante estrategias publicitarias (Pérez, 2023).

Esta campaña trata de ofrecer información para saber dirigir a los hijos a través de internet con el objetivo de que puedan navegar de manera “sana y segura”. Además,

también cuentan con “la guía que no viene con el móvil” en la que hay diez puntos que las familias deben conocer antes de ofrecer un móvil a sus hijos.

Por otro lado, el gobierno de la Comunidad de Madrid ha puesto en marcha un protocolo en los centros educativos con el fin de “prevenir las adicciones a las pantallas de los alumnos” (CAM, 2023). Este protocolo permite a profesores y familia detectar de forma temprana el abuso en redes sociales, ciberjuegos, apuestas o pornografía por parte de alumnos e hijos (EFE, 2023).

Para llevar a cabo este protocolo se realizó un estudio en el que se reveló que “el 42% de los alumnos madrileños reconoce tener cuentas en redes sociales con datos falsos para burlar el control parental de las plataformas y, según creen, para ganar seguridad”. Además, de los alumnos que cursan 1º ESO, uno de cada cuatro reconoce haber pasado a casas de apuestas online y siete de cada diez menores de edad dice presenciar en internet sin buscarlo contenidos de violencia, racismo o pornografía (EFE, 2023).

Por otra parte, la Junta de Castilla y León lanzó una campaña para prevenir la adicción de los jóvenes a redes sociales, videojuegos y apuestas online. Este se debe a que “La dependencia extrema de las redes sociales y el juego patológico por parte de los jóvenes se han convertido en una de las mayores preocupaciones de los padres” (CyL, 2023). Para ello, se ha diseñado una campaña que pretende la captación de referentes en el mundo de los videojuegos, deportivo y del modelaje, que sean ejemplos para los jóvenes y que consigan ayudarles haciéndoles llegar el mensaje. Junto a ello, apuestan por crear un sello de calidad en redes para reconocer el compromiso de la Junta con adicciones y la salud. Para ello, la Junta de Castilla y León propone crear perfiles en las plataformas más empleadas (TikTok e Instagram) con el objetivo de difundir información veraz acerca de los malos hábitos.

3. CONTEXTUALIZACIÓN CENTRO EDUCATIVO

Estamos ofreciendo el programa para un centro ficticio con las siguientes características:

Se trata de un centro de carácter concertado donde se ofertan todas las etapas educativas incluyendo Bachillerato. El tipo de jornada es continua, el horario difiere dependiendo de las etapas educativas y cuenta con 2 líneas por cada curso. El número de alumnos en 1º de la ESO es de 52 alumnos entre los dos cursos. Por otro lado, el colegio cuenta con los siguientes servicios:

- Enfermería
- Comedor escolar
- Biblioteca
- Gimnasio

Además, ofrece diferentes actividades extraescolares:

- Dibujo
- Danza
- Teatro
- Inglés
- Gimnasia Rítmica
- Judo
- Patinaje
- Robótica

El centro está ubicado en la periferia de Madrid, en un barrio humilde, multicultural y de clase media-baja. El colegio se encuentra cerca de un parque de grandes dimensiones, lo que permite que se puedan realizar actividades fuera del centro y tener un lugar con naturaleza próximo. Además, el colegio cuenta con un grupo de Scout donde realizan escapadas los fines de semanas.

El colegio promueve a sus alumnos un crecimiento espiritual unido a una educación donde se fomenta el respeto, un ambiente comunitario y valores cristianos. El objetivo que persiguen es el que sus alumnos crezcan como ciudadanos responsables y comprometidos con la sociedad. Al encontrarse en un barrio multicultural tratan de fomentar el valor de la diversidad mediante la inclusión.

El centro educativo se rige por principios educativos que buscan el desarrollo integral de sus estudiantes. Entre estos principios destacan:

- Formación Integral: Desarrollo moral, espiritual y social de los alumnos donde se promueva la solidaridad, el respeto y la responsabilidad.
- Educación en Valores: Inculcar principios éticos católicos como la compasión, honestidad, justicia o tolerancia.
- Participación activa: Fomentan la colaboración entre estudiantes y sus familias en diversos proyectos o actividades.

En cuanto a sus valores, el Colegio promueve una serie de valores fundamentales para la comunidad educativa.

- Fe y espiritualidad: Fomenta la relación de los estudiantes con la espiritualidad y la fe cristiana, promoviendo el respeto y la comprensión de las creencias religiosas.
- Inclusividad: Se fomenta un ambiente inclusivo e igualitario en el que todos son iguales y donde se debe de respetar todo tipo de religión, procedencia o ideología.
- Solidaridad: Se promueve la solidaridad y la empatía, alentando a los estudiantes a apoyarse mutuamente y ayudar a quienes más lo necesitan.
- Compromiso social: El colegio trata de conseguir un desarrollo íntegro con el alumnado mediante un compromiso con la sociedad y sus responsabilidades para la convivencia.

4. PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

4.1 Objetivos

Generales

- Potenciar el uso adecuado de las redes sociales previniendo los problemas que pueden derivar de su mal uso.
- Concienciar de los graves problemas que puede ocasionar el mal empleo de las redes sociales.
- Facilitar herramientas que permitan un mayor conocimiento de redes sociales a los padres, alumnos y profesores.

Específicos

- Evitar casos de Ciberbullying dentro del centro escolar.
- Ofrecer a la comunidad educativa la posibilidad de resolver sus dudas y problemas relacionados con las redes sociales en el entorno escolar.
- Involucrar a los padres en la educación de sus hijos sobre el uso correcto de las redes sociales.
- Fomentar una cultura de respeto, compañerismo y ambiente seguro entre los alumnos de 1o de la ESO.

4.2 Detección de necesidades

1o de la ESO es un curso donde se alcanza la edad legal para poder tener perfiles en algunas de las redes sociales más empleadas por los jóvenes como *TikTok* e *Instagram*. Por ello, desde el Colegio se han detectado una serie de problemas provenientes de estas edades.

Los tutores de 1o de la ESO han detectado que sus alumnos hablan cada vez más de las redes sociales y algunos ya les han comprado un móvil sus padres. Esto supone, que no dentro de mucho, haya más estudiantes con dispositivos móviles y con perfiles en redes sociales.

Además, el curso pasado hubo un caso de acoso escolar a través de las redes sociales donde un grupo de alumnos se hicieron pasar por un compañero de clase con un perfil en Instagram donde subieron fotos suyas. Tuvo que intervenir la policía y los implicados fueron expulsados unas semanas del centro.

Por otro lado, preocupa mucho a los docentes del centro que, en su mayoría las alumnas, estén hablando y criticando constantemente el contenido que muchos de sus compañeros de clase o de otros cursos comparten a través de las redes sociales y han notado que se ha generado un ambiente de poco respeto, inseguro y con falta de compañerismo.

Por otro lado, desde el departamento de orientación han detectado la falta de formación y herramientas por parte del profesorado y de los padres ante la actividad de las redes sociales y la poca concienciación de los alumnos e hijos sobre qué son y los riesgos que pueden conllevar. Para ello, han pensado realizar un proyecto que incluya

charlas, actividades y demás donde estén involucrados tanto alumnos, padres y profesores.

4.3 Equipo profesional implicado

Para el desarrollo del proyecto será necesaria la participación de los siguientes perfiles:

- Psicopedagogos: Forman el departamento de orientación.
- Terapeuta familiar: Formará a los padres en el uso de las redes sociales en el hogar y ofrecerá herramientas y consejos para abordar situaciones desde casa.
- Policía nacional: Hablarán sobre los peligros a los que están expuestos los alumnos ante las redes sociales y lo que puede conllevar un mal empleo de ellas.
- Psiquiatra: Encargado de explicar los beneficios y los peligros de las redes sociales y cómo nos puede afectar.

4.4 Metodología

Con este programa de actuación específico se pretende conseguir objetivos orientados a las clases de 1o de la ESO. En este curso los alumnos alcanzan la edad de 13 años, a partir de la cual, a bases legales, se pueden crear un usuario en las redes sociales que más emplean los adolescentes, TikTok e Instagram.

Por ello es conveniente empezar a trabajar todo lo relacionado con las redes sociales. Para alcanzar los objetivos propuestos no solo se trabajará con los alumnos, sino que también se hará con sus familias y con el profesorado.

El plan inicial, que desarrollaremos más adelante, va más allá de unas sesiones, por ello, se quiere generar actividades que se continúen durante todo el curso académico y que permitan un buen uso y control de las redes sociales por parte de los alumnos y evitar posibles problemas. Además, se resolverán dudas generadas por parte de los padres y tutores.

En resumen, se tratará de concienciar sobre los peligros de las redes sociales y la importancia que tiene un buen uso de estas a los alumnos, padres y profesores a lo largo del curso con diferentes charlas y actividades.

4.5 Actividades

4.5.1 Temporalización

Tabla 2

TRIMESTRE	FECHA	SESIÓN	DESTINATARIOS
1º trimestre	Primer jueves de octubre – Mañana	1º Sesión	Alumnos
1º Trimestre	Primer jueves de octubre – Tarde	1º Sesión	Profesores
1º Trimestre	Primer viernes de octubre -Tarde	1º Sesión	Familias
1º Trimestre	Tercer jueves de noviembre – Mañana	2º Sesión	Alumnos
1º Trimestre	Tercer jueves de noviembre -Tarde	2º Sesión	Profesores
1º Trimestre	Tercer viernes de octubre – Tarde	2º Sesión	Familias
2º Trimestre	Segundo jueves de febrero – Mañana	3º Sesión	Alumnos
2º Trimestre	Segundo jueves de febrero – Tarde	3º Sesión	Profesores
2º Trimestre	Tercer viernes de febrero – Tarde	3º Sesión	Familias
3º Trimestre	Primer jueves de junio – Mañana	4º Sesión	Alumnos
3º Trimestre	Primer jueves de junio – Tarde	4º Sesión	Profesores
3º Trimestre	Primer viernes de junio – Mañana	4º Sesión	Familias

Fuente de elaboración propia.

