

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE VALENCIA**  
**"San Vicente Mártir"**



**MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA**  
**GENERAL SANITARIA**  
**TRABAJO FINAL DE MÁSTER**

**Propuesta de programa de prevención sobre el**  
**"sharenting" para padres aplicado en centros educativos**

**Presentado por: Paula Soler Fernández**  
**Director/a: Gabriela Acosta Escareño**

**Valencia, a 18 de enero de 2023**

Paula Desamparados Soler Fernández

Propuesta de programa de  
prevención sobre el  
“sharenting” para padres  
aplicado en centros  
educativos

## Tabla de contenido

Resumen .....	4
Abstract.....	5
Introducción.....	6
Marco Teórico .....	6
Sharenting y Huella Digital .....	6
Redes Sociales y Salud Mental.....	7
Regulación Legislativa Actual.....	10
Perfil de “Padres Shareng” y Adicción a Internet .....	12
Modelo Explicativo: Psicología Social .....	13
Habilidades Parentales: Mentalización y Parentalidad Positiva.....	14
Revisión de Investigaciones Previas .....	16
Justificación.....	19
Establecimiento de Objetivos .....	20
Metodología.....	21
Destinatarios o Población Diana sobre la que se a Aplicar el Programa.....	21
Fases y Estrategias del Programa .....	21
Descripción del Proceso Seguido para la Implementación del Programa.....	23
Evaluación Inicial.....	23
Descripción del Programa .....	24
Evaluación del Programa y Análisis de Viabilidad.....	36
Cronograma o Temporalización .....	37
Recursos materiales y personales .....	38
Evaluación Final del Programa .....	39
Conclusiones.....	39
Referencias .....	42
Anexos.....	47

## Resumen

El “sharenting” es un término que hace referencia al fenómeno de los progenitores que comparten contenido en las redes sociales sobre sus hijos menores de edad. Los motivos por los que los padres refieren subir información personal de sus hijos a internet son: para mostrar afecto, para guardar recuerdos familiares, competir con otras familias o la dependencia a las redes sociales. Las consecuencias de la sobreexposición en redes sociales son ansiedad, inseguridad, privación del sueño y depresión. También afecta a la confianza y apego con los padres. El fraude, ciberbullying, falta de privacidad, pedofilia o el grooming, entre otros, son también riesgos derivados del “sharenting”. El objetivo principal de este trabajo es sensibilizar sobre el “sharenting” y el uso inadecuado de redes sociales, mediante un programa dirigido a los padres de 1º, 2º y 3º de infantil aplicado en los centros educativos. También conocer los riesgos y medidas de protección relacionado con la adicción e informar y ejercitar las habilidades sociales, emocionales y parentales. Serán los orientadores de cada centro, formado por psicólogos y/o psicopedagogos, los que apliquen el programa. La intervención, con un total de siete sesiones, está estructurado en tres bloques: “sharenting” y riesgos de internet, habilidades parentales y habilidades sociales y emocionales.

*Palabras clave.* Sharenting, menores, sobreexposición, redes sociales, internet.

### **Abstract**

Sharenting is a term that refers to the phenomenon of parents sharing content about their underage children on social media. Parents refer to uploading their children's personal information to the Internet to show affection, keep family memories, compete with other families, or depend on social networks. The consequences of overexposure on social networks are anxiety, insecurity, sleep deprivation and depression. It also affects trust and attachment with parents. Fraud, cyberbullying, lack of privacy, pedophilia or grooming, among others, are also risks derived from "sharenting". The main objective of this work is to raise awareness about "sharenting" and the inappropriate use of social networks, through a program aimed at parents of 1st, 2nd and 3rd year of infant course applied in educational centers. Also know the risks and protection measures related to addiction and inform and exercise social, emotional and parental skills. The counselors of each center, made up of educational psychologists, will be the ones who apply the program., With a total of seven sessions, the program is structured into three blocks: "sharenting" and Internet risks, parenting skills, and social and emotional skills.

*Keywords.* Sharenting, minors, overexposure, social media, internet.

## **1. Introducción**

La forma de relacionarnos entre nosotros y el mundo exterior ha cambiado, las redes sociales se han convertido en la principal fuente de información. Si durante años las fotos se han guardado en los álbumes, hoy se comparten con el mundo entero. Todos estos recuerdos e historias se digitalizan con una permanencia infinita en el tiempo puesto que todo lo que compartimos por internet y por redes sociales nunca desaparece. El mundo y la forma de comunicarnos está viviendo una revolución de los datos (Botero, 2020).

El auge de las redes sociales ha generado figuras y profesiones como las de influencer o instagrammer. A consecuencia de ello, han surgido nuevos modelos de negocio en el sector publicitario, los cuales se han adaptado al sector de la cultura y el entretenimiento (Taramona, 2018).

De la misma forma han nacido algunos riesgos y peligros en el mundo digital con repercusión en la vida real a diferentes niveles. Entre muchos de los peligros que suscitan las redes sociales, se encuentran el daño a la intimidad, la seguridad física y mental, la privacidad o la suplantación de identidad. Este conflicto va un paso más allá cuando las víctimas son menores de edad, que son puestos en riesgo por sus responsables debido al desconocimiento de estos peligros (Ruiz y Juanas, 2013).

### **1.1 Marco Teórico**

#### **1.1.1 Sharenting y Huella Digital**

El “sharenting” es un término que hace referencia al fenómeno de los progenitores que comparten contenido en las redes sociales sobre sus hijos menores de edad. El origen de la palabra “sharenting” viene de la combinación de las palabras “share” (compartir) y “parenting” (padres). En 2003 apareció por primera vez en algunos artículos del periódico The Wall Street Journal, pero fue en 2016 cuando se incluye en el diccionario británico Collins (Pantallas Amigas, 2019).

Blum – Ross y Livingstone (2017) amplían este término añadiendo la forma en la que los padres comparten toda esta información sin pensar en los riesgos en materia de seguridad física, salud mental o seguridad digital.

A esto se añade que, debido al reconocimiento fácil y las herramientas de marketing avanzadas, el menor nunca pueda borrar esa huella digital creada por su padres (Pantallas Amigas, 2019).

La tendencia actual de compartir momentos íntimos o cotidianos donde se implican menores en las diferentes redes sociales como Instagram, Twitter o Facebook, está hoy en día normalizada y aceptada ya que se desconocen los riesgos que esto conlleva.

“Padres Shareng” es un término para referirse a los progenitores que suben contenido de sus hijos a internet. Además varias investigaciones señalan que el 80% de los bebés tienen presencia en redes sociales al cumplir los seis meses y el 25% incluso antes de haber nacido, mediante ecografías o con un test de embarazo positivo de la madre (Tintoré, 2017).

### **1.1.2 Redes Sociales y Salud Mental**

Sin duda alguna redes sociales como Twitter, Instagram o Facebook, son todo un fenómeno mundial que permite comunicarse en anonimato sin importar la distancia. Ser “influencer”, dentro del mundo de las redes sociales, es tener reconocimiento social debido a ser activos en ellas. Esto significa que la mayor parte de esta actividad les aporta ingresos económicos por colaborar con marcas y hacer publicidad de ellas (Santamaría de la Piedra y Meana-Peón, 2017).

Instagram es una de las plataformas preferida y más usada por parte de la población. Las investigaciones recientes indican que es la red social con mayores implicaciones negativas en la psique del individuo. Los resultados de esta investigación muestran que Instagram contribuye al aumento de la ansiedad, la privación del sueño, las inseguridades con la imagen corporal y la depresión, mayoritariamente en la gente joven.

Esto puede ser inducido por las herramientas cuantificadoras que incluye esta aplicación como puede ser el botón de “like” o el hecho de compartir sólo contenido positivo, provocando que los usuarios deseen una vida que no tienen o no estén conformes con las situaciones que les ha tocado vivir. A ello se suman las inseguridades que se generan debido a la sobreexposición de vidas y cuerpos presuntamente perfectos (Royal Society for Public Health [RSPH], 2017).

Pese a los límites de edad impuestos por Facebook e Instagram de 14 años, sin dificultad alguna se pueden encontrar perfiles de bebés o niños menores de esta edad. En España existen más de 50 cuentas de Instagram con más de 150.000 seguidores cuyo contenido es dedicado al ámbito familiar y en consecuencia, con exposición de menores. Las cuentas con más seguidores en España son: Verdeliss con 1,5 millones, GracyVillareal con 619.000 seguidores, Curly Azahara con más de 616.000, Familia Coquetes con 525 mil, entre otros también muy multitudinarios. Estas cuentas son gestionadas por estos “influencers” que se dedican a hablar sobre la crianza, dar consejos y patrocinar productos infantiles. (Botero, 2020).

En cuanto a estos menores, todavía es muy pronto para conocer las consecuencias de la sobreexposición en redes sociales por parte de sus progenitores, debido a que es una problemática muy actual y no se puede conocer las secuelas de ello una vez estos niños alcancen la madurez. Aun así, existen numerosos estudios que indican que uno de los riesgos más comunes que nos encontramos en cuanto al uso de la imagen de los menores en internet es la vergüenza que éste puede sentir cuando es expuesto sin tener conocimiento o control sobre esto. En algunos casos esto puede llevar a grandes preocupaciones e incluso cuadros de ansiedad, y generar desconfianza hacia sus progenitores, perjudicando así a la relación y apego de estos. También el “sharenting” puede ser un precursor del bullying, pues estos compañeros podrían utilizar el contenido de internet como pretexto de humillaciones y de burlas. Por último, existe la posibilidad de que una imagen se viralice a través de las redes sociales, lo que podría generar que el menor se convierta en el foco de burlas o chistes recurrentes de internet, provocando que se sienta desprotegido y humillado e incluso sea víctima de cyberbullying (Livingstone y Blum, 2017).

El fraude, cyberbullying, falta de privacidad, pedofilia o el grooming, entre otros, son los riesgos derivados del “sharenting”. Es por esta razón que “si, todavía así, seguimos queriendo compartir fotos o vídeos de nuestros hijos, hay que seguir una serie de consejos y tomar precauciones” (Pantallas Amigas, 2019).

El “sharenting” a gran escala llevado a cabo por “youtubers o “instagramers” se realiza con el objetivo de, no solo compartir datos personales o intimidades a sus allegados, si no de hacer una utilización publicitaria del menor, rozando la explotación laboral. A los niños se les “premia” con juguetes gratis o patrocinios por parte de marcas y millones de seguidores (Sedano y Villanueva, 2019). No obstante, no podemos olvidar que el “sharenting” doméstico (por parte de personas con menos seguidores) no deja de ser peligroso y cuestionable para el menor (Cabello, 2018).

En un estudio llevado a cabo por la RSPH (2017), en el que se preguntan a usuarios de redes sociales de 13 a 23 años de Gran Bretaña de qué manera las plataformas de redes sociales tienen un impacto en su bienestar, observaron que Facebook, Snapchat, Instagram y Twitter aumentan los sentimientos de ansiedad, depresión, soledad y mala imagen corporal.

En resumen, en cuanto a la salud mental, los riesgos y peligros de internet son atroces y generan consecuencias a nivel social, cognitivo y psicológico. La ansiedad se genera no solo por la adicción a las redes sino que además por la inseguridad que promueven hacia nuestros cuerpos o vidas. Una encuesta, realizada por EU Kids Online en 2019, a padres de españoles de 9 a 17 años, indicaba las preocupaciones de los tutores respecto al uso de las redes sociales en menores: un 79% de los encuestados temían que un desconocido se pusiera en contacto con su hijo/a, el 78% estaban preocupados por el rendimiento escolar, el 77% por el bullying y finalmente el 70% por la salud. Las dos preocupaciones fundamentales relacionadas con el mundo online son que los hijos puedan ver contenido inapropiado en Internet (71%) o que compartan información personal (68%). En un escalón inferior están las preocupaciones sociales: que su hijo beba alcohol o consuma drogas (62%) y sus actividades sexuales (53%).

### 1.1.3 Regulación Legislativa Actual

En cuanto a la regulación legislativa española, según el artículo 32, los menores que trabajan en el espectáculo deben de tener unas condiciones de trabajo adaptadas a su edad para protegerles de la explotación infantil. Es por ello que debemos preguntarnos cómo se debe gestionar a estos niños influencers que invierten su tiempo libre en las redes, el dinero que ganan, cómo organizan su tiempo o compaginan el trabajo con los estudios (Bravo, 2015). A continuación se expone la regulación actual bajo la que se puede enmarcar el “sharenting”.

Cuando hablamos de huella digital nos referimos a la identidad de la persona en internet. Por tanto, ha de estar protegido bajo el mismo derecho a la identidad. Dicho derecho del menor se refleja en las declaraciones de derechos humanos de prácticamente todo el mundo. En la Asamblea General de las Naciones Unidas del año 1989 se aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño, que, según UNICEF, para 2005 ya estaba aprobada en 192 países. En el artículo 8 recoge que “Los Estados Partes se comprometen a respetar el derecho del niño a preservar su identidad”, y en su artículo 16: “Ningún niño será objeto de injerencias arbitrarias o ilegales en su vida privada”. Al igual que en el artículo 3 de esta misma Convención, se mantiene que el interés del menor se halla sobre los intereses de los progenitores o tutores (Tortolero y Márquez, 2017).

En el artículo 12 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos se contempla la protección a la privacidad, y para ser más exactos, en el artículo 16 de la Convención sobre los Derechos del Niño se encuentra el derecho a la protección de la vida privada, aprobada el 20 de noviembre del año 1989 en la Asamblea General de las Naciones Unidas (Acedo y Platero, 2016). Por ello, se afirma que los derechos a la identidad y privacidad de los niños y niñas deben ser protegidos por el Estado (Tortolero y Márquez, 2017).

No obstante, actualmente, el fenómeno del “sharenting” está en auge y los padres forman una identidad digital del menor, el cual no ha podido desarrollar su propia identidad personal dañando de esta forma su derecho a la identidad y a la privacidad, ya que se comparte la vida privada y contenido íntimo de estos niños (Tortolero y Márquez, 2017).

Por otro lado, en España, el derecho a la protección de datos se enmarca en el artículo 18.4 de la Constitución Española, el cual declara: "la ley limitará el uso de la informática para garantizar el honor y la intimidad personal y familiar de los ciudadanos y el pleno ejercicio de sus derechos", estableciendo que los/as menores podrán decidir sobre el uso de su imagen, una vez cumplan 14 años (Albéniz, 2018). Este derecho es regulado en el Ordenamiento Jurídico mediante la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos (LOPD), cuyo objetivo es "garantizar y proteger, en lo que concierne al tratamiento de los datos personales, las libertades públicas y los derechos fundamentales de las personas físicas, y especialmente de su honor e intimidad personal y familiar" (Acedo y Platero, 2016).

En el artículo 8 de la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea del 18 de diciembre de 2000, se establece que toda persona tiene derecho a la protección de sus datos, los cuales han de ser tratados de forma leal, para fines concretos y con el consentimiento de la persona afectada (Acedo y Platero, 2016). En este contexto, el artículo 4.3 de la Ley Orgánica 1/1996 de Protección Jurídica del Menor, del 17 de enero de 1996, determina que: "se considera intrusión ilícita en el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen del/de la menor, cualquier uso de su imagen o de su nombre en los medios de comunicación que pueda conllevar un daño a su reputación o dignidad, o que sea opuesto a sus intereses, incluso si se posee el consentimiento del/de la menor o de sus tutores legales". De esta forma, en los casos de perjuicio al honor o a la imagen de los/as menores esta ley permite al Ministerio Fiscal a actuar de oficio para proteger los intereses del niño o niña (Acedo y Platero, 2016).

Finalmente la conocida Ley Coppa (Children's Online Privacy Protection Act) está dirigida al público infantil y se publicó en Estados Unidos en 1998 (Gutarra Cordero, 2016). Según la Federal Trade Commission (2013), tanto Instagram y Youtube se hallan bajo esta legislación, cuyo objetivo es proporcionar a los progenitores el control de los datos que se almacenan en internet sobre sus hijos e hijas. Concretamente, la Ley Coppa se aplica sobre los sitios webs y servicios en línea (como las aplicaciones móviles), en las que se recopilan, usan o divulgan informaciones personales de niños y niñas menores de 13 años.

### **1.1.4 Perfil de “Padres Shareng” y Adicción a Internet**

El contenido “family friendly” tiene éxito debido a que es agradable de consumir por distintos perfiles de personas. Madres y padres de familia ven este contenido buscando consejos y entretenimiento. Es por ello que las marcas se interesen más en estos perfiles influencers para promocionar productos o servicios de marcas determinadas (McRoberts et al., 2016).

