



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**"CIERRA SESIÓN": PROGRAMA DE PREVENCIÓN
ANTE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN
POBLACIÓN ADOLESCENTE.**

Presentado por: Lucia Masiá Sánchez

Tutor/a: Yolanda Ruíz Ordoñez

Valencia, a 1 de julio de 2022

Resumen

El S.XXI, se ha marcado por un creciente desarrollo tecnológico y una digitalización en todos los ámbitos de nuestra vida, por lo que las redes sociales se han convertido en una nueva realidad de la que hace uso toda la población, sobre todo, los jóvenes. En la última década se ha empezado a hablar de diversos problemas relacionados con estas plataformas digitales, como puede ser: depresión, ansiedad, insatisfacción corporal, bajo rendimiento académico o problemas para conciliar el sueño. No obstante, todavía no se considera un problema de adicción, pero hay una gran aportación científica que respalda estas consecuencias mencionadas y avisan de la necesidad de un cambio para la mejora, tanto individual como social.

El presente trabajo consiste en una propuesta de programa preventivo ante la adicción de las redes sociales en la población adolescente, cuyo objetivo es hacer que los jóvenes reflexionen acerca del uso que realizan de las redes sociales e interioricen habilidades y técnicas para disminuir la incidencia a la dependencia y mal uso. Para ello, se realizarán 10 sesiones donde se aporte información acerca de la problemática y se aborden los siguientes módulos relacionados con los factores de protección: Autocontrol emocional, autoestima y habilidades sociales. El programa está destinado a la población de 15 a 16 años, y la finalidad es realizarlo en los centros educativos de la Comunidad Valenciana.

Asimismo, se concluye que el trabajo aporta una perspectiva innovadora, prospera también fuera del ámbito escolar y resulta asequible económicamente.

Palabras clave: Prevención, redes sociales, adicción, adolescentes.

Abstract

The 21st century has been marked by increasing technological development and digitization in all areas of our lives, which is why social networks have become a new reality used by the entire population, especially young people. In the last decade, various problems related to these digital platforms have begun to be discussed, such as: depression, anxiety, body dissatisfaction, poor academic performance or problems falling asleep. However, it is not yet considered an addiction problem, but there is a great scientific contribution that supports these mentioned consequences and warns of the need for a change for the improvement, both individual and social.

The present work consists of a proposal for a preventive program against the addiction of social networks in the adolescent population, whose objective is to make young people reflect on the use they make of social networks and internalize skills and techniques to reduce the incidence of addiction, dependency and misuse. To do this, 10 sessions will be held where information about the problem is provided and the following modules related to protective factors are addressed: Emotional self-control, self-esteem and social skills. The program is aimed at the population aged 15 to 16, and the purpose is to carry it out in the educational centers of the Valencian Community.

Likewise, it is concluded that the work provides an innovative perspective, also prospers outside the school environment and is economically affordable.

Key words: Prevention, social media, addiction, adolescence.

ÍNDICE

1- INTRODUCCIÓN	3
1.1. PROBLEMÁTICA DE LA DIGITALIZACIÓN A NIVEL SOCIAL	3
1.2. ADOLESCENCIA Y REDES SOCIALES.....	4
1.3. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y CONDUCTUALES	7
1.4. RIESGOS RELACIONADOS CON LAS REDES SOCIALES	9
1.5. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN.....	11
1.5.1. FACTORES DE RIESGO DEMOGRÁFICOS	11
1.5.2. FACTORES DE RIESGO PERSONALES.....	12
1.5.3. FACTORES DE RIESGO FAMILIARES	14
1.5.4. FACTORES DE RIESGO SOCIALES.....	15
1.5.6. FACTORES DE PROTECCIÓN PERSONALES.....	15
1.5.7. FACTORES DE PROTECCIÓN FAMILIARES	15
REVISIÓN DE PROGRAMAS	16
JUSTIFICACIÓN.....	21
2.- OBJETIVOS	21
3.- PROGRAMA	22
3.1. ÁMBITO DE APLICACIÓN.....	22
3.2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	23
3.3. DESTINATARIOS O POBLACIÓN DIANA DEL PROGRAMA	23
3.4. FASES EN LA ELABORACIÓN DEL PROGRAMA	23
3.5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	24
3.6. CALENDARIO DE ACTIVIDADES.....	32
3.7. DELIMITACIÓN DE RECURSOS.....	34
3.8. ANÁLISIS DE SU VIABILIDAD.....	34
3.9. EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN CONTINUA Y FINAL....	34
4.- CONCLUSIONES	35

5.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
6.- ANEXOS	48

1.- INTRODUCCIÓN

1. Problemática de la digitalización a nivel social

Durante las tres últimas décadas, la tecnología de la información y la comunicación ha evolucionado, ahora internet y las comunicaciones móviles se han convertido en un elemento intrínseco de la sociedad, y nos encontramos en una revolución de la información donde las personas están interconectadas al mundo (Levin y Mamlok, 2021). Con la llegada de internet, han aparecido innovaciones como los teléfonos móviles, las aplicaciones, la computación en la nube, los macrodatos, el comercio electrónico, las redes sociales, etc. (Bojanova, 2014).

Las redes sociales forman parte de nuestra nueva realidad, se pueden definir como: herramientas que operan a través de una internet más amplia, es decir, utilizan la web 2.0. y son plataformas que interactúan en tiempo real y facilitan la comunicación sin restricciones y entre las personas sin la necesidad de que estas estén en línea o conectadas (Carr y Hayes, 2015). En otras palabras, las redes sociales ayudan a las personas a relacionarse entre sí, permiten una comunicación más rápida y eficiente entre las personas y una mejor conectividad instantánea (Calara, 2020).

Por lo que respecta a la problemática de la adicción a internet, que surge en la era moderna, se han realizado distintas investigaciones sobre el tema en los últimos años. Ni el DSM-V ni el CIE-10 lo consideran una adicción oficialmente en su literatura, así que la adicción a internet, y por tanto, la adicción a las redes sociales, no cumple los criterios necesarios para que sea catalogada, considerándose pues un trastorno adictivo no relacionado con sustancias (Cía, 2013).

Pero muchas investigaciones indican que estas herramientas pueden ser peligrosas. En la red social se van creando interacciones, recuerdos y relaciones con las demás personas, y esa es la principal causa que hace que sea tan complicado intentar abandonar la red social. Además, la experiencia multimedia involucra muchos sentidos que satisfacen necesidades psicológicas como la creación de identidades y la expresión rápida de impulsos sexuales (Kutscher, 2018).

Por otra parte, la tecnología de los medios sociales permite acercar a los usuarios que

comparten los mismos intereses y tienen ideas afines. La gente suele preferir la información que concuerda con sus valores y pensamientos, así que se construyen conexiones sociales homogéneas e identidades fortalecidas que dan lugar a espacios para interactuar con personas similares y aislarse de personas distintas, como consecuencia tenemos grupos polarizados con narrativas compartidas (Cinelli et al., 2021; Törnberg et al., 2021). Los algoritmos de las redes sociales favorecen este fenómeno, puesto que a través de información extraída de los usuarios (me gusta, visitas, comentarios, etc.) se pueden enlazar personas con las mismas opiniones, hasta tal punto de dar lugar a cámaras de eco (Bessi et al., 2016). Se entiende a las redes sociales como nodos que unen a los usuarios. Si un grupo grande de usuarios que pertenecen al nodo creen firmemente en una idea, es posible que el nodo se convenga de la misma idea y continúe con la difusión de información hacia los distintos nodos, creando así una cámara de eco (Törnberg, 2018). Las plataformas han cambiado la forma en que se difunde la información, resulta que cuando la polarización es alta, la desinformación aumenta (Cinelli et al., 2021). Así que tenemos una sociedad dividida, con ideas radicales y donde abunda la desinformación.

De igual modo, los algoritmos de las redes sociales no solo provocan grupos polarizados, tienen otro objetivo. En los últimos años se ha empezado a hablar sobre el capitalismo de vigilancia. Este fenómeno habla de la conversión de los datos personales en negocios, ya que los datos de los usuarios recolectan información (gustos, ubicación, recuerdos, sentimientos, etc.), y, en función de esos datos, las redes anticipan las preferencias individuales de los sujetos y añaden la publicidad y recomendaciones correspondientes con el objetivo de beneficiar económicamente a las grandes organizaciones (Zuboff, 2019).

2.- Adolescencia y redes sociales

Los principales usuarios perjudicados de este nuevo movimiento digital son las nuevas generaciones. Los jóvenes de hoy en día viven sumergidos en un mundo saturado de medios digitales, que se utilizan principalmente con fines de entretenimiento y comunicación, pero que unida a esta intensidad emocional, caracterizada por la edad, puede conllevar al mal uso de las redes sociales e influir en su autoconcepto (Crone y Konijn, 2018).

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez a la adultez, que abarca la edad de 12 a 18 años y está marcado por cambios comportamentales y hormonales,

influenciados por factores ambientales internos y externos (Jaworska y MacQueen, 2015). Según Griffith (2018), la adolescencia es una etapa de agitación emocional que se caracteriza por un aumento de la sensibilidad y un cambio psicosocial, dónde en general, hay rasgos afectivos más negativos que positivos.

Hay una serie de factores que contribuyen negativamente al desarrollo evolutivo saludable de los jóvenes: pobreza, desigualdad de sexo, violencia intrafamiliar, trastorno mental, abuso de sustancias, contexto digital, etc. (Sawyer et al., 2012).

Un estudio longitudinal investigó el tiempo que los adolescentes invierten en enviar mensajes de texto a través de las redes sociales y observaron que los jóvenes cuando tenían 16 y 17 años realizaban un uso abusivo de la mensajería digital en comparación con las otras etapas vitales (Coyne et al., 2018). Por otro lado, se reflejó que hay cinco perfiles de usuarios jóvenes impulsados a utilizar las redes sociales de distinta forma: los usuarios impulsados por intereses, que las utilizaban de forma creativa; los perfiles impulsados por la amistad y las utilizaban para realizar actividades sociales; los navegantes abstinentes que tenían un compromiso bajo hacia las redes sociales; el grupo irregular utiliza la red en actividades creativas y sociales; y por último, los internautas excesivos eran los más activos en redes y realizaban un uso abusivo (Lahti et al., 2021).

Por otra parte, se ha estudiado la susceptibilidad de los adolescentes a los efectos de las redes sociales y se concluye que la mayoría de los jóvenes sienten bienestar cuando usan las redes de forma activa (publicando) y sienten indiferencia o afecta a su bienestar emocional cuando las usan de forma pasiva (observando) (Beyens et al., 2020). Es decir, publicar información en las redes sociales hace que obtengas beneficios emocionales, pero observar lo que las otras personas publican, puede resultar molesto.

Este fenómeno se denomina Fear of Missing Out (FOMO), o miedo a perderse experiencias. Es la sensación de inquietud que se relaciona con la preocupación de no estar haciendo algo o viviendo una experiencia en todo momento, que surge al compararse o estar atentos a las actividades que están realizando los otros sujetos, y que tiene como consecuencia un ciclo de reafirmación constante de la autoestima e identidad por parte de los demás que lleva a pasar una mayor cantidad de tiempo en línea en las redes sociales. (Przybylski, 2013).

Por lo que hace referencia a los datos, según un informe que analiza el uso y consumo del teléfono móvil, el 94% de los españoles tienen un teléfono, y al menos 29 millones de personas en España son usuarios de redes sociales, a las cuales les dedican de media 1 hora y 59 minutos al día (Ditrendia, 2020).

Una investigación a gran escala realizada a 154.981 adolescentes de 29 países distintos, dónde el 49% eran chicos y el 51% chicas, con una edad media de 14 años, reveló los siguientes datos en relación al uso intenso y problemático de las redes sociales: de media el 34,04% de los adolescentes realizan un uso intenso de las redes sociales, y el 7,38% tiene un uso problemático. Además, España se posiciona en el primer puesto del ranking donde el 14,17% de los jóvenes realiza un uso problemático de las redes sociales; le siguen Gales e Irlanda con un 11,99% de los adolescentes que sostienen un uso problemático; el tercer país en el ranking es Italia, con un 49,87% de los usuarios que realizan un uso intenso de las redes sociales y el 10,56% un uso problemático; y por último, el país que obtiene el menor porcentaje es Dinamarca, con un 4,12% de los daneses realizando un uso problemático de los medios sociales (Maartje Boer et al. 2020).

También, se realizó un análisis con un rango de edad mayor, donde se demostró que los jóvenes de entre 18 a 35 años tenían un riesgo 4 veces mayor de adicción a las redes sociales que sus contrapartes mayores de 50 y 65 años (Cheng, 2022). Por otro lado, Nikhita et al. (2015), sugiere que la prevalencia de la dependencia al móvil en adolescentes de secundaria es del 31,33%.

También, Bányai et al. (2017) encontraron que la media de horas dedicadas a las redes sociales en jóvenes de 15 a 22 años era de 23,16 horas, de las cuales, el tiempo promedio masculino es de 20,53 horas y el femenino de 25,71 horas. Según la investigación de Kelly et al. (2018), las niñas destinan 3 o más horas al uso de las redes sociales en comparación con los chicos que dedican una quinta parte. En cuanto a las actividades que se desarrollan en los dispositivos, encontramos que los niños emplean un 36,3% a escuchar música, un 35,9% a hablar en línea y un 35,5% a jugar; por el contrario, las niñas ocupan el 49,9% a dar me gusta a las publicaciones, el 49,4% escuchando música y el 44,3% hablando en línea (Lahti et al., 2021). Por lo tanto, se puede afirmar que en promedio, las mujeres utilizan los medios sociales

más que los hombres. Thorisdottir et al. (2019) confirman que el 84,7% de las niñas y el 68,5% de los niños utilizan las redes sociales de forma activa, donde publicar una foto o un video es una actividad diaria.

En cuanto al uso de las redes sociales, Gómez Martínez (2020) descubrió que WhatsApp, Facebook e Instagram eran las redes favoritas de los jóvenes, en las que podían destinar hasta 4 horas diarias.

3.- Consecuencias psicológicas y conductuales

Como hemos visto, las cifras de personas que hacen uso de las redes sociales son inmensas, pero estas plataformas a su vez, están ligadas intrínsecamente con la salud mental. Diversos estudios se han lanzado a estudiar las consecuencias psicológicas y conductuales causadas por este nuevo movimiento virtual.

La principal consecuencia que podemos observar es la relación entre el uso abusivo de las redes sociales y el malestar emocional. Un estudio realizado a 212 universitarios demostró que hay una relación entre las redes sociales y los síntomas depresivos, dado que aquellos que mostraban dependencia a las redes sociales tenían un cuadro de depresión mayor que los que no (Jery-Yabar et al., 2019). Además, las personas que se conectaban más veces por día se asociaban con puntuaciones mayores de depresión (Lin et al., 2016). Shensa et al. (2018), comentan que las personas que se involucran más emocionalmente en las redes sociales y realizan un uso problemático de ellas tienen síntomas de depresión y ansiedad más altos. También, las niñas que hacen un uso pasivo de las redes sociales (observar las publicaciones), obtienen una angustia emocional mayor y más niveles de ansiedad. (Thorisdottir et al., 2019). Esto puede relacionarse con el fenómeno anteriormente mencionado, el FOMO.

Los individuos con niveles de FOMO bajo obtuvieron niveles más altos de autoestima, satisfacción con la vida y soledad que las personas con un FOMO elevado (Uram y Skalski, 2022).