4.5.2 Ejecución de las sesiones

Tabla 3. 1º Sesión alumnos.

Número de sesión	1º Sesión
Destinatarios	Alumnos
Duración	1 hora y 30 minutos
Profesional Implicado	Psicopedagogos
Título de la sesión	Redes sociales: conciencia y responsabilidad
<u>Desarrollo de la sesión</u>	
Esta primera actividad será una toma de contacto al concepto de redes sociales y al propio proyecto. Los psicopedagogos empezarán preguntando a los alumnos qué es para ellos las redes sociales y cuáles son las que más les gusta y por qué. De esta forma los alumnos se sentirán parte de la sesión. Con lo que vayan diciendo, el responsable de la sesión deberá ir anotando las palabras claves en la pizarra haciendo una lluvia de ideas. Posteriormente se comentarán. A continuación, se dará una charla sobre lo que son las redes sociales explicando los siguientes puntos claves: 1. Qué son las redes sociales 2. Seguridad y privacidad en las redes sociales 3. Ética y responsabilidad: Cómo se debe tratar a otros en las redes sociales y el impacto que pueden llegar a tener las publicaciones en las personas. Posteriormente, los alumnos se dividirán por grupos en los cuales deberán hacer una lista de 3 ventajas y 3 inconvenientes que crean que pueden tener las redes sociales. Un portavoz de cada grupo deberá exponerlo y explicar porque lo creen y, mientras, el psicopedagoog lo irá anotando. Una vez realizada la actividad el orientador explicará los siguientes puntos: 1. Ventajas/Beneficios: Por qué las redes sociales pueden ser de gran utilidad (mantenerse en contacto con nuestros seres queridos, descubrir intereses positivos nuevos...) 2. Desventajas/Peligros: Descubrir los peligros que suponen las redes sociales haciendo énfasis en el Ciberbullying. También se hablará de la sobreexposición de información, fake news y adicciones tecnológicas.	

3. Consejos prácticos: Consejos para un uso adecuado de las redes sociales como pensar antes de publicar, ser amable y buscar la ayuda de un profesional si uno no se siente cómodo dentro de las redes.
4. Preguntas y respuestas.

Para terminar la actividad, los psicopedagogos recalcarán que cualquier duda que tengan pueden acudir al departamento de orientación.

Fuente de elaboración propia.

Tabla 4. 1º Sesión profesores.

Número de sesión	1º Sesión
Destinatarios	Profesores
Duración	1 hora
Profesional Implicado	Psicopedagogos
Título de la sesión	Las redes sociales y el colegio
<u>Desarrollo de la sesión</u> La primera sesión al profesorado está diseñada a acercar las redes sociales al contexto escolar. Para ello el orientador dirigirá la sesión en varias partes y temas: 1. Impacto de las redes sociales en el colegio: Mediante estadísticas se mostrará como afectan las redes sociales en el rendimiento académico de los alumnos. Además de cómo pueden perjudicar al colegio y a la relación entre el alumno y el profesorado. 2. Uso inadecuado de las redes sociales en el centro: Qué cosas no se deben hacer nunca en el aula con los alumnos. 3. Empleo positivo de las redes sociales en el centro: Se enseñarán estrategias para emplear las redes sociales de forma educativa y constructiva en las clases. 4. Correo: Proporcionar a los profesores una dirección de correo electrónico creada específicamente para aportar herramientas y resolver dudas relacionadas con el uso de la tecnología y las redes sociales. 5. Preguntas y respuestas: Tiempo para que los profesores pregunten sus dudas y sean respondidas. 6. Conclusiones: Resumen de la sesión.	

Fuente de elaboración propia.

Tabla 5. 1º Sesión familias.

Número de sesión	1º Sesión
Destinatarios	Familias
Duración	1 hora y 15 minutos
Profesional Implicado	Psicopedagogos
Título de la sesión	Redes sociales y familia
<u>Desarrollo de la sesión</u> La primera sesión será un acercamiento a las redes sociales y su concepto. Los temas serán los siguientes: 1. Concepto de redes sociales y principales redes sociales 2. Función de las redes sociales 3. Aspectos positivos y negativos de las redes sociales 4. Cómo pueden afectar al entorno familiar las redes sociales. 5. Consejos para un uso seguro	

Fuente de elaboración propia.