Las causas en relación al “sharenting” son variadas. Existen estudios que indican las motivaciones de los padres para subir contenido privado de sus hijos a internet. Un 56% indican que su objetivo es mantener informado a sus más allegados. Un 49% lo hace para mostrar su afecto. Un 34% afirma que es un buen lugar para guardar los recuerdos familiares. Por último, un 25% reconoce que es para competir con otras familias en cuanto a la realización de actividades o logros (Tintoré, 2017).

También la dependencia a las TIC y redes sociales pueden ser las causantes de que los padres suban contenido de sus hijos a internet. Estos suelen buscar un alivio inmediato al malestar que puedan estar sufriendo, ya sea soledad, aburrimiento u otro tipo de problema que padezcan en casa, en el trabajo, etc. Es por ello que se busca una evasión inmediata de su realidad y recurren a las redes sociales. Esta sensación de placer causará que el uso de las TIC aumente, convirtiéndose en un abuso de estas e incrementando el aislamiento, la baja autoestima, la ansiedad y la pérdida de control. El estar pendiente de la actividad de otros en redes sociales, es decir, de lo que hacen los demás y compararlo frente a lo que hacemos nosotros en nuestro día a día, hace que la autoestima se mida en “likes” y comentarios, por lo que genera la obligación de estar subiendo contenido continuamente, incluyendo la participación de menores. Finalmente esto hace que se confunda la realidad con la vida virtual (Rebollo, 2018).

En resumen, el “sharenting” es una práctica muy extendida que puede ser realizada por familias de distinta naturaleza, e incluso de forma inocente a causa del desconocimiento. Esto se complica cuando implica a perfiles famosos en redes sociales con millones de seguidores, canales o usuarios manejados por “instagramers” o “influencers”, en los que la exposición infantil es desmesurada y al alcance de cualquiera.

Además hay una retribución económica que implica, no solo la exposición del menor, sino también su explotación.

### **1.1.5 Modelo Explicativo: Psicología Social**

Internet ha creado un impacto psicosocial en la dimensión relacional. Este tipo de comunicación interpersonal aumenta la sensación de apoyo social y la autoestima, el compromiso con la comunidad y la norma social, el sentido vital, y por todo ello, se incrementa el bienestar físico y psicológico (De la Piedra y Meana, 2017).

Ante el gran triunfo de los influencers es fundamental preguntarse por qué la gente los busca y los sigue, qué esperan y qué obtienen de ellos. La psicología de los grupos y de las masas nos ayuda a responder estas preguntas.

La comunicación se puede definir desde varios enfoques. Una de estas formas es la que entiende la comunicación como la base de la interacción social, es decir, lo que posibilita la existencia de la sociedad. Es indispensable para las relaciones sociales y el principio básico de la organización social. La comunicación facilita el fenómeno de poner en común, de compartir y de vincular. En resumen, la interacción no es posible entre personas aisladas, si no que las personas deben formar parte de un grupo. Se relaciona con asuntos como la atracción interpersonal, la cohesión, el liderazgo, la percepción social, la dinámica de grupos, las presiones situacionales, la comunicación, etc. (García, 2006)

Según De la Piedra y Meana (2017), “un grupo masificado se caracteriza por ser una reunión temporal de un amplio número de personas que comparten un centro de interés común y que son conscientes de su influencia mutua. Se autogenera y carece de fronteras naturales, ignora las diferencias existentes entre sus integrantes, su densidad es alta, existe el anonimato entre los miembros y carece de pasado y futuro”. Las personas que siguen a estos perfiles de influencia oprimen sus decisiones propias y se someten a la voluntad de los demás de forma inconsciente. Esto les convierte en esclavos que necesitan el refuerzo y la opinión de los demás, porque nunca llegan a saber que desean realmente. Es decir, siguen a figuras de referencia del mundo de la moda, de

los videojuegos o de la maternidad (en relación con el “sharenting”), para reafirmar sus intereses, gustos y compartir aficiones con personas que tienen la misma visión o entienden el mundo de la misma forma.

### **1.1.6 Habilidades Parentales: Mentalización y Parentalidad Positiva**

Cuando hablamos de las habilidades parentales nos referimos a la capacidad de los padres o tutores de un menor para proteger, cuidar, y educar a sus hijos, asegurándoles un desarrollo integral y un ambiente sano. La mentalización forma parte de estas habilidades parentales y es la habilidad para comprender la propia mente y la de los demás a partir de estados mentales como pensamientos, intenciones, sentimientos, creencias y deseos. Sin esta capacidad se dificulta la habilidad de relacionarse con los demás y sentirse seguro y cohesionado al grupo. Los estados mentales influyen en el comportamiento (Rueda et al., 2020).

La mentalización cuenta con dos facetas, la mentalización implícita y la mentalización explícita. La implícita es automática, funciona habitualmente como la intuición. Es principalmente la función reflexiva y excluye pensamientos y sentimientos que no tienen fundamento. La explícita son procesos simbólicos deliberados que tienen como medio principal el lenguaje. Implica sentimientos y pensamientos en palabras, y requiere mayor conciencia (Wiegering, 2021).

Fonargy (1999) refiere que la mentalización es una función que se adquiere a través de las figuras de apego, que los padres enseñan y transmiten a sus hijos. El vínculo que se establece entre ellos satisface las necesidades emocionales, desarrolla la autogestión y permite la capacidad de interpretar la propia mente y la de los demás. Para los padres esta habilidad es también esencial puesto que con la mentalización son capaces de representar en su mente lo que su hijo siente, piensa y necesita, favoreciendo el apego. Es decir, es difícil regular el estrés de un infante cuando se está estresado. Por eso, es importante reconocer las propias emociones y ser conscientes de los estados mentales negativos para regular a los infantes.

En resumen, ante la emoción de los hijos y sus conductas se debe identificar las emociones y necesidades que aparecen en el menor y empatizar con ellas, comprenderlas. Es importante que los propios padres realicen un ejercicio para identificar y controlar sus emociones, mantenerlas en calma, en esos momentos de descontrol. De esta forma podrán ayudar a regular la emoción de sus hijos mediante la escucha activa y la validación de sentimientos. Esto facilitará la etiquetación, es decir, el dar nombre a lo que siente y a sus deseos y mentalizar a su hijo, ante el hecho de compartir información del menor en internet.

La parentalidad positiva implica la reducción de castigos principalmente físicos y plantea como base la crianza basada en apoyo, afecto, comunicación, estimulación, establecimiento de rutinas y normas, límites, acompañamiento e implicación en la vida de los hijos. Esta visión de la parentalidad logra que los niños alcancen resultados evolutivos satisfactorios como la confianza, seguridad y la internalización de normas y valores. También mejora las competencias sociales, cognitivas y emocionales, desarrollan mejor autoconcepto y autoestima, autonomía y autorregulación. (Capano-Bosch et al., 2018).

Los principios de la parentalidad positiva son cuatro. Para empezar, los vínculos afectivos, estables y cálidos son necesarios para que los niños se sientan queridos y aceptados. Esto supone la necesidad de fortalecer los vínculos familiares a lo largo de las etapas de desarrollo y cambiando la forma de manifestación del afecto con la edad del menor. El segundo principio hace referencia al entorno, este debe de ser estructurado con modelos de guía y supervisión para facilitar el aprendizaje de las normas y de los valores. Para ello se debe establecer rutinas y hábitos que organicen las actividades cotidianas donde se llevan a cabo estas enseñanzas. El tercer principio corresponde a la estimulación y apoyo en el aprendizaje cotidiano y escolar causando el fomento de motivaciones y capacidades. Los padres deben observar las habilidades y características de sus hijos y tener en cuenta los avances, logros y méritos de estos. Mostrando interés por ellos, por su mundo y validando sus experiencias e implicándose en sus preocupaciones y respondiendo a sus necesidades, se les reconoce como personas con valor, capaces de ir tomando decisiones de forma activa y responsabilizándose de algunas decisiones familiares. En relación con esto último, el cuarto principio corresponde a la importancia de la capacitación de los hijos e hijas, desarrollando su percepción de que son personas

activas, competentes y capaces de influir y de cambiar las cosas sobre los demás. Se recomienda crear en la familia espacios de escucha, reflexión e interpretación de los mensajes del colegio, la comunidad, los iguales, del ocio y los medios de comunicación (Rodrigo et al., 2010).

Una de las cosas que los padres deben tener en cuenta es que los niños y las niñas no son propiedad de sus progenitores. Una buena relación con los hijos e hijas implica promover su autonomía, respetar sus aspiraciones y aficiones. También deben ser conscientes de que los niños no son personas inferiores intelectualmente, sin capacidad para comprender las normas. Estos entienden desde muy pequeños señales no verbales que intervienen en la comunicación: gestos faciales, posturas corporales, tono de la voz y, a medida que crecen, su capacidad para comprender se amplía. No solo se aprende con castigos o premios, son imprescindibles las normas y los límites para el desarrollo del autocontrol y para convivir en consonancia con los demás. Las instrucciones hacia los niños y las niñas deben ser claras y coherentes con los mensajes que se transmiten. No se puede esperar que sigan las normas cuando no existen consecuencias cuando las incumplen los padres, puesto que muchos de los aprendizajes que realizan los niños es mediante la observación de sus figuras de referencia (Save the Children, s.f.).

## **1.2 Revisión de Investigaciones Previas**

El procedimiento que se ha seguido para realizar el programa de prevención ha comenzado con la revisión documental. Es esencial hacer una búsqueda exhaustiva sobre el problema que se quiere prevenir, en este caso, el “sharenting”. Las bases de datos que se han usado son Google Scholar, Scopus, EBSCO y Dialnet.

Una vez establecido el marco teórico, se han buscado programas realizados con anterioridad. Para este trabajo, se han seleccionado aquellos que se pueden aplicar en el ámbito escolar y que trabajan las variables del marco conceptual. De esta forma, se ha realizado una descripción de todos ellos y se han establecido las ideas que se quieren trabajar a continuación, tales como los objetivos, la población diana o el ámbito de aplicación.

En la Tabla 1 se observan algunos ejemplos de programas relacionados con el tema y que se pueden llevar a cabo en las aulas de un colegio.

**Tabla 1**

*Programas de Prevención de las Redes Sociales en el Aula*

Autores	Nombre	Contenidos	N.º Sesiones	Población Destinataria
Esteras, 2020	Prevención de riesgos en Internet y redes sociales en Secundaria, desde la tríada alumnos, padres y profesores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer qué es internet y cómo funciona.</li> <li>- Conocer los riesgos de internet y las redes sociales.</li> <li>- Adquirir técnicas para prevenir dichos riesgos.</li> <li>- Promover un pensamiento crítico en el alumnado respecto a internet.</li> </ul>	12	Alumnado 1º ESO, padres y profesores
Encinas et al., 2015	Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferencias entre uso, abuso y adicción a las Nuevas Tecnologías.</li> <li>- Factores de riesgo y factores de protección.</li> <li>- Internet y Redes Sociales, videojuegos y teléfono móvil.</li> <li>- Marco Legal.</li> </ul>	Sin especificar	Padres y educadores
Ortega, 2022	Programa de prevención en adicción a redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación sobre el uso de las TIC: efectos positivos y negativos de su uso. Análisis de los efectos negativos a través de un caso.</li> <li>- Actividades de ocio como alternativa a las TIC. Límites uso TIC.</li> <li>- Entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación. Educación en resiliencia autorregulación y manejo del estrés.</li> <li>- Estrategias para la resolución de problemas. Role-playing y uso de las habilidades adquiridas en contextos cotidianos.</li> </ul>	10	Alumnado 1º ESO

Sánchez et al., 2017	Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. “Clickeando”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buenos y malos usos de Internet y las redes sociales.</li> <li>- Habilidades sociales y de comunicación y gestión del tiempo libre.</li> <li>- Identidad online y offline.</li> <li>- Competencias y capacidades personales.</li> </ul>	12	Alumnado 1º y 2º ESO y personal docente
Bécares, 2014	¡Ciberprotégete! Taller de prevención de riesgos digitales y para la protección de l@s usuari@s de la web 2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estafas por Internet, la exposición a contenidos inadecuados.</li> <li>- Cyberbullying, como identificarlo y actuar frente a él.</li> <li>- Protección de los datos privados del ordenador personal y la identidad digital.</li> <li>- Conceptos clave. Dinámica final global, junto con un cuestionario de satisfacción de los usuarios.</li> </ul>	4	Alumnado 4º ESO y bachiller

---

Fuente: Elaboración propia

Todos estos programas abarcan el uso de las redes sociales desde un mismo objetivo, educar a los menores y su entorno (padres y personal docente) para que estos tengan un buen manejo de las TIC y las redes sociales.

El primer programa “Prevención de riesgos en Internet y redes sociales en Secundaria, desde la tríada alumnos, padres y profesores” (Esteras, 2020) se caracteriza por su objetivo de promoción de actitudes en los padres y el profesorado que favorezcan la prevención de los riesgos de internet y las redes sociales en sus hijos adolescentes.

Por otra parte, Encinas (2013) con su “Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos” pretende ayudar a los padres y profesores, respecto a cómo manejar el uso de las TIC en adolescentes, siendo estos la población diana a la que va dirigido el material.

Ortega (2022) y Bécares (2014) hacen un programa dirigido únicamente a los alumnos de distintos cursos, que abarcan el 1º y 4º ESO, y bachiller. Finalmente, Sánchez et al., (2017) cuenta con alumnos y docentes para su programa.

### **1.3 Justificación**

En referencia a la revisión de programas, destaca la carencia de materiales dirigido al tema principal, el “sharenting”, aplicado en el ámbito escolar y dirigido a los padres. Es decir, no hay programas manualizados que cuenten con estudios empíricos y vayan dirigidos a una población concreta, con objetivos, ámbito de aplicación, sesiones, contenido y material dedicado al tema seleccionado.

En cambio, sí que existen artículos de investigación y prevención sobre el “sharenting” y sus consecuencias. Hablan en concreto de los peligros de internet y redes sociales y dan pautas para un buen manejo de la información de menores en la red.

Estos programas abarcan los peligros y riesgos de internet, pero siempre con la intención de concienciar a los alumnos sobre el manejo que estos tienen de sus dispositivos electrónicos y de la forma en que los padres controlan tal uso. En cambio, ninguno de estos programas cuenta con los peligros que supone el uso de redes sociales en los padres cuando sus hijos son menores y no pueden dar su aprobación respecto a la información que hay de ellos en internet.

Como se ha descrito anteriormente, las consecuencias de la sobreexposición en redes sociales son ansiedad, la privación del sueño y la depresión. A ello se suman las inseguridades que se generan debido a la comparación de vidas y cuerpos presuntamente perfectos. Al no poder controlar la información que se sube de ellos, se genera desconfianza hacia sus progenitores, perjudicando así la relación y apego de estos. En algunos casos esto puede llevar a grandes preocupaciones e incluso cuadros de ansiedad en una edad más adulta.

Por otra parte, algunos padres utilizan este recurso para premiar a sus hijos, e incluso cuando estas publicaciones tienen como objetivo el patrocinio de algún producto, se les recompensa con juguetes gratis y millones de seguidores. Los motivos por los que los padres indican subir información personal de sus hijos a internet son: para mostrar afecto, para guardar recuerdos familiares, competir con otras familias o la dependencia a las redes sociales.

Además, los estudios señalan que el 80% de los bebés tienen presencia en redes sociales al cumplir los seis meses y el 25% incluso antes de haber nacido, mediante ecografías o con un test de embarazo positivo de la madre. Esto evidencia la necesidad de informar a estos padres de los peligros a los que se pueden enfrentar cuando suben la información personal de sus hijos a internet a edades tempranas.

En base a lo que se ha expuesto, resulta necesario la elaboración de un programa, con el objetivo de concienciar a los padres sobre el “sharenting” y los peligros de internet en los primeros cursos de infantil, entrenando las habilidades parentales como la mentalización o la parentalidad positiva y las habilidades emocionales tales como la autoestima y la tolerancia a la frustración. Es decir, el uso responsable de las redes sociales por parte de los padres evitará los riesgos que supone la adicción a internet y la sobreexposición en los menores.

#### **1.4 Establecimiento de Objetivos**

El objetivo principal es diseñar un programa de prevención sobre el “sharenting” y el uso adecuado de redes sociales, dirigido a los padres de 1º, 2º y 3º de infantil para aplicar en los centros educativos.

*Objetivo específico 1.* Formar a los padres desde el ámbito escolar sobre la problemática del “sharenting”.

*Objetivo específico 2.* Conocer las medidas de protección del menor en una situación de sobreexposición en redes sociales.

*Objetivo específico 3.* Identificar los factores de riesgo y de protección relacionado con la adicción a internet.