La siguiente consecuencia ligada al uso abusivo de las redes sociales es la insatisfacción corporal. Una investigación realizada a la generación Z ha concluido que los jóvenes han aumentado el uso de las redes sociales a raíz de la pandemia. Además, siguen a perfiles

centrados en la apariencia (moda, marcas de ropa, cuentas fitness, de dietas, etc.) con más frecuencia, lo que conlleva a problemas de baja autoestima, insatisfacción corporal e impulso por la delgadez (Vall-Roqué et al., 2021). Otro estudio obtuvo unos resultados similares, tanto los niños y las niñas que usan los medios sociales tienen una autoestima más baja, síntomas depresivos, internalización de ideales de belleza y apariencia, tienden a compararse socialmente, tienen restricciones dietéticas, insatisfacción corporal y conductas relacionadas con el cambio de musculatura (Rodgers et al., 2020). Aparicio-Martínez et al. (2019) hallaron que el 93% de las jóvenes deseaba cambiar su cuerpo, el 68% de ellas mencionaron que a través de la cirugía, el 40,81% tenían alimentos de control bucal, el 38,77% presentaba bulimia o alguna preocupación alimentaria y el 20,5% hacía dieta, y todas coincidían en darle más importancia a las redes sociales. Por lo tanto, las redes sociales pueden provocar que los jóvenes se autoperciban erróneamente acerca de su apariencia física.

A veces, estos problemas no solo surgen a raíz de la comparación social y el canon de belleza establecido por la sociedad. Una joven de 14 años fue diagnosticada de anorexia nerviosa, y la causa de su restricción alimentaria era que, según ella, su vida había sido “demasiado simple y libre de sufrimiento”, puesto que en tiktok muchas jóvenes compartían sus experiencias de sufrimiento (Logrieco et al., 2021). De igual forma, también cabe destacar la peligrosidad de los retos famosos divulgados a través de las plataformas. Por ejemplo, se sabe de la existencia de dos casos de adolescentes (17 y 18 años), que realizaron el desafío “planking”, un reto que consiste en aguantar boca abajo rígido como una tabla en alguna superficie y que los jóvenes se aventuran a probar a realizándolo desde alturas de más de 7 metros; los adolescentes cayeron al vacío y resultaron con lesiones graves (Barbieri et al., 2017).

Por otra parte, se ha relacionado en varias investigaciones la mala calidad del sueño con las redes sociales. El uso de las plataformas sociales durante la noche muestra niveles más altos de ansiedad y depresión además de una peor calidad del sueño, y estos síntomas aumentan cuando los adolescentes se involucran emocionalmente con las redes, ya que sienten frustración al perderse el nuevo contenido (Woods y Scott, 2016). Los adolescentes que destinan al menos 3 horas frente a la pantalla, muestran correlaciones positivas con la falta de sueño, es decir, el consumo de internet se asocia con problemas a la hora de acostarse (Poulain et al., 2018).

Esta falta de sueño puede llevar a un mal rendimiento académico. Según Al-Menayes (2015) usar los medios sociales se relaciona con el rendimiento académico de forma negativa,

en otras palabras, el tiempo que se dedica a las redes sociales debería ser invertido en fines académicos. Asimismo, como Bolaños y Rodríguez (2017) comentan, la procrastinación se relaciona con la adicción a internet, dado que más de la mitad de los estudiantes encuestados tenían problemas para la organización de las tareas académicas, que se relacionaban positivamente con la falta de autocontrol del uso de internet.

Otro punto importante a destacar es la asociación de las redes sociales y el abuso de alcohol. Davis et al. (2019) encontraron una asociación entre los adolescentes expuestos al contenido multimedia relacionado con alcohol y la frecuencia con la que usaban el alcohol. Es decir, a más exposición en redes de alcohol, más abuso de alcohol. De igual modo, estudiantes de secundaria, comentaban que cuando se les exponían imágenes de sus compañeros realizando conductas de riesgo relacionadas con las sustancias a través de las plataformas digitales, aumentaban sus ganas de consumir alcohol y “salir de fiesta” (Smout et al., 2021). Otra aportación es la de Brunborg et al. (2017), que defiende este hecho, cuanto más tiempo se implican los adolescentes en las redes sociales, más tienden a participar en realizar un uso excesivo del alcohol.

Pero no solo la exposición al contenido es la causa principal de que los jóvenes realicen este abuso de alcohol. Las chicas de entre 16 a 19 años en general consumen de forma más arriesgada alcohol que los chicos, y esto se debe a que tienen a través de la red más contactos y accesibilidad a compañeros. Otro hecho constatado en esta investigación es que los adolescentes con lazos fuertes entre sus grupos de amigos tienden a rechazar el consumo de alcohol más que los que tienen lazos más débiles (Quiroga et al., 2018).

4.- Riesgos relacionados con las redes sociales

A continuación, conviene señalar una serie de problemas que pueden producirse a través de las redes sociales, como puede ser el sexting, ciberbullying y grooming.

El sexting es el intercambio de mensajes en alguna conversación privada por medio de algún medio electrónico con contenido sexual explícito o implícito, ya sea con texto y/o imagen creada por el autor, en donde se considere que se muestra desnudo o semidesnudo (Contreras y Herrera, 2017). Esta conducta se produce con frecuencia entre la población y no se tiene conciencia de las consecuencias que puede acarrear. Una encuesta realizada a 600

universitarios reveló que casi 1 de cada 5 usuarios habían enviado fotografías sexuales de sí mismos, más de 1 de cada 3 tenía conocimiento de posibles repercusiones legales y graves. Casi 2 de cada 5 comentaron que habían recibido imágenes sexuales, y más de una cuarta parte de estos estudiantes habían enviado estas imágenes a otras personas (Steiner-Adair y Barker, 2013, como se citó en Kutscher, 2018). También, puede aparecer una presión por parte de la sociedad para realizar esta actividad. Un estudio analizó la percepción de los jóvenes españoles y marroquíes en participar en el sexting y se obtuvo distintos resultados: la mayoría de la muestra cree que la presión de realizar sexting proviene de compañeros y parejas; los marroquíes perciben más el riesgo de realizar sexting que los españoles; las mujeres españolas y los hombres marroquíes son los que más presión sienten; y además, hay una creencia extendida entre los adolescentes de que son las chicas las que deben de proteger su propia privacidad (Soriano-Ayala et al., 2020).

El ciberacoso o cyberbullying es un conjunto de comportamientos mediante los cuales una persona, un conjunto de ellas o una organización usan las TIC para hostigar a una o más personas. Dichos comportamientos incluyen, aunque no de forma excluyente, amenazas y falsas acusaciones, suplantación de la identidad, usurpación de datos personales, daños al ordenador de la víctima, vigilancia de las actividades de la víctima, uso de información privada para chantajear a la víctima, etc. (Bocji y McFarlane 2002). Un estudio realizado a 306 universitarios de entre 18 a 30 años mostró que el 72.9% de los participantes declaran haber sido víctima o haber visto a otros sujetos recibir comentarios críticos u ofensivos, y el 70.6% declara haber presenciado cotilleos perjudiciales sobre su persona o la de otros (Varchetta et al., 2020). Además, el 10,3%, el 13,7 % y el 14,3% de los jóvenes de 13, 15 y 16 años respectivamente, ha acosado a otras personas con el objetivo de aislarlo de sus contactos en las redes sociales; por otra parte, el 17,3%, el 20,5% y el 32,8% de 13, 15 y 16 años, ha difundido fotos privadas o vídeos de alguien a través de internet; y por último, el 6,4% el 9,7% y el 9% de los adolescentes de 13 a 16 años, ha realizado cosas que no quería para que otras personas no divulgasen su información íntima a través de internet (Garaigordobil, 2015).

Por último, el grooming se puede definir como el acoso ejercido por un adulto con acciones realizadas deliberadamente para establecer una relación y un control emocional sobre un niño o niña, con el fin de preparar el terreno para la situación de acoso con un contenido sexual, y además, la conducta empieza en la red y puede trascender al mundo físico (Instituto

Nacional de Tecnologías de la Comunicación [INTECO], 2009). El grooming ejercido por adultos hacia el menor, sigue unos pasos: 1) Ganar la conformidad del niño haciendo que la víctima se sienta especial a través de halagos; 2) Vencer la resistencia realizando una manipulación para obtener el beneficio (contenido sexual); 3) El acontecimiento o ciclo sexual, incitan a los niños a encender sus cámaras o hacer que les envíen imágenes comprometidas; 4) Mantener el secreto del niño a través de indagaciones directas o declaraciones como “Supongo que no se lo dirías a tus padres” (Kloess et al., 2019).

Según los datos obtenidos de una investigación, el 20,4% de los niños, y el 17,7% de las niñas, declaran haber sufrido algún engaño a través de internet, y el 8,2% de los niños y el 7,4% de las niñas declaran haber sido víctima de acoso a través de las redes (Cerón et al., 2018). También, los jóvenes varones comentan que las experiencias más dolorosas que han vivido han sido rupturas a través de la red, en comparación con las mujeres que su peor experiencia fue que se hiciese viral alguna imagen íntima de ellas (Reed et al., 2020). Desde otra perspectiva, el 91,3% de la muestra de un estudio de adolescentes de 13 a 20 años, reportó haber ejercido en alguna ocasión conductas de ciberacoso hacia iguales, personas desconocidas, ex parejas, familia y pareja actual; además, el 23,8% de los chicos comentaba que habían realizado durante el noviazgo las siguientes actividades de ciberagresión hacia sus parejas: enviar cosas para asustar o fastidiar, trucar imágenes, llamar y permanecer en silencio y meterse en cuentas privadas sin su consentimiento (Rodríguez-Domínguez et al., 2018). Estas conductas pueden aparecer por los celos percibidos a través de las redes sociales. Jóvenes afirman que los restos digitales de fotografías antiguas con las exparejas de sus actuales parejas, les habían conducido a una comparación acerca del físico y la relación que tenían, desencadenando una incertidumbre y cuestionando si su relación está a la altura, promoviendo así celos retroactivos (Frampton y Fox, 2018).

5.- Factores de riesgo y de protección

Las redes sociales se han instaurado en nuestra sociedad para quedarse. Tienen su atractivo, pero también tienen sus consecuencias. Para poder identificar estos problemas, debemos tener en cuenta una serie de factores.

5.1. Factores de riesgo demográficos

En primer lugar hablaremos de las variables demográficas. Podemos observar que hay más vulnerabilidad a sufrir esta dependencia en unos sujetos más que en otros. El principal rasgo es ser adolescente o joven y estar expuesto a las nuevas tecnologías. Como hemos visto, la mayoría de los estudios analizan la relación del uso de las redes sociales y la adolescencia (Nikhita et al., 2015; Coyne et al., 2018; Maartje Boer et al. 2020; Lahti et al., 2021; Cheng, 2022). Otra variable demográfica a destacar, es el género. Varias investigaciones apuntan a que ser mujer es un factor de riesgo importante para desarrollar una dependencia a las redes sociales (Bányai et al., 2017; Kelly et al., 2018). Además, también se ha examinado que las chicas tienden a tener más consecuencias perjudiciales a causa de los medios sociales que los chicos (Quiroga et al., 2018; Alnjadat et al., 2019; Aparicio-Martínez et al., 2019; Thorisdottir et al., 2019). A estos hechos, Andreassen et al. (2017), aparte de ser joven y mujer, añaden como factor de riesgo: no tener pareja, ser estudiante y tener un nivel educativo inferior.

5.2. Factores de riesgo personales

Los rasgos de personalidad juegan un papel fundamental en la adicción a las plataformas sociales. Se ha investigado que tener características narcisistas aumenta las posibilidades de abusar de las redes sociales. Según el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, el trastorno de personalidad narcisista se define como un patrón dominante de grandeza, necesidad de admiración y falta de empatía, que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y se manifiesta al menos por cinco o más de los siguientes síntomas: Tener sentimientos de grandeza y prepotencia, absorción de fantasías de éxito y poder, creerse que es “especial” y único y sólo se puede relacionar con personas de su estatus, necesidad excesiva de autoadmiración, explota las relaciones interpersonales, carece de empatía, entre otros síntomas (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013). El narcisismo se ha relacionado positivamente con el uso adictivo de las redes sociales, ya que las plataformas satisfacen la necesidad de afiliación y confirman el sentido de un yo idealizado (Andreassen et al., 2017). Está demostrado científicamente que pasar tiempo publicando información en Facebook puede significar una forma de autocomunicación y evaluación respecto de uno mismo, sugiere que las personas intentan atraer la atención y retroalimentación positiva, además las personas que publican en twitter sugieren que intentan demostrar la superioridad percibida de uno mismo (Panek et al., 2013). El narcisismo tiene una serie de rasgos como puede ser la extraversión, sentimientos de superioridad, búsqueda de elogios, etc. Además, se

ha descubierto que hay una necesidad de exhibición a través de las redes sociales que se relaciona con la autopromoción (Paramboukis et al., 2016). Según Gómez y Lloret (2016), el narcisismo se relaciona con la conducta de autopromoción, que se caracteriza principalmente por subir fotos a la red, realizar cambios en el perfil, enviar fotos eróticas y un interés por gustar a los demás.

Otro rasgo de personalidad que encontramos es la extroversión. Las personas extrovertidas son sociables, amables, les gusta conversar, entusiastas, optimistas, etc. En consecuencia, los extrovertidos utilizan las redes sociales para cumplir con sus necesidades y crear así relaciones de amistad virtuales (Jaradat y Atyeh, 2017). Asimismo, Panagiotidou (2021), afirma que las personas extrovertidas publican con más frecuencia información a través de las redes.

El tercer rasgo de personalidad relacionado con la adicción a las redes sociales es la impulsividad. Las personas con síntomas impulsivos tienden a hacer un uso excesivo de las redes sociales, por lo que el autocontrol es un factor crucial para evitar la adicción (Savci y Aysan, 2016). Cudo et al. (2020) afirman que un alto nivel de impulsividad se relaciona con un mayor uso de Facebook, y Bartolo et al. (2019) han descubierto que altos niveles de impulsividad pueden ser indicadores de una futura adicción a las redes sociales.

También, se ha mencionado en las últimas investigaciones que los trastornos del neurodesarrollo, como el TDAH, se relacionan con el abuso tecnológico. Farchakh et al., (2022) afirman que el TDAH se relaciona positivamente con la adicción a las redes sociales, ya que estas plataformas brindan acceso directo a experiencias estimulantes como música, vídeos, películas, etc. Y Hussain y Griffiths (2021) apoyan que los altos niveles de TDAH, se asocia con el uso problemático de las redes sociales.

5.3. Factores de riesgo familiares

A continuación, cabe mencionar el estilo de crianza. Una contribución científica sobre los estilos de apego y su relación con las redes sociales, concluyó que, el apego ansioso se asociaba con más problemas socioemocionales con facebook, ya que las personas ansiosas identifican la red social como un medio para mejorar sus relaciones sociales y afectivas. Por

eso, suelen demandar más atención y cuidado, necesitan más aprobación y tienen más resentimiento hacia la falta de interés o disponibilidad, lo que genera ese apego ansioso hacia la red social. (Rom y Alfasi, 2014). Desde otra perspectiva, Eichenbert (2017) plantea que los usuarios con un estilo de apego inseguro tendrán más problemas relacionados con la adicción a internet puesto que dan más importancia al “apoyo emocional” y “anonimato” que las personas con apego seguro. Asimismo, la adicción a instagram está relacionada por la influencia de apego a la madre, padre y compañeros, por lo que tener un problema de apego hacia las figuras puede suponer desarrollar una adicción a las redes sociales (Ballarotto et al.,2021).

5.4. Factores de riesgo sociales

Los principales factores sociales que influyen en la adicción son: dejarse influenciar por personas que abusan de las nuevas tecnologías, el aislamiento social o relaciones sociales empobrecidas y estar sometido a un inmenso estrés o un vacío existencial (Echeburúa y Requesens, 2012). Muchas personas utilizan las redes sociales para compensar deficiencias, según Dalvi-Esfahani et al. (2021), los estudiantes con poca empatía, niveles de competencia social bajos y un bienestar empobrecido, utilizan las redes sociales con más frecuencia. Además, la socialización a través de las pantallas supone un facilitador para aquellas personas tímidas (Winstone et al., 2021). Algunas características que pueden llevar a la adicción de las redes sociales puede ser: la timidez, la soledad percibida por el individuo, el poco apoyo social fuera de línea que tenga ese individuo, ansiedad social, la necesidad de pertenencia o miedo a sentirse excluido (Wegmann et al., 2019).

