



TRABAJO FIN DE MÁSTER
**DESARROLLO DE LA
IDENTIDAD
ADOLESCENTE Y EL USO
DE REDES SOCIALES:
PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN
EDUCATIVA**

Estudiante: María José Jiménez Bravo

Especialidad: Familias Profesionales de administración, gestión y
orientación laboral

Tutora: Estefanía Estévez López

Curso académico: 2024-25



ÍNDICE

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Resumen y palabras clave | 3 |
| 2. | Introducción | 4 |
| 3. | Revisión bibliográfica | 5 |
| | 3.1. Uso de redes sociales en adolescentes | 5 |
| | 3.2. Amistad y relaciones interpersonales en la adolescencia | 6 |
| | 3.3. Presión social y autoimagen en redes sociales..... | 7 |
| | 3.4. Ciberacoso y seguridad online..... | 8 |
| | 3.5. Autoestima en la adolescencia..... | 9 |
| | 3.6. Comunicación asertiva y escucha activa | 9 |
| | 3.7. Gestión del tiempo y estrategias saludables para el uso de las tecnologías | 10 |
| 4. | Propuesta | 10 |
| | 4.1. Metodología | 10 |
| | 4.2. Propuesta | 13 |
| 5. | Conclusiones | 21 |
| 6. | Referencias | 23 |
| 7. | Anexos..... | 28 |
| | Anexo 1. Cronograma de las sesiones | 28 |
| | Anexo 2. Cuestionario inicial sobre el uso de las redes sociales | 30 |
| | Anexo 3. Ficha informativa sobre configuración de privacidad en redes sociales | 35 |
| | Anexo 4. Guiones para la práctica de la comunicación asertiva | 36 |
| | Anexo 5. Comunicación asertiva y otros estilos de comunicación..... | 39 |
| | Anexo 6. Test de Rosenberg..... | 41 |
| | Anexo 7. Reloj de 24 horas | 43 |

1. Resumen y palabras clave

El trabajo aborda la influencia de las redes sociales y las relaciones de amistad en el desarrollo de la identidad adolescente y propone una intervención educativa para mejorar la convivencia escolar. El estudio analiza cómo las plataformas digitales afectan al bienestar emocional y social de los jóvenes que, al buscar validación social y compararse con ideales de éxito, experimentan diferentes fenómenos que se examinan como riesgos: ciberacoso, sobreexposición digital o problemas de salud mental.

La intervención educativa se dirige a estudiantes de 4º de ESO, con el objetivo de fomentar un uso crítico y responsable de las redes sociales. Se propone un programa de seis sesiones que abordan temas como la autoestima, la presión social y la gestión del tiempo en redes. El estudio concluye que las redes sociales pueden generar tanto oportunidades como desafíos, y la educación puede ser clave para mitigar sus efectos negativos.

Palabras clave: adolescencia, convivencia escolar, redes sociales, bienestar emocional, ciberacoso, FOMO, autoestima.

Abstract

This paper addresses the influence of social media and friendship relations on adolescent identity development and proposes an educational intervention to improve school coexistence. The study analyzes how digital platforms impact the emotional and social well-being of young people, who, in their search for social validation and comparison with ideals of success, encounter various phenomena that are examined as risks: cyberbullying, digital overexposure, or mental health issues.

The educational intervention targets 4th-year secondary school students, aiming to promote a critical and responsible use of social media. A six-session program is proposed, covering topics such as self-esteem, social pressure, and time management on social media. The study concludes that social media can create both opportunities and challenges, and education can be key to mitigating its negative effects.

Keywords: adolescence, school coexistence, social media, emotional well-being, cyberbullying, FOMO, self-esteem.

2. Introducción

En la última década, el uso de redes sociales entre los adolescentes ha crecido exponencialmente, hasta convertirse en un componente central de su vida. Las plataformas como Instagram, TikTok y WhatsApp son actualmente los principales espacios de interacción para los jóvenes, quienes utilizan estos medios para comunicarse, expresar su identidad y participar en actividades sociales virtuales (Nesi, Choukas-Bradley, & Prinstein, 2018).