*Objetivo específico 4.* Informar de las habilidades parentales como la comunicación, mentalización, resolución de conflictos y parentalidad positiva.

*Objetivo específico 5.* Ejercitar las habilidades sociales y emocionales tales como la autoestima y la tolerancia a la frustración.

## **2. Metodología**

### **2.1 Destinatarios o Población Diana sobre la que se va Aplicar el Programa**

Este programa de prevención tiene como destinatario a los padres de estudiantes que cursan los tres primeros cursos de infantil en centros educativos de la Comunidad Valenciana, ya sean públicos, concertados o privados. Los padres de los niños y niñas, independientemente de si tienen redes sociales, deben de estar dispuestos a participar voluntariamente y comprometerse a realizar las dinámicas durante las 6 sesiones, hacer las tareas para casa y los cuestionarios.

### **2.2 Fases y Estrategias del Programa**

Para conseguir los objetivos planteados se va a realizar un programa de prevención que consta de 6 sesiones. La duración va a ser de una hora por sesión y se realizará una cada semana. Las personas que lo impartirán son el equipo de orientación formado por psicólogos y pedagogos que tendrán ya las instrucciones, puesto que se entregará previamente el material necesario para realizar el programa.

La prevención se divide en los tres bloques que se muestra en la Tabla 2. El primero tiene como objetivo la psicoeducación en “sharenting” y riesgos de internet incluyendo los factores de riesgo y medidas de protección. El segundo bloque abarca las habilidades parentales tales como la comunicación, mentalización y la parentalidad positiva y resolución de conflictos. Por último, se educa en habilidades sociales y emocionales de los padres como la autoestima y la tolerancia a la frustración.

Se informa sobre las habilidades parentales como la comunicación y la mentalización con el objetivo de que los padres puedan empatizar con sus hijos, identificar sus emociones y saber darles una correcta respuesta a sus necesidades. Parte

de la problemática del “sharenting” es que los padres suben contenido de sus hijos sin consultar, sin pensar en las consecuencias que puede tener para ellos. Muchos niños se pueden sentir avergonzados por esta información personal que se sube de ellos a redes sociales. Los padres no deben minimizar estas preocupaciones y por ello sería importante que preguntaran antes de subir fotos o, en caso de que el menor no esté capacitado para dar su consentimiento, los padres deberán pensar cómo se puede sentir su hijo con esa publicación.

Las habilidades sociales y emocionales forman parte de este programa con el objetivo de evitar el mal uso de las redes por parte de los adultos. Deben de cuestionarse el motivo por el cual suben contenido a internet. La autoestima juega un papel importante, puede que se busque la aprobación externa, por parte de los “seguidores” de las redes sociales, para sentirse seguros. Observar el contenido que comparten otras personas, esas vidas y cuerpos perfectos, pueden perjudicar a la autoestima pero también provocar mucha frustración. Por eso se deberá ejercitar la tolerancia a la frustración, y preguntarse también que función cumple el uso de internet puesto que muchas veces se utiliza como recurso para evadirse de los problemas.

Este programa ha sido diseñado en el siguiente orden con la finalidad de que las sesiones se complementen entre ellas. Es decir, a medida que se realicen las actividades, los padres tendrán más conocimiento y herramientas para desarrollar las sesiones posteriores.

**Tabla 2**

*Descripción del Programa de Prevención*

Bloque	Contenido	Sesiones	Duración
Bloque 1	Sharenting y Riesgos de Internet	<b>Sesión 1</b> Psicoeducación en Sharenting.	60 minutos
		<b>Sesión 2</b> Factores de Riesgo y Medidas de Protección.	60 minutos

Bloque 2	Habilidades Parentales	<b>Sesión 3</b> Comunicación y mentalización.	60 minutos
		<b>Sesión 4</b> Parentalidad Positiva y Resolución de Conflictos.	60 minutos
Bloque 3	Habilidades Sociales y Emocionales	<b>Sesión 5</b> Autoestima.	60 minutos
		<b>Sesión 6</b> Tolerancia a la frustración.	60 minutos

---

Fuente: Elaboración propia

## 2.3 Descripción del Proceso Seguido para la Implementación del Programa

Para la implementación de este programa se plantea la realización de un cuestionario inicial y de evaluación, seis sesiones divididas en tres bloques y un cuestionario de satisfacción final que se desarrollará a lo largo del siguiente punto.

### 2.3.1 Evaluación Inicial

Antes de comenzar con las sesiones del programa, se realizará un cuestionario inicial (Anexo 3) para evaluar que conocen los participantes sobre el tema a tratar o cuáles son sus dinámicas en las redes sociales respecto a la información que comparten de sus hijos. Entre algunas de las preguntas del cuestionario se encuentra “¿Consideras que esta práctica puede ser peligrosa? ¿Cuáles crees que son los peligros?”, “¿Qué medidas crees que se pueden tomar para evitar estos riesgos en las redes sociales?”, “¿Qué redes sociales son las que más utilizas para subir contenido de tus hijos?” o “¿Cuáles son los motivos que te incitan a subir imágenes o información personal de tu hijos a internet?”. También se les preguntará por el número exacto de fotos e información de sus hijos que han subido a redes en el último mes y en los últimos tres y seis meses.

De la misma forma, se les hará entrega de una hoja de información (Anexo 1) donde se plasman los objetivos del programa, cómo se van a llevar a cabo y la forma en

la que se van a tratar los datos personales. Finalmente tendrán que firmar en consentimiento informado (Anexo 2) para indicar que están conformes con lo indicado.

### **2.3.2 Descripción del Programa**

#### ***Sesión 1. Psicoeducación en Sharenting***

**Objetivo.** Conocer qué es el “sharenting”, las consecuencias que tiene en la salud mental del menor y otros peligros de internet. También reflexionar sobre cuáles son las motivaciones que llevan a publicar información personal y fotografías en las redes sociales. De esta forma, detectar que actos son peligrosos, cómo se pueden evitar y la forma de hacerlo. Es decir, conocer las medidas de protección del menor en una situación de sobreexposición en las redes sociales.

**Contenido.** Para comenzar se leerá y firmará la Hoja de Información (Anexo 1) y el Consentimiento Informado (Anexo 2). Luego, se repartirá y realizará el Cuestionario Inicial y de Evaluación (Anexo 3). Una vez finalizado estos trámites, se comenzará con la sesión que está dividida en tres actividades. La primera dinámica consistirá en la visualización de un cartel (Anexo 4) donde se informa sobre el “sharenting”, cómo actuar y las consecuencias en la salud mental de los menores. De esta forma se pretende educar a los padres en el tema y que tengan los conocimientos necesarios para poder realizar a continuación las siguientes actividades. En la siguiente dinámica se pretende que el encargado de realizar la sesión también resuelva las posibles preguntas o dudas de los participantes y que se pueda intervenir para aportar información importante sobre el contenido.

La segunda actividad tiene como objetivo la visualización de dos videos titulados “El Sharenting, a examen” y “Padres, hijos, sharenting” publicados por Orange España. El primer video muestra a un niño pidiendo a sus padres que por favor eviten subir videos de él por las consecuencias que pueda tener, no solo de niño, si no durante la adolescencia y edad adulta: burlas, problemas para relacionarse con sus compañeros o en su vida personal y/o laboral. El video termina indicando que el 56% de los padres cuelgan fotos potencialmente vergonzosas para sus hijos, y deben ser estos quienes les protejan de los peligros de internet. El segundo video muestra a unos padres que hablan sobre las fotos

que suben a internet, las cuelgan sin el consentimiento de sus hijos para mostrar los logros y no se preguntan si esas fotos pueden perjudicarlos. Luego entran sus hijos para contarles lo que sienten con esas imágenes, qué cosas no les gustan de esas publicaciones y pactan con sus padres subir solo las imágenes que ellos consienten.

Tras finalizar los videos se pedirá una puesta en común por parte de los padres. Para ello tendrán que aplicar los conocimientos que aprendieron en la actividad anterior. En el Anexo 4 se encuentran aspectos que el orientador del centro deberá tener presentes para el debate o brainstorming. Algunos de los temas a comentar son los siguientes:

- ¿Qué han podido observar en el video?
- ¿Qué consecuencias del “sharenting” observan en los menores del video?
- ¿Qué hacen mal o que aspectos a evitar observan en los padres?
- ¿De qué forma podrían corregir esos errores?
- ¿Preguntan a sus hijos antes de subir una imagen a sus redes sociales?
- ¿Suben información personal de ellos?
- ¿Piensan en la forma en la que esas imágenes pueden perjudicar a sus hijos?
- Tras la visualización, ¿cambiarían alguna imagen que han subido a internet o lo harían de otro modo?

Por último, la tercera actividad se trabajará con el video “El peligro del Sharenting en redes sociales” de Teresa Baró. En él se observan las motivaciones por las que los padres publican este tipo de información en la red, como la celebración de los logros o la adicción a las plataformas de internet y a los “likes”. También se menciona la huella digital y los peligros que tiene la realización de esta práctica. De la misma forma, tras la visualización del video se realizará un debate y una reflexión sobre lo que han observado en el video:

- ¿Alguna vez han pensado en los peligros del “sharenting”?
- ¿Cuáles son los motivos por los que comparten fotos o información personal de sus hijos?
- ¿Se fijan en los “likes” y/o comentarios que tienen sus publicaciones?

- ¿Cómo se sienten cuando tienen muchos “likes” y/o comentarios? ¿y pocos?

Deberán reflexionar sobre que conductas deben cambiar cuando suben contenido de sus hijos a internet, ¿qué hacían antes y que harán ahora que tienen toda esta información?.

**Materiales.** Para esta sesión se necesita un aula, proyector de pantalla, un ordenador, conexión a internet, el Cuestionario Inicial y de Evaluación (Anexo 1), la Hoja de Información (Anexo 2) y el Consentimiento Informado (Anexo 3). También las fichas de las sesiones y los tres videos de YouTube.

**Temporalización.** La duración total de la sesión es de 60 minutos, divididos en tres actividades, la primera de 10 minutos, la segunda de 20 minutos y la tercera de 15 minutos. Para realizar el Cuestionario Inicial y de Evaluación (Anexo 1) y firmar la Hoja de Información (Anexo 2) y el Consentimiento Informado (Anexo 3) se dejará un máximo de 15 minutos.

## ***Sesión 2. Factores de Riesgo y Medidas de Protección***

**Objetivo.** Identificar los factores de riesgo y de protección relacionados con la adicción a internet.

**Contenido.** En la sesión se van a realizar dos actividades. Para la primera dinámica se va a trabajar con el material del Anexo 5. Se repartirán entre los padres y de igual manera se proyectará en el aula. En total se reparten tres láminas: factores de riesgo (adicción a internet), factores personales (baja autoestima, timidez o depresión) y familiares (estilos educativos autoritarios). Por último, factores sociales (amistades que abusan del uso de internet). De esta forma, se comenzará por la primera lámina, el orientador o encargado de ejecutar el programa debe explicar el contenido y resolver las preguntas que puedan surgir entre los participantes a lo largo de la dinámica. Se realizará lo mismo en la segunda actividad, con la lámina restante (Anexo 5), dedicada a los factores de protección como: la autoestima, las habilidades sociales y de comunicación,

la solución de problemas, el control de las emociones y afrontamiento del estrés y una buena ocupación del tiempo.

Una vez se termina de repasar el material, se realizarán pequeños grupos que dependerá del número de participantes. En estos grupos deben de reflexionar sobre las señales de alarma a la adicción de internet, ¿les pasa algo parecido?, Si piensan en los factores de protección, ¿qué pueden hacer para evitar pasar tanto tiempo en redes sociales?. Respecto a los factores de riesgo, ¿de qué modo pueden evitar que se llegue a dar esas situaciones?. Después, todos juntos, se les invita a realizar una puesta en común o lluvia de ideas. Este material se lo pueden llevar a casa para que continúen con la reflexión si así lo desean.

**Materiales.** Para la ejecución de la sesión se necesita un aula, ordenador, un proyector, conexión a la red inalámbrica WIFI y el material a repartir entre los participantes (Anexo 5).

**Temporalización.** Esta sesión tiene una duración de 60 minutos. La primera actividad se realizará en un máximo de 40 minutos: 10 minutos por cada lámina, sumando un total de 30 minutos. Para la lluvia de ideas y reflexión final se dejará un máximo de 10 minutos. La segunda actividad dura 20 minutos.

### ***Sesión 3. Comunicación y Mentalización***

**Objetivo.** Informar de las habilidades parentales como la mentalización y comunicación en situaciones de conflicto.

**Contenido.** La sesión está compuesta por tres actividades. Para la primera actividad es necesario repartir la ficha correspondiente a los padres (Anexo 6). También se proyectará en el aula. Se explicará el contenido y se resolverán las dudas que surjan durante la dinámica. A continuación se responderán a las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones negativas suelen aparecer en vosotros ante las conductas que os molestan o preocupan de vuestros hijos?

- ¿Cuáles son las situaciones concretas que generan las emociones negativas de la anterior pregunta?
- ¿Qué consecuencias puede tener la pérdida de mis emociones? Por ejemplo, enfados y discusiones, arrepentimiento, situaciones tensas...

Estas preguntas están enfocadas para que se respondan en grupo, puesto que las respuestas pueden ser situaciones que todos ellos compartan ya que son padres con hijos de la misma edad. Además, poder compartir esta información también les ayudará a sentirse más comprendidos y empatizar con el grupo.

En la segunda actividad se volverá a repartir una ficha (Anexo 6) y se trabajará sobre esta. Trata sobre la forma de comunicarse con los niños en momentos de conflicto, como regular emocionalmente con la mentalización. Se leerá, se resolverán las dudas y se reflexionará sobre cómo se comunican con sus hijos en una situación de conflicto. Para ello deberán pensar en esas situaciones, cómo se sienten, si empatizan con sus hijos o son capaces de detectar sus emociones y necesidades. Luego, deberán tener en cuenta lo que han aprendido y aplicarlo en esos contextos. Deberá incluir:

- Identificar las emociones y necesidades que aparecen en sus hijos.
- Comprenderlas.
- Identificar las propias emociones.
- Controlar la emoción y mantenerla en calma.
- Ayudar a regular la emoción del niño y a afrontar los sentimientos.
- Escuchar con mucha atención.
- Reconocer los sentimientos con palabras: “ya veo”, “vaya”, “entiendo”...
- Dar nombre a los sentimientos.

Para ello pueden aplicar la técnica de la Relajación Progresiva de Jacobson, que se basa en el reconocimiento de los músculos tensos e incidir sobre ellos para destensarlos. Lentamente y por partes, se van relajando los distintos grupos musculares, aunque de entrada no seamos conscientes de la tensión que acumulan. Además, deberán

de tener en cuenta la ayuda de un familiar o de un profesional en el caso de ser una situación incontrolable.

También, en esta actividad tendrán que relacionar estos aprendizajes con el “Sharenting”. Uno de los problemas relacionados con esta práctica es que los padres ignoran, principalmente por desconocimiento, los sentimientos de sus hijos con ciertas fotos que comparten en sus redes sociales. Es por eso que deben de poner en práctica los conocimientos que tienen sobre la mentalización:

- ¿Cómo se sentirá y afectará a mi hijo las publicaciones que he compartido de él?
- Comprender sus emociones (vergüenza o preocupación) y atender sus necesidades (preguntar antes de subir algo a redes y escuchar lo que tiene que decir).
- Reconocer esos sentimientos como válidos y cumplir los deseos de sus hijos (no subir ninguna publicación).

La tercera actividad cuenta con una última ficha que se repartirá entre los padres (Anexo 6). En ella, se propone la realización de dos dinámicas. La primera, llamada “El depósito negativo”, se realizará en casa junto a sus hijos. La segunda dinámica, “Factores externos que nos molestan”, se realizará en la sesión. Tendrán que detectar los factores externos que los hace perder el control de las emociones, luego pensar en las consecuencias y buscar conductas restablecedoras.

**Materiales.** Aula, ordenador, proyector y fichas de los padres. El material a repartir se lo pueden llevar a casa para poder seguir reflexionando toda esta información.

**Temporalización.** Las tres actividades se realizarán en 20 minutos. Es decir, la sesión tendrá una duración total de 60 minutos.

#### ***Sesión 4. Parentalidad Positiva y Resolución de Conflictos.***

**Objetivo.** Informar de las habilidades parentales como la parentalidad positiva y resolución de conflictos .

**Contenido.** La cuarta sesión consta de tres dinámicas. La primera actividad consiste en la lectura del material correspondiente al Anexo 7. Son tres fichas, la primera sobre los principios de la parentalidad positiva, la segunda “Parentalidad positiva: 10 consejos para una educación libre de castigo” y por último “¿Cómo hacer posible la participación infantil?”. Se repartirán estas fichas a los padres y se proyectará en la pantalla de la clase. El orientador deberá leer en voz alta la información y explicar el contenido, resolverá las dudas que puedan surgir a lo largo de la actividad, de la misma forma que atenderá todos los comentarios o sugerencias que se realicen.