Por último, cabe mencionar el FOMO que es un predictor positivo hacia la adicción a las plataformas digitales, dado que los sujetos afirman sentir que revisan varias veces la aplicación, le dedican demasiado tiempo y tienen una necesidad de conectarse con amigos (Sheldon et al., 2021). Un estudio experimental, mostró que si se limitaba el tiempo de uso de las redes sociales a 10 minutos por día, los niveles de depresión y la sensación de soledad disminuyen. Además, algunos sujetos comentaron que se sintieron más felices, pudieron concentrarse más en sus vidas y dejaron de estar interesados en lo que los demás hacen, es decir, los síntomas del FOMO aminoraron (Hunt et al., 2018).

Pero también se encuentran factores de protección, entre ellos destacan los rasgos de personalidad y los familiares

5.5 Factores de protección personales

Una contribución científica detectó que hay distintos factores de protección en relación a la adicción a las redes: la competencia emocional, puesto que las personas competentes emocionalmente manejan sus emociones efectivamente y no suelen utilizar los medios sociales para distraerse; la competencia conductual, que ayuda a controlar la impulsividad y tomar las decisiones conductuales adecuadas para la posterior gratificación a largo plazo; y las creencias en el futuro y la espiritualidad, es decir, las personas que tienen valores claros, un objetivo de vida y expectativas positivas hacia el futuro (Yu y Shek, 2021). Asimismo, otro factor de protección importante son las habilidades sociales. Según Vergara y Carranza (2016), a medida que las habilidades sociales aumentan, el nivel de adicción a las redes sociales disminuye.

También, como hemos visto, las redes sociales afectan al bienestar emocional de las personas. Brailovskaia y Margraf (2022) afirman que la salud mental positiva y la sensación de control, son factores que disminuyen el uso adictivo de las redes. De igual manera, la autoestima es un mediador importante para el aumento de la salud mental. Hou et al. (2019) encontraron que al controlar la autoestima en un estudio experimental, se reducía la adicción a las redes sociales y aumentaba la salud mental.

5.6. Factores de protección familiares

Desde otra perspectiva, Morgan et al. (2021) han descubierto que los niños que han sido expuestos por sus padres a actividades de alfabetización emergente, reducen el riesgo de los niños a ser usuarios frecuentes de las tecnologías en línea. Asimismo, la conexión familiar puede ser un factor de protección para la adicción a las redes sociales, es decir, aquellos niños que interactúan con los miembros familiares y están unidos, muestran menos niveles de abuso de las redes (Winstone et al., 2021).

Tabla 1

Factores de Riesgo

Factores demográficos	Factores personales	Factores familiares y sociales
Joven	Narcisismo	Apego inseguro
Mujer	Impulsividad	Aislamiento social y soledad
No tener pareja	Timidez	Ansiedad social
Estudiante	Bajo bienestar emocional	Estrés
Nivel educativo inferior	TDAH	FOMO

Tabla 2

Factores de Protección

Factores personales	Factores familiares
Competencia emocional	Exposición a alfabetización emergente
Creencias de futuro y espiritualidad	Conexión familiar
Salud mental positiva	
Autocontrol	
Autoestima	
Habilidades sociales	

REVISIÓN DE PROGRAMAS

Según la OMS, la prevención son una serie de medidas que se interponen con el objetivo de prevenir la aparición de la enfermedad a través de la reducción de factores de riesgo, detención del avance o disminución de sus consecuencias una vez esté establecida. (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1998). El presente programa de prevención se basa en la prevención primaria, que se dirige a evitar la posible manifestación de la misma, es decir, se intentará poner una serie de medidas para prevenir la aparición de la adicción a las redes sociales.

En las últimas décadas se han realizado varias investigaciones sobre los efectos perjudiciales de las nuevas tecnologías, por lo que se han puesto en marcha varios programas de prevención.

Por lo que respecta a la Comunidad Valenciana, cabe destacar el programa “Clickeando”. Es un programa de carácter universal, desarrollado por la Concejalía de Sanidad y Salud del Ayuntamiento de Valencia en el año 2018. Sus autores son: L. Sánchez Pardo, R. Benito Corchete, A. Serrano Badía, R. Aleixandre Benavent y F.J. Bueno Cañigral. El programa se dirige a alumnos de 5º de primaria hasta 2º de la ESO, padres y profesores.

El programa ofrece tres talleres de una hora de duración destinados a los alumnos de 5º y 6º de primaria, y también cuenta con cuatro talleres destinados a los alumnos de 1º y 2º de la ESO. En estos talleres se trabajan las estrategias de influencia sobre la peligrosidad de las redes sociales y su impulso a una utilización saludable, y por otro lado, se centran en la estrategia de habilidades y competencias sociales y personales. También, ofrecen dos talleres a los padres de estos alumnos para informar sobre el actual riesgo de las TIC, e incluso proponen una serie de destrezas para evitar esos problemas. El plan informa a los docentes del colegio a través de un curso sobre la sensibilización y prevención de las TIC. Por último, proporciona un curso de formación a los alumnos de 2º a 4º de la ESO que quieran participar como voluntarios en la aplicación de la propuesta (Sánchez Pardo et al., 2018).

En cuanto a los programas de prevención encontrados a nivel nacional, empezamos destacando “Innov@mos”. Es un programa de prevención universal desarrollado por la Dirección General de Salud Pública a través de la subdirección de actuación en Adicciones en el año 2019.

Se dirige a los alumnos de 5º y 6º de primaria. Para los alumnos de 5º de primaria se les aporta 6 dinámicas lúdicas donde informan acerca de qué son las TIC y cuáles son sus riesgos, asimismo también trabajan sus emociones, capacidad de autocontrol, observan la influencia de los videojuegos, trabajan su autoestima, etc. En cuanto a los alumnos de 6º de primaria se les ofrecen 8 dinámicas donde se les hace reflexionar acerca de las TIC, se les da pautas de cómo actuar en internet, trabajan el control de los impulsos, refuerza habilidades interpersonales e impulsan el respeto hacia los demás. Y por último, el programa cuenta con una guía para informar a los padres acerca de los usos adecuados e inadecuados de internet (Dirección General de Salud Pública, 2019).

En tercer lugar encontramos el plan de prevención “On Off” que se inicia en el 2016 y se lanza en el 2017 desde el ayuntamiento de Zaragoza a través del Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones, gracias a psicólogos y educadores sociales como Charo Molina Ladrón o Beatriz Plo García.

Va dirigido a los alumnos de 3º de la ESO y se imparte por los tutores en sesiones de tutoría con el apoyo del equipo municipal de prevención. Las actividades que trabajan se basan en el aprendizaje de comunicación verbal y no verbal, información sobre el mal uso de las TIC,

recursos de protección ante posibles problemas en la red, incentivar el respeto a través de las redes sociales, etc. (Molina Ladrón et al. 2016).

En último lugar cabe destacar el programa “Controla tu red”, es un proyecto educativo organizado por la fundación Mapfre de la mano de Ana M^a Gómez Gandoy y Alicia Rodríguez Díaz y la policía nacional, que fue impulsado en el año 2020.

Se les ofrece una serie de guías a las familias y docentes de primaria y secundaria, unas actividades para el alumnado de primaria y secundaria y unos talleres educativos tanto a 5º y 6º de primaria como a 1º y 2º de secundaria. Las actividades están organizadas según la edad de la etapa educativa, tienen que ser aplicadas por los docentes donde primero deberán de haberse informado a través de las guías, y los temas que tratarán serán la seguridad, privacidad, seguridad a través de las redes sociales, el abuso de internet, etc. (Gómez Gandoy et al. 2020).

El programa tiene en cuenta a toda la población educacional, por lo que es una buena idea para acercarlos a la nueva realidad, pero abarca tantas edades que se complica que puedan centrarse en la adquisición de competencias, y también, el mensaje que quieren enviar es alertar del peligro de las TIC, y posiblemente no tenga el mismo resultado en un curso que en otro.

Tabla 3

Tabla resumen revisión de programas

	“On Off”	“Clickeando”	“Innov@mos”	“Controla tu red”
Descripción	Programa de carácter universal. Dirigido a alumnos de 3º de la ESO, ofrece formación a docentes e información a padres.	Programa de carácter universal. Dirigido a alumnos de 5º a 2º de la ESO, padres y profesores.	Programa de carácter universal. Dirigido a alumnos de 5º y 6º de primaria, y ofrece información a los padres.	Proyecto educativo de carácter universal. Dirigido a alumnos de primaria y secundaria, docentes y familias.
Objetivo	Incrementar la salud de los escolares promoviendo un uso seguro y	Impulsar la prevención en la comunidad escolar y favorecer el	Prevenir el uso inadecuado de las TIC, identificando sus	Concienciar a la población juvenil sobre la necesidad de la

	responsable de las nuevas tecnologías.	crecimiento de habilidades instructivas y educativas para capacitar a los padres a ayudar a prevenir el desarrollo de consumo de sustancias u otros trastornos adictivos en sus hijos.	ventajas y riesgos, adquiriendo habilidades conductuales destinadas al alumnado, y también ayudando a los padres a identificar los factores de riesgo.	adquisición de hábitos convenientes en el uso seguro y responsable de las TIC, desarrollando una salud virtual y distinguiendo los riesgos de su mal uso.
Autores	Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones (CMAPA), Charo Molina Ladrón y Beatriz Plo García	L. Sánchez Pardo, R. Benito Corchete, A. Serrano Badía, R. Aleixandre Benavent y F.J. Bueno Cañigral.L. Sánchez Pardo, R. Benito Corchete, A. Serrano Badía, R. Aleixandre Benavent y F.J. Bueno Cañigral.	Dirección General de Salud Pública a través de la subdirección de actuación en Adicciones	Fundación Mapfre: Ana M ^a Gómez Gandoy, Alicia Rodríguez Días. Policía nacional: unidad central de participación ciudadana
Año	2017	2018	2019	2020
Fortalezas	Maneja información interesante para el alumnado y ofrece información al profesorado para poder aplicarlo	Promueve el uso saludable de las redes sociales e impulsan las estrategias necesarias para adquirir competencias sociales y	Profundiza mucho más acerca de los problemas individuales de los alumnos y otorga una serie de dinámicas para desarrollar	Se dirige a toda la población estudiantil.

personales; provee sensibilización y destrezas tanto a los padres como a los docentes de los afectados por las redes sociales; y por último, ofrece una oportunidad de realizar actividades altruistas a aquellos alumnos que quieran participar en el programa.

habilidades necesarias para evitar el mal uso de las TIC.

Debilidades

No se propone la ayuda de un profesional implicado en el campo para poder comprender las dinámicas a realizar, por lo que los profesores tienen una carga importante ya que de ellos depende la aplicación. Y la información ofrecida a los padres no es suficiente.

La sensibilización va dirigida a tantas personas que resulta imposible realizar una prevención completa a los alumnos que realmente sufren el problema de las TIC. Además, los talleres son escasos ya que hay una falta de información y carecen de las sesiones necesarias para la aportación completa de las competencias.

Sólo aporta información a los padres acerca de los usos inadecuados y no tiene en consideración a los docentes del colegio en el que se imparte el programa, además se observa una falta de información acerca de la aplicación de las dinámicas

Abarca tantas edades que se complica que puedan centrarse en la adquisición de competencias, y también, el mensaje que quieren enviar es alertar del peligro de las TIC, y posiblemente no tenga el mismo resultado en un curso que en otro.

JUSTIFICACIÓN

Como se ha visto, la adicción a las redes sociales es un nuevo problema que viene produciéndose desde hace pocos años, pero con unas consecuencias psicológicas y sociales difíciles de ignorar en la era digital en la que vivimos. Como se ha mencionado, el 94% de los españoles tienen un teléfono y se calcula que 29 millones de personas en España son usuarios de redes sociales, a las cuales les dedican de media 2 horas al día (Ditrendia, 2020). Estas nos ofrecen grandes ventajas, aunque están ligadas intrínsecamente con la salud mental: depresión y ansiedad (Jery-Yabar et al., 2019), FOMO (Uram y Skalski, 2022), insatisfacción corporal (Vall-Roqué et al., 2021), problemas de sueño (Poulain et al., 2018), problemas académicos (Bolaños y Rodríguez, 2017), abuso de alcohol (Davis et al., 2019), etc.

Esto evidencia la necesidad de crear un programa de prevención primaria adecuado para aportar la información adecuada a los adolescentes que estén en riesgo de padecer una adicción a las redes sociales o que la estén padeciendo y todavía no sean conscientes. Es hora de aportar una serie de técnicas para afrontar este problema que cada vez se agrava más con el paso de las generaciones, y que los adolescentes aprendan el autocontrol necesario para reducir sus problemas personales y vivir con un uso sano de las plataformas digitales.

Tras una búsqueda exhaustiva de los actuales programas de prevención que hay en España, se llega a la conclusión de que es necesario un programa de prevención que se centre exclusivamente en las redes sociales y que abarque el rango de edad de los 15 a los 16 años, es decir, de alumnos de 4º de la ESO, puesto que el principal factor de riesgo es ser joven y estar en contacto con las pantallas (Andreassen et al., 2017).

2.- OBJETIVOS

El objetivo general del programa es realizar un análisis de la problemática en relación al mal uso de las redes sociales para llevar a cabo un protocolo de prevención en los jóvenes con el fin de prevenir la adicción a las plataformas digitales.

Para la consecución de este objetivo general, se profundizará en los siguientes objetivos específicos:

- Profundizar en el desarrollo de habilidades y competencias necesarias para que los jóvenes interioricen conductas saludables.
- Fomentar un cambio conductual en los adolescentes en relación al uso de las redes sociales.

- Abordar el malestar emocional causado por las redes sociales.

3.- PROGRAMA

1. Ámbito de aplicación

Como se ha visto, los principales perjudicados del uso abusivo de las redes sociales son los más jóvenes, puesto que las nuevas generaciones han nacido en la nueva era digitalizada y no conocen un mundo sin dispositivos. Es más, el 31,33% de los adolescentes de secundaria, podría tener una dependencia al teléfono móvil (Nikhita et al., 2015).

Por tanto, el ámbito de aplicación es el escolar y se realizará en las aulas de los adolescentes del centro educativo en el que se lleve a cabo. El programa se realizará en un centro escolar donde se curse la educación secundaria obligatoria (ESO), puesto que distintas investigaciones han relacionado la adolescencia con la adicción a las redes sociales (Beyens et al., 2020; Coyne et al., 2018; Lathi et al., 2021).

2.- Objetivos del programa

El objetivo general del programa es lograr que los jóvenes reflexionen acerca del uso que realizan de las redes sociales e interioricen habilidades y técnicas para disminuir la incidencia a la dependencia y mal uso de las redes sociales.

Para la consecución de este objetivo general, se profundizará en los siguientes objetivos específicos:

- Explicar la identificación de situaciones que se consideren un problema de adicción.
- Aclarar los factores de protección para la comprensión de las sesiones del programa.
- Incentivar una relación saludable con las redes sociales.
- Proponer técnicas asociadas a la consecución del control de ansiedad.
- Proponer actividades relacionadas a la consecución del aumento del autoconcepto.
- Proponer métodos para la consecución del autocontrol emocional.
- Proponer dinámicas para desarrollar habilidades sociales

3.- Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa

La población diana a la que se realizará el programa de prevención, es a estudiantes de 4º de la ESO, es decir, jóvenes de entre 15 a 16 años.

Como sabemos, la adolescencia es un periodo marcado por cambios comportamentales y hormonales que se caracteriza por una agitación emocional (Griffith, 2018; Jaworska y MacQueen, 2015). Y, sabemos que los jóvenes viven rodeados de las redes sociales, ya que tienen fines de entretenimiento y comunicación (Crone y Konjin, 2018). Según Coyne et al (2018), los estudiantes de 16 y 17 años realizan un uso abusivo de la comunicación virtual en comparación con el resto de edades.

Pero estos medios sociales están ligados con problemas psicológicos y conductuales (Davis et al., 2019; Quiroga et al., 2018; Rodgers et al., 2020; Vall-Roqué et al., 2021), que unidos a esta etapa de la adolescencia, hacen a los alumnos de 4º de la ESO, los usuarios idóneos para la aplicación del plan preventivo.