El acceso constante a las redes sociales permite a los adolescentes mantenerse conectados a sus grupos de iguales y obtener una validación social inmediata. Sin embargo, esta retroalimentación instantánea también puede generar una dependencia emocional a estas plataformas, ya que los adolescentes llegan a sentirse presionados para alinearse con los estándares que perciben como aceptables entre sus pares (O'Keeffe, Clarke-Pearson, & Council on Communications and Media, 2011). Estas expectativas sobre la autoimagen y la participación social online crean un entorno en el que las interacciones no siempre reflejan la realidad, sino una versión filtrada y, a menudo, perfeccionada de la vida cotidiana.

Diversos estudios han señalado que, aunque las redes sociales facilitan el acceso a redes de apoyo social, también plantean riesgos para el bienestar emocional de los adolescentes como la comparación social, uno de los fenómenos más estudiados (Frison & Eggermont, 2016; Lupano Perugini & Castro Solano, 2023). Asimismo, el uso pasivo de estas plataformas, donde los adolescentes observan el contenido sin interactuar, también ha sido vinculado con un mayor malestar psicológico (Lupano Perugini & Castro Solano, 2023). Además, otro fenómeno que preocupa es "miedo a perderse algo" o FOMO, por sus siglas en inglés, que trataremos más adelante (Buglass, Binder, Betts, & Underwood, 2017).

Por lo tanto, la pregunta central de esta investigación es: ¿Cómo influyen las redes sociales en el desarrollo social y emocional de los adolescentes, y qué estrategias educativas pueden implementarse para promover un uso saludable de estas plataformas en el contexto escolar?

Este trabajo se propone realizar una revisión de la literatura actual para comprender mejor los efectos tanto positivos como negativos del mundo digital en los jóvenes. Se analizarán fenómenos como la presión social, la construcción de la autoimagen, el manejo del tiempo en el uso digital y los riesgos asociados, con el fin de establecer una base teórica sólida que pueda guiar futuras intervenciones para promover un uso más saludable de las redes sociales entre adolescentes. Además, se propondrá una propuesta de intervención educativa para prevenir y gestionar posibles problemas derivados del mal uso de las redes sociales entre adolescentes y fomentar relaciones saludables dentro del contexto escolar. La propuesta se centrará principalmente en desarrollar una reflexión crítica sobre el uso de las redes sociales. Ésta se desarrollará en varias sesiones de concienciación sobre el manejo adecuado de las tecnologías, estrategias de resolución de conflictos o actividades para mejorar la convivencia y el respeto.

3. Revisión bibliográfica

3.1. Uso de redes sociales en adolescentes

El uso de redes sociales entre adolescentes ha experimentado un crecimiento significativo en la última década, convirtiéndose en una parte esencial de su vida cotidiana. Durante la adolescencia, etapa en la que los jóvenes atraviesan importantes cambios en su identidad y relaciones sociales, el uso de plataformas digitales emergen como un medio crucial para la construcción de la identidad y la interacción con los iguales (Soler Carrión & Latorre Lao, 2024). Este fenómeno se refleja en la rápida adaptación de este grupo etario a entornos digitales como Instagram, TikTok y Snapchat, que son actualmente las plataformas más populares entre los adolescentes (Vogels et al., 2022).

La adopción de redes sociales en la adolescencia no solo responde a la necesidad de conexión social, sino también a una búsqueda de validación y pertenencia, características claves de esta etapa de desarrollo. Según Soler Carrión y Latorre Lao (2024), los adolescentes utilizan estas plataformas también para explorar su identidad y validar su autoconcepto a través del feedback inmediato que proporcionan estas redes, como los "me gusta" y comentarios. En este sentido, el uso de redes sociales se convierte en una extensión del proceso de socialización tradicional, aunque con la posibilidad de interactuar con audiencias más amplias y diversas.