De la misma forma, la segunda actividad tiene la misma finalidad. Se reparten entre los padres las tres fichas relacionadas con: la resolución de conflictos, donde se señalan algunos consejos para resolverlos de manera pacífica y dialogante, la escucha activa, se explica a los padres cómo ponerla en práctica y finalmente la asertividad, señalando cómo fomentarla (Anexo 7). El orientador explicará el contenido y resolverá las dudas que puedan generarse entre los participantes y atenderá los comentarios de estos. Es importante que se haya comprendido la información de estas fichas puesto que a continuación se realizará una actividad donde tendrán que poner en práctica todos sus conocimientos.

El orientador hará pequeños grupos según los participantes y se realizará una reflexión. Una de las problemáticas del “sharenting” es que los menores no pueden decidir sobre las imágenes e información que suben sus padres sobre ellos. Los hijos no son propiedad de los padres. Algunos piensan que, desde este erróneo razonamiento, pueden utilizar la imagen de sus hijos cómo quieran, sin tener en cuenta los peligros que se encuentran en las redes sociales. Desde la parentalidad positiva, la escucha activa y la comunicación asertiva, deberán pensar cómo evitar estas situaciones, es decir, realizar conductas alternativas.

Algunas de las cuestiones que deben de tener en cuenta para la reflexión se encuentran en las fichas que se han repartido durante la sesión. La parentalidad positiva se basa en: conocer, proteger y dialogar. Por ello la comunicación con los hijos es muy importante. No deben ridiculizar o negar la opinión de los niños. Es un error, si el niño comunica que se siente avergonzado con las fotos que se comparten en internet, no hacerles caso puesto que se sentirán frustrados, enfadados o incluso perderán confianza

con sus padres y perjudicará en la relación. Es mejor validar los sentimientos de los hijos, manifestar con la comunicación no verbal, como los gestos, que se empatiza y comprende las emociones del niño. Además, los menores tienen que participar en la toma de decisiones, en este caso, decidir qué imágenes desean compartir en los perfiles de sus padres en redes sociales, ser responsables en este aspecto, en la medida que sea posible, de la información que hay de ellos en internet. Una buena relación con los hijos conlleva respetar los deseos y gustos y promover la autonomía. Otra parte importante de la parentalidad positiva es la muestra de afecto. Esta debe de ser abierta y preferiblemente, que no se enseñe solo por redes (cuando se celebra un logro) sino que esta muestra de orgullo sea también presencial, que los niños se sientan queridos. De la misma forma, no se debe sancionar al niño de cualquier forma, se debe evitar castigar por redes, no mostrar las rabietas ni enfados de los niños en los perfiles de internet.

Luego, se disolverán los grupos y realizarán una puesta en común sobre lo que han comentado anteriormente. ¿De qué forma habrían actuado antes? ¿Cómo lo harían ahora?.

La tercera actividad consiste en una dinámica grupal. Basada en “Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales” (González et al., 2013), los participantes deberán sentarse en círculo, el orientador solicitará de uno en uno que piensen o imaginen una situación en la que se hayan sentido molestos con alguien cercano (puede ser un familiar, amigo o su hijo/hija). Se debe insistir en que el mensaje debe referirse a las acciones, no a las características de las personas, por ejemplo: “me molesta cuando me interrumpen cuando hablo”. De la misma forma se planteará distintas cuestiones para entender los motivos de esa conducta: ¿Por qué me interrumpe cuando hablo? No se ha dado cuenta; no piensa que eso te moleste tanto; quiere llevar la razón, etc. A continuación, cada participante debe expresar a la persona situada a su derecha una petición de cambio de manera constructiva sobre la situación que han pensado. El grupo deberá aconsejar en positivo sobre cómo hacerlo mejor o realizar algún tipo de feedback. Finalmente se realizará una reflexión sobre los estilos de comunicación que existen, la que ponen en práctica según qué situación y las consecuencias sobre las relaciones que tiene. También deben incluir los estilos comunicativos en redes sociales, es decir, cuando escriben comentarios a sus amistades o comparten una publicación de sus hijos.

**Materiales.** Aula, ordenador, proyector y fichas de los padres. El material que el orientador entrega se lo pueden llevar a casa.

**Temporalización.** La sesión tiene una duración de 60 minutos. Por eso, la primera actividad se realizará en 15 minutos. Es decir, se dedicará, como máximo, 5 minutos a cada ficha (incluidas las dudas y/o comentarios). La segunda tendrá una duración de 25 minutos, 15 para las fichas y 10 para la reflexión. Por último, la tercera dinámica durará 20 minutos.

### *Sesión 5. Autoestima*

**Objetivo.** Ejercitar las habilidades sociales y emocionales como la autoestima.

**Contenido.** Esta sesión consta de tres actividades. Para la primera se repartirá la ficha correspondiente a la dinámica (Anexo 8). Se define la autoestima y se habla de cómo se mide en “likes” y comentarios en las redes sociales. El orientador leerá la información, expondrá el contenido y resolverá las dudas de los participantes. Luego se realizará una pequeña reflexión sobre cómo afectan las redes sociales a su autoestima.

Para la segunda actividad se volverá a repartir una ficha que trata sobre el autoconcepto, se define, se menciona la necesidad de ser estimado por los demás y de estimarse a sí mismo y habla del origen del autoconcepto y las expectativas. De la misma forma el orientador explicará el contenido y resolverá las preguntas que surjan. Cómo se ha podido reflexionar a lo largo de las dos anteriores actividades, el estar pendiente de la actividad de otros en redes sociales, es decir, de lo que hacen los demás y compararlo frente a lo que hacemos nosotros en nuestro día a día, hace que la autoestima se mida en “likes” y comentarios, por lo que genera la obligación de estar subiendo contenido continuamente, incluyendo la participación de menores.

Las personas que siguen a los “influencers” pueden llegar a oprimir sus decisiones propias y someterse a la voluntad de los demás de forma inconsciente. Esto les convierte en esclavos que necesitan el refuerzo y la opinión de los demás, porque nunca llegan a

saber que desean realmente. En relación con el “sharenting”, siguen a figuras de referencia del mundo de la maternidad, para reafirmar sus intereses, gustos y compartir aficiones con personas que tienen la misma visión o entienden el mundo de la misma forma, pero no deben de olvidar sus propios valores. El orientador debe de exponer esta idea al grupo de participantes.

Con las fichas de las actividades uno y dos deberán reflexionar en que pensamientos, emociones, sensaciones y experiencias tienen sobre ellos mismos, que concepto tienen de su valía y si todo eso lo muestran en las redes sociales o por el contrario, muestran algo totalmente diferente de ellos mismos. También si esto coincide con las ideas de los “influencers” a los que siguen y si alguna vez han subido alguna foto, no solo de ellos, sino de sus hijos dejándose llevar por lo que observan en redes.

Por otra parte, deben de tener en cuenta que, exponer a los menores a situaciones vergonzosas para ellos como es la presencia en redes sociales o una identidad virtual no deseada, puede perjudicar en su autoestima y a los pensamientos, sensaciones y experiencias que tienen de sí mismos. Para evitar que crezcan con una autorreferencia negativa, los padres deben de ser consecuentes con lo que suben a redes o, directamente, no publicar información personal o fotos sin el consentimiento de los hijos.

La tercera actividad consiste en la realización de dos dinámicas. En la primera, llamada “Los Cumplidos”, adaptada de “Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales” (González et al., 2013), el orientador explicará a los participantes la importante función que tienen los cumplidos. El objetivo es hacer sentir bien tanto a quien los recibe, como a quien los da, si estos son sinceros y sobre todo si son inesperados. Sin embargo, muchas veces no lo hacemos, ya sea por vergüenza o porque no estamos acostumbrados, y las personas que estimamos se pierden información valiosa. Cuando hacemos cumplidos a otros es importante acompañarlo con gestos acordes al mensaje: sonreír, mirar a los ojos a la persona con la que hablamos, decirlo en un tono de voz adecuado, etc. Se realizará un círculo entre todos los participantes y se pedirá a cada integrante que piense durante un minuto en algo que le guste de su compañero de la izquierda. Así hasta que, el grupo al completo, haya dado y recibido un elogio. Al terminar la tanda de cumplidos el orientador preguntará a los

participantes si se han sentido incómodos o han disfrutado y el por qué, es decir, cómo se han sentido.

La segunda dinámica se llama “Te doy de mí, me quedo de ti” y para realizarla se debe mantener el mismo círculo del ejercicio anterior. El orientador explicará las instrucciones del Anexo 8. Se escribirá en la pizarra: “Te doy de mi... y me quedo de ti...”. Se deberán hacer cumplidos refiriéndose a cualidades (por ejemplo, amabilidad, generosidad o simpatía) y habilidades positivas (cocinar o tocar un instrumento). Tendrán que compartir con su compañero de la derecha (al contrario que la dinámica anterior) una cualidad que destaquen de ellos mismos, que la otra persona necesitaría escuchar o recibir, que podría serles útil, y que caracteriza a la otra persona. Es decir, participante 1 a participante 2: “Te doy mi generosidad y me quedo tu amabilidad” y participante 2 a participante 3: “Te doy mi creatividad y me quedo tu sentido del humor”. Finalmente se lleva a cabo una breve reflexión sobre cómo se han sentido en la actividad. ¿Es más fácil o más difícil hacer cumplidos a miembros de nuestra familia, a amigos o personas desconocidas? ¿Por qué?. También se deberá pensar sobre los cumplidos recibidos en relación a los hijos a través de internet, ¿qué diferencia hay en hacer cumplidos a través de redes sociales y hacerlos de manera personal?.

**Materiales.** Fichas para entregar a los participantes que pueden quedarse tras la finalización de la sesión, aula, ordenador y proyector.

**Temporalización.** La primera actividad tiene una duración de 5 minutos, la segunda dinámica 15 minutos y la tercera 40 minutos, 20 minutos por actividad.

## ***Sesión 6. Tolerancia a la Frustración***

**Objetivo.** Ejercitar las habilidades sociales y emocionales como la tolerancia a la frustración.

**Contenido.** Esta sesión consta de dos actividades y terminará con la realización del Cuestionario Inicial y de Evaluación (Anexo 1) y el Cuestionario de Satisfacción Final (Anexo 10). La primera actividad consiste en una ficha (Anexo 9) que se repartirá a los

padres participantes del programa. En esta dinámica se abarcará todos los aspectos sobre la frustración. Se leerá y se resolverán dudas que puedan surgir. Además, tendrán que pensar en esos momentos de frustración para resolver las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que produce la frustración en ellos?
- ¿Qué hacen en esos momentos de ira o decepción?
- ¿Son impulsivos? Puede ser una forma de gestionar las emociones negativas, subir contenido de sus hijos a redes sin pensar en las consecuencias negativas, para evitar la frustración, queriendo compararse a esas “vidas perfectas” y demostrar esa falsa felicidad que se observa en redes.
- ¿Tienen recursos para afrontar esos momentos de otra forma? ¿Cuáles? Para ello deben recordar lo aprendido en las otras sesiones (resolución de conflictos, mentalización, asertividad...).

De esta forma se realizará una lluvia de ideas y se compartirá con el grupo las experiencias personales que deseen mencionar.

La segunda actividad de la sesión mantendrá la misma dinámica que la sesión anterior. Se repartirá la ficha, se leerá y se resolverán dudas. Se hará una reflexión sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cuándo se aburren o se sienten mal recurren a las redes sociales?
- ¿Qué contenido siguen? ¿Qué muestran esas personas en sus redes sociales?
- ¿Alguna vez han comparado sus vidas con lo que suben otras personas a redes? ¿Cómo se han sentido?
- Reflexionar sobre la veracidad de esa “felicidad” y “perfección” que ven en redes sociales.
- ¿Qué otras formas de pasar el tiempo hay cuando se está aburrido o emocionalmente más débil? Prestar atención en las recomendaciones de la ficha.

Para terminar la sesión, se hará reparto y se cumplimentará el Cuestionario Inicial y de Evaluación (Anexo 1) y el Cuestionario de Satisfacción Final (Anexo 10)

**Materiales.** Fichas seleccionadas para repartir entre los participantes y que luego podrán llevarse a casa, ordenador, proyector, aula, Cuestionario Inicial y de Evaluación (Anexo 1) y el Cuestionario de Satisfacción Final (Anexo 10).

**Temporalización.** Esta sesión se realizará en 60 minutos, la primera y segunda actividad tendrán una duración de 20 minutos cada una y cada uno de los cuestionarios lo realizarán en 10 minutos aproximadamente.

### **2.3.3 Evaluación del Programa y Análisis de Viabilidad**

Para observar si se cumple el objetivo principal del programa, los padres que han participado realizarán el Cuestionario Inicial y de Evaluación (Anexo 3) tras la finalización de todas las sesiones. También lo volverán a cumplimentar a los tres y seis meses de terminar el programa. De esta forma, se evaluará si estos padres han hecho un cambio en su forma de usar las redes sociales y publicar información de sus hijos a lo largo del tiempo, tras la finalización del proyecto. Asimismo, se podrá realizar un estudio cuantitativo sobre la cantidad de fotos que subían antes y después (un mes, tres y seis meses después) y una gráfica que muestre esos cambios. También, se efectuará un estudio cualitativo sobre el tipo de fotos que comparten (de vacaciones, en el colegio, momentos familiares...) y lo que les motiva a subir esta información a internet (para guardar recuerdos familiares o compartir logros...). Así, se observa si el objetivo principal del programa, prevenir el “sharenting” y el mal uso de las redes sociales, se cumple.

Este programa puede ser ejecutado en cualquier tipo de colegio: público, concertado o privado, lo que facilita la implantación del proyecto y su viabilidad. Un aspecto positivo es que, a pesar de que el centro es quien debe proporcionar los materiales, estos son fáciles de adquirir y no supone ningún gasto monetario importante. La gran mayoría de los instrumentos forman parte del aula como el proyector o los ordenadores.

Todo lo que se incluya en anexos se proporcionará al equipo de orientación y estos se encargarán de distribuirlo, en el caso de ser necesario, entre los participantes.

También favorece su realización en los colegios el calendario de las sesiones. A pesar de que el programa consta de 6 sesiones de una hora, que se lleva a cabo a lo largo de un mes y medio aproximadamente, es la institución quien puede elegir en que fechas realizar las sesiones. Es decir, no habría diferencia entre hacerlo a principios de septiembre o a final de curso, siempre y cuando se cumpla íntegramente la programación.

### 2.3.4 Cronograma o Temporalización

El programa se caracteriza por su flexibilidad en el calendario de actividades. La prevención se puede aplicar en cualquier época del año, siempre y cuando se cumplan las sesiones y sus contenidos. Se reparten a lo largo de seis sesiones, una por semana.

El curso académico 2022-2023 comienza el doce de septiembre y finaliza el veintiuno de junio. Se deben de tener en cuenta los días festivos ya que, durante estas fechas, y hasta la vuelta de ellas, no se podrá aplicar o continuar con el programa. Los alumnos podrán disfrutar de sus vacaciones de navidad desde el 23 de diciembre del 2022 hasta el 8 de enero del 2023. Las fallas son del 14 al día 19 de marzo y las pascuas del 6 al 17 de abril. Otros días señalados como no lectivos en el calendario son: el 12 de octubre, 1 de noviembre o el 6 y 8 de diciembre.

Como se observa en la Tabla 3, el curso académico se constituye de 27 semanas aproximadamente. El centro deberá escoger 6 semanas seguidas de su calendario para aplicar la prevención. El día de la semana en concreto dependerá del colegio y de cuál sea el día que tengan disponible para llevar a cabo las sesiones.