4.- Fases en la elaboración del programa

1. Fase informativa

Este programa tiene una sesión inicial informativa, destinada a comunicar a padres y docentes el objetivo del proyecto y su explicación.

2. Fase pre evaluativa

La primera fase es la evaluación inicial que se realizará en la primera sesión. Se pasarán los siguientes instrumentos:

- Cuestionario de adicción a las redes sociales ARS (Escrura Mayaute y Salas Blas, 2014) (Anexo 4).
- Escala de autoestima de Rosenberg RSE (Rosenberg, 1965; Atienza et al., 2000) (Anexo 5).
- Cuestionario de habilidades y competencias emocionales ESCQ-21 (Schoeps et al., 2019) (Anexo 6).

3. Fase preventiva

El plan preventivo se divide en distintas partes:

- Psicoeducación: Se dirige a realizar una explicación de las redes sociales, la problemática social, las consecuencias psicológicas y conductuales, los factores de protección e informar de los riesgos asociados. Se realizará en la primera y segunda sesión.
- Autocontrol: Esta parte se centra en trabajar el autocontrol emocional y conductual para conseguir técnicas que disminuyan la rumiación y la ansiedad provocada por las redes sociales, así podrán controlar el FOMO. Se realizará en la tercera y cuarta sesión.
- Autoestima: Se trabaja el autoconcepto y el diálogo interno, consiste en interiorizar técnicas para aumentar el amor propio y así disminuir la comparación social estimulada por las redes. Son las sesiones cinco y seis.
- Habilidades sociales: En esta parte, se trabajan habilidades sociales como la escucha activa, la asertividad, el trabajo en equipo y la capacidad resolutive. Como hemos visto la falta de relaciones sociales es un factor de riesgo para la adicción a las redes sociales, así que la finalidad es que interioricen técnicas de competencia social. Se centran en la sesión siete y ocho.

4.- Fase post evaluativa

Esta última fase consiste en volver a pasar los instrumentos seleccionados en la primera fase, para observar si ha habido mejoras y por lo tanto, saber si el proyecto es efectivo y produce mejoras en los adolescentes.

5.- Descripción del programa

La propuesta de prevención “Cierra Sesión”, se plantea para realizarse en la Comunidad Valenciana. Se anunciará a través de un folleto publicitario (Anexo 1) a los diversos colegios de la comunidad. Posteriormente, los interesados se pondrán en contacto con los responsables y se concretará una fecha para realizar una reunión y explicar el proyecto.

El plan preventivo está pensado para realizarse dos días a la semana y se impartirá una vez hayan finalizado las clases para no interrumpir ninguna materia. El programa tiene una duración de 5 semanas, es decir, alrededor de un mes y medio. Se aplicará en el mes de enero a febrero, dado que vuelven de las vacaciones de Navidad, y es el inicio del segundo trimestre, así que estarán despejados, libres de exámenes y no abundan muchos festivos que interrumpan el procedimiento.

Tabla 4

Cronograma Propuesta Preventiva

Día	Hora
Martes	16:00 – 17:00
Viernes	13:30 – 14:30

Por lo que respecta a la composición del proyecto, está dividido en 10 sesiones, de una a tres horas de duración dependiendo de la sesión. Serán impartidas por dos profesionales cualificados (psicólogos) en las respectivas clases de los alumnos. Las sesiones son teórico-prácticas, primero se realiza una explicación de los conceptos, para posteriormente asimilarlos mediante unas dinámicas prácticas.

Sesión 0: Sesión informativa

Objetivo: Informar a padres y docentes de la finalidad y necesidad del programa

Espacio: Salón de actos del centro educativo.

Procedimiento: Se iniciará la sesión con una presentación del equipo de trabajo. Sucesivamente, se expondrá el PowerPoint (Anexo 7) donde explicarán los problemas asociados a las redes sociales, los factores de riesgo y protección, los módulos que trabajarán los alumnos, y en último lugar, la temporalización, horario y número de sesiones a realizar. Después, una vez los padres y profesores hayan comprendido la finalidad del proceso preventivo, se procederá a las preguntas y aclaraciones. Finalmente, se repartirá el consentimiento informado (Anexo 2) para que sea firmado con el objetivo de que se haya comprendido el objetivo del programa y permitan la evaluación de sus hijos, y también se repartirá la autorización para la salida de una actividad (Anexo 3).

Temporalización: 1 hora y media.

Sesión 1: Psicoeducación

Objetivo: Evaluar a los jóvenes y conocer el conocimiento que tienen respecto a las redes sociales.

Espacio: Aula de los alumnos de 4º de la ESO.

Procedimiento: Se iniciará la sesión con una presentación de los profesionales y el objetivo del programa. A continuación, se pondrá en marcha la evaluación, donde se pasarán los siguientes instrumentos: cuestionario de adicción a las redes sociales ARS, Escala de autoestima de Rosenberg RSE y Cuestionario de habilidades y competencias emocionales ESCQ-21. De forma que, se aportará información acerca de: la frecuencia que utilizan las redes sociales y el uso que realizan de ellas los escolares; la autoestima; y las habilidades sociales y competencia emocional. Seguidamente se expondrá una explicación de la adicción a las redes sociales con ayuda del PowerPoint preparado para la sesión (Anexo 7).

Temporalización: 1 hora.

Sesión 2:

Objetivo: Reflexionar en relación a los riesgos asociados a las redes sociales para tomar conciencia y desarrollar habilidades empáticas.

Espacio: Aula de los alumnos.

Procedimiento: Se empezará la sesión exponiendo el PowerPoint explicativo, que abordará las siguientes temáticas: política de privacidad de Instagram, falta de privacidad en las redes, sexting, ciberacoso, grooming, titulares de noticias de casos reales. Más adelante, se procederá a introducir las actividades: “Cuanto puedes saber de una persona en un minuto” y “El mural de los haters” (Anexo 8).

Actividad 1:

- Procedimiento: La actividad consiste en realizar un análisis de los personajes públicos de la red social Instagram. Se dividirá la clase en cinco grupos, y se repartirán una serie de imágenes extraídas de cinco individuos que trabajan en las redes sociales, o también llamados “influencers”. En un minuto, se debe extraer toda la información posible vista

en esas imágenes. Seguidamente se expondrá con toda la clase y se realizará un debate acerca de la falta de privacidad.

Actividad 2:

- Procedimiento: Primero, se les pedirá que piensen en comentarios negativos o despectivos que han realizado a través de redes sociales, ya sea comentarios públicos o en conversaciones privadas. A continuación, deben identificar las emociones y pensamientos que tenían en ese momento, para seguidamente, introducir esos pensamientos, emociones y comentarios en un folio tamaño A0. En la mitad del folio estarán los comentarios y emociones negativas, y en la siguiente mitad habrá un espacio, en el que se les pedirá a los alumnos que reformulen esos comentarios negativos para introducirlos desde el respeto y la empatía, o que los cambien por comentarios positivos.

Temporalización: 1 hora.

Sesión 3:

Objetivo: Desarrollar en los jóvenes técnicas de autocontrol emocional.

Espacio: Aula de los alumnos.

Procedimiento: Se iniciará la sesión con una explicación acerca de la relación entre las redes sociales y la ansiedad producida por estas, con apoyo del PowerPoint explicativo. Sucesivamente, se iniciará una actividad “Controla el FOMO”.

Actividad:

- Procedimiento: Se les indicará a los sujetos que saquen un folio. Seguidamente, se pedirá que imaginen una serie de situaciones que se dan en las redes sociales a causa del FOMO. Se señalará que deben de identificar las emociones y pensamientos que les hacen sentir esas situaciones, y apuntarlas en el papel. Habrá un margen de unos minutos para poder apuntar las sensaciones. Las situaciones son:
 1. “Estas en tu casa y te conectas a las redes, y ves una publicación de tus amigos sin ti”.

2. “Es sábado y no has quedado con nadie, te conectas a las redes sociales y ves que todo el mundo está de fiesta o realizando algún viaje”.
3. “Te haces fotos con tus amigos y publican en las redes sociales la que no apareces”.
4. “Le mandas un mensaje a un amigo, pero te deja en visto”.

A continuación, se pone en común lo escrito, y se debe de escribir los motivos por los que creen que se puede dar esa situación, pero esos motivos no deben ser personales, es decir, deben de verse desde un punto de vista con perspectiva, sin internalizarlo y cambiando el significado

Reto:

- Explicación: Se les repartirá el autorregistro que deberán de cumplimentar a lo largo de la semana. La finalidad del reto es, que una vez hayan identificado a través del autorregistro una emoción negativa, deberán de reformular los pensamientos y buscar motivos reales y vistos de una forma distinta (Anexo 9).

Temporalización: 1 hora.

Sesión 4

Objetivo: Interiorizar técnicas de mindfulness para aumentar la regulación emocional y disminuir la ansiedad.

Espacio: Entorno natural cerca del centro educativo.

Procedimiento: Esta sesión está pensada para realizarse en un espacio natural, en el que los jóvenes puedan conectar con la naturaleza para reducir su grado de ansiedad. Como sabemos, el mindfulness es una técnica que consiste en una meditación que te conecta con el mundo presente y que reduce el estrés y la ansiedad (Ludwig y Kebab-Zinn, 2008). Hill y Updegraff (2012) aseguran que el mindfulness permite la mejora de la regulación emocional. Por lo tanto, se llevará a cabo una actividad en un espacio natural donde se realizará una técnica de mindfulness basada en la respiración y toma de conciencia del momento presente, la actividad se denomina “En contacto con los sentidos”. Los jóvenes deberán de ser informados de llevar una toalla o esterilla, ropa cómoda, un folio y colores o lápiz para poder realizar la actividad.

Se quedará en el colegio, y a través de transporte público o andando se llegará al paraje natural elegido. Para poder controlar al grupo es recomendable que en esta actividad nos acompañe el tutor de la clase.

Actividad:

- Procedimiento: Se empezará la actividad explicando la respiración diafragmática (Anexo 10) y explicando los beneficios del mindfulness. Después, se iniciará la relajación a través de unas indicaciones (Anexo 11). Una vez se encuentren en un estado de calma, se les pedirá que saquen el folio, y que dejen salir sus emociones y pensamientos y lo trasmitan al papel. Pueden realizar un dibujo, ya sea del paisaje o imaginario, o pueden escribir lo que les trasmite el paraje.

Temporalización: 2- 3 horas.

Sesión 5

Objetivo: Favorecer la autoestima a través de la asimilación de cualidades positivas e incorporación de actividades de autocuidado.

Espacio: Aula de los alumnos.

Procedimiento: Se iniciará la sesión con ayuda del PowerPoint, realizando una explicación de cómo a veces las redes sociales pueden dañar nuestro autoconcepto a causa de la comparación social, el papel de la adolescencia y la importancia de la autoestima. Seguidamente se presentará la actividad “¡A venderse en Wallapop!”.

Actividad:

- Procedimiento: Se repartirá el folio diseñado (Anexo 12) para la realización de la actividad. Los adolescentes deben venderse lo mejor que puedan, poniendo sus mejores cualidades, físicas, psicológicas y sociales. Deben describirse utilizando, como máximo, cincuenta caracteres o palabras. Posteriormente, se procederá a la segunda parte de la actividad. Se irán pasando los folios y los compañeros deberán anotar en la parte de reseñas, un comentario o cualidad positiva acerca de sus compañeros.

Reto:

- Explicación: El fin de semana deben de realizar conscientemente al menos dos actividades de autocuidado, es decir, una actividad de autocuidado por día. Se pueden proponer ejemplos: Comer tu plato preferido de comida, darse una ducha relajante, dar un paseo por la playa, etc.

Temporalización: 1 hora.

Sesión 6

Objetivo: Adoptar un diálogo interno objetivo y saludable para aumentar el autoconcepto.

Espacio: Aula de los alumnos.

Procedimiento: Se iniciará la sesión exponiendo el PowerPoint, donde se realizará una pequeña explicación acerca de cómo las redes sociales pueden perjudicar en la forma en la que percibimos nuestro cuerpo. Se realizará un debate acerca de una frase de Nietzsche y titulares de noticias. Finalmente, se procederá a realizar una actividad “No te digas lo que no le dirías a alguien”

Actividad:

- Procedimiento: Se pedirá a los alumnos que saquen un folio. A continuación se les dirá que deben escribir algún complejo o pensamiento negativo que hayan tenido de ellos mismos en él. Sucesivamente el profesional llamará a un alumno para que se posicione enfrente de la clase, y pedirá a tres personas que le digan en voz alta ese pensamiento que han escrito. Por ejemplo: Si una persona ha escrito “soy demasiado flaca”, debe decirle a la otra persona “eres demasiado flaca”. Posteriormente, irán saliendo todas las personas, y aleatoriamente los alumnos irán diciendo sus complejos. La finalidad es que todos los adolescentes salgan a la clase y todos le digan a otra persona su complejo en voz alta. Una vez todos hayan salido enfrente de la clase, se realizarán unas preguntas:
 1. “¿Cómo os habéis sentido diciéndole a otra persona lo que estaba escrito en el papel?”
 2. “¿Cómo os habéis sentido cuando os han dicho los comentarios negativos?”
 3. “¿Le dirías a otra persona lo que está escrito en ese papel?”
 4. Si no le diríais a otra persona lo que está escrito en el papel, ¿por qué os lo decís a vosotros mismos?”

Temporalización: 1 hora.

Sesión 7

Objetivo: Desarrollar la escucha activa y la asertividad para aumentar las habilidades sociales.

Espacio: Clase de los alumnos de 4º de la ESO.

Procedimiento: La sesión empezará con la exposición del PowerPoint donde se explicará cómo las redes sociales interfieren en la adquisición de las habilidades sociales. A continuación, se mostrarán dos videos para analizar la comunicación no verbal de la escucha activa. Una vez analizados los vídeos, se procederá a presentar la actividad “El círculo de la escucha”. Posteriormente, se presentará la siguiente actividad que consiste en trabajar la asertividad, se denomina “Interpreta a una persona asertiva”.

Actividad 1:

- Procedimiento: Los alumnos se pondrán de pie formando un círculo. En orden, irán saliendo emparejados al medio del círculo, y tendrán una conversación en la que se esté representando una escucha activa con las habilidades comentadas: contacto visual, asentimiento de cabeza, orientación corporal correcta, etc. Así irán saliendo todos los alumnos, y escuchando las conversaciones de las demás personas.

Actividad 2:

- Procedimiento: Para realizar la actividad, deberán de estar divididos en parejas, ya que se va a realizar un role playing. Se repartirán distintas situaciones (Anexo 13), en la que una persona realizará una acción que le molesta a la otra persona, y deberá de comunicarlo de forma asertiva, según se ha explicado en clase.

Reto

- Explicación: Los alumnos deben de hablarle a una persona con la que hace tiempo que no coinciden y proponer una quedada.

Temporalización: 1 hora.

Sesión 8

Objetivo: Estimular la socialización y la capacidad resolutiva en el grupo clase, a través del trabajo en equipo.

Espacio: Patio del centro educativo.

Procedimiento: Se procederá a realizar una dinámica lúdica, en la que se deberá trabajar en equipo para aumentar la resolución de problemas y las habilidades sociales. La dinámica se denomina: “En busca del cofre” (Anexo 14).

Actividad:

- Procedimiento: Primero se dividirá a la clase en 3 grupos, intentando que sea al azar para que interactúen con personas que no son sus amigos. El juego consiste en ir descifrando las pistas para llegar al cofre a través de unas indicaciones (Anexo 15). Una vez hayan encontrado el cofre, este ocultará una historia, sobre la que deberán de realizar una reflexión final.

Temporalización: 1 hora.

Sesión 9

Objetivo: Repasar los conceptos aprendidos y evaluar las mejoras del programa.

Procedimiento: Se realizará un repaso de todos los conceptos aprendidos a lo largo del programa, y se lanzará una serie de preguntas (Anexo 16), que deberán responder por equipos. Finalmente, se procederá a la post evaluación, donde se pasará de nuevo el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) y el Cuestionario de Habilidades y Competencias Emocionales (ESCQ-21).

Temporalización: 1 hora.