Tabla 6. 2º Sesión alumnos.

Número de sesión	2º Sesión
Destinatarios	Alumnos
Duración	1 hora y 30 minutos
Profesional Implicado	Psiquiatra
Título de la sesión	En redes, no todo es perfecto
<u>Desarrollo de la sesión</u> En esta 2º sesión con los alumnos, nos adentraremos más en las redes sociales explicando las dos más empleadas por lo jóvenes: TikTok e Instagram. Al ser una edad en la que es legal empezar a tener perfiles en estas edades es conveniente empezar realizando una actividad en la que, por equipos, deberán realizar una presentación con cartulinas respondiendo las siguientes preguntas: 1. ¿Qué es Instagram/tik tok?: Deberán explicarlo de forma creativa. 2. Qué no se debe hacer en estas redes sociales, poniendo en práctica lo impartido en la sesión anterior. 3. Cómo se debe actuar para que sean beneficiosas Posteriormente y después de que cada grupo haya expuesto sus trabajos delante de sus compañeros con exposiciones cortas y concisas un psiquiatra explicará cuáles son las consecuencias físicas y psicológicas que pueden llegar a tener si hacen un uso indebido	

de estas y cómo pueden influir en la manera de ser de cada uno. Para ello se explicarán los siguientes temas:

1. Impacto de las redes sociales en la salud mental
2. Cómo nos afecta la comparación a la autoestima
3. Ciberbullying: Cómo nos puede afectar
4. Miedo a perderse algo
5. Importancia de tener buenas relaciones sociales más allá del aula
6. Importancia de una buena gestión del tiempo en redes.

Por último, se realizará un rol playing por equipos donde se deberá interpretar la siguiente situación: “Las últimas semanas he visto que un compañero está triste y un poco deprimido. Sabes que es por un problema que ha habido por las redes sociales y quieres hablar con él para tratar de solucionarlo”

Para terminar, explicarán que con los mismos grupos que han trabajado deberán llevar una presentación para la siguiente sesión (ya en el 2º trimestre) donde deberán explicar y exponer todo lo que han aprendido en la primera y segunda sesión.

Fuente de elaboración propia.

Tabla 7. 2º Sesión profesores.

Número de sesión	2º Sesión
Destinatarios	Profesores
Duración	1 hora y 15 minutos
Profesional Implicado	Psiquiatra
Título de la sesión	Prevención en el aula ante las redes
<u>Desarrollo de la sesión</u>	
La segunda sesión tratará de prevenir el uso de las redes sociales en el colegio con los siguientes temas:	
1. Principales redes sociales: Explicar de manera exhaustiva en qué consisten las principales redes sociales para conocer cómo es su funcionamiento y saber dónde pasan tanto tiempo los alumnos. 2. Riesgos y desafíos a los que se enfrenta el Colegio. Ciberbullying, contenido inapropiado, suplantación de identidad ... y cómo prevenirlo desde el colegio. 3. Papel de profesores e Institución educativa: Enseñar cuál es la responsabilidad del profesor y la escuela sobre el uso adecuado de las redes sociales. 4. Educación y prevención: Importancia de una buena educación sobre las redes sociales con el fin de prevenir problemas relacionados con las redes sociales.	

5. Herramientas: Ofrecer herramientas y métodos para controlar el uso en línea de los alumnos respetando su privacidad y protocolos de acoso en caso de ciberbullying.

Fuente de elaboración propia.

Tabla 8. 2º Sesión familias.

Número de sesión	2º Sesión
Destinatarios	Familias
Duración	1 hora y 15 minutos
Profesional Implicado	Terapeuta familiar
Título de la sesión	Control de las redes sociales
<u>Desarrollo de la sesión</u> Para esta charla contaremos con la ayuda de un terapeuta familiar para poder abordar los siguientes temas: 1. Impacto de las redes sociales en la familia: Se hablará del papel que juegan las redes sociales en el ámbito familiar y su influencia. 2. Comunicación familiar e interacción padre e hijos. 3. Herramientas para controlar situaciones de dificultad sobre las redes sociales. 4. Riesgos y desafíos: Factores a los que se exponen en redes. 5. Uso correcto: Límites y reglas familiares, comportamiento de los padres y fomentar la importancia de las habilidades sociales. Al terminar la charla se realizará un kahoot con preguntas sobre esta sesión y la anterior.	

Fuente de elaboración propia.

Tabla 9. 3º Sesión alumnos.