En cuanto a la frecuencia de uso, se ha observado que muchos adolescentes acceden a las redes sociales varias veces al día, lo que sugiere un alto nivel de dependencia y exposición a contenidos sociales. De hecho, los adolescentes de mayor edad, entre 16 y 17 años, son los que más tiempo invierten en redes sociales, con más del 40% usando estas plataformas durante tres horas o más al día. Además, la aparición de nuevas plataformas o funciones, como los videos cortos de TikTok o las historias de Instagram, ha aumentado la frecuencia y duración del uso de redes sociales entre los jóvenes, favoreciendo una mayor exposición a contenidos audiovisuales (Soler Carrión & Latorre Lao, 2024).

El impacto del uso de redes sociales sobre el bienestar emocional y social de los adolescentes ha sido objeto de numerosos estudios, con resultados que reflejan tanto beneficios como riesgos. Por un lado, las redes sociales permiten que los adolescentes mantengan relaciones cercanas con amigos, encuentren apoyo emocional en momentos de crisis y desarrollen habilidades sociales (Nesi et al., 2018). Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas ha sido vinculado a problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y la disminución de la autoestima, especialmente cuando los adolescentes se comparan con los ideales de belleza y éxito que se promueven en redes sociales (Robinson, L., & Smith, M., 2024).

La sobreexposición a contenido social, particularmente en relación con las publicaciones de amigos o influencers que proyectan imágenes irreales o idealizadas, también puede generar insatisfacción corporal, estrés emocional y aislamiento social (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Los adolescentes que pasan más tiempo en redes sociales suelen reportar mayores niveles de soledad (Robinson, L., & Smith, M., 2024)

y problemas de interacción cara a cara, lo que sugiere que, en exceso, estas plataformas pueden reemplazar las interacciones personales de calidad (Brodowicz, 2024).

Esta sobreexposición, a menudo, también puede afectar negativamente al desarrollo cognitivo y emocional de los adolescentes pues las imágenes y mensajes que promueven estándares de vida inalcanzables pueden llevar a la fatiga mental, la presión social y la insatisfacción personal, especialmente entre aquellos adolescentes que se encuentran en una etapa de vulnerabilidad emocional (Soler Carrión & Latorre Lao, 2024). Además, el consumo pasivo de contenido, es decir, la simple observación sin interacción activa, ha demostrado correlacionarse con emociones negativas y una mayor sensación de desconexión social (Lupano Perugini & Castro Solano, 2020).

3.2. Amistad y relaciones interpersonales en la adolescencia

El desarrollo de las relaciones interpersonales durante la adolescencia está marcado por una mayor dependencia entre los pares en cuanto al apoyo emocional y la autoafirmación. Según Furman y Rose (2015), los adolescentes tienden a depender más de sus amigos que de sus padres para obtener aprobación y consuelo, lo que representa un cambio significativo en la dinámica familiar y social. Estas relaciones también se caracterizan por una mayor intimidad y reciprocidad, lo que permite a los adolescentes experimentar con la confianza y la cercanía en sus interacciones. El desarrollo de habilidades de comunicación y resolución de conflictos se nutre de estas relaciones, lo que contribuye de manera fundamental a su bienestar psicosocial.

Las amistades durante la adolescencia juegan un papel esencial en el desarrollo emocional, ya que brindan un entorno en el cual los jóvenes pueden expresar sus emociones, recibir apoyo y aprender sobre las complejidades de las relaciones humanas. Las investigaciones de Parker y Asher (1993) han demostrado que los adolescentes que tienen relaciones de amistad sólidas y de apoyo tienden a experimentar niveles más altos de bienestar emocional, mientras que aquellos que carecen de estas relaciones pueden ser más vulnerables a problemas emocionales como la depresión y la ansiedad. En este sentido, la amistad actúa no solo como una fuente de apoyo emocional, sino también como un espacio de aprendizaje en el que los adolescentes adquieren habilidades para manejar sus emociones y fortalecer su autoestima (Berndt, 2018).