6.- Calendario de actividades

Día	Módulo	Sesiones	Actividad
1	Información	Sesión 0	

2	Evaluación y Psicoeducación	Sesión 1	Evaluación inicial de los instrumentos seleccionados
3	Psicoeducación	Sesión 2	1.- “Cuanto puedes saber de una persona en un minuto” 2.-“El mural de los haters”
4	Autocontrol	Sesión 3	“Controla el FOMO”
5	Autocontrol	Sesión 4	Mindfulness y arteterapia
6	Autoestima	Sesión 5	“¡A venderse en Wallapop!”
7	Autoestima	Sesión 6	“No te digas lo que no le dirías a alguien”
8	Habilidades sociales	Sesión 7	1.- “El círculo de la escucha” 2.- “Interpreta a una persona asertiva”
9	Habilidades sociales	Sesión 8	“En busca del cofre”
10	Post Evaluación	Sesión 9	Evaluación final de los instrumentos seleccionados

7.- Delimitación de recursos

Para la realización del proyecto preventivo, los materiales utilizados serán los siguientes:

- Es necesario disponer de un aula en la que se pueda impartir de forma eficiente las dinámicas.
- Se necesitará un dispositivo electrónico, un proyector o una pizarra digital, y un altavoz, ya que gracias a estas herramientas podremos exponer los conceptos y explicaciones a la clase.
- Para poner en marcha el programa se necesita el consentimiento informado.
- Para la evaluación del alumnado se necesitará: 1) Cuestionario
- Es imprescindible el PowerPoint explicativo para la explicación teórica de los conceptos.
- Para la ejecución de las actividades se necesitará folios y las plantillas impresas de las actividades correspondientes.
- Para la ejecución de la actividad en el paraje natural, se necesitará: autorización de los padres, ropa cómoda, toalla o esterilla, folios y colores.
- Para la ejecución de la actividad “En busca del cofre, se necesitará: botella de agua, bolígrafo, globo, varillas de madera, crucigrama, cofre de madera o caja de cartón y las historias impresas del programa.

8.- Análisis de su viabilidad

La viabilidad de la que dispone este programa es elevada. Como sabemos las redes sociales forman parte del siglo XXI, además se ha visto que la población adolescente se encuentra en riesgo de padecer una larga lista de problemas psicológicos y sociales si no se empiezan a interiorizar ciertos comportamientos saludables para establecer una buena relación con las redes sociales. Así que es una buena opción para los colegios elegir este proyecto, ya que se les va a dotar a los adolescentes de los recursos personales necesarios para poder evitar el mal uso de las redes sociales.

Además, es un plan preventivo económico, es decir, la elaboración de las actividades no suponen un gasto económico elevado, todas las sesiones pueden realizarse con materiales que pueden encontrarse en el colegio.

9.- Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final

En el siguiente programa, se debe realizar una pre y post evaluación. Cuando los padres hayan autorizado la evaluación de sus hijos, se iniciará la evaluación, que es clave para observar

mejoras y eficacia en el plan preventivo. La selección de los instrumentos se basa en los módulos elegidos para prevenir el problema:

- Cuestionario de adicción a las redes sociales ARS (Escrura Mayaute y Salas Blas, 2014). Este cuestionario se pasará para ver la frecuencia con la que usan las redes sociales los jóvenes al inicio del programa, y se volverá a pasar al final para ver si ha disminuido la regularidad. El test contiene 24 ítems de respuesta tipo likert (Siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca). El instrumento está formado por 3 dimensiones: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales.
- Escala de autoestima de Rosenberg RSE (Rosenberg, 1965; Atienza et al., 2000). Esta escala se pasará para ver el grado de autoestima que tienen los usuarios al inicio del programa, y se vuelve a pasar al final para ver si ha aumentado el factor de protección. El instrumento contiene 10 ítems formulados de forma positiva y negativa acerca de la valía de uno mismo. La respuesta es de tipo likert (muy en desacuerdo, en desacuerdo, de acuerdo y muy de acuerdo). Se puntúa de 0 a 3, siendo 0 muy en desacuerdo, y 3 muy de acuerdo, donde la puntuación máxima es 30.
- Cuestionario de habilidades y competencias emocionales ESCQ-21 (Schoeps et al., 2019). Este cuestionario se pasa para ver las competencias socioemocionales de los jóvenes al inicio, y se vuelve a pasar al final del programa para observar si han aumentado. El instrumento evalúa las habilidades de comprensión, expresión y la regulación emocional. Se compone de 3 escalas: Percepción y comprensión; Expresar y etiquetar; y, manejo y regulación. Cada escala contiene 7 ítems, es decir, un total de 21 ítems, de respuesta tipo likert (Nunca, raramente, pocas veces, algunas veces, frecuentemente y siempre).

4.- Conclusiones

Con la realización de este trabajo, se ha observado la escasez de programas de prevención e intervención asociados a la adicción a las redes sociales.

Como hemos visto, las cifras de jóvenes que hacen uso de estas plataformas son inmensas, y hay una gran contribución científica que avisa de los problemas asociados a ellas (Al-Menayes, 2015; Andreassen et al., 2017; Brunborg et al., 2017; Griffith, 2018; Poulain et al., 2018). Este problema aumenta con el paso generacional, y este trabajo ha supuesto un aviso ante la necesidad de dar más importancia a la problemática.

Tras la revisión de los programas de prevención de la adicción a las redes sociales, se ha observado que estos, se han basado en una población infantil, y las actividades trabajadas en los planes preventivos se centran en modificar el uso, y tienen un aspecto más lúdico.

La aportación de este trabajo ofrece una visión distinta, destacando como puntos fuertes los siguientes: la población a la que va dirigida es juvenil, y se han creado una serie de actividades en función de los factores de protección. El programa aporta una perspectiva reflexiva acerca de la problemática actual e interioriza en técnicas importantes, ya no solo para la prevención de la adicción a las redes sociales, sino para el día a día de los jóvenes. Además, el trabajo prospera fuera del centro educativo, dado que hay una serie de retos o actividades que se realizan en el hogar. Como hemos mencionado, el presupuesto económico no es alto, puesto que son materiales que el centro académico tiene o los estudiantes pueden encontrar en sus residencias, y los instrumentos que no pueden lograr, son asequibles monetariamente.

En lo referente a las limitaciones, una de ellas es la poca información que se encuentra acerca de una terapia en adicción a las redes sociales. Se aborda la situación desde una perspectiva teórica, pero no hay técnicas ni tratamientos aprobados exclusivamente para este tipo de adicción, por lo que el presente trabajo no puede asegurar una validez real, ya que se ha basado en aportaciones científicas teóricas. Por otro lado, también podemos observar que las sesiones del programa son teórico prácticas, por lo que la mitad del tiempo se destina a la parte informativa y reflexiva, pudiendo repercutir menos en las actividades prácticas y de asimilación de técnicas. Pero esta propuesta está pensada para adolescentes, por lo que alargar el tiempo de las sesiones no es recomendable. Por último, otra limitación que podemos encontrar, podría ser la negativa de los padres acerca de la evaluación de sus hijos, o la no autorización para la salida del centro educativo. Si eso ocurriese, el programa no podría realizarse de forma completa. A pesar de esto, el programa preventivo “Cierra sesión”, ofrece una visión para la prevención de la adicción a las redes sociales innovadora.

Así pues, el actual Trabajo de Fin de Grado considera cumplidos los objetivos propuestos. Puesto que, se ha realizado un análisis exhaustivo de la contribución científica, y se ha conocido la realidad de la problemática con datos estadísticos para basarse en la creación de un programa de prevención relevante. De igual modo, se han podido trabajar todas las áreas importantes para el impacto de la prevención: autocontrol emocional, ansiedad, autoestima,

habilidades sociales y capacidad resolutive. Además, por último, cabe destacar que las actividades cumplen con los objetivos de las sesiones.

En cuanto a las líneas de futuro, después de una gran investigación, se han encontrado distintas ideas para futuros trabajos que pueden ser objeto de interés. Se ha hablado mucho acerca de la problemática a nivel social, así que, una línea de trabajo futura podría ser invertir en un plan preventivo para aumentar la información a la población juvenil en relación a las condiciones de uso, técnicas manipulativas y beneficios económicos empresariales que están sujetos a las redes sociales. También, otro tema interesante, y del cual varias personas que trabajan en las redes sociales se beneficiarían, sería crear un plan interventivo para aquellos personajes expuestos a la opinión pública y a la presión de lidiar con una red social constantemente.

5.- Referencias bibliográficas

- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86-94.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- Amigó, F. (2008). Autoconcepto y autoestima. *Valencia. España*.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177.
- Aprendemos Juntos 2030. (4 de noviembre de 2021). *La autoestima adolescente y las redes sociales. A Mi Yo Adolescente. T2 Ep 5: La autoestima*. [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/guStACMAov8>
- Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals. (28 de febrero de 2013). *Adivino Dave- Privacidad Redes Sociales*. [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/qmnhcIKgVg0>
- Ballarotto, G., Volpi, B., & Tambelli, R. (2021). Adolescent attachment to parents and peers and the use of Instagram: The mediation role of psychopathological risk. *International journal of environmental research and public health*, 18(8), 3965.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, 12(1), e0169839.
- Barbieri, S., Feltracco, P., Omizzolo, L., Snenghi, R., El Mazloum, R., Vettore, G., ... & Gaudio, R. M. (2017). Planking or the “Lying-Down Game:” Two Case Reports. *Interactive journal of medical research*, 6(1), e6568.

- Bartolo, L. C., Huamán, W. V., & Colos, F. L. (2019). Relación entre adicción a las redes sociales e impulsividad en escolares de instituciones educativas públicas de Lima Este. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(2).
- Bessi, A., Zollo, F., Del Vicario, M., Puliga, M., Scala, A., Caldarelli, G., & Quattrociocchi, W. (2016). Users polarization on Facebook and Youtube. *Plos One*, 11(8), e0159641.
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10(1), 1-11.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 1, 24-35.
- Bocij, P. y McFarlane, L. (2002). Acoso en línea: Hacia una definición de cyberstalking. *Revista del Servicio Penitenciario*, 31-38.
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., ... & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of adolescent health*, 66(6), S89-S99.
- Bojanova I. (2014). The Digital Revolution: What's on the Horizon?. *IT Professional*, 16(1), 8-12.
- Bolaños, S. C., & Rodríguez, K. M. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en psicología*, 25(2), 189-197.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Addictive social media use during Covid-19 outbreak: Validation of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) and investigation of protective factors in nine countries. *Current Psychology*, 1-19.
- Brunborg, G. S., Andreas, J. B., & Kvaavik, E. (2017). Social media use and episodic heavy drinking among adolescents. *Psychological reports*, 120(3), 475-490.
- Camacho A. (22 de enero de 2018). ESCUCHA ACTIVA_ Ejemplo genial de NO escucha ACTIVA. . [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/qIfSshMRDR4>

- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), 46-65.
- Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones, Ayuntamiento de Zaragoza. *Programa de prevención de adicciones "On Off"*.
- Cerón, M. A., Eisman, L. B., & Palomares, F. F. (2018). Grooming, cyberbullying and sexting in Chile according of sex and school management or administrative dependency. *Revista chilena de pediatría*, 89(3), 352-360.
- Cheng, C., Ebrahimi, O. V., & Luk, J. W. (2022). Heterogeneity of Prevalence of Social Media Addiction Across Multiple Classification Schemes: Latent Profile Analysis. *Journal of medical Internet research*, 24(1), e27000.
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 76(4), 210-210.
- Cinelli, M., Morales, G. D. F., Galeazzi, A., Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(9).
- Concejalía de Sanidad y Salud, Ayuntamiento de Valencia. (2018). *Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando"*. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5693_d_Clickeando.pdf
- Contreras, C. T. M., & Herrera, A. D. R. C. (2017). Sexting practicado por adolescentes: su morfología en Facebook. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 197-209.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Holmgren, H. G. (2018). A six-year longitudinal study of texting trajectories during adolescence. *Child Development*, 89(1), 58-65.
- Cucuzza G. (12 de febrero de 2017). *Cyberbullying/ Ciberacoso – El caso de Joe*. [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/d2OjYdupLKI>

- Cudo, A., Torój, M., Demczuk, M., & Francuz, P. (2020). Dysfunction of self-control in Facebook addiction: Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly*, *91*(1), 91-101.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Alaedini, Z., Ahmadabadi, H. B., Kuss, D. J., & Ramayah, T. (2021). Social Media Addiction and Empathy: Moderating impact of personality traits among high school students. *Telematics and Informatics*, *57*, 101516.
- Davis, J. P., Pedersen, E. R., Tucker, J. S., Dunbar, M. S., Seelam, R., Shih, R., & D'Amico, E. J. (2019). Long-term associations between substance use-related media exposure, descriptive norms, and alcohol use from adolescence to young adulthood. *Journal of youth and adolescence*, *48*(7), 1311-1326.
- Dirección General de Salud Pública, subdirección de actuación en Adicciones. (2019). *Programa Innov@mos: de Prevención de Riesgos derivados del uso Inadecuado de las Nuevas Tecnologías dirigido a Adolescentes de la Comunidad de Madrid*.
- Ditrendia. (2020). *Mobile en España y en el Mundo 2020*.
- Dove UY. (6 de julio de 2021). *Detrás de la selfie*. . [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/TPyuzpFGAxE>
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., & Sindelar, B. (2017). Attachment style and internet addiction: an online survey. *Journal of Medical Internet Research*, *19*(5), e6694.
- Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, *20*(1), 73-91.
- Farchakh, Y., Dagher, M., Barbar, S., Haddad, C., Akel, M., Hallit, S. y Obeid, S. (2022). Asociación entre el uso problemático de las redes sociales y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad en una muestra de adultos libaneses. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, *24* (2), 39795.
- Frampton, J. R., & Fox, J. (2018). Social media's role in romantic partners' retroactive jealousy: Social comparison, uncertainty, and information seeking. *Social Media+ Society*, *4*(3), 2056305118800317
- Fundación Mapfre y Policía Nacional. (2020). *"Controla tu Red"*.

- García Grau, E., Fusté Escolano, A., & Bados López, A. (2008). Manual de entrenamiento en respiración.
- Gómez Martínez, P. (2020). Celos relacionados con el uso de las redes sociales.
- Gómez, A., & Lloret, D. (2016). Las redes sociales y el espejo de Narciso.
- González, F. A., Sigüenza, Y. M., & Solá, I. B. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Rev. Psicol. Univ. Tarragon*, 22, 29-42.
- Griffith, J. M. (2018). Affective development from late childhood to late adolescence: Trajectories of mean-level change in negative and positive affect.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Hussain, Z. & Griffiths, MD (2021). Las asociaciones entre el uso problemático de las redes sociales y la calidad del sueño, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, la depresión, la ansiedad y el estrés. *Revista internacional de salud mental y adicción*, 19 (3), 686-700.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTENCO). (2009). *Guía legal sobre cyberbullying y grooming*.
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN*, 40(5), 291.
- Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez-delCastillo, J., Torres-Alcantara, A., Denegri, D., & Carreazo, Y. (2019). Association between social media use (Twitter,

- Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk?. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 14-19.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
- Kloess, J. A., Hamilton-Giachritsis, C. E., & Beech, A. R. (2019). Offense processes of online sexual grooming and abuse of children via internet communication platforms. *Sexual Abuse*, 31(1), 73-96.
- Kutscher M. L. (2018). Niños conectados: Como conseguir equilibrar el tiempo que pasan ante las pantallas y por qué esto es importante. Mensajero.
- Lahti, H., Lyyra, N., Hietajärvi, L., Villberg, J., & Paakkari, L. (2021). Profiles of internet use and health in adolescence: A person-oriented approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6972.
- Lanier, J. (2018). *Ten arguments for deleting your social media accounts right now*. Random House.
- Levin I. & Mamlok D. (2021). Culture and Society in the Digital Age. *Information*, 12 (2) 68.
- Lin, LY, Sidani, JE, Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, JB, & Primack, BA (2016). Asociación entre el uso de las redes sociales y la depresión entre los adultos jóvenes de EE. UU. *Depresión y ansiedad*, 33 (4), 323-331.
- Logrieco, G., Marchili, M. R., Roversi, M., & Villani, A. (2021). The paradox of Tik Tok anti-pro-anorexia videos: how social media can promote non-suicidal self-injury and anorexia. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1041.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352.
- Morgan, P. L., Wang, Y., & Woods, A. D. (2021). Risk and protective factors for frequent electronic device use of online technologies. *Child development*, 92(2), 704-714.