Número de sesión	3º Sesión
Destinatarios	Alumnos
Duración	1 hora y 30 minutos
Profesional Implicado	Policía Nacional
Título de la sesión	En redes, actúa con cabeza
<u>Desarrollo de la sesión</u> Esta 3º Sesión se centrará en los delitos que se pueden cometer poniendo el foco en el ciberbullying. Para ello, será necesario y conveniente la participación de la Policía Nacional. Antes de empezar, los alumnos expondrán la presentación por grupos que se les pidió en la sesión anterior. Una vez realizada las presentaciones, de forma breve, será el turno de la policía que dará una charla explicando los siguientes temas:	

1. Seguridad en línea: Consejos sobre cómo actuar de manera segura en las redes sociales. Privacidad, contraseñas, información personal...
2. Desconocidos: Identificar y evitar cualquier contacto con extraños.
3. Contenido inapropiado: Saber detectarlo y denunciarlo. Además de saber actuar contra él.
4. Ciberbullying: Explicación y medidas para prevenirlo.
5. Consecuencias a nivel legal de ciertas acciones delictivas.

Para finalizar, por grupos deberán hablar sobre cómo evitar situaciones en redes sociales que puedan llegar a ser perjudiciales para ellos. Después, deberán de ponerlo en común.

Fuente de elaboración propia.

Tabla 10. 3º Sesión profesores.

Número de sesión	3º Sesión
Destinatarios	Profesores
Duración	1 hora y 15 minutos
Profesional Implicado	Psicopedagogos
Título de la sesión	Detección e Intervención
<u>Desarrollo de la sesión</u> Esta 3º Sesión tratará de formar a los profesores para la detección e intervención de supuestos casos de ciberbullying o cualquier problema proveniente de las redes sociales que se produzcan en el aula o en el centro. 1. Principales problemas de las redes sociales: Ciberbullying, sexting, adicciones y fake news. 2. Indicadores de problemas: Principales señales para la detección como por ejemplo los cambios del comportamiento, bajo rendimiento académico, aislamiento o ansiedad. 3. Herramientas: Ofrecer herramientas claves para la detección y estrategias en la observación o la comunicación alumnos – profesor. 4. Intervención: Saber cómo actuar si se detecta un problema. Enseñar el protocolo de acción y cómo crear un ambiente seguro y de confianza dentro del aula. Para terminar, se realizarán dos actividades. La primera de ellas consistirá en realizar un simulacro. Por grupos deberán simular un caso de acoso y deberán decir los indicadores para la detección, interpretar la comunicación con el alumno y cómo intervendrían con ellos desde el aula.	

La segunda actividad consistirá en dividirlos de nuevo por grupos para que debatan entre ellos estrategias efectivas para la intervención y exponerlo después delante de los otros profesores.

Fuente de elaboración propia.

Tabla 11. 3º Sesión familias.

Número de sesión	3º Sesión
Destinatarios	Familias
Duración	1 horas y 15 minutos
Profesional Implicado	Terapeuta familiar
Título de la sesión	Desafíos de las redes
<u>Desarrollo de la sesión</u> En esta sesión se tratará de informar y formar a los padres de los alumnos sobre los desafíos a los que se enfrentarán como padres con un hijo con redes sociales. Se empezará preguntando a los padres sobre sus preocupaciones o experiencias vividas. Mediante una lluvia de ideas se irá anotando en la pizarra esos desafíos y se debatirá entre todos. Más tarde, el terapeuta explicará cómo afrontar esos desafíos y explicará algunos desafíos que pueden llegar a darse en el entorno familiar: 1. Autoimagen y TCA 2. Adicciones y control del tiempo 3. Disminución del rendimiento académico 4. Control parental 5. Falta de habilidades sociales	

Fuente de elaboración propia

Tabla 12. 4º Sesión alumnos.

Número de sesión	4º Sesión
Destinatarios	Alumnos
Duración	1 hora y 30 minutos
Profesional Implicado	Psicopedagogos
Título de la sesión	El principio en las redes
<u>Desarrollo de la sesión</u> En la sesión final se tratará de concluir todos los temas de los que hemos hablado con la participación de los alumnos. Serán ellos los que se encarguen de dirigirlos. Para ello, proponemos las siguientes actividades:	

1. Preguntas y respuestas por equipos sobre lo que se ha hablado en las anteriores sesiones.
2. Juegos de roles: actividades donde los alumnos ensayen la resolución de conflictos para fomentar la creatividad y la reflexión
3. Debates mediante las siguientes preguntas: ¿Las redes sociales nos aportan más cosas buenas que malas?, ¿Es necesario tener una red social?, ¿Cómo crees que sería la sociedad actual sin redes sociales?

Fuente de elaboración propia.

Tabla 13. 4º Sesión profesores.

Número de sesión	4º Sesión
Destinatarios	Profesores
Duración	45 minutos
Profesional Implicado	Psicopedagogos
Título de la sesión	El principio en las redes
<u>Desarrollo de la sesión</u>	
La última sesión de los profesores servirá para hacer un breve resumen sobre lo aprendido durante la formación y, además, se realizará un kahoot para poner a prueba sus conocimientos sobre lo aprendido. Después será el turno de las preguntas y, por último, se realizará una evaluación sobre el proyecto.	