Las redes sociales han transformado profundamente las dinámicas de la amistad en la adolescencia, proporcionando nuevas formas de interactuar y mantenerse conectados. Sin embargo, las amistades online difieren de las amistades presenciales en varios aspectos clave. Las amistades presenciales tienden a ser más íntimas y profundas debido a la interacción cara a cara, lo que permite a los adolescentes leer señales no verbales, construir confianza y compartir experiencias comunes (Valkenburg & Peter, 2011). Por otro lado, las amistades online pueden ser más superficiales y transitorias, ya que la comunicación digital puede ser menos rica en matices emocionales y más susceptible a malentendidos debido a la falta de contacto físico y señales contextuales (Subrahmanyam & Greenfield, 2008).

No obstante, es importante destacar que las amistades online no son necesariamente menos valiosas. Algunos estudios sugieren que, para ciertos adolescentes,

especialmente aquellos con dificultades sociales o que se sienten aislados en su entorno físico, las plataformas digitales pueden ofrecer un espacio seguro para construir relaciones y expresarse de manera más abierta (Best et al., 2014). Esto refleja que las amistades online pueden complementar, en lugar de reemplazar, las amistades presenciales, dependiendo de las necesidades y circunstancias individuales de cada adolescente.

Aunque la capacidad de estar en contacto constante con los amigos a través de aplicaciones como WhatsApp o Instagram ha facilitado la creación de redes sociales más amplias y diversas (Ellison et al., 2011), pues proporcionan oportunidades para el fortalecimiento de las relaciones a través de interacciones frecuentes, también pueden generar estrés social, presión por mantener una imagen idealizada y conflictos derivados de la exclusión social (Lupano Perugini & Castro Solano, 2020).

Un aspecto particularmente relevante es el "miedo a perderse algo" (FOMO), que se ha intensificado con el uso de las redes sociales. Según estudios recientes, los adolescentes que usan redes sociales de manera intensa suelen experimentar niveles más altos de ansiedad social y presión por mantenerse conectados y al tanto de las actividades de sus amigos (Buglass et al., 2017). Este tipo de presión social genera la necesidad constante de validación y refuerza comportamientos de comparación social, lo que puede erosionar la calidad de las amistades en lugar de fortalecerlas.

3.3. Presión social y autoimagen en redes sociales

La teoría de la comparación social, propuesta por Festinger (1954), sostiene que las personas tienen una necesidad inherente de evaluar sus propias habilidades y opiniones mediante la comparación con otros. En el contexto de las redes sociales, esta comparación se intensifica, ya que los adolescentes se ven expuestos a una variedad de estándares ideales representados en publicaciones que resaltan logros, belleza y popularidad (Vogel et al., 2014). Esta dinámica puede llevar a los adolescentes a experimentar sentimientos de inferioridad o insatisfacción corporal, especialmente cuando sienten que no pueden alcanzar las expectativas creadas por sus pares o figuras públicas (Sanzari et al., 2023). Este tipo de presión social no sólo afecta la forma en que los adolescentes se presentan en redes sociales, sino que también tiene un impacto directo en su autoestima, como se tratará en el siguiente apartado.

El deseo de crear una "imagen perfecta" en las redes sociales puede llevar a los adolescentes a modificar y seleccionar cuidadosamente sus publicaciones, utilizando filtros y editando fotos para proyectar una versión idealizada de sí mismos (Tiggemann & Slater, 2013). Este fenómeno puede resultar en una presión constante para mantener una imagen pública que se alinea con las expectativas sociales, lo que puede causar estrés en los jóvenes. A medida que las redes sociales fomentan la idea de que la valía personal se mide por la apariencia y la popularidad online, los adolescentes pueden caer en la trampa de definir su autoestima a través de la aceptación y la validación que reciben en estas plataformas (Frison & Eggermont, 2016).