- Nikhita, CS, Jadhav, PR & Ajinkya, SA (2015). Prevalencia de la dependencia del teléfono móvil en adolescentes de secundaria. *Revista de investigación clínica y diagnóstica: JCDR*, 9 (11), VC06.
- 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. (16 de mayo de 2019). *Grooming ¿Sabes con quién quedan tus hijos a través de internet?* [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/0qCWQTS04i0>
- Orange España. (20 de marzo de 2019). *¿Eres la misma persona en redes sociales?* [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/6K0wtyDl2u4>
- Orange España. (27 de septiembre de 2017). *¿Se te ha pasado por la cabeza enviar esa foto?* [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/XCPxLQUEU1I>
- Panagiotidou, E. (2021). The Effect of Personality Traits (Level of Introversión-Extroversión) on Social Media Use and Impulsive Buying Tendency.
- Panek, E. T., Nardis, Y., & Konrath, S. (2013). Mirror or Megaphone? : How relationships between narcissism and social networking site use differ on Facebook and Twitter. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 2004-2012. (18)
- Parambouskis, O., Skues, J., & Wise, L. (2016). An exploratory study of the relationships between narcissism, self-esteem and Instagram use. *Social Networking*, 5(2), 82-92.
- Poulain, T., Vogel, M., Buzek, T., Genuneit, J., Hiemisch, A., & Kiess, W. (2018). Reciprocal longitudinal associations between adolescents' media consumption and sleep. *Behavioral Sleep Medicine*.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Quiroga, E., Pinto-Carral, A., García, I., Molina, A. J., Fernández-Villa, T., & Martín, V. (2018). The influence of adolescents' social networks on alcohol consumption: A descriptive

- study of Spanish adolescents using social network analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1795.
- Reed, L. A., Conn, K., & Wachter, K. (2020). Name-calling, jealousy, and break-ups: Teen girls' and boys' worst experiences of digital dating. *Children and Youth Services Review*, 108, 104607.
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence*, 49(2), 399-409.
- Rodríguez-Domínguez, C., Durán Segura, M., & Martínez Pecino, R. (2018). Ciberagresores en el noviazgo adolescente y su relación con la violencia psicológica, el sexismo y los celos. *Health and Addictions*, 18 (1), 17-27.
- Rom, E., & Alfasi, Y. (2014). The role of adult attachment style in online social network affect, cognition, and behavior. *Journal of Psychology*, 1(1), 24-34.
- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The lancet*, 379(9826), 1630-1640.
- Sheldon, P., Antony, M. G., & Sykes, B. (2021). Predictors of problematic social media use: personality and life-position indicators. *Psychological Reports*, 124(3), 1110-1133.
- Shensa, A., Sidani, JE, Dew, MA, Escobar-Viera, CG & Primack, BA (2018). Uso de las redes sociales y síntomas de depresión y ansiedad: un análisis de conglomerados. *Revista estadounidense de comportamiento de salud*, 42 (2), 116-128.
- Smout, A., Chapman, C., Mather, M., Slade, T., Teesson, M., & Newton, N. (2021). It's the Content That Counts: Longitudinal Associations between Social Media Use, Parental Monitoring, and Alcohol Use in an Australian Sample of Adolescents Aged 13 to 16

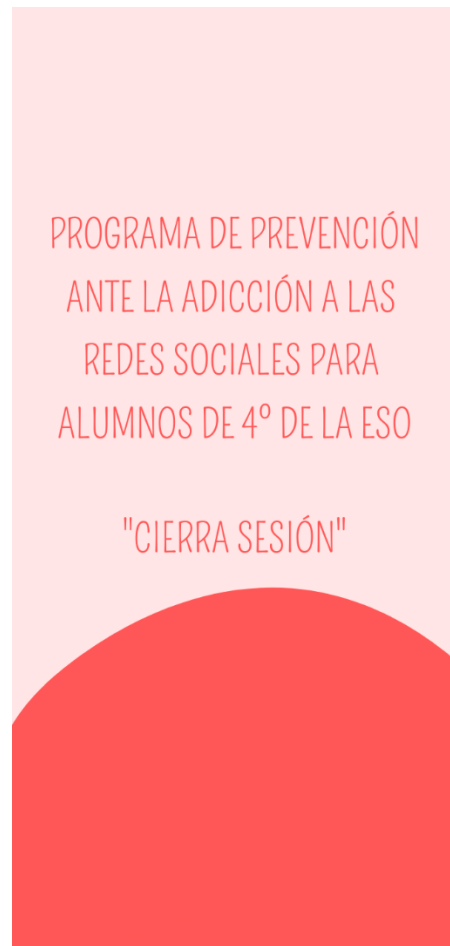
- Years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7599.
- Soriano-Ayala, E., C Cala, V., & Dalouh, R. (2020). Adolescent profiles according to their beliefs and affinity to sexting. A cluster study. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 1087.
- Törnberg, P. (2018). Echo chambers and viral misinformation: Modeling fake news as complex contagion. *PloS one*, 13(9), e0203958.
- Törnberg, P., Andersson, C., Lindgren, K., & Banisch, S. (2021). Modeling the emergence of affective polarization in the social media society. *Plos one*, 16(10), e0258259.
- Totalmedios Noticias. (13 de febrero de 2019). *Elegí Cuidarte-Movistar Cyberbullying*. [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/PNFiYVsost4>
- UNICEF. (28 de enero de 2020). *Privacidad en Internet*. [Vídeo]. Youtube <https://youtu.be/CXmjnNoDrTI>
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between Facebook addiction, FoMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, 125(1), 218-231.
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293.
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FoMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1).
- Vergara, J. A. D., & Carranza, J. Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 5.

- Vitancurt S. (5 de octubre de 2015). Ejemplificación clínica de escucha activa. [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/LQQWJtGgGNQ>
- Wegmann, E., & Brand, M. (2019). A narrative overview about psychosocial characteristics as risk factors of a problematic social networks use. *Current Addiction Reports*, 6(4), 402-409.
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C., & Kidger, J. (2021). Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: a qualitative exploration of displacement and stimulation. *BMC public health*, 21(1), 1-15.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- Wu, L., Morstatter, F., Carley, K. M., & Liu, H. (2019). Misinformation in social media: definition, manipulation, and detection. *ACM SIGKDD Explorations Newsletter*, 21(2), 80-90.
- Yu, L., & Shek, D. T. L. (2021). Positive youth development attributes and parenting as protective factors against adolescent social networking addiction in Hong Kong. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 649232.
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power: Barack Obama's books of 2019*. Profile books.

6.- ANEXOS

Anexo 1

Folleto publicitario



CONTÁCTANOS



+00 000 000 000



29 Millones de personas son usuarios de las redes sociales

se dedica de media 2 horas al día



El principal factor de riesgo es ser adolescente

LAS CONSECUENCIAS DEL MAL USO DE LAS REDES SOCIALES

Consecuencias sociales

- Polarización social
- Desinformación
- Falta de privacidad

Consecuencias individuales

- Ansiedad
- Depresión
- Comparación social
- Insatisfacción corporal
- Bajo rendimiento académico
- Problemas para dormir
- Abuso de alcohol

NUESTRO PROYECTO

OBJETIVO :

Conseguir que los jóvenes reflexionen acerca del uso destinado a las redes sociales e interioricen habilidades y técnicas para disminuir la incidencia a la dependencia y mal uso.

ABORDA :

1

Psicoeducación

2

Autocontrol emocional

3

Autoestima

4

Habilidades Sociales

APRENDERÁN :

Una relación saludable con las redes sociales

Técnicas para disminuir la ansiedad y aumentar el autocontrol emocional

Técnicas para aumentar la autoestima y mejorar el diálogo interno

Técnicas para realizar una escucha activa y una comunicación asertiva

OFRECE :

10 SESIONES:

9 destinadas a los alumnos y 1 destinada a padres y docentes

Una escapada a un paraje natural

Programa asequible económicamente

Propuesta preventiva innovadora centrada en factores de protección

Anexo 2

Consentimiento informado

Estimados padres, madres y/o tutor(a):

A través del presente documento se le proporciona la información pertinente en relación con el tratamiento de los datos de su hijo/a en el programa “Desconecta de las redes, conecta con la realidad”.

El objetivo del presente programa es prevenir la adicción de las redes sociales en los adolescentes y dotarles de una serie de estrategias necesarias para poder realizar un buen uso de las plataformas digitales. En el mismo se trabaja la autoestima, ansiedad, atención y las habilidades sociales. Durante la aplicación del programa se llevará a cabo una evaluación a través del cuestionario de adicción a las redes sociales ARS.

Los datos obtenidos mediante la participación de su hijo/a serán tratados exclusivamente por el equipo de profesionales que desarrollan el programa. El proceso será estrictamente confidencial, ni su nombre ni el de su hijo (a) serán revelados ni utilizados para fines ajenos al programa. Tampoco se recibirá ninguna compensación por participar en él.

Si desea que su hijo (a) participe, por favor, firme la autorización.

Yo, Don/Dña. _____ con DNI _____, en calidad de (madre, padre o tutor/a legal) _____, declaro haber leído el presente documento y haber comprendido las explicaciones dadas en referencia al uso de datos de mi hijo/a.

En tales condiciones, firmo de conformidad el consentimiento de que mi hijo/a _____, participe en el programa “Desconecta de las redes, conecta con la realidad”, dando autorización al uso de los datos obtenidos de su participación, para los fines especificados en este documento.

En _____, a ____ de _____ 2022.

Firmado:

Don/Dña.

Anexo 3

Autorización para salida del centro

AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN ACTIVIDAD FUERA DEL CENTRO

Doña/Don _____
Con DNI _____, en calidad de madre, padre, tutora o tutor del
alumno/a _____.

Autorizo, bajo mi responsabilidad, a mi hijo/a participar en la actividad fuera del centro
para realizar la sesión número 4 del presente programa "Cierra Sesión", el día
_____.

Esta autorización supone la aceptación por mi parte de las normas que regulan este
tipo de actividades.

_____ a ____ de _____ 20__

Firma:

Anexo 4

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Ecurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014).

VERSIÓN FINAL DEL ARS CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia:

Carrera o Facultad: Cielo/ Nivel :.....

¿Utiliza redes sociales?:..... si respondió SÍ, indique cuál o cuáles:

.....

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa	()	En mi trabajo	()
En las cabinas de internet	()	En las computadoras de la universidad	()
A través del celular	()		

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado	()	Una o dos veces por día	()
Entre siete a 12 veces al día	()	Dos o tres veces por semana	()
Entre tres a Seis veces por día	()	Una vez por semana	()

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos	()	Entre 11 y 30 %	()	Entre el 31 y 50 %	()
Entre el 51 y 70 %	()	Más del 70 %	()		

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SI () NO ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

.....

.....

ARS

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi siempre	CS	Nunca	N
Algunas veces	AV		

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 5

Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE). (Rosenberg, 1965; Atienza et al., 2000).

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE) (Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Anexo 6

Cuestionario de Habilidades y Competencias Emocionales (ESCQ-21). (Schoeps, et al., 2019).

Cuestionario de habilidades y competencias emocionales (ESCQ-21)

Por favor, lea cada una de las afirmaciones que se presentan a continuación y responda de forma inmediata sin emplear mucho tiempo en cada respuesta. No hay respuestas correctas ni incorrectas, simplemente señala la respuesta que más se aproxime a tu preferencia, usando la siguiente escala.

	1	2	3	4	5	6
	Nunca	Raramente	Pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
1. Cuando me encuentro alguien conocido, me doy cuenta inmediatamente de su estado de ánimo.	1	2	3	4	5	6
2. Soy capaz de enumerar las emociones que estoy experimentando ahora mismo.	1	2	3	4	5	6
3. Soy capaz de mantener el buen humor aunque pase algo malo.	1	2	3	4	5	6
4. Cuando veo cómo se siente alguien, normalmente sé lo que le ha pasado.	1	2	3	4	5	6
5. Soy capaz de expresar bien mis emociones.	1	2	3	4	5	6
6. Puedo mantener el buen humor, aunque las personas de mi alrededor estén de mal humor.	1	2	3	4	5	6
7. Soy capaz de diferenciar si mi amigo/a está triste o decepcionado/a.	1	2	3	4	5	6
8. Soy capaz de expresar cómo me siento.	1	2	3	4	5	6
9. Cuando alguien me alaba, puedo actuar con más entusiasmo.	1	2	3	4	5	6
10. Soy capaz de detectar los cambios de humor en mis amigos/as.	1	2	3	4	5	6
11. Soy capaz de describir mi estado emocional actual.	1	2	3	4	5	6
12. Cuando estoy de buen humor, todos los problemas parecen tener solución.	1	2	3	4	5	6
13. Al observar a una persona cuando está con otras, puedo determinar de forma precisa sus emociones.	1	2	3	4	5	6
14. Puedo afirmar que conozco bien mi estado emocional actual.	1	2	3	4	5	6
15. Intento controlar mis emociones desagradables y potenciar las positivas.	1	2	3	4	5	6
16. Tengo facilidad para darme cuenta si una persona se siente incapaz.	1	2	3	4	5	6
17. Puedo nombrar fácilmente la mayoría de mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6
18. No hay nada malo en cómo me siento normalmente.	1	2	3	4	5	6
19. Percibo cuando alguien se siente desanimado.	1	2	3	4	5	6
20. Puedo reconocer la mayoría de mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6
21. Intento mantener el buen humor.	1	2	3	4	5	6

Anexo 7

PowerPoint Explicativo

**“Cierra Sesión” PROGRAMA DE
PREVENCIÓN ANTE LA ADICCIÓN A LAS
REDES SOCIALES.**

CS

This slide features a red background with a white border. The border is decorated with various social media icons including Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, Messenger, LinkedIn, and others. The central text is in bold black font. A small 'CS' logo is in the bottom right corner.

SESIÓN 0

CS

This slide has a light pink background with a white border and social media icons. The central text 'SESIÓN 0' is in bold red font. A small 'CS' logo is in the top right corner.

REDES SOCIALES

CS

Definición	Herramientas que operan a través de una internet más amplia, es decir, utilizan la web 2.0. y son plataformas que interactúan en tiempo real y facilitan la comunicación sin restricciones y entre las personas sin la necesidad de que estas estén en línea o conectadas, además el valor de las redes sociales va más allá de una publicación, se basa en la interacción de los usuarios entre sí ya que es ahí donde encuentran la gratificación los usuarios. (Carr y Hayes, 2015).
Aspectos positivos	Las redes sociales ayudan a las personas a relacionarse entre sí. Permiten una comunicación más rápida y eficiente. Mejor conectividad instantánea. (Calara, 2020).

This slide has a white background with a red border and social media icons. The title 'REDES SOCIALES' is in bold red font. A small 'CS' logo is in the top right corner. The content is presented in a table with two rows.

REDES SOCIALES



Aspectos negativos

Depresión y ansiedad
Insatisfacción corporal
Baja autoestima
Problemas para conciliar el sueño
Bajo rendimiento académico
Abuso de alcohol

CAUSAS:

FOMO, Comparación social, abuso de uso de redes sociales o falta de habilidades para el buen uso de las redes sociales, involucración emocional en redes sociales, entre otras.

(Al-Menayes, 2015; Davis et al., 2019; Lin et al., 2016 ; Poulain et al., 2018; Rodgers et al., 2020; Shensa et al. 2018; Smout et al., 2021; Vall-Roqué et al., 2021; Woods y Scott, 2016)



<https://youtu.be/guStACMAov8>

REDES SOCIALES



Riesgos asociados

Sexting: Intercambio de mensajes en alguna conversación privada por medio de algún medio electrónico con contenido sexual explícito o implícito, ya sea con texto y/o imagen creada por el autor, en donde se considere que se muestra desnudo o semidesnudo (Contreras y Herrera, 2017).