Fuente de elaboración propia.

Tabla 14. 4º Sesión familias.

Número de sesión	4º Sesión
Destinatarios	Familias
Duración	45 minutos
Profesional Implicado	Psicopedagogos
Título de la sesión	El principio en las redes
<u>Desarrollo de la sesión</u>	
Al igual que con los profesores, la última sesión irá destinada a un resumen de todas las sesiones y las conclusiones. Acto seguido, se recordará que el correo que se ofreció en la primera sesión seguirá estando en activo. Se realizará un kahoot para recordar todo lo aprendido. Por último, se hará la evaluación del proyecto.	

Fuente de elaboración propia.

4.6 Evaluación

Las evaluaciones serán anónimas y la de los padres y profesores serán diferentes a la de los alumnos.

4.6.1 Evaluaciones para profesores y familias

Tabla 15. Evaluación profesores y familias

	Valoración del 1 al 5: 1. Muy satisfactorio 2. Insatisfactorio 3. Algo satisfactorio 4. Satisfactorio 5. Muy satisfactorio				
¿El proyecto ha sido beneficioso tu formación en redes sociales?	1	2	3	4	5
¿Las estrategias y métodos han sido útiles para aplicar con los alumnos/hijos?	1	2	3	4	5
¿Cómo califica la organización?	1	2	3	4	5
¿Ha observado una mejora en su hijo/alumno?	1	2	3	4	5
Califica la duración de las sesiones	1	2	3	4	5
Califica los contenidos ofrecidos	1	2	3	4	5
Califica en general a los ponentes	1	2	3	4	5
Califica el grado de utilidad del proyecto	1	2	3	4	5
Recomendación					
¿Qué destacaría? ¿Lo recomendaría a un amigo?					

Fuente de elaboración propia.

4.6.2 Evaluaciones para alumnos

Tabla 16. Evaluación alumnos.

Rodea H / M

Centro: _____

Fecha y grupo: _____

Valoración de la formación (0 al 10): _____

Valoración en general de los formadores (0 al 10): _____

Rodear con un círculo si las siguientes opciones son verdaderas (V) o falsas (F):

1. Tener muchas interacciones en redes es sinónimos de felicidad: V / F
2. Compartir información personal de otras personas en redes sociales puede ser delito: V / F
3. Es importante revisar la privacidad en redes: V / F
4. Las redes sociales es el único medio para conocer a gente: V / F
5. Las redes mal empleadas pueden ocasionar graves problemas: V / F
6. Todo lo que hay en redes sociales es totalmente cierto: V / F
7. Es fácil ser víctima en las redes sociales: V / F
8. Las redes sociales son útiles para aprender cosas nuevas: V / F
9. Las redes sociales pueden ser buenas herramientas para la creatividad y la expresión: V / F
10. Es importante proteger las contraseñas cambiándola cada cierto tiempo:
V / F
11. Las redes sociales pueden influir en nuestra opinión sobre las cosas: V / F

¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Qué es lo que menos?

Del 0 al 10, ¿cómo de útil ha sido estas actividades para ti? _____

Del 0 al 10, ¿cuánto has aprendido? _____

Fuente de elaboración propia.

5. REFLEXIÓN FINAL

Este Trabajo Fin de Máster me ha ayudado a formarme en el mundo de las redes sociales. Un mundo complejo y, en ocasiones, difícil de adentrarse. Siempre he visto las redes sociales como herramientas útiles para la sociedad, pero conforme han ido evolucionando considero que cada vez hay que ser más conscientes de lo que pueden llegar a suponer, no solo en los adolescentes, sino también en su entorno.

Son cada vez más los problemas derivados de las redes y, a parte, en muchas ocasiones no se sabe cómo abordarlos debido a la falta de consenso desde las instituciones educativas o la escasa formación de los padres. Trabajar las redes sociales desde el inicio de la adolescencia es clave para prevenir problemas futuros. Recordemos que en la adolescencia los jóvenes crean su propia identidad, por ello es una etapa llena de incertidumbres y en ocasiones, peligrosa.

Este es el principal motivo por el que considero muy importante abordar el tema de las redes sociales desde tres ámbitos: Alumno – Escuela – Familia. De poco sirve formar a un alumno si después desde sus hogares no saben cómo manejar ciertas situaciones o desde el propio centro que, en ocasiones, no saben cómo afrontarlas.

Por ello, considero este proyecto como vital y de gran utilidad ya que trata de prevenir problemas derivados de las redes sociales creando un entorno seguro. Además, ofrece herramientas a los profesores para la detección de problemas y propone una intervención. Por otro lado, se centra en formar a los padres para que sepan manejar situaciones desde el hogar y puedan conocer de cerca el funcionamiento de estas con sus pros y sus contras.