Como ya se ha mencionado en el apartado anterior, el "miedo a perderse algo" (FOMO) se ha convertido en un fenómeno común entre los adolescentes, impulsado por la

naturaleza instantánea y altamente visual de las redes sociales (Przybylski et al., 2013). Este sentimiento de que otros están disfrutando de experiencias que ellos no están viviendo genera la inquietud social que les hace tener la necesidad de estar siempre disponibles y participar en eventos sociales para no quedar fuera, lo que puede llevar a una mayor presión para crear y mantener una imagen idealizada (Elhai et al., 2020), lo que acaba afectando a su salud mental y, por lo tanto, a sus relaciones interpersonales.

Las interacciones en redes sociales, que se traducen en "me gusta" o comentarios, se han convertido en un indicador de aceptación social y, por lo tanto, impacta directamente en la autoimagen y la autoestima de los adolescentes (Kross et al., 2013). Esta relación entre la autoimagen y las interacciones en redes puede ser peligrosa, ya que puede llevar a la creación de un ciclo de comparación y ansiedad en el que la autoestima de los adolescentes depende de su rendimiento en estas plataformas, afectando negativamente su bienestar emocional (Seabrook et al., 2016).

3.4. Ciberacoso y seguridad online

El ciberacoso se define como el uso de tecnologías digitales para acosar, amenazar o humillar a otro individuo. Este fenómeno incluye diversas formas, como el grooming, donde un adulto establece una relación de confianza con un menor con la intención de abusar de él, y el trolling, que implica el acto de provocar o molestar a otros de manera online (Kowalski et al., 2014). Las plataformas sociales, al ofrecer anonimato y una audiencia amplia, facilitan el ciberacoso, lo que puede resultar en un aumento de su prevalencia entre los adolescentes (Dehue et al., 2008). Este tipo de acoso no solo se limita a la violencia verbal o psicológica, sino que también puede incluir la difusión de rumores, la suplantación de identidad y el acoso sexual, lo que convierte a las redes sociales en un entorno propenso a la hostilidad.

Las consecuencias psicológicas del ciberacoso son profundas, afectando a la salud mental de las víctimas. Los adolescentes que experimentan ciberacoso pueden sufrir ansiedad, depresión, y en casos extremos, considerar el suicidio (Hinduja & Patchin, 2010). Además, el impacto puede extenderse a los testigos y a los perpetradores, creando un círculo de violencia y desconfianza en el entorno digital. Los adolescentes que son testigos de ciberacoso a menudo experimentan sentimientos de impotencia, y los perpetradores pueden desarrollar patrones de comportamiento agresivos que se trasladan a sus interacciones en la vida real (Smith et al., 2008).

Para combatir el ciberacoso, es crucial implementar estrategias de prevención y educación sobre seguridad online. Esto incluye la capacitación en habilidades digitales y el fomento de un entorno de apoyo donde los jóvenes se sientan cómodos al reportar el acoso (Livingstone et al., 2011). Además, las medidas de seguridad digital, como la configuración de privacidad y la educación sobre el uso responsable de las redes sociales, son esenciales para proteger a los adolescentes y promover un uso seguro y saludable de la tecnología.

3.5. Autoestima en la adolescencia

La autoestima se define como la percepción que una persona tiene de su propio valor y capacidad, y su desarrollo durante la adolescencia es crítico, ya que esta etapa es clave para la formación de la identidad (Harter & Leahy, 2001). Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos que pueden influir en su autoevaluación (Orth et al., 2010). La autoestima fluctúa en este periodo debido a factores como la aceptación social, la imagen corporal y el rendimiento académico, lo que puede llevar a vulnerabilidades emocionales.

La relación entre la autoestima y el comportamiento en redes sociales es compleja, y comprenderla es fundamental. El uso frecuente de plataformas digitales puede tener un impacto positivo al permitir la autoexpresión y la conexión con otros, pero también puede resultar en comparaciones sociales negativas y en la búsqueda de validación externa (Steers et al., 2014). El feedback recibido a través de los "me gusta" y comentarios influye en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos, reforzando o deteriorando su autoestima según la respuesta de su red social (Vogel et al., 2014).