Grooming: Acoso ejercido por un adulto con acciones realizadas deliberadamente para establecer una relación y un control emocional sobre un niño o niña, con el fin de preparar el terreno para la situación de acoso con un contenido sexual, y además, la conducta empieza en la red y puede trascender al mundo físico (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación [INTECO], 2009).

Ciberacoso: conjunto de comportamientos mediante los cuales una persona, un conjunto de ellas o una organización usan las TIC para hostigar a una o más personas. Dichos comportamientos incluyen, aunque no de forma excluyente, amenazas y falsas acusaciones, suplantación de la identidad, usurpación de datos personales, daños al ordenador de la víctima, vigilancia de las actividades de la víctima, uso de información privada para chantajear a la víctima, etc. (Bocji y McFarlane 2002).



<https://youtu.be/d2OjYdupLKI>

Factores de Riesgo

Factores demográficos	Factores personales	Factores familiares y sociales
Joven	Narcisismo	Apego inseguro
Mujer	Impulsividad	Aislamiento social y soledad
No tener pareja	Timidez	Ansiedad social
Estudiante	Bajo bienestar emocional	Estrés
Nivel educativo inferior	TDAH	FOMO



Factores de Protección

Factores personales	Factores familiares
Competencia emocional	Exposición a alfabetización emergente
Competencia conductual	Conexión familiar
Creencias de futuro y espiritualidad	
Salud mental positiva	
Autocontrol	
Autoestima	
Habilidades sociales	



PROGRAMA “CIERRA SESIÓN”



Objetivo

Impulsar el conocimiento de los adolescentes acerca de los problemas asociados a las redes sociales, y nutrirlos de las habilidades necesarias para disminuir las dificultades.

Módulos a trabajar

Módulo 1: Psicoeducación y evaluación → Adquisición de uso saludable de las redes sociales.
Módulo 2: Ansiedad → Adquisición habilidades de relajación y toma de conciencia.
Módulo 3: Autoestima → Adquisición de habilidades para aumentar autoconcepto.
Módulo 4: Autocontrol → Adquisición de habilidades para el autocontrol emocional y conductual.
Módulo 5: Habilidades Sociales → Adquisición de habilidades sociales
Algunas actividades realizadas fuera del centro.

Horario

Martes: 16:00h a 17:00h.
Viernes: 13:30h a 14:30 h.



¿CÓMO FUNCIONA LA ADICCIÓN?



- 1º ACTIVIDAD GRATIFICANTE: NAVEGAR EN LA RED
- 2º ACTIVACIÓN NEURONAS DOPAMINÉRGICAS
- 3º ACTIVACIÓN NÚCLEO ACCUMBENS (CENTRO PLACER/RECOMPENSAS)
- 4º ACTIVACIÓN PROYECCIONES GLUTAMATÉRGICAS

(Rosenberg y Feder, 2014, como se citó en Kutscher, 2018)

CONSECUENCIAS DE LAS REDES SOCIALES



Consecuencias sociales:

Falta de privacidad
 Polarización social
 Desinformación
 Capitalismo de vigilancia

Consecuencias psicológicas y conductuales:

Depresión y ansiedad
 Insatisfacción corporal (Trastornos de la conducta alimentaria)
 Baja autoestima
 Problemas para conciliar el sueño
 Bajo rendimiento académico
 Abuso de alcohol

Factores de Protección



Factores personales	Factores familiares
Competencia emocional	Exposición a alfabetización emergente
Creencias de futuro y espiritualidad	Conexión familiar
Salud mental positiva	
Autocontrol	
Autoestima	
Habilidades sociales	

SESIÓN 2

POLÍTICA DE PRIVACIDAD DE INSTAGRAM



1. INFORMACIÓN RECOPIADA

Recopilamos los siguientes tipos de información.

Información que nos envías directamente:

- Tu nombre de usuario, contraseña y dirección de correo electrónico al registrarte en una cuenta de Instagram.
- Información que nos proporcionas en tu perfil de usuario (por ejemplo, nombre y apellidos, foto, número de teléfono). Esta información nos permite ayudarte a ti o a otros usuarios a estar "localizados" en Instagram.
- Contenido de usuario (por ejemplo, fotos, comentarios y otros materiales) que publiques en el Servicio.
- Comunicaciones que mantengas con Instagram. Por ejemplo, podemos enviarte correos electrónicos relacionados con el Servicio (como verificación de la cuenta, cambios o actualizaciones de funciones del Servicio, avisos técnicos y de seguridad). Ten en cuenta que no puedes renunciar a recibir correos electrónicos relacionados con el Servicio.

Partes con las que podemos compartir tu información:

- Podemos compartir el Contenido de usuario y tu información (incluidos, sin limitación, información procedente de cookies, archivos de registro, identificadores de dispositivo, datos de ubicación y datos de uso) con empresas que formen parte legalmente del mismo grupo de empresas al que pertenece Instagram, o que vayan a formar parte de dicho grupo ("Filiales"). Las Filiales pueden utilizar esta información para ayudar a proporcionar.
- También podemos compartir tu información y la información de herramientas, como cookies, archivos de registro e identificadores de dispositivo y datos de ubicación con empresas de terceros que nos ayudan a proporcionarte el Servicio ("Proveedores de servicios"). Nuestros Proveedores de servicios tendrán acceso a tu

Partes con las que puedes compartir tu Contenido de usuario:

- Cualquier información o contenido que divulgues voluntariamente para publicarlo en el Servicio, como el Contenido de usuario, adquiere un carácter público y se controla mediante la configuración de privacidad que establezcas. Para cambiar la configuración de privacidad para el Servicio, cambia la configuración de tu perfil. Una vez que hayas compartido el Contenido de usuario o lo hayas hecho público, otros usuarios pueden volver a compartir dicho Contenido de usuario.
- En función de la configuración del perfil y de la privacidad que establezcas, otros Usuarios pueden buscar el Contenido de usuario que hagas público y este está sujeto al uso conforme a la API de Instagram. El uso de la API de Instagram está sujeto a las Condiciones de uso de las API que incorporan las condiciones de esta Política de privacidad.
- Si eliminas información que publicaste en el Servicio, se pueden seguir visualizando copias que se hayan almacenado en caché y en páginas archivadas del Servicio, o dicha información pueden haberla copiado o guardado otros Usuarios o terceros que utilicen la API de Instagram.



<https://youtu.be/qmnhclKgVg0>



<https://youtu.be/CXmjnNoDrTI>



SEXTING



EL SEXTING SE DEFINE COMO EL INTERCAMBIO DE MENSAJES EN ALGUNA CONVERSACIÓN PRIVADA POR MEDIO DE ALGÚN MEDIO ELECTRÓNICO CON CONTENIDO SEXUAL EXPLÍCITO O IMPLÍCITO, YA SEA CON TEXTO Y/O IMAGEN CREADA POR EL AUTOR, EN DONDE SE CONSIDERE QUE SE MUESTRA DESNUDO O SEMIDESNUDO.

(Contreras y Herrera, 2017)



<https://youtu.be/XCPxLQUEU1I> ¿Se te ha pasado por la cabeza enviar esa foto?

19

GROOMING




SE DEFINE COMO EL ACOSO EJERCIDO POR UN ADULTO CON ACCIONES REALIZADAS DELIBERADAMENTE PARA ESTABLECER UNA RELACIÓN Y UN CONTROL EMOCIONAL SOBRE UN NIÑO O NIÑA, CON EL FIN DE PREPARAR EL TERRENO PARA LA SITUACIÓN DE ACOSO CON UN CONTENIDO SEXUAL, Y ADEMÁS, LA CONDUCTA EMPIEZA EN LA RED Y PUEDE TRASCENDER AL MUNDO FÍSICO.

(Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación [INTECO], 2009).

20

CS



<https://youtu.be/0qCWQTS04i0>

CS

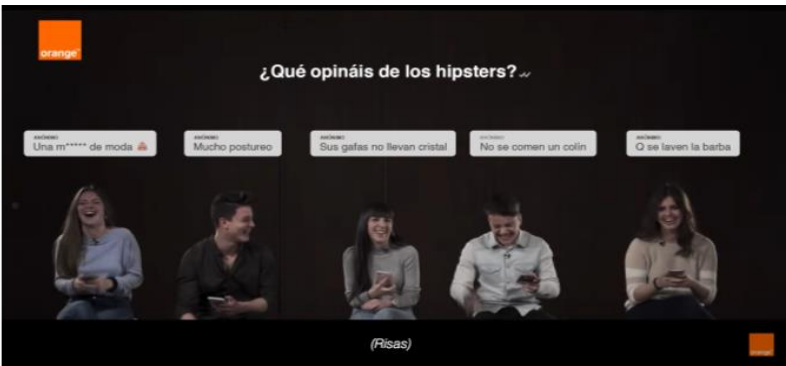
CIBERACOSO

EL CIBERACOSO ES UNA SERIE DE COMPORTAMIENTOS QUE TIENE UNA PERSONA O CONJUNTO DE ELLAS QUE A TRAVÉS DE LAS TICS HOSTIGAN A UNA O MÁS PERSONAS.

- AMENAZAS Y ACUSACIONES
- SUPLANTACIÓN DE LA IDENTIDAD
- USURPACIÓN DE DATOS
- USO DE LA INFORMACIÓN PRIVADA PARA CHANTAJEAR

(Bocji y McFarlane, 2002).

CS



(Risas)

<https://youtu.be/6K0wtyDl2u4> ¿Eres la misma persona en redes sociales?

IMPACTANTE CASO

Una joven de 19 años se suicida por la presión de las redes sociales y su obsesión con los 'likes'

Su familia reconoce que las redes sociales jugaron un papel importante en su muerte. La joven pensaba que no era lo suficientemente buena salvo que recibiera 'likes'.
LaSexta.com, 2020

TOXICIDAD EN LAS REDES

Su hija de 11 años se suicidó y culpa a Instagram y Snapchat por la adicción de las redes sociales

• La menor no podía dormir, tenía depresión y sufrió la filtración de fotos íntimas
Lavanguardia.com, 2022

SUICIDIO ADOLESCENTE

Una adolescente se suicida en Jaén después de denunciar hasta cuatro veces que sufría acoso

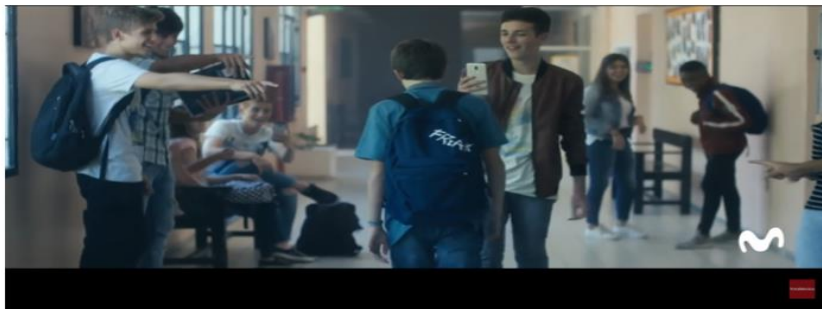
Una joven de 20 años se ha quitado la vida en Navas de San Juan (Jaén) después de denunciar hasta cuatro veces que estaba sufriendo ciberbullying. Estos son los teléfonos con los que contactar en caso de riesgo de suicidio.
Ondacero.es, 2022

Instagram: la historia de la joven que les preguntó a sus seguidores si debía morir y acabó suicidándose

BBC News Mundo, 2019

"Instagram ayudó a matar a mi hija": la dura denuncia del padre de una chica de 14 años que se suicidó

BBC News Mundo, 2019



<https://youtu.be/PNFiyVvost4>

Elegí Cuidarte - Movistar Ciberbullying



ACTIVIDAD: CUANTO PUEDES SABER DE UNA PERSONA EN UN MINUTO





ACTIVIDAD: EL MURAL DE LOS HATERS



ANSIEDAD Y REDES SOCIALES

PERSONAS QUE SE INVOLUCRAN EMOCIONALMENTE EN LAS REDES SOCIALES Y REALIZAN UN USO PROBLEMÁTICO DE ELLAS, TIENEN MÁS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

(Shensa et al., 2018).

¿Qué es el FOMO?



FEAR OF MISSING OUT (FOMO), O “MIEDO A PERDERSE EXPERIENCIAS”.

APREHENSIÓN GENERALIZADA DE QUE OTROS PUEDEN TENER EXPERIENCIAS GRATIFICANTES DE LAS QUE UNO ESTÁ AUSENTE.

CONSECUENCIAS:

- COMPARACIÓN SOCIAL
- BAJA AUTOESTIMA
- NECESIDAD DE ACEPTACIÓN SOCIAL
- ANSIEDAD

Personas con niveles más bajos de FOMO:

- Más autoestima
- Más satisfacción con la vida
- Menos sensación de soledad

(Przybylski et al. 2013; Uram y Skalski, 2022).

ACTIVIDAD: CUANTO PUEDES SABER DE UNA PERSONA EN UN MINUTO



ACTIVIDAD: CONTROLA EL FOMO





¡RETO!
AUTORREGISTRO DE SITUACIONES
QUE PROVOQUEN EMOCIONES
NEGATIVAS



SESIÓN 5



Adolescencia y mal uso de redes sociales

Adolescencia

Mal uso de las redes sociales



- Cambios comportamentales y hormonales
- Influencia de factores ambientales
- Agitación emocional
- Aumento sensibilidad
- Cambio psicosocial

→ Influencia en el autoconcepto.

(Crone y Konjin, 2018; Griffith, 2018; Jaworska y MacQueen, 2015).

LAS REDES SOCIALES TIENEN CONSECUENCIAS SINTOMATOLÓGICAS



DIVERSOS ESTUDIOS MUESTRAN QUE LAS REDES SOCIALES SE RELACIONAN CON:

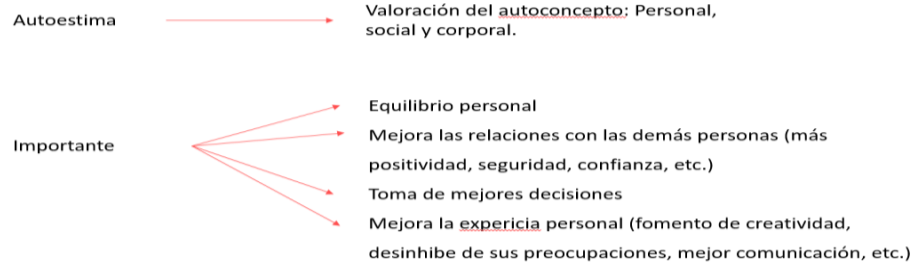
- ➔ COMPARACIONES BASADAS EN LA APARIENCIA
- ➔ PASAR POR PROCEDIMIENTOS QUIRÚRGICOS
- ➔ FALTA DE CALIDAD DEL SUEÑO
- ➔ BAJA AUTOESTIMA
- ➔ SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA

(Woods y Scott, 2016; Padilla Romero y Ortega Blas, 2017)



<https://youtu.be/TPyuzpFGAxE>

AUTOESTIMA



(Amigó, 2008).

CS

ACTIVIDAD: ¡A VENDERSE EN WALLAPOP!

CS

¡RETO!
REALIZAR UNA ACTIVIDAD DE
AUTOCUIDAD AL DÍA

CS

SESIÓN 6



REDES SOCIALES E INSATISFACCIÓN CORPORAL



Jóvenes siguen a perfiles centrados en la apariencia (moda, marcas de ropa, cuentas de dieta, etc.)



Baja autoestima, insatisfacción corporal, impulso por la delgadez, comparación social, conductas relacionadas con el cambio de musculatura

(Rodgers et al., 2020 ; Vall-Roqué et al., 2021)

**SI MATAS UNA CUCARACHA ERES UN HÉROE.
SI MATAS UNA HERMOSA MARIPOSA, ERES MALO.
LA MORAL TIENE CRITERIOS ESTÉTICOS.**

- Friedrich Nietzsche



"Dismorfia de Snapchat": el fenómeno por el que cada vez más pacientes de cirugía estética aspiran a parecerse a sus propios selfies con filtros

Bbc.com

A este fenómeno se le ha denominado como **"dismorfia de Snapchat"**. En 2017 unos datos recogidos por la **Academia Estadounidense de Cirugía Plástica y Reconstructiva Facial** demostraban que **el 55% de los pacientes** solicitaban procesos cosméticos para verse mejor en redes sociales. LaSexta.com

El uso desmedido de filtros en las fotos puede provocar 'dismorfia de Snapchat', una enfermedad mental clasificada en el espectro obsesivo-compulsivo.