**Tabla 3**  
*Cronograma*

Meses	Días
Septiembre	Semana 1: 12, 13, 14, 15 y 16
	Semana 2: 19, 20, 21, 22 y 23
	Semana 3: 26, 27, 28, 29 y 30
Octubre	Semana 4: 3, 4, 5, 6 y 7
	Semana 5: 10, 11, 13 y 14
	Semana 6: 17, 18, 19, 20 y 21
	Semana 7: 24, 25, 26, 27 y 28
Noviembre	Semana 8: 31, 2, 3 y 4
	Semana 9: 7, 8, 9, 10 y 11

	Semana 10: 14, 15, 16, 17 y 18 Semana 11: 21, 22, 23, 24 y 25 Semana 12: 28, 29 y 30
Diciembre	Semana 12: 1 y 2 Semana 13: 5, 6, 7, 8 y 9 Semana 14: 12, 13, 14, 15 y 16 Semana 15: 19, 20, 21 y 22
Enero	Semana 16: 9, 10, 11, 12 y 13 Semana 17: 16, 17, 18, 19 y 20 Semana 18: 23, 24, 25, 26 y 27
Febrero	Semana 19: 30, 31, 1, 2 y 3 Semana 20: 6, 7, 8, 9 y 10 Semana 21: 13, 14, 15, 16 y 17 Semana 22: 20, 21, 22, 23 y 24
Marzo	Semana 23: 27, 28, 1, 2 y 3 Semana 24: 6, 7, 8, 9 y 10 Semana 25: 20, 21, 22, 23 y 24 Semana 26: 27, 28, 29, 30 y 31
Abril	Semana 27: 3, 4 y 5 Semana 28: 18, 19, 20 y 21 Semana 29: 24, 25, 26, 27 y 28
Mayo	Semana 30: 2, 3, 4 y 5 Semana 31: 8, 9, 10, 11 y 12 Semana 32: 15, 16, 17, 18 y 19 Semana 33: 22, 23, 24, 25 y 26 Semana 34: 29, 30 y 31
Junio	Semana 34: 1 y 2 Semana 35: 5, 6, 7, 8 y 9 Semana 36: 12, 13, 14, 15 y 16 Semana 37: 19, 20 y 21

---

Fuente: Elaboración propia

### 2.3.5 Recursos materiales y personales

Los materiales que se necesitan para realizar este programa son los siguientes:

- Aula
- Ordenador
- Proyector
- Red inalámbrica WIFI
- Cuestionario Inicial y de Evaluación (Anexo 1)
- Hoja de información (Anexo 2)
- Consentimiento informado (Anexo 3)

- Actividades y dinámicas (Anexos 4-9)
- Cuestionario de satisfacción final (Anexo 10)

Respecto a los recursos personales, es necesaria la participación del equipo de orientación quienes se encargarán de la ejecución del programa.

## **2.4 Evaluación Final del Programa**

Tras la ejecución de la intervención se facilitará un cuestionario final dirigido a los padres que permitirá conocer al centro las opiniones que tienen respecto al programa. Esta retroalimentación o feedback aportará información para futuras mejoras que se deban realizar.

El cuestionario de satisfacción (Anexo 10) será anónimo y en él se recogerán las aportaciones personales e individuales de cada padre. Se les pedirá que expresen su criterio respecto al programa, se preguntará que opinión tienen de las actividades, qué aspectos creen que se podría tratar con más profundidad o que valoración merece la actuación de los orientadores, entre otras.

Consta de diez cuestiones y no hay respuestas correctas ni incorrectas. Las preguntas son abiertas de la 1 a la 10, los participantes pueden explicar y dar las razones necesarias que expliquen sus respuestas. Con una escala del 1 al 5 donde 1 es “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo” se responden las preguntas 7 a la 10.

## **3. Conclusiones**

En este trabajo se ha realizado un programa de prevención sobre el “sharenting” y el mal uso de las redes sociales. Para ello, se ha hecho un recorrido a través de una base teórica donde se han expuesto los conceptos claves como los últimos datos recogidos en sobreexposición de menores en internet, marco legislativo actual, adicción en redes sociales, la importancia de las habilidades parentales y sociales, las consecuencias en la salud mental del menor y los diversos programas y materiales que existen sobre prevención.

El programa se centra en los peligros del “sharenting” y del mal uso de redes sociales y que, a diferencia de muchos otros programas, hace especial hincapié en el desarrollo de las habilidades parentales, sociales y emocionales tales como la comunicación, mentalización, parentalidad positiva, la autoestima, la tolerancia a la frustración y resolución de conflictos.

Por las características del programa, se puede aplicar en todo tipo de centros, con mayor o menor número de recursos. El programa cuenta con un importante material audiovisual, fácil y accesible para todos los colegios. No supone ningún gasto monetario ya que son gratuitos. Los participantes están muy familiarizados con el uso de las nuevas tecnologías, trabajan con sus ordenadores y en sus ratos libres pasan el tiempo frente a la pantalla del móvil. Por esta razón, se utiliza un lenguaje más audiovisual, cercano y efectivo para los ellos. Es una muestra de lo que correspondería a un buen uso de las nuevas tecnologías. Idea que se pretende transmitir a lo largo de la intervención.

Otro factor que facilita la aplicación del programa es la flexibilidad en el cronograma. Este no interfiere en otros intereses que pueda tener el centro. La prevención se puede aplicar en cualquier época del año, siempre y cuando se cumplan las sesiones y sus contenidos. Además, no es un programa excesivamente largo, en menos de un mes y medio se puede finalizar la intervención con los padres.

Respecto a las actividades, la mayoría de ellas proponen que los participantes debatan respetuosa y ordenadamente, respetando el turno y las opiniones de los demás padres. Dejando atrás los prejuicios, sin juzgar y empatizando con las vivencias de los otros participantes. De esta forma se desarrolla la escucha activa, las habilidades sociales y comunicativas y el pensamiento crítico.

Con el desarrollo de las sesiones se pretende cumplir el objetivo principal centrado en la sensibilización de los padres en el “sharenting” y peligros de internet.

En el primer bloque, las actividades procuran que los participantes sean capaces de reconocer qué es el “sharenting” y cuáles son los riesgos de sobreexponer a los menores en las redes sociales. También conocer cómo afecta en la salud mental de los menores y de qué forma pueden protegerlos de estos peligros. Detectarán cuáles son sus

motivaciones por compartir la información personal de sus hijos en internet. De esta forma se logra los tres primeros objetivos específicos: Formar a los padres desde el ámbito escolar sobre la problemática del “sharenting”, las medias de protección del menor en una situación de sobreexposición e identificar los factores de riesgo y protección relacionado con la adicción a internet.

Una novedad en cuanto a contenido, respecto a otros programas, es el aprendizaje de habilidades parentales, sociales y emocionales. Se dedican dos bloques con un total de cuatro sesiones. Estas actividades se caracterizan por tener una parte más individual, de introspección y reflexión sobre sus propias conductas. El segundo bloque dedicado a las habilidades parentales hay dinámicas que pretenden profundizar en los sentimientos y las emociones que, por ejemplo, puedan llegar a sentir ellos mismos o sus hijos, con el objetivo de que los participantes desarrollen la empatía, la comunicación y el apoyo emocional. También que eviten la frustración, que sepan canalizar esas emociones y no influya, principalmente, en sus relaciones familiares. Con la realización de estas sesiones se cumple con el objetivo específico cuatro. El tercer bloque dedicado a las habilidades sociales y emociones consta de dos sesiones sobre la autoestima y la tolerancia a la frustración que pretende profundizar en las razones por las que se sube contenido inadecuado a redes sociales o las consecuencias negativas de estas sobre ellos. Tras estas dinámicas se cumple el objetivo específico cinco.

Este programa también tiene en cuenta las opiniones de los padres y está abierto a mejoras para optimizar la sensibilización. En todo momento existe un feedback entre el orientador y los participantes.

Si bien es cierto que existen múltiples beneficios, también hay alguna limitación. Un factor que podría dificultar la aplicación del programa y la consecución de los objetivos son los prejuicios que puedan existir respecto a subir contenido de los hijos a redes sociales. Actualmente es un tema polémico que genera debate puesto que debido al desconocimiento de los peligros que puede suponer la sobreexposición del menor en redes, son muchos los padres que piensan que son dueños de la imagen de sus hijos y abusan de esta. Tampoco ayuda lo normalizada que está la práctica del “sharenting” puesto que existen muchos “influencers” que muestran toda su vida en blogs, como si consistiera en un reality show. Se observan prácticas muy peligrosas cómo la

comparación y etiquetación de hijos, la publicidad de productos infantiles, la muestra de logros por redes e incluso ya se puede ver cómo algunos de estos padres utilizan este medio para mostrar las rabietas de sus hijos y las consecuencias de estos actos, mostrando a los menores llorando o golpeando objetos. Esta normalización del “sharenting” puede verse reflejado en la colaboración por parte de los participantes en el momento de realizar las actividades, puesto que es un programa muy dinámico y el papel de los padres es esencial. Por parte del departamento de orientación también puede suponer un problema el hecho de que la implantación del programa supone más carga de trabajo, especialmente en centros donde hay menos profesionales especializados en psicopedagogía, los orientadores son más reducidos, pudiendo estar solo uno orientador para un centro. Dado que cada escuela es distinta, y el programa es una propuesta, las actividades pueden verse afectadas respecto a su temporalización en aulas con un número mayor de participantes.

Para un futuro se propone formar a los orientadores y su equipo, que trabajan en los centros donde se va a implementar el programa de prevención, para que sean conocedores del tema en mayor profundidad y puedan guiar las sesiones con más facilidad. Además, se debería de realizar un mayor estudio de este tema, con los resultados obtenidos de los cuestionarios para, en el caso que fuera conveniente, adaptar las dinámicas a las nuevas necesidades y perfeccionarlas en el caso de ser necesario. Pero para ello es necesario la puesta en práctica del programa de prevención para tener en cuenta las sugerencias de los participantes y del equipo de orientación de cada centro.

#### **4. Referencias**

- Acedo, Á., y Platero, A. (2016). La privacidad de los niños y adolescentes en las redes sociales: Referencia especial al régimen normativo europeo y español, con algunas consideraciones sobre el chileno. *Revista chilena de derecho y tecnología*, 5(2), 63-94. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-2584.2016.42557>
- Acuña Saavedra, S. S. (2019). Programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote–2018.

- Albéniz, M. (30 de enero de 2018). La alarmante sobreexposición de los niños en las redes sociales. Levante: El Mercantil Valenciano. <https://www.levante-emv.com/opinion/2018/01/30/alarmante-sobreexposicion-ninos-redes-sociales-12076221.html>
- Bécares Rodríguez, L. (2014). ¡ Ciberprotégete!: taller de prevención de riesgos digitales y para la protección de l@s usuari@s de la web 2.0. *Ikastorratza. e-Revista de didáctica*.
- Blum-Ross, A., y Livingstone, S. (2017). “Sharenting”, parent blogging, and the boundaries of the digital self. *Popular Communication*, 15(2), 110-125. <https://doi.org/10.1080/15405702.2016.1223300>
- Botero, I. D. M. (2020). Sobreexposición de menores en Internet: Youtube, Instagram y Tik Tok como plataformas de riesgo Sharenting on the Internet: Youtube, Instagram and Tik Tok as risk platforms.
- Bravo, D. (2015). El precio de la fama: Las duras consecuencias de trabajar desde niño en el mundo del espectáculo. BioBioChile. <https://www.biobiochile.cl/noticias/2015/05/17/el-precio-de-la-fama-las-duras-consecuencias-de-trabajar-desde-nino-en-el-mundo-del-espectaculo.shtml>
- Cabello Jiménez, B. (2018). El fenómeno de los YouTubers infantiles.
- Capano-Bosch, A., González-Tornaría, M. L., Navarrete, I., y Mels, C. (2018). Del castigo físico a la parentalidad positiva: revisión de programas de apoyo parental.
- Colectivo Pantallas Amigas (9 de julio de 2019). *Diez razones para el sharenting responsable*. <https://www.pantallasamigas.net/sharenting/>
- De la Piedra, E. S., y Meana, R. J. (2017). Redes sociales y fenómeno influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 75(147), 443-469.

- EU Kids Online (2019). Menores conectados y riesgos online: contenidos inadecuados, uso inapropiado de la información y uso excesivo de internet. *Profesional de la información*, 29(4).
- Esteras Saz, P. (2020). *Prevención de riesgos en Internet y redes sociales en Secundaria, desde la tríada alumnos, padres y profesores* [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Murcia]. Repositorio Institucional – Universidad Católica de Murcia.
- Encinas, F. L., Moll, A. R., y Fuentes, M. H. (2015). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. *Fundación Gaudium*.
- Federal Trade Commission (FTC). (2013). Children's Privacy. Federal Trade Commission. <https://www.ftc.gov/tips-advice/business-center/privacy-and-security/children%27s-privacy>
- Fonagy, P. (1999). Persistencias transgeneracionales del apego: una nueva teoría. *Aperturas Psicoanalíticas* (3).
- García, M. R. (2006). La interacción y la comunicación desde los enfoques de la psicología social y la sociología fenomenológica. Breve exploración teórica. *Anàlisi: Quaderns de comunicació i cultura*, (33), 45-62.
- Garriga, M. D. P. T. (2017). Sharenting y la responsabilidad parental (1). *La Ley Derecho de Familia: Revista jurídica sobre familia y menores*, (14), 43-50.
- González Sánchez, R., Martín Morales, S., y Roig Tomás, S. (2013). Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales.
- Gutarra-Cordero, A. (2016). Los riesgos de la red informática y las responsabilidades de los educadores. *Cuaderno de Investigación en la Educación*, (31), 56-73.
- Milicic, N. (2022). *Formación emocional en entornos educativos*. SM Chile.

- Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.
- Orange España. (13 de febrero de 2018). *El Sharenting, a examen* [Archivo de Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=DDZp8B2QPbw>
- Orange España. (16 de febrero de 2018). *Padres, hijos, sharenting* [Archivo de Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=dH8oxCD5qm0>
- Ortega Nieto, N. (2022). Programa de prevención en adicción a redes sociales.
- Pérez-Rufi, J.P. (2019). YouTube y la economía del algoritmo, Málaga, Eumed.
- Psicoalegra (22 de septiembre de 2022). *Redes sociales, ¿cómo nos afectan?*. <https://psicoalegra.com/redes-sociales-como-nos-afectan/>
- Rebollo, L. M. (2018). La adicción a las redes sociales. *Viceversa: UEx y empresa*, (91), 4-13.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., y Martín, J. C. (2010). Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. *Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid: FEMP.
- Royal Society for Public Health (RSPH) (2017). StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing
- Rueda-Mora, R. C., Raleigh-Betancourt, R., y Vinaccia-Alpi, S. (2020). Mentalización: encuentros y divergencias con conceptos afines. Una revisión. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(3), 157-164.
- Ruiz Corbella, M., De-Juanas Oliva, A. (2013). Redes sociales, identidad y adolescencia: nuevos retos educativos para la familia. *Estudios sobre Educación*, 25, 95-113.

- Sánchez Pardo, L., Benito Corchete, R. y Serrano Badía, A. (2018). Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando". *Ajuntament de València*
- Santamaría de la Piedra, E., y Meana-Peón, R. (2017). Redes sociales y fenómeno influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 75(147), 443-469.
- Sedano, M. C., y Villanueva Camayo, V. (2019). La falta de regulación del fenómeno influencer con relación a la publicidad engañosa y la afectación al derecho del consumidor.
- Save The Children. (s.f.). *Parentalidad positiva: 10 consejos para educar sin violencia*. <https://www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/parentalidad-positiva>
- Taramona, R. (2018). Influencers digitales: disrupción de la fama, la publicidad y el entretenimiento en las redes sociales. *Revista de Estudios de Juventud*, 119, 75-92.
- Teresa Baró. (6 de octubre de 2022). *El peligro del Sharenting en redes sociales* [Archivo de Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=tKVr6g4Mnk>
- Tortolero, C., y Márquez, J. L. (2017). El sharenting y sus implicaciones en la identidad digital.
- Wiegering Ravettino, M. (2021). *Mentalización de padres a hijos en edad preescolar de Lima Metropolitana*.
- YouthTube: Youth video authorship on YouTube and Vine. In *Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work y Social Computing* (pp. 1423-1437).

## **Anexos**

### **Anexo 1. Hoja de Información**

#### HOJA DE INFORMACIÓN Y PROTECCIÓN DE DATOS

##### **¿Cuál es el objetivo del programa?**

El objetivo principal es prevenir sobre el sharenting y el uso adecuado de redes sociales, dirigido a los padres de 1º, 2º y 3º de infantil para aplicar en los centros educativos.

- ✓ Formar a los padres desde el ámbito escolar sobre la problemática del sharenting.
- ✓ Conocer las medidas de protección del menor en una situación de sobreexposición en redes sociales.
- ✓ Identificar los mitos de internet y de las redes sociales
- ✓ Informar de las habilidades parentales como la comunicación, mentalización, resolución de conflictos y parentalidad positiva.
- ✓ Ejercitar las habilidades sociales y emocionales tales como la autoestima y la tolerancia a la frustración.

##### **¿Cómo se va a realizar el programa?**

Para conseguir los objetivos planteados se va a realizar un programa de prevención que consta de 7 sesiones. La duración va a ser de una hora por sesión y se realizará una cada semana. Las personas que lo impartirán son el equipo de orientación formado por psicólogos y pedagogos.