Cabe destacar, que las redes sociales no tienen por qué ser perjudiciales, es más, tienen grandes ventajas como hemos podido ver. El problema reside en que la forma de manejarlas no es el correcto ya que muchos adolescentes hacen un uso indebido de ellas. Para prevenir todos estos problemas sería conveniente que desde las propias redes contribuyan a un uso adecuado.

6. ASERCCIONES FINALES

- ✓ Prevenir en el uso de las redes sociales es muy importante para la disminución de problemas entre adolescentes.
- ✓ Las redes sociales tienen un gran poder e influencia en los adolescentes.
- ✓ Es importante formar al profesorado no solo en la prevención, sino también en la detección e intervención.
- ✓ Es vital una buena organización y comunicación entre la escuela y las familias.
- ✓ Colaborar con otras entidades ofrece un mayor apoyo y fiabilidad para la realización del proyecto.
- ✓ La función del departamento de orientación es muy importante para evitar casos de cyberbullying o cualquier otro tipo de problema relacionado o no con las redes sociales.
- ✓ Los profesionales educativos debemos estar al tanto de lo que ocurre a nuestro alrededor y actualizados para que haya una cercanía entre el alumno y el profesional.
- ✓ Sería bueno e interesante poder llevar este proyecto a cabo.
- ✓ Es importante el consenso de las instituciones educativas para prevenir los problemas generados por las redes sociales y su actuación sobre ellos.
- ✓ Las instituciones educativas deben ser un apoyo y ofrecer las herramientas oportunas a los padres, pero son estos los responsables y los encargados de la educación de sus hijos.
- ✓ Las propias redes sociales deben de ayudar a sus usuarios a evitar problemas generados desde la propia red social.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (15 de febrero de 2022) *Éxito en la campaña de prevención del ciberacoso realizada por Maxibon y AEPAE*. <https://aepae.es/exito-campana-prevencion-ciberacoso-maxibon-y-aepae>
- Álvarez, C. (2020). ¿Un «cambio» inminente? El auge de TikTok y lo que significa para las marcas. *Rethink*. <https://www.esic.edu/rethink>
- Ballesta, F.J. Lozano, J. Cerezo, M.C. y Soriano, E. (2015). Internet, Redes Sociales y Adolescencia: Un estudio en centros de Educación Secundaria de la región de Murcia. *Revista Fuentes*, 16, 109-130. <http://dx.doi.org/10.12795/revistafuentes.2015.i16.05>
- Barrio, F. y Ruiz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Boyd, D. M. y Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>
- Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0*. Grupo Planeta.
- Colás, P. González, T. y 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>
- Comunidad de Madrid (21 de noviembre del 2023) *Díaz Ayuso anuncia un protocolo pionero en España para prevenir las adicciones a las pantallas de los alumnos: “Estamos obligados a actuar”* CAM. <https://www.comunidad.madrid/noticias/2023/11/21/diaz-ayuso-anuncia-protocolo-pionero-espana-prevenir-adicciones-pantallas-alumnos-estamos-obligados-actuar>
- Dans, I. (2021). Habits of use of social networks in adolescence. *Revista Fuentes*, 3(23), 280-295. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.15691>
- Dans, I. y Muñoz, P. (2021) Internet y redes sociales. Un desafío a la convivencia familiar. *Educatio Siglo XXI*, 39 (2), 123-142. <https://doi.org/10.6018/educatio.463221>
- EFE (21 de noviembre de 2023) *Madrid crea un protocolo de prevención de adicciones a las pantallas en centros educativos*. <https://efe.com/comunidad-de-madrid/2023->

[11-21/madrid-crea-un-protocolo-de-prevencion-de-adicciones-a-las-pantallas-en-centros-educativos/](https://www.fundacionpfizer.org/sites/default/files/informe_final_encuesta_juventud_y_redes_sociales.pdf)

Fundación Pfizer (2009). *La juventud y las Redes Sociales en Internet. Informe de resultados de la encuesta.*

https://www.fundacionpfizer.org/sites/default/files/informe_final_encuesta_juventud_y_redes_sociales.pdf

García, M. y Del Hoyo, M. (2013). Redes sociales, un medio para la movilización juvenil. *Zer.* 18 (34), 111-125. <https://doi.org/10.1387/zer.10649>

Garitaonandia, C., Garmendia M. y Martínez G (2007). Cómo usan Internet los jóvenes: hábitos, riesgos y control parental. *EU kids Online.* 1 (1), 1-17 https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=1588

González Robles, M. (2022). *El fenómeno TikTok: La generación Z y la Beauty Industry.* [Trabajo fin de Grado. Universidad Pontificia de Comillas]. <http://hdl.handle.net/11531/56415>

Instituto Nacional de Estadística. (2015) Encuesta sobre equipamiento y uso de las tecnologías de información y comunicación en los hogares. INE https://www.ine.es/prensa/tich_2022.pdf