El uso de filtros en las redes sociales es el nuevo maquillaje de moda, al alcance de un clic y con resultados sorprendentes: una nariz más delgada, unos dientes emparejados o la piel sin una arruga.

Pero, los filtros que se usan en estas herramientas afectan la percepción visual y a este fenómeno se lo denomina 'dismorfia de Snapchat'.

Primicias.es

'Dismorfia del Snapchat': el nuevo trastorno que cada vez sufren más jóvenes

'De nada sirve sacarse cien fotos si la que terminas publicando no tiene filtros' es lo que piensan numerosos jóvenes que después de ir probando filtro tras filtro han convertido esta moda en su obsesión y deciden someterse a operaciones de cirugía estética para convertirse en 'su mejor versión'.

Antena3.com

Cirugías en la era Instagram: "¿Ves cómo me pone los labios este filtro? ¡Así los quiero!"

Crece el número de jóvenes que buscan someterse a operaciones y tratamientos para ser como en sus 'selfies' pasados por las aplicaciones del móvil: el impacto de las redes sociales en los problemas de autoestima se ha disparado tras la pandemia.

Dismorfia selfie. — Cuando nos obsesionamos por parecernos a nuestra foto con filtro

Eldiarioar.com





ACTIVIDAD: NO TE DIGAS LO QUE NO LE DIRÍAS A ALGUIEN



SESIÓN 7



HAY UNA SERIE DE CARACTERÍSTICAS QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE PADECER ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

- AISLAMIENTO SOCIAL
- RELACIONES SOCIALES EMPOBRECIDAS
- TIMIDEZ
- POCO APOYO SOCIAL
- ANSIEDAD SOCIAL
- MIEDO A SENTIRSE EXCLUÍDO

(Echeburúa y Requesens, 2012.)

HABILIDADES SOCIALES



LAS HABILIDADES SOCIALES NOS AYUDAN A DISMINUIR LA ANSIEDAD, FACILITAN LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

SE PUEDE TRABAJAR A TRAVÉS DE:

- ESCUCHA ACTIVA (CONTACTO VISUAL, POSICIÓN CORPORAL, ASENTIMIENTOS CON LA CABEZA, ETC.)
- ASERTIVIDAD
- EMPATIZAR
- SER POSITIVO Y AUTORECOPENSARSE

(CABALLO 1993)



<https://youtu.be/qlfSshMRDR4>

ESCUCHA ACTIVA_ Ejemplo genial de NO escucha ACTIVA



<https://youtu.be/LQQWJtGgGNQ>

Ejemplificación clínica de escucha activa

COMUNICACIÓN ASERTIVA



Estilos de respuesta. Obtenida de Eureka Benimaclet (2013).



Estilos de respuesta. Obtenida de Kliquers (s.f)




ACTIVIDAD: EL CÍRCULO DE LA ESCUCHA



ACTIVIDAD: INTERPRETA A UNA PERSONA ASERTIVA

Anexo 9
Autorregistro



FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA

Anexo 10
Explicación respiración diafragmática

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- 1 Posición cómoda
- 2 Mano en pecho y la otra mano en estómago (mano estómago sube y baja al respirar)
- 3 Inhalar por la nariz durante 3 segundos
- 4 Aguantar 2 segundos
- 5 Exhalar por la boca durante 3 segundos
- 6 Concentrar respiración en el abdomen

Anexo 11

Pautas para actividad mindfulness “En contacto con los sentidos”

EN CONTACTO CON LOS SENTIDOS



- 1.- Se pide a alumnos que cierren los ojos.
- 2.- Hay que concentrarse en la respiración (respiración diafragmática).
- 3.- Mientras se respira diafragmáticamente, concentren su atención en los sonidos (el sonido de los pájaros, el agua, el sonido del viento, etc.).
- 4.- A continuación deben concentrar su atención en el tacto (del césped, de la arena, de las hojas, que sientan la brisa en su rostro, etc).
- 5.- Por último deben de concentrar su respiración, el tacto, el sonido, conjuntamente hasta entrar en un estado de calma.

Anexo 12

Actividad “¡A venderse en Wallapop!”

¡A venderse en wallapop! 

¡Véndete lo mejor que puedas! Con un máximo de 50 caracteres.

¡Solo reseñas positivas!





Anexo 13

Actividad "Interpreta a una persona asertiva"



"Interpreta a una persona asertiva"

Situación 1:
Realizan una broma que te molesta

Situación 2:
No te apetece ir a una cena pero te habías comprometido

Situación 3:
Tu pareja tiene una relación de amistad con su ex pareja.

Situación 4:
Realizas un trabajo con otra persona, y no hace nada

Situación 5:
Tu amigo quiere salir de fiesta pero tu prefieres ir al cine

Situación 6:
Tu amiga ha invitado a la quedada a una persona que no te cae bien

Situación 7:
A tu madre le hace ilusión ir a la playa, pero tu estas cansado

Situación 8:
Tu amigo te habla mal delante de gente que no conoces

Situación 9:
Estas teniendo una conversación con otra persona que te incomoda

Situación 10:
Una amiga ha publicado una foto contigo y no te gusta

Situación 11:
Tu padre siempre os recoge de los sitios, pero esta vez no quieres pedirle el favor

Situación 12:
Una amiga solo te propone quedar cuando su pareja no puede quedar con ella

Anexo 14

Actividad "En busca del cofre"



1.- Adivinanza

Se empieza el juego con una adivinanza que les lleva hacia la siguiente pista.

2.- Globo donde se introduce un papel

El papel contiene la ubicación de la siguiente pista, que deben buscar.

Ejemplo:

"Mira cerca de la portería"

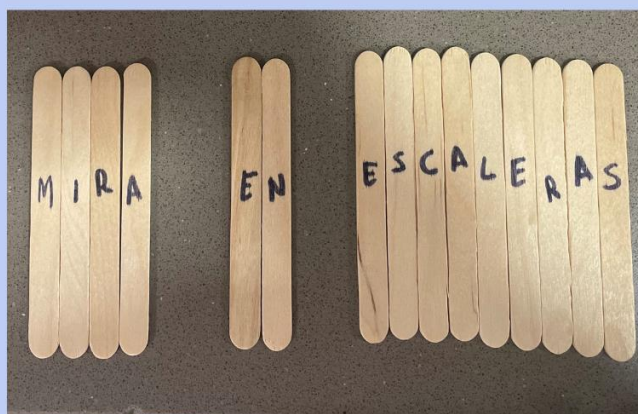
"Mira cerca de la puerta"

"Mira cerca del arbusto"

3.- Varillas de madera

Al unir por orden las varillas, les llevará a la siguiente ubicación.

Ejemplo:



4.- Crucigrama

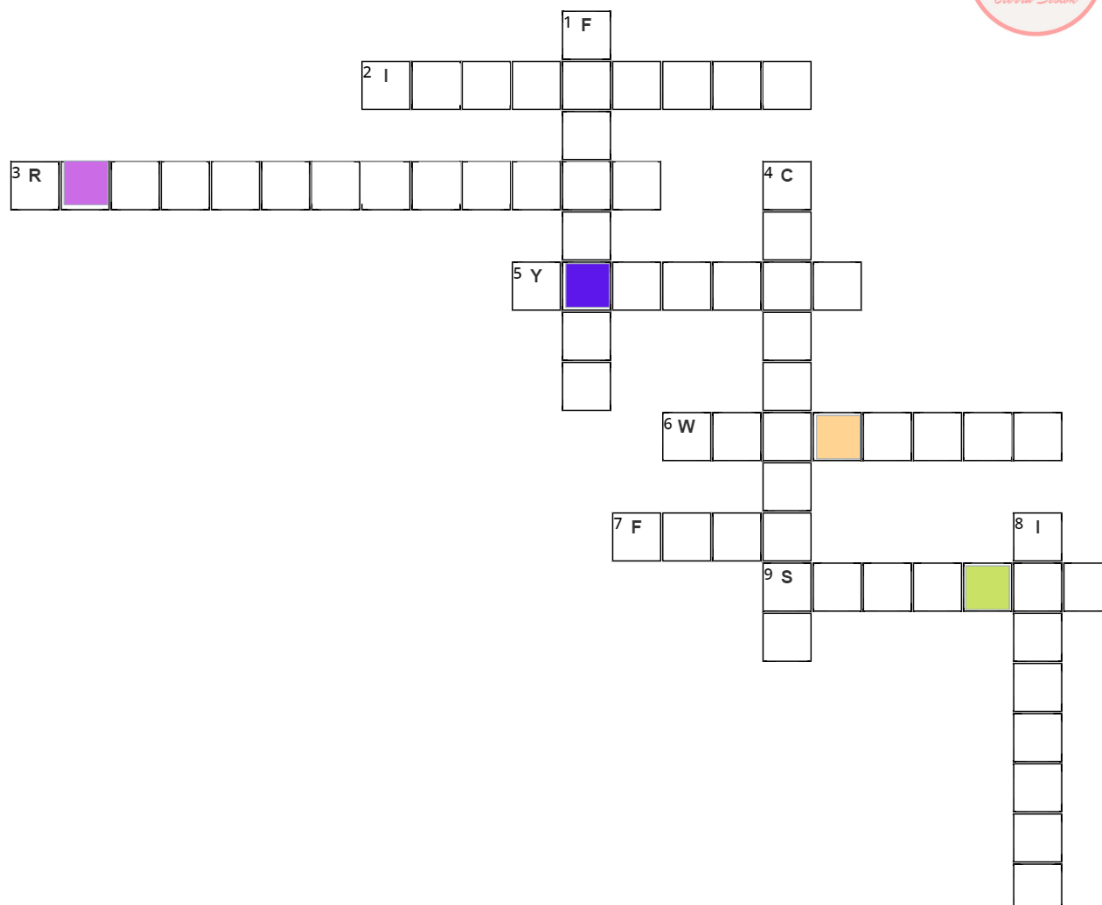
Al averiguar el código oculto en el crucigrama, se hará entrega del cofre que oculta una carta.

Anexo 15

Crucigrama actividad "En busca del cofre"

Descifra el crucigrama

Las letras subrayadas te darán la clave para abrir el cofre



Horizontales

2. Red social en la que puedes comunicarte a través de fotos y videos de corta duración
3. Estructuras sociales conformadas por individuos que a través de internet pueden interactuar entre ellos
5. Plataforma en la que puedes abrirte un canal, ver videos e incluso crearlos y compartirlos
6. Aplicación que permite enviar y recibir mensajes a través del teléfono móvil
7. Miedo a perderse algo
9. Enviar fotos con contenido sexual a través de internet

Verticales

1. Red social en la que puedes mantener el contacto con personas y compartir contenido audiovisual
4. Acoso que se realiza a través de internet
8. Red informática a nivel mundial que utiliza la línea telefónica para transmitir información

T = 5

O = 8

E = 2

I = 7

Anexo 16

Historia de actividad “En busca del cofre”

Sofía es una chica de 16 años, este año se mudó a Madrid, ya que su padre ha encontrado trabajo en una empresa de allí.

Al inicio del curso, empezó ilusionada y con ganas. Pero al llegar a su clase se percató de que en clase, todos tenían su grupo de amigos ya, y no estaban dispuestos a invitarla a ninguno. Los días se volvieron monótonos y aburridos, salía de clase y volvía a casa, no iba a ninguna actividad extraescolar ya que la situación económica no lo permitía, así que tampoco podía hacer mucho más.

Sofía empezó a ver vídeos en las redes sociales sobre maquillaje, poco a poco se empezó a introducir en ese mundo y se animó a realizar vídeos también. Era una forma de entretenimientos y escapada hacia el aburrimiento. Sofía empezó a ganar muchos seguidores en sus redes sociales. Empezó a ampliar sus temas: hablaba de moda, maquillaje, peinados, etc. Su fama aumentó con mucha rapidez y de repente en el colegio la gente quería ser sus amigos. Sofía se gastaba inmensas cantidades del dinero de sus padres en ropa y maquillaje, había muchas peleas en casa ya que no podían permitirse gastarse ese dinero, pero ella lo justificaba “soy alguien importante, vosotros no lo entendéis, no puedo ir con cualquier trajo al colegio”. Le entraban ataques de ansiedad si sus padres no le daban el dinero ya que ella tenía que subir una foto o tenía que hablar de ese producto de belleza en concreto.

Sofía parecía una chica feliz por las redes sociales, incluso llegaba a pecar de arrogante y hablaba con aires de superioridad. Pero la realidad era otra, llegó al punto de necesitar a las redes sociales, sus me gustas, sus seguidores, ... Se pasaba el día realizando vídeos que repetía al menos 40 veces ya que para ella no había salido lo suficientemente bien, olvidó por completo sus responsabilidades académicas, se pasaba el día encerrada en su habitación y cada vez que sus padres se acercaban para intentar ayudarla, ella reaccionaba de forma irritable. Se comparaba constantemente con todas las demás “influencers” y dejó de comer para verse “mejor”. También desarrolló ansiedad y no podía dormir por la noche. La situación continuó así hasta que un día sus padres se la encontraron en su habitación inconsciente. Enseguida la llevaron al hospital y la ingresaron.

Han pasado 2 meses desde esa situación, Sofía va a terapia para intentar dejar su adicción, se le dificulta no pensar constantemente en cómo quedaría esa foto publicada o como sería ese vídeo editado, le cuesta desprenderse del móvil cuando está en la mesa sentada con sus padres, le cuesta ver historias de las demás personas pasándoselo bien y no compararse o martirizarse por no estar disfrutando como ellos, le cuesta no llevar el móvil encima todo el día o mirarlo cada dos por tres para ver si le han hablado, le cuesta no hacerse fotos cuando va de viaje o grabarlo absolutamente todo para posteriormente subirlo a las redes sociales, le cuesta levantarse y no mirar el móvil o acostarse sin mirar el móvil, ... Como podéis ver, Sofía sigue intentando dejar su adicción a las redes sociales, pero.. ¿No os resultan familiares todos estos pensamientos y comportamientos que tiene Sofía?

Podemos creer que nunca vamos a llegar al punto que llegó Sofía, pero el problema de las redes sociales es que se van introduciendo sutilmente en tu manera de pensar y comportarte, ¿cuántas veces has dejado de prestar atención a el diálogo de una persona por mirar esa notificación que

te ha llegado al teléfono móvil? A veces se nos olvida que los momentos son fugaces y que deberíamos de aprovecharlos viviéndolos con total y absoluta presencia.

Anexo 17

Preguntas para la última sesión

1. ¿Qué son las redes sociales?
2. ¿Qué es la adicción a las redes sociales? ¿Se considera una adicción hoy en día?
3. ¿Cuáles son las consecuencias a nivel social que podemos encontrar en relación a las redes sociales?
4. ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas y conductuales que podemos encontrar en relación a las redes sociales?
5. ¿La eliminación de información en redes sociales es definitiva?
6. ¿Qué riesgos se asocian a las redes sociales?
7. ¿Qué es el Sexting, Grooming y Cyberbullying?
8. ¿Qué es el FOMO y qué consecuencias tiene?
9. ¿Qué podemos hacer para controlar las emociones negativas?
10. ¿Qué podemos hacer para controlar la ansiedad percibida a través de las redes?
11. ¿Qué beneficios tiene el Mindfulness?
12. ¿Cómo se realiza la respiración diafragmática?
13. ¿Cómo podemos trabajar el autoconcepto?
14. ¿Qué es la dismorfía de snapchat?
15. ¿Qué son las habilidades sociales?
16. ¿Cómo se realiza una buena escucha activa?
17. ¿Cómo se realiza una comunicación asertiva?