#### **PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA**

Debe saber que su participación es voluntaria y que puede decidir no participar. Si decide participar, puede cambiar su decisión y retirar el consentimiento en cualquier momento, sin que por ello se altere la relación con el centro ni se produzca perjuicio alguno en su atención.

**¿Cómo se tratarán mis datos personales y cómo se preservará la confidencialidad?**

Los datos de carácter personal se tratarán de forma privada por parte del equipo de orientación del centro conforme al Reglamento General de Protección de Datos (UE) 2016/679 y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Debe informarse de que su identidad quedará preservada y no se empleará ningún dato que pueda identificarle en los documentos del estudio en posibles publicaciones, sino que se le asignará un código identificativo de estudio. Estos códigos relacionan al sujeto según su nombre con un código específico. Solo el psicopedagogo podrá tener acceso a él. Se realizará en un listado aparte y será el equipo de orientación el encargado de custodiarlo.

## Anexo 2. Consentimiento Informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título del proyecto:** Programa de Prevención sobre Sharenting para Padres de Infantil

**Investigador Principal, servicio/unidad y centro:** Equipo de Orientación del Colegio.....

**Versión y fecha:**

Yo.....

(nombre y apellidos del participante)

He leído la hoja de información que se me ha entregado sobre el programa

He podido hacer preguntas sobre el programa

He recibido suficiente información sobre el programa.

He hablado con.....

(nombre y apellidos del psicopedagogo)

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del programa:

1º Cuando quiera.

2º Sin dar explicaciones.

3º Sin que esto repercuta en la atención del centro escolar.

Doy libremente mi conformidad para participar en este programa y mi consentimiento para el acceso y la utilización de mis datos en las condiciones detalladas en la hoja de información.

### **Anexo 3. Cuestionario Inicial**

#### CUESTIONARIO INICIAL Y DE EVALUACIÓN

Este cuestionario está dirigido a los padres que van o han participado en el programa de prevención. El objetivo es evaluar a los destinatarios su nivel de información. Se ruega que se responda con total sinceridad. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Gracias por participar.

1. ¿Conoces que es el “sharenting”? ¿Cómo lo describirías?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. ¿Consideras que esta práctica puede ser peligrosa? ¿Cuáles crees que son los peligros?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. ¿Qué medidas crees que se pueden tomar para evitar estos riesgos en las redes sociales?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. ¿Subes información personal o fotos de tus hijos a las redes sociales?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. ¿Qué redes sociales son las que más utilizas para subir contenido de tus hijos?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. ¿Cuáles son las causas que te motivan a subir imágenes o información personal de tu hijos a internet?

7. ¿Qué tipo de información o fotos sobre tus hijos compartes en internet?

1. De vacaciones, en la playa, en alguna otra festividad...
2. En el colegio, extraescolares...
3. Cuando se portan bien, cuando se le entrega alguna recompensa.
4. Cuando se portan mal.
5. Momentos íntimos familiares.
6. Otros.....

En el caso de marcar la opción de otros, indicar cual es la respuesta.

8. En el último mes, ¿cuántas imágenes de tus hijos has compartido en las redes?

9. ¿Y en los últimos tres meses?

10. ¿Qué esperas de este programa de prevención?

## Anexo 4. Psicoeducación en Sharenting.


Este material está dirigido al Equipo de Orientación.

Bloque	Contenido	Actividades
1	Psicoeducación y dinámica grupal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sharenting y peligros en la red</li> <li>- Visualización de videos.</li> </ul>

### ACTIVIDAD UNO

Se comenzará la sesión con la visualización del cartel descargable que trata el tema principal del sharenting, qué es, cómo se debe actuar en Internet, qué evitar y las consecuencias que tiene para los menores.

## SHARENTING



El "sharenting" es un término que hace referencia al fenómeno de los padres que comparten contenido acerca de sus hijos menores de edad en las redes sociales. La palabra "sharenting" tiene su origen en la combinación de las palabras "share" (compartir) y "parenting" (padres).


El 80% de los bebés tienen presencia en redes sociales al cumplir los seis meses y el 25% incluso antes de haber nacido, mediante ecografías o con un test de embarazo positivo de la madre.

### Qué hacer y qué no:

- ✓ Familiarizarse con las políticas de privacidad de los sitios en los que se cuelga información.
- ✓ Compartir la información de forma anónima para respetar la privacidad del menor.
- ✓ Tomar precauciones y pensarlo dos veces antes de dar la localización del niño.
- ✓ Dar a los hijos la posibilidad de 'veto' sobre lo que se va a compartir de ellos en las redes sociales.
- ✓ No colgar nunca fotos en las que los hijos aparezcan desnudos, incluyendo las de recién nacidos y la de la hora del baño.
- ✓ Considerar el efecto que lo compartido pueda tener en la autoestima y la salud mental del niño.

### Consecuencias:

- Ansiedad
- Privación del sueño
- Depresión
- Inseguridad
- Desconfianza

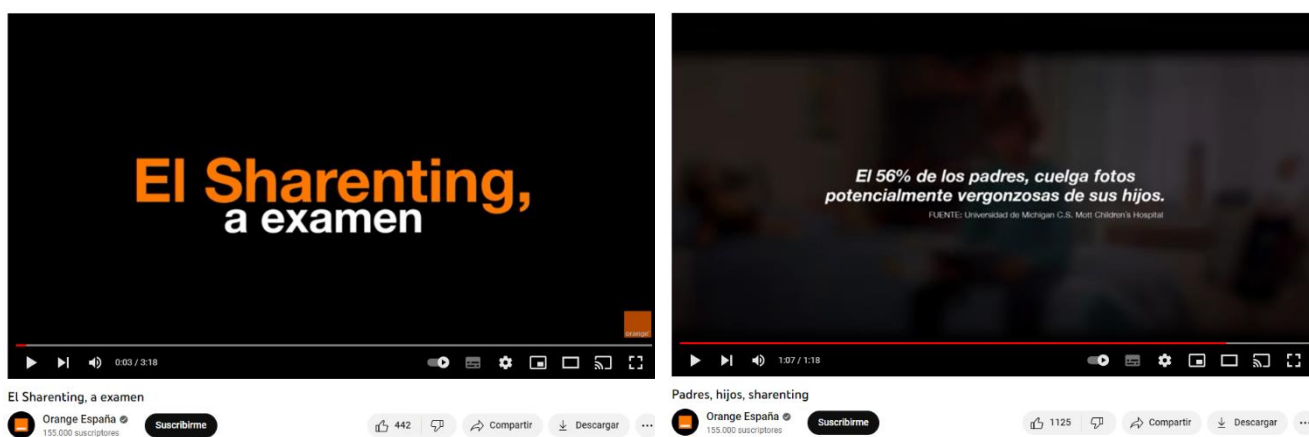


Fuente: Elaboración propia.

El equipo de orientación se encarga de leer el cartel y resolver dudas que puedan surgir. Aunque esta actividad es más bien teórica, se pueden aceptar la intervención de los padres que aporten información importante sobre el contenido. Esta actividad se realizará en un máximo de 10 minutos.

### ACTIVIDAD DOS

La segunda actividad consiste en la visualización de dos videos titulados “El Sharenting, a examen” y “Padres, hijos, sharenting” publicados por Orange España. Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos.



<https://www.youtube.com/watch?v=dH8oxCD5qm0>

<https://www.youtube.com/watch?v=DDZp8B2QPbw>

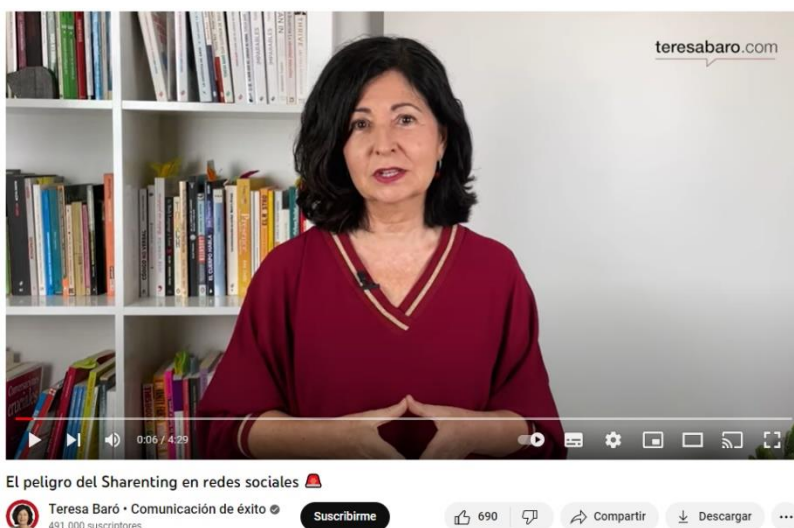
Tras finalizar los videos se pedirá una puesta en común por parte de los padres. Para ello tendrán que aplicar los conocimientos que aprendieron en la actividad anterior. Algunos de los aspectos a comentar son lo siguiente:

- ¿Qué han podido observar en el video?
- ¿Qué consecuencias del sharenting observan en los menores del video?
- ¿Qué hacen mal o que aspectos a evitar observan en los padres?
- ¿De qué forma podrían corregir esos errores?
- ¿Preguntan a sus hijos antes de subir una imagen a sus redes sociales?
- ¿Suben información personal de ellos?
- ¿Piensan en la forma en la que esas imágenes pueden perjudicar a sus hijos?

- Tras la visualización, ¿cambiarían alguna imagen que han subido a internet o lo harían de otro modo?

### ACTIVIDAD 3

Finalmente se trabaja con el video “El peligro del Sharenting en redes sociales” de Teresa Baró. En él se observan las motivaciones por las que los padres publican este tipo de información en la red, como la celebración de los logros o la adicción a las plataformas de internet y a los “likes”. También se menciona la huella digital y los peligros que tiene la realización de esta práctica.



[https://www.youtube.com/watch?v= tKVr6g4Mnk](https://www.youtube.com/watch?v=tKVr6g4Mnk)

De la misma forma, tras la visualización del video se realizará un debate y una reflexión sobre lo comentado en el video. Esta actividad durará 15 minutos.

### **Anexo 5. Factores de Riesgo y Medidas de Protección.**

Bloque	Contenido	Actividades
1	Factores de Riesgo y de Protección en Redes Sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Factores de Riesgo: adicción a internet, factores personales, familiares y sociales.</li> <li>- Factores de Protección: recursos personales (autoestima, habilidades sociales y de comunicación, otros).</li> </ul>

#### ACTIVIDAD 1

Para la primera actividad se va a trabajar con el material señalado. Se repartirá entre los padres y de igual manera se proyectará en el aula. En total se reparten tres láminas: factores de riesgo (adicción a internet), factores personales y familiares, y por último, factores sociales y conclusión final.

De esta forma, se comenzará por la primera lámina, el orientador o encargado de ejecutar el programa debe de leer y resolver las preguntas que puedan surgir entre los participantes. Se realizará lo mismo con las dos láminas restantes.

Una vez se termina de repasar el material, se dividirán en pequeños grupos y se realizará una lluvia de ideas o brainstorming y se les invitará a reflexionar sobre todas estas cuestiones. Después realizarán una puesta en común todos juntos. Este material se lo pueden llevar a casa para que continúen con la reflexión si así lo desean.

Esta actividad tiene una duración de 40 minutos: 10 minutos por cada lámina, sumando un total de 30 minutos. Para la lluvia de ideas y reflexión final se dejará un máximo de 10 minutos.

## FACTORES DE RIESGO – ADICCIÓN A INTERNET

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales son:

- Privarse de sueño.
- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el trabajo o el cuidado de la salud.
- Recibir quejas en relación con el uso de la Red o del “smartphone” de alguien cercano, como la pareja, los hermanos o los propios hijos.
- Pensar en la Red o en el “smartphone” constantemente, incluso cuando no se está conectado, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado a la red.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en el trabajo.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del “smartphone”.

Es decir...



De este modo, estar permanentemente atento al móvil, conectarse al ordenador nada más llegar a casa, conectarse a Internet nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, trabajar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a Internet o al “smartphone”. Más que el número de horas conectado a la Red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana.

Fuente: Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.

## Factores de Personales



En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes.

Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad, timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, por ejemplo, o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. A su vez, los problemas psiquiátricos previos (depresión, TDAH, fobia social u hostilidad) aumentan el riesgo de engancharse a Internet.

Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles). De esta forma Internet, las redes sociales o los aparatos de última generación actúan como una prótesis tecnológica. En estos casos lo que falta a estas personas es el cariño, que llena de sentido nuestra vida y contribuye de forma decisiva a nuestro equilibrio psicológico.

## Factores Familiares



Ciertos entornos familiares no resultan propicios para la adquisición de pautas de conducta sanas y socialmente adaptadas. Así, por ejemplo, los entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo educativo autoritario, propician el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres y guardar sentimientos de rabia y rencor hacia ellos.

Fuente: Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.



## Factores Sociales y Conclusión Final



El aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías pueden incitar a engancharse a Internet o a las redes sociales. Esta tendencia a dejarse influir por el entorno o a compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real se intensifica cuando el entorno familiar está poco cohesionado. En resumen, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre el riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso laboral, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos).

Variables de personalidad
Impulsividad
Búsqueda de sensaciones
Autoestima baja
Intolerancia a los estímulos displacenteros
Estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades
Vulnerabilidad emocional
Estado de ánimo disfórico
Carencia de afecto
Cohesión familiar débil
Pobreza de relaciones sociales



Fuente: Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.

## ACTIVIDAD 2

La segunda actividad tiene una duración de 20 minutos. De igual forma que en la primera actividad se repartirá la lámina de Factores de Protección. Se leerá, se resolverán duras y se realizará otra lluvia de ideas, se pondrán ejemplos y se hará una pequeña reflexión. Se podrán llevar el material a casa.

### FACTORES DE PROTECCIÓN Recursos Personales

La **AUTOESTIMA**, articulada en torno a una serie de aspectos diversos (atractivo físico, éxito familiar y social, inteligencia, forma de ser, logros alcanzados en la vida, etcétera), es un ingrediente fundamental del equilibrio emocional de una persona, de una buena disposición hacia la vida y de una actitud positiva para superar las adversidades cotidianas. También hay una autoestima negativa, que puede ser por defecto o por exceso. En realidad, la autoestima es como un globo: si lo hinchas mucho, se rompe; y con poco aire, no sube. Ello quiere decir que hay personas que no se valoran lo suficiente a sí mismas y que hay otras que, por el contrario, se valoran excesivamente y llegan a un punto de arrogancia. Por ello, cultivar la autoestima no equivale en ningún caso a fomentar la egolatría.



En el ámbito de las relaciones interpersonales, las **HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN** fomentan una autoestima adecuada en la relación con los demás y dificultan la creación de un mundo virtual imaginario contrapuesto al real. Conviene aprender las habilidades necesarias para relacionarse adecuadamente con los demás, sin inhibiciones ni imposiciones. Así se consigue superar la timidez o la agresividad y afrontar con éxito las situaciones sociales, sin necesidad de buscar soluciones evasivas en mundos virtuales.

**OTROS RECURSOS PERSONALES** - Entre otros recursos personales que protegen del riesgo de caer en el abuso de las nuevas tecnologías se encuentra la capacidad para **solucionar problemas**, que contribuye a un análisis realista de las dificultades con un estilo atribucional adecuado, potencia el desarrollo de un pensamiento crítico, permite hacer frente a las actuaciones impulsivas y a la presión social y proporciona habilidades para la toma de decisiones adecuadas. Asimismo el **control de las emociones y el afrontamiento adecuado del estrés** constituyen un antídoto para la implicación en conductas impulsivas y descontroladas. Aprender a tenerlas bajo control es fundamental para que la persona no sufra innecesariamente ni lleve a cabo conductas indeseables. Por último, la **ocupación adecuada**. El tiempo libre brinda una oportunidad única para dar cabida a las posibilidades de desarrollo personal. Se trata de contar con alternativas de ocio creativas y no peligrosas para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y variadas que tienen los adolescentes y para hacer frente al aburrimiento.

Fuente: Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.

## Anexo 6. Comunicación y Mentalización.

Bloque	Contenido	Actividades
2	Comunicación y Mentalización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentalización.</li> <li>- Esencial la familia en la regulación emocional del niño: cómo comunicar en momentos de conflicto.</li> <li>- Actividades: El depósito negativo y Factores externos que nos molestan.</li> </ul>

### ACTIIDAD 1

Para la primera actividad es necesario repartir la ficha correspondiente a los padres. También se proyectará en el aula. Se leerá y se resolverán las dudas que surjan durante la dinámica. A continuación se responderán a las siguientes preguntas en grupo:

- ¿Qué emociones negativas suelen aparecer en vosotros ante las conductas que os molestan o preocupan de vuestros hijos?
- ¿Cuáles son las situaciones concretas que generan las emociones negativas de la anterior pregunta?
- ¿Qué consecuencias puede tener la pérdida de mis emociones? Por ejemplo, enfados y discusiones, arrepentimiento, situaciones tensas...