Instituto de la juventud (INJUVE, 2012). *Informe de juventud en España.* INJUVE https://www.injuve.es/sites/default/files/2013/26/publicaciones/IJE2012_0.pdf

Junta de Castilla y León (17 de agosto de 2023) *La Junta lanza una campaña para prevenir la adicción de los jóvenes a redes sociales, videojuegos y apuestas online.* <https://comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1281372051501/NotaPrensa/1285307069451/Comunicacion>

Lepp, A. Barkley, J. y Karpinski, A. (2015) The Relationship Between Cell Phone Use and Academic Performance in a Sample of U.S. College Students. *Sage Journals*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>

Ley Orgánica de Educación, 29 de diciembre de 2020, Boletín Oficial del Estado (BOE). <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/com>

Moles, M. (2017). *Análisis de la adquisición de LinkedIn.* [Trabajo fin de Grado. Universidad Pontificia de Comillas]. <http://hdl.handle.net/11531/24429>

- Moral, F. (2013). Riesgos en el uso de las redes sociales. *TELOS*. 95 (1), 1 – 15
<https://telos.fundaciontelefonica.com/archivo/numero095/riesgos-en-el-uso-de-las-redes-sociales/?output=pdf>
- Naso, F., Balbi, M.L., Di Grazia, N.O y Peri, J.A. (2012). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo. *Universidad Nacional del Noroeste de la Provincia de Buenos Aires*, 1 (1), 1-8 <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/18296>
- Naval, C., Sábada, C. y Bringué, X (2003). *Impacto de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) en las Relaciones Sociales de los Jóvenes Navarros*. Gobierno de Navarra.
<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18444/1/Relaciones.pdf>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*.
<https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Oliva, C. (2012). Una Intimididad Cuestionada. *Aposta: revista de ciencias sociales*, 54, 1-16. <https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>
- Pastrano Rosero, H. P., Miranda Bajaan, J. F., Yaulema Zavala, T. C. y Ñauñay Ilbay, G. E. (2023). Redes sociales y trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. *Maestro y Sociedad*, 132-139.
<https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/6044>
- Pérez, G. (24 de mayo de 2023). *Campaña de ayuda sobre los riesgos de los jóvenes en la red*. La Razón. https://www.larazon.es/sociedad/campana-ayuda-riesgos-jovenes-red_20230524646e50df910a1b0001da546b.html
- Piñeiro, T. y Costa, C. (2012). Ciberactivismo y redes sociales: El uso de facebook por uno de los colectivos impulsores de la ‘spanish revolution’, Democracia Real Ya (DRY). *Observatorio*, 6 (3), 89-104. <https://doi.org/10.15847/obsOBS632012585>
- Redacción (2022). *La estrategia de TikTok: qué hay detrás de su ascenso global*. Marketing Inside Review. <https://www.marketinginsiderreview.com/estrategia-tiktok>
- Sábada, C y Bringué, X. (2011) La generación interactiva en Madrid: Niños y adolescentes ante las pantallas. *Colección generaciones interactivas – Fundamentación Telefónica*, 1 (1), 5-260
<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/20593/1/GGII-Madrid-final.pdf>

- Sanmartín, A. y Megías, I. (2020). Jóvenes, futuro y expectativa tecnológica. *Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*. <https://fad.es/wp-content/uploads/2020/02/jovenes-futuro-y-expectativa-tecnologica.pdf>
- Torres, A., De Santis, A., Vintimilla, D., Espinoza, I., Fabián, P., Estefanía, S., Joffre, A., Tenesaca, S., Ankuash, L., Peralta, N., Suquilanda, M., Castro, E., Astudillo, R., Cárdenas, B., Gomezcoello, J., Asanza, J., Ávil, I., Saa, S., Cuzco, B. y López, K. (2021) Tiktok: Más allá de la hipermedialidad. *Universidad Politécnica Salesiana*, 1 (1). <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21071/4/2021-09-24%20T.%20TIK%20TOK.pdf>
- Ureña, A. Ferrari, A. Blanco, D. y Valdecasa, E. (2011). *Las redes sociales en Internet*. https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf
- Valenzuela, R. (2013). Las redes sociales y su aplicación en la educación. *Revista digital universitaria*. 14 (4), 2-14 <https://www.revista.unam.mx/vol.14/num4/art36/art36.pdf>
- Valero, M. (2020) El narcisismo de las redes sociales. [Trabajo fin de Grado. Universidad Pontificia de Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50951/tfgvalerohuete mbegona.pdf?sequence=1>
- Varona, N. y Hermosa, R. (2020). Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *RqR Enfermería Comunitaria, Revista de SEAPA* 8 (2), 18-30. <https://ria.asturias.es/RIA/bitstream/123456789/13166/1/Archivo.pdf>