Estas preguntas están enfocadas para que se respondan en grupo, puesto que las respuestas pueden ser situaciones que todos ellos compartan ya que son padres con hijos de la misma edad. Además, poder compartir esta información también les ayudará a sentirse más comprendidos y empatizar con el grupo. La ficha se la pueden llevar en casa para continuar reflexionando esta información.

La duración de la actividad será de 20 minutos.

## MENTALIZACIÓN

¿Qué es la **mentalización**? Es la capacidad de comprender la propia mente y la de los demás a partir de estados mentales como intenciones, sentimientos, pensamientos, deseos y creencias.

No se puede regular el estrés del infante cuando uno está estresado

Es importante ser capaz de reconocer las propias emociones y ser autoconsciente de los estados mentales negativos. Para ello hay que reflexionar lo siguiente:

- ¿Qué emociones negativas suelen aparecer en vosotros ante las conductas que os molestan/preocupan de vuestros hijos?
- ¿Ante que situaciones concretas suelen aparecer estas emociones negativas?
- ¿Qué consecuencias puede tener la pérdida de mis emociones?

La emoción que aparece después en mí es normal. Es importante detectar los factores externos que provocan la frustración y pensar cómo ayudar a los niños a afrontar sus propios sentimientos.

¿Qué relación hay entre lo que nosotros hacemos y sentimos con cómo reaccionan nuestros hijos?



Fuente: Wiegeling Ravettino, M. (2021). Mentalización de padres a hijos en edad preescolar de Lima Metropolitana.

## ACTIVIDAD 2

Para esta actividad se volverá a repartir la siguiente ficha y se trabajará sobre esta. Se leerá, se resolverán las dudas y se reflexionará sobre cómo se comunican con sus hijos en una situación de conflicto. Para ello deberán pensar en esas situaciones, cómo se sienten, si empatizan con sus hijos o son capaces de detectar sus emociones y necesidades. Luego, deberán tener en cuenta lo que han aprendido y aplicarlo en esos contextos.

Además, en esta actividad tendrán que relacionar estos aprendizajes con el “Sharenting”. Uno de los problemas relacionados con esta práctica es que los padres ignoran, principalmente por desconocimiento, los sentimientos de sus hijos con ciertas fotos que comparten en sus redes sociales.

Es por eso que deben de poner en práctica los conocimientos que tienen sobre la mentalización:

- ¿Cómo se sentirá y afectará a mi hijo las publicaciones que he compartido de él?
- Comprender sus emociones (vergüenza o preocupación) y atender sus necesidades (preguntar antes de subir algo a redes y escuchar lo que tiene que decir).
- Reconocer esos sentimientos como válidos y cumplir los deseos de sus hijos (no subir ninguna publicación).

Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos.

## ESENCIAL LA FAMILIA EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL DEL NIÑO: CÓMO COMUNICAR EN MOMENTOS DE CONFLICTO

Ante la emoción de los hijos y su conducta, es recomendable:

- Identificar las emociones y necesidades que aparecen en ellos.
- Comprenderlas.
- Identificar nuestras emociones.
- Controlar nuestra emoción y mantenerla en calma.
- Ayudar a regular su emoción y a afrontar los sentimientos.
- Escuchar con mucha atención.
- Reconocer los sentimientos con palabras: “ya veo”, “vaya”, “entiendo”...
- Dar nombre a los sentimientos.
- Conceder al niño sus deseos en la fantasía.



### 1 MENTALIZAR CON LA EMOCIÓN DE MI HIJO

Mi hijo está sintiendo X emoción, se siente solo, triste...

### 2 DARME CUENTA DE LA PÉRDIDA DE MI CENTRO

Me estoy alterando, siento que se me va a ir de las manos, me estoy empezando a poner nervioso y terminaré enfadado

### 3 SER CONSCIENTE DE LO QUE ES IMPORTANTE

Quiero mucho a mi hijo, mi tranquilidad es importante, no vale la pena una discusión por un problema así.

### 4 APRENDER A PARAR

Veo que la situación se ha complicado y ya estamos alterados, me alejo, me voy a otra habitación...

### 5 RELAJACIÓN

Relajación progresiva Jacobson


### 6 RESPIRAR

### 7 PEDIR AYUDA

Pedir ayuda a mi pareja o a un profesional

### ACTIVIDAD 3


La tercera dinámica de la sesión es práctica, se reparte la última ficha. Se propone la realización de dos actividades. La primera se realizará en casa junto a sus hijos. La segunda actividad se realizará en la sesión. Tendrán que detectar los factores externos que los hace perder el control de las emociones. Luego, pensar en las consecuencias y buscar conductas restablecedoras. Tendrá una duración de 20 minutos.



**ACTIVIDADES**


**1. EL DEPÓSITO NEGATIVO:**

- Para que participe toda la familia.
- Se fabricará una caja bonita, al gusto de cada uno.
- Se depositaran pos-its que incluyan sentimientos, pensamientos y comportamientos que han tenido a lo largo de la semana o los que más les preocupan.
- Cada vez que lo echéis al depósito, deciros: “Esto ya no lo pienso, ya está en la basura”.
- Reforzar la conducta y el progreso.



**2. FACTORES EXTERNOS QUE NOS MOLESTAN:**

¿Qué factores externos nos pueden llevar a perder el control? Escribir aquellos factores externos que nos han podido llevar a perder el control ante una situación conflictiva.



Reflexionar sobre esa situación, cuáles han sido las consecuencias de la emoción negativa, cómo he actuado y de qué forma puedo evitar que suceda de nuevo. Pensar conductas restablecedoras (por ejemplo, pedir perdón).

## Anexo 7. Parentalidad Positiva y Resolución de Conflictos

Bloque	Contenido	Actividades
2	Parentalidad Positiva y Resolución de Conflictos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicoeducación en Parentalidad Positiva: principios, consejos y participación infantil.</li> <li>- Resolución de Conflictos: Escucha Activa y Asertividad</li> <li>- Dinámica grupal</li> </ul>

### ACTIVIDAD 1

La primera actividad consiste en la lectura del material seleccionado a continuación. Son tres fichas, la primera sobre los principios de la parentalidad positiva, la segunda “Parentalidad positiva: 10 consejos para una educación libre de castigo” y por último “¿Cómo hacer posible la participación infantil?”.

Se repartirán estas fichas a los padres y se proyectará en la pantalla de la clase. El orientador leerá en voz alta la información y resolverá las dudas que puedan surgir a lo largo de la actividad, de la misma forma que atenderá todos los comentarios o sugerencias que se realicen.

Esta dinámica tiene una duración de 15 minutos. Es decir, se dedicará, como máximo, 5 minutos a cada ficha (incluidas las dudas y/o comentarios).

## PRINCIPIOS DE LA PARENTALIDAD POSITIVA

1. Vínculos afectivos cálidos, protectores y estables para que los menores se sientan aceptados y queridos. Ello supone el fortalecimiento continuado de los vínculos familiares a lo largo del desarrollo, modificando las formas de manifestación del afecto con la edad.
2. Entorno estructurado, que proporciona modelo, guía y supervisión para que los menores aprendan las normas y valores. Ello supone el establecimiento de rutinas y hábitos para la organización de las actividades cotidianas donde se llevan a cabo estos aprendizajes.
3. Estimulación y apoyo al aprendizaje cotidiano y escolar para el fomento de la motivación y de sus capacidades. Ello supone la observación de las características y habilidades de los hijos e hijas, estimulación y apoyo en sus aprendizajes así como el tener en cuenta sus avances y sus logros. Reconocimiento del valor de los hijos e hijas, mostrar interés por su mundo, validar sus experiencias, implicarse en sus preocupaciones, responder a sus necesidades. Ello supone considerarles personas, a las que debemos comprender y tener en cuenta sus puntos de vista para que vayan tomando parte activa y responsable en las decisiones de la familia.
4. Capacitación de los hijos e hijas, potenciando su percepción de que son agentes activos, competentes y capaces de cambiar las cosas e influir sobre los demás. Para ello se recomienda crear en la familia espacios de escucha, interpretación y reflexión de los mensajes de la escuela, los iguales, la comunidad, el mundo del ocio y los medios de comunicación.



Fuente: Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., y Martín, J. C. (2010). Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. *Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid: FEMP.

## PARENTALIDAD POSITIVA: 10 CONSEJOS PARA UNA EDUCACIÓN LIBRE DE CASTIGO FÍSICO

1. Los niños y las niñas tienen derecho al cuidado y guía apropiados.
2. La parentalidad positiva se basa en: conocer, proteger y dialogar.
3. El vínculo afectivo es determinante.
4. El afecto debe demostrarse abiertamente para que los niños y las niñas se sientan queridos.
5. Las normas y límites son importantes: les dan seguridad.
6. Los niños y las niñas deben participar en el proceso de tomar decisiones y sentirse responsables.
7. Se les puede sancionar cuando se portan mal, pero no de cualquier forma.
8. El cachete, el insulto, la amenaza o los gritos no son eficaces ni adecuados para educar a los niños y las niñas.
9. Los conflictos pueden resolverse sin violencia
10. Para que los niños y las niñas estén bien, los padres tienen que estar bien.

### Los niños y las niñas...

- No son propiedad de sus padres y madres. Una relación saludable con los hijos e hijas conlleva promover su autonomía, respetar sus gustos y deseos.
- No son personas inferiores intelectualmente, sin capacidad para entender normas o consignas. Los niños y las niñas comprenden desde muy pequeños señales no verbales que intervienen en la comunicación: gestos faciales, tono de la voz, posturas corporales y, a medida que crecen, su capacidad para entender el lenguaje verbal se amplía.
- No solo aprenden con castigos o premios. Los límites y las normas son indispensables para el desarrollo de su autocontrol y para convivir en armonía con los demás. Los niños y las niñas necesitan orientaciones claras y coherencia en los mensajes que transmitimos. De nada servirá repetir a un niño que no suba los pies en el sofá, cuando lo hacen los adultos, o esperar que siga las normas cuando no son claras o no existen consecuencias cuando las incumple

Fuente: Save The Children. *Parentalidad positiva: 10 consejos para educar sin violencia.*

## ¿Cómo se hace posible la participación infantil?

- Informando a los niños y las niñas de las decisiones que les afectan con un lenguaje adecuado a su nivel de madurez.
- Consultándoles y teniendo en cuenta su opinión, en la medida de lo posible, a la hora de tomar decisiones. Escuchando atentamente sus opiniones y mostrando interés por lo que piensan.
- Respondiendo honestamente a sus dudas.
- Permitiéndoles expresar sus emociones e ideas y acompañándoles en el enfado, la tristeza, la frustración o la alegría.
- Ayudándoles a verbalizar sus necesidades e inquietudes en el día a día y especialmente en situaciones conflictivas.
- Guiándoles en la práctica del diálogo, reflexionando sobre las diferentes opciones y el alcance de cada una, intercambiando ideas en la conversación.
- Involucrándoles en la toma de decisiones, negociaciones y responsabilidades compartidas.



Fuente: Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., y Martín, J. C. (2010). Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. *Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid: FEMP.

## ACTIVIDAD 2

De la misma forma, la segunda actividad tiene la misma finalidad. Se reparten entre los padres las tres fichas relacionadas con la resolución de conflictos, escucha activa y asertividad. El orientador leerá el material y resolverá las dudas que surjan.

Una vez terminada la explicación, el orientador hará pequeños grupos según los participantes y se realizará una reflexión. Una de las problemáticas del “sharenting” es que los menores no pueden decidir sobre las imágenes e información que suben sus padres sobre ellos. Desde la parentalidad positiva, la escucha activa y la comunicación asertiva deberán pensar cómo evitar estas situaciones, es decir, realizar conductas alternativa. Los hijos no son propiedad de los padres. Algunos piensan que, desde este erróneo razonamiento, pueden utilizar la imagen de sus hijos cómo quieran, sin tener en cuenta los peligros que se encuentran en las redes sociales.

Algunas de las cuestiones que deben de tener en cuenta para la reflexión se encuentran en las fichas que se han repartido durante la sesión. La parentalidad positiva se basa en: conocer, proteger y dialogar. Por ello la comunicación con los hijos es muy importante. No deben ridiculizar o negar la opinión de los niños. Es un error, si el niño comunica que se siente avergonzado con las fotos que se comparten en internet, no hacerles caso puesto que se sentirán frustrados, enfadados o incluso perderán confianza con sus padres y perjudicará en la relación. Es mejor validar los sentimientos de los hijos, manifestar con la comunicación no verbal, como los gestos, que se empatiza y comprende las emociones del niño. Además, los menores tienen que participar en la toma de decisiones, en este caso, decidir qué imágenes desean compartir en los perfiles de sus padres en redes sociales, ser responsables en este aspecto, en la medida que sea posible, de la información que hay de ellos en internet. Una buena relación con los hijos conlleva respetar los deseos y gustos y promover la autonomía. Otra parte importante de la parentalidad positiva es la muestra de afecto. Esta debe de ser abierta y preferiblemente, que no se enseñe solo por redes (cuando se celebra un logro) sino que esta muestra de orgullo sea también presencial, que los niños se sientan queridos. De la misma forma, no se debe sancionar al niño de cualquier forma, se debe evitar castigar por redes, no mostrar las rabietas ni enfados de los niños en los perfiles de internet.

Luego, se disolverán los grupos y realizarán una puesta en común sobre lo que han comentado anteriormente. ¿De qué forma habrían actuado anteriormente? ¿Cómo lo harían ahora?.

Esta actividad tiene una duración de 25 minutos, 5 minutos por ficha y 10 de reflexión.

## Resolución de conflictos

Algunos consejos para resolver conflictos de manera pacífica y dialogante son:

- Calmarse antes de abordar el conflicto. En una situación de gran tensión no sirve de nada sentarse a razonar.
- Desterrar cualquier expresión de violencia, verbal o conductual de la comunicación (insultos, elevar la voz, realizar gestos de amenaza, etc.).
- Nunca ridiculizar las opiniones de los demás.
- No criticar a la persona, sino no su conducta (“eres egoísta” por “te has comportado de manera egoísta”).
- Evitar los reproches.
- “Resonar” los sentimientos del otro, mostrar con la comunicación no verbal (gestos) que se comprende y empatiza con su tristeza, enfado, etc.
- Admitir los errores.
- No interrumpir a la otra persona cuando esté hablando.
- Expresar las ideas de forma clara y precisa.
- Comprobar que se ha entendido al otro, formulando preguntas de distintas maneras, por ejemplo. Asegurarse de que la otra persona ha comprendido también nuestros mensajes

Fuente: González Sánchez, R., Martín Morales, S., y Roig Tomás, S. (2013). Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales.

## LA ESCUCHA ACTIVA

Este tipo de escucha supone un ejercicio consciente, cuyo objetivo es comprender lo que los demás expresan y es necesaria para desarrollar la empatía (ponerse en el lugar de los demás). Implica desmontar tendencias fáciles o cómodas, como tratar de llevar la razón a toda costa o posturas defensivas, en lugar de conciliadoras.

Algunos consejos para practicar la escucha activa son:

- Situarse físicamente a la misma altura del interlocutor, sentados todos en el suelo, o en un lugar cómodo.
- Formular preguntas adecuadas al nivel de madurez del niño o la niña.
- Emplear un tono de voz sosegado.
- Evitar distracciones o atender a otras cosas cuando el interlocutor está hablando.
- Mantener contacto ocular.
- Devolver la información que la otra persona nos ha dado para asegurarse que se ha comprendido el mensaje. Una buena forma de conseguir esto consiste en resumir lo que la otra persona ha expresado

Los padres y las madres que escuchan, se muestran cercanos, abiertos al diálogo y son sensibles a las necesidades de sus hijos e hijas, facilitan que éstos les confíen sus preocupaciones en momentos de dificultad y sean más honestos.



Fuente: González Sánchez, R., Martín Morales, S., y Roig Tomás, S. (2013). Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales.

## ASERTIVIDAD

La asertividad es la capacidad para defender de manera firme, pero amable, la valía de las propias opiniones y derechos. El comportamiento asertivo es la vía ideal para comunicarse con los demás de manera no violenta porque se asume que los intereses propios y los del resto pueden ser opuestos y que el diálogo es la mejor manera para llegar a acuerdos. Por el contrario, existen otros estilos de comunicación opuestos al asertivo, que se caracterizan por la tendencia a la pasividad, el miedo a ser juzgado o el autoritario. Estos estilos recrean dinámicas disfuncionales en las relaciones porque promueven el abuso, ya sea porque se da de lado sistemáticamente a los deseos personales por no entrar en conflicto, o porque se impone la propia voluntad a los demás de manera agresiva, coercitiva.

Para fomentar la asertividad es necesario:


- Estar abierto a recibir críticas constructivas.
- Aceptar las propias limitaciones para mejorar, sin actitudes derrotistas.
- Ser capaz de reconocer los errores y admitirlos.
- Expresar las propias ideas y sentimientos con honestidad y claridad.
- Decir "no" cuando no se desea hacer algo, sin sentirse culpable.
- Perseguir las metas personales respetando los derechos de los demás.
- Expresar y recibir afecto de los demás sin pudor o vergüenza.
- Tener derecho a cambiar de opinión.
- Pedir ayuda cuando se necesita, sin sentir que se es poco válido.



Fuente: González Sánchez, R., Martín Morales, S., y Roig Tomás, S. (2013). Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales.


### ACTIVIDAD 3

Por último se realizará una dinámica en grupo. Se repartirá la última ficha dedicada a esta actividad. El orientador también explicará las reglas, resolverá dudas y guiará la dinámica. Tiene una duración de 20 minutos.



**ACTIVIDADES**

- ❑ Sentados en círculo, el orientador pide de uno en uno que piensen o imaginen una situación en la que se hayan sentido molestos con alguien cercano (puede ser un familiar, amigo o su hijo/hija).
- ❑ Se les ofrece un ejemplo haciendo hincapié en que el mensaje debe referirse a las acciones, no a las características de las personas, por ejemplo: “me molesta que Javier me interrumpa cuando hablo”.
- ❑ El orientador plantea distintas cuestiones para entender los motivos de esa conducta: ¿Por qué Javier me interrumpe cuando hablo? no se ha dado cuenta; no piensa que eso te moleste tanto; quiere llevar la razón, etc.
- ❑ A continuación, cada uno expresa a la persona situada a su derecha una petición de cambio de manera constructiva sobre la situación que han pensado (puede ser directa a esa persona o fingir que tiene delante a alguien concreto a quien le gustaría pedir un cambio de actitud).
- ❑ El grupo retroalimenta las peticiones de cambio de los demás y da consejos en positivo sobre cómo hacerlo mejor.
- ❑ El orientador facilitadora guía la reflexión sobre los diferentes estilos de comunicación que se manejan en el día a día y la variedad de consecuencias que tienen sobre las relaciones.



Fuente: González Sánchez, R., Martín Morales, S., y Roig Tomás, S. (2013). Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales.

## Anexo 8. Autoestima.


Bloque	Contenido	Actividades
3	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué es la Autoestima.</li> <li>- Qué es el Autoconcepto.</li> <li>- Dinámica grupal: “Los cumplidos” y “Te doy de mí y me quedo de ti”.</li> </ul>

### ACTIVIDAD 1

La primera actividad tendrá una duración de 5 minutos. Se repartirá la ficha de Autoestima a los participantes. El orientador también la proyectará en la pantalla del aula, a continuación la leerá, atenderá los comentarios que surjan y resolverá las dudas.

**AUTOESTIMA**

- El estar pendiente de la actividad de otros en redes sociales, es decir, de lo que hacen los demás y compararlo frente a lo que hacemos nosotros en nuestro día a día, hace que la autoestima se mida en “likes” y comentarios, por lo que genera la obligación de estar subiendo contenido continuamente, incluyendo la participación de menores.
- La autoestima incluye dos aspectos básicos: el sentimiento de autoeficacia y el sentimiento de ser valioso. La autoestima sería la convicción de que uno es competente y valioso para otros. La autovaloración involucra las emociones, los afectos, los valores y la conducta. Cuando la persona se juzga mal, de alguna manera este juicio configura un autorrechazo, el que además de ser muy doloroso para el yo, es altamente dañino y, con mucha frecuencia, induce a la persona a conductas autodestructivas y autodescalificadoras, que no solo limitan su posibilidad de realización personal, sino que incluso la llevan a cometer actos destructivos para sí mismo y para los demás.
- Otra definición de la autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; lo que creemos que somos, listos o tontos, si nos sentimos antipáticos o graciosos, si nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidas, se conjugan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, al contrario, es un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.



Fuente: Rebollo, L. M. (2018). La adicción a las redes sociales. *Viceversa: UEx y empresa*, (91), 4-13.

## ACTIVIDAD 2

El orientador debe repartir la ficha de Autoconcepto. El orientador realizará la misma dinámica que la actividad anterior y tendrá una duración de 15 minutos.

Cómo se ha podido reflexionar a lo largo de las dos anteriores actividades, el estar pendiente de la actividad de otros en redes sociales, es decir, de lo que hacen los demás y compararlo frente a lo que hacemos nosotros en nuestro día a día, hace que la autoestima se mida en “likes” y comentarios, por lo que genera la obligación de estar subiendo contenido continuamente, incluyendo la participación de menores.

Las personas que siguen a los “influencers” pueden llegar a oprimir sus decisiones propias y someterse a la voluntad de los demás de forma inconsciente. Esto les convierte en esclavos que necesitan el refuerzo y la opinión de los demás, porque nunca llegan a saber que desean realmente. En relación con el “sharenting”, siguen a figuras de referencia del mundo de la maternidad, para reafirmar sus intereses, gustos y compartir aficiones con personas que tienen la misma visión o entienden el mundo de la misma forma, pero no deben de olvidar sus propios valores. El orientador debe de exponer esta idea al grupo de participantes.

Con las fichas de las actividades uno y dos deberán pensar en que pensamientos, emociones, sensaciones y experiencias tienen sobre ellos mismos, que concepto tienen de su valía y si todo eso lo muestran en las redes sociales o por el contrario, muestran algo totalmente diferente de ellos mismos. También si esto coincide con las ideas de los “influencers” a los que siguen y si alguna vez han subido alguna foto, no solo de ellos, sino de sus hijos dejándose llevar por lo que observan en redes.

## AUTOCONCEPTO

- Desde muy pequeño y a partir de sus primeras experiencias, el niño se va formando una idea acerca de lo que lo rodea. También va construyendo una idea acerca de sí mismo y una imagen personal. Esta imagen mental es una representación que, en gran medida, corresponde a lo que las otras personas piensan de él o ella.
- Al ir formándose el autoconcepto surge la necesidad de ser estimado por los demás y de estimarse a sí mismo. El autoconcepto es aprendido y se construye a partir de las percepciones que se derivan de la experiencia y que van haciéndose progresivamente más complejas.
- La valoración de la imagen que el niño va haciéndose de sí mismo depende, en alguna medida, de la forma en que él va percibiendo que cumple las expectativas de sus padres en relación a las metas y a las conductas que se esperan de él. Si el niño siente que sus logros están de acuerdo con lo esperado, se irá percibiendo a sí mismo como eficaz, capaz, competente. Si siente que no logra lo que se espera de él, va a pensar que no es como debería, se sentirá poco capaz y poco valioso, lo que irá menoscabando su autoestima.

### Algunas definiciones de Autoconcepto:


- Se refiere a todas las percepciones que un individuo tiene de sí, con especial énfasis en su propio valer y capacidad.
- El autoconcepto es un conjunto de percepciones subjetivas que una persona tiene acerca de sí misma en relación a sus capacidades y potencialidades. Estas percepciones guían las propias maneras de sentir, pensar y actuar, mediatizando las informaciones que vienen del medio.
- Colección organizada de sentimientos y creencias sobre uno mismo. Se basa en una definición de identidad social, que incluye cómo las personas se perciben y se autoevalúan.
- El autoconcepto es la imagen que las personas tienen de sí mismas, que llevan consigo y que usan para definirse y para catalogar sus conductas.



Fuente: Milicic, N. (2022). *Formación emocional en entornos educativos*. SM Chile.

### ACTIVIDAD 3


La tercera actividad consiste en dos dinámicas de 20 minutos cada una. Estas fichas van dirigidas al orientador con las instrucciones que deben de seguir para guiar las actividades.



**ACTIVIDADES**

**ACTIVIDAD 1: LOS CUMPLIDOS**

- ❑ Se escribe el siguiente mensaje en la pizarra: “De ti me gusta tu...”. El orientador explica a los participantes la importante función que tienen los cumplidos. Hacen sentir bien tanto a quien los recibe, como a quien los da, si estos son sinceros y sobre todo si son inesperados. Sin embargo, muchas veces por vergüenza o porque no estamos acostumbrados, no lo hacemos y las personas que apreciamos se pierden información muy valiosa. Cuando hacemos cumplidos a otros es necesario acompañarlo con gestos acordes al mensaje: mirar a los ojos a la persona con la que hablamos, sonreír, decirlo en un tono de voz adecuado, etc.
- ❑ En círculo, se pide a cada integrante que piense durante un minuto en algo que le guste de su compañero de la izquierda (si no le conoce a penas no tiene porqué ser muy elaborado). A continuación, se pide que uno a uno dirija el cumplido a esa persona poniéndole su mano sobre ella, así hasta que el grupo al completo haya dado y recibido un elogio.
- ❑ Al terminar la ronda de elogios se pregunta a los participantes cómo se han sentido, si han disfrutado o se han sentido incómodos y por qué.



Fuente: González Sánchez, R., Martín Morales, S., y Roig Tomás, S. (2013). Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales.

## ACTIVIDAD 2: TE DOY DE MI Y ME QUEDO DE TI

- Explicar la actividad de una manera clara y sencilla junto con el mensaje escrito en la pizarra: “Te doy de mi... y me quedo de ti...”.
- Los cumplidos pueden referirse a cualidades (amabilidad, esfuerzo, simpatía, sensibilidad, etc.) y habilidades positivas (tocar un instrumento, cocinar, etc.).
- Si el contenido o la forma de expresar el elogio no es adecuada (se utiliza el sarcasmo, o se realiza con desgana, por ejemplo) el orientador intervendrá para reorientar el comentario y disminuir la tensión.
- Se reúnen en el aula más grande disponible y se pide a los participantes que se sienten en círculo y por familia.
- El orientador explica la actividad y expone un ejemplo ante el grupo:

Participante 1 a Participante 2: “Te doy mi generosidad y me quedo tu paciencia”.  
Participante 2 a Participante 3: “Te doy mi sentido del humor y me quedo tu creatividad”.

- Cuando termine la ronda de elogios entre los participantes, se separan de nuevo los grupos y se lleva a cabo una breve reflexión guiada sobre cómo se han sentido en la actividad. ¿Es más fácil o más difícil hacer cumplidos a miembros de nuestra familia o a amigos y personas desconocidas? ¿Por qué?



Fuente: González Sánchez, R., Martín Morales, S., y Roig Tomás, S. (2013). Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales.

### Anexo 9. Tolerancia a la Frustración.

Bloque	Contenido	Actividades
3	Tolerancia a la Frustración	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué es la Tolerancia de la Frustración.</li> <li>- Redes Sociales y Frustración.</li> </ul>

#### ACTIVIDAD 1

Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos. El orientador repartirá la ficha correspondiente a los padres. En esa dinámica se abarcará todos los aspectos sobre la frustración. Se leerá y se resolverán dudas que puedan surgir. Además, tendrán pensar en esos momentos de frustración para resolver las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que produce la frustración en ellos?
- Qué hacen en esos momentos de ira o decepción.
- ¿Son impulsivos? Puede ser una forma de gestionar las emociones negativas, subir contenido de sus hijos a redes sin pensar en las consecuencias negativas, para evitar la frustración, queriendo compararse a esas “vidas perfectas” y demostrar esa falsa felicidad que se observa en redes.
- ¿Tienen recursos para afrontar esos momentos de otra forma? ¿Cuáles? Para ello recordar lo aprendido en las otras sesiones (resolución de conflictos, mentalización, asertividad...).

De esta formase realizará una lluvia de ideas y se compartirá con el grupo las experiencias personales.

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

- La frustración es una respuesta emocional de impotencia frente a los deseos y expectativas que no se pueden alcanzar este sentimiento de impotencia conjuntamente con la ira se debe aprender a manejarlos ya que conduce como consecuencia un sentimiento estable de decepción.
- Los sentimientos de frustración, desmotivación y abandono pueden interrumpir el logro de proyectos dentro de algún aspecto de la vida y en la medida que las personas aprenden a tolerar el fracaso vivirán con menos estrés, porque serán competentes para ver en los problemas una posibilidad con claridad suficiente para encontrar soluciones adecuadas, y no responder desmesuradamente ante cualquier inconveniente.
- Las personas se enfrentan a la frustración desde temprana edad, cuando no encuentran apoyo ni respuesta inmediata para satisfacer sus necesidades básicas de alimentación, descanso, salubridad, etc. En esta etapa de vida es esencial la satisfacción de estas necesidades para que el individuo se desarrolle dentro de un ambiente de seguridad y confianza.
- La **tolerancia al estrés**, es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones complejas, difíciles, con fuertes emociones sin desestabilizarse o rendirse, abordando de manera positiva el estrés. Las personas de un alto perfil tolerante son capaces y se sienten seguros de controlar e influir en situaciones de estrés, es decir poseen una suma considerable de habilidades para desempeñarse en situaciones complejas. Así mismo lograr la calma sin actuar impulsivamente ante emociones fuertes, por desesperanza o ansiedad.
- El **control de los impulsos**, es una habilidad para oponer resistencia o postergar un impulso o tentaciones para actuar y reconocer nuestras emociones. También se enuncia el control de impulsos es la habilidad para regular de forma eficaz y constructiva las emociones.



Fuente: Acuña Saavedra, S. S. (2019). Programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote–2018.

## ACTIVIDAD 2

La segunda actividad de la sesión mantendrá la misma dinámica que la sesión anterior y tendrá una duración de 20 minutos. Se repartirá la ficha, se leerá y se resolverán dudas. Se hará una reflexión sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cuándo se aburren o se sienten mal recurren a las redes sociales?
- ¿Qué contenido siguen? ¿Qué muestran esas personas en sus redes sociales?
- ¿Alguna vez han comparado sus vidas con lo que suben otras personas a redes? ¿Cómo se han sentido?
- Reflexionar sobre la veracidad de eso “felicidad” y “perfección” que ven en redes sociales.
- ¿Qué otras formas de pasar el tiempo hay cuando se está aburrido o emocionalmente más débil? Prestar atención en las recomendaciones de la ficha.


**REDES SOCIALES Y FRUSTRACIÓN**

➤ Las expectativas poco realistas sobre la vida de los demás pueden llevar a que no encontremos nuestra propia felicidad teniéndola a nuestro alcance. Cuando vemos capturas o instantes de las vidas de otras personas cometemos el sesgo de sobregeneralizar, infiriendo, en este caso, una vida repleta de felicidad a partir de una pequeña muestra a la que tenemos acceso. De esta manera, surgen preguntas como: “¿Por qué no soy capaz de conseguir ese estado de felicidad?”, “¿Hay algo malo en mí?” o “¿Estaré haciendo algo mal?”, con la consiguiente frustración, ya que hemos generado unas expectativas poco realistas previamente”.

➤ En ocasiones, se suelen utilizar las redes sociales en buscar de un alivio inmediato al malestar que puedan estar sufriendo, ya sea soledad, aburrimiento u otro tipo de problema que padezcan en casa, en el trabajo, etc. Es por ello que se busca una evasión inmediata de su realidad y recurren a las redes sociales. Todas estas emociones generan frustración en las personas.

Por eso es recomendable:

- Entrenar la **tolerancia a la frustración** y el aburrimiento.
- **Buscar la presencialidad** en las relaciones sociales, tener iniciativa para proponer planes.
- Expresar **lo que se siente de manera asertiva** y sincera.
- Establecer un momento del día para mirar las redes sociales.
- **Eliminar las notificaciones** de las redes sociales.
- Buscar **alternativas de ocio en casa**, como leer, escribir, pintar miniaturas, etc.



Fuente: Psicoalegra (22 de septiembre de 2022). *Redes sociales, ¿cómo nos afectan?*.



5. ¿Qué ha sido lo que más te ha gustado de las actividades realizadas en las sesiones? ¿Y lo que menos? Razona tu respuesta.

6. ¿Ha cambiado tu actitud con relación al programa? ¿Qué ha influido en ese cambio?

7. Este programa me ha proporcionado información que no conocía.

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

8. Me siento más implicado y noto un cambio de actitud.

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

9. En general, me siento satisfecho con la realización del programa.

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

10. En general, considero que la calidad y desarrollo de las sesiones ha sido óptima.

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