El test de autoestima de Rosenberg (1965) es una herramienta ampliamente utilizada para medir la autoestima en adolescentes, y su aplicación en estudios de investigación ha demostrado su validez y fiabilidad. Esta escala ayuda a identificar las áreas en las que los adolescentes pueden necesitar apoyo y orientación, y puede ser útil en la elaboración de intervenciones destinadas a fomentar una autoestima saludable (Rosenberg, 1965).

3.6. Comunicación asertiva y escucha activa

La comunicación asertiva se define como la habilidad para expresar pensamientos y sentimientos de manera directa y honesta, respetando al mismo tiempo los derechos y opiniones de los demás (Alberti & Emmons, 2017). Durante la adolescencia, el desarrollo de esta habilidad es esencial, ya que los jóvenes se enfrentan a situaciones sociales complejas que requieren una comunicación efectiva para mantener relaciones saludables y poder diferenciar entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva permite a los adolescentes entender sus estilos comunicativos y trabajar en mejorar sus interacciones (Psicoarganzuela, 2024).

Brownell (2017) destaca que la escucha activa no solo implica oír lo que se dice, sino también comprender y responder a la información de manera que fomente una comunicación efectiva y relaciones interpersonales saludables (pp. 3-20; 150-180). Desarrollar la escucha activa en los adolescentes no solo mejora sus habilidades de comunicación, sino que también fortalece sus relaciones interpersonales, tanto en el mundo offline como online. Al practicar la escucha activa, los jóvenes pueden construir empatía y confianza con sus pares, lo que contribuye a una mejor resolución de conflictos y una comunicación más abierta (Albero, 2016).

Los beneficios de la comunicación asertiva y la escucha activa son numerosos. Fomentan un entorno donde los adolescentes se sienten cómodos para expresar sus

pensamientos y emociones, promoviendo relaciones saludables y reduciendo el riesgo de conflictos y malentendidos (Magaña, 2024). Al implementar programas que enseñen estas habilidades en contextos educativos y familiares, se puede contribuir a mejorar la calidad de las interacciones sociales entre los jóvenes, ayudándoles a desarrollar relaciones más positivas y satisfactorias.

3.7. Gestión del tiempo y estrategias saludables para el uso de las tecnologías

La adicción a las redes sociales es un fenómeno creciente entre los adolescentes, caracterizado por el uso excesivo y compulsivo de estas plataformas, lo que puede llevar a consecuencias negativas en su vida diaria (Andreassen, 2015). Las señales de adicción incluyen la falta de control sobre el uso de las redes, en muchas ocasiones, uso que se acentúa cuando quieren escapar de sus problemas, y el descuido de responsabilidades personales y académicas (Kuss & Griffiths, 2012). Identificar estos patrones es esencial para afrontar el problema y fomentar un uso más equilibrado de la tecnología.

Una de las soluciones para abordar la adicción a las redes sociales, es llevar a cabo estrategias de gestión del tiempo. Según Li et al. (2023), intervenciones basadas en ejercicios han demostrado ser efectivas para reducir la adicción al móvil entre adolescentes, lo que a su vez conlleva mejorar su salud mental y rendimiento escolar. Estas estrategias pueden incluir establecer límites de tiempo en el uso de dispositivos, fomentar actividades alternativas y proporcionar educación sobre el uso saludable de las redes sociales y sobre cómo éstas afectan a la personalidad o a la actitud del adolescente.

El impacto de la sobreexposición digital en el sueño, el rendimiento escolar y el bienestar mental es significativo. La falta de un sueño adecuado debido al uso excesivo de dispositivos puede afectar la concentración y el rendimiento académico, mientras que la sobrecarga de información puede generar ansiedad y estrés (Hale & Guan, 2015). Las intervenciones que promueven un uso saludable de las redes sociales, como programas de concienciación y talleres sobre gestión del tiempo, son cruciales para ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades que les permitan navegar en el mundo digital de manera efectiva y saludable.

4. Propuesta

4.1. Metodología

Participantes

- Población: Estudiantes de 4º de ESO.
- Número de participantes: Aproximadamente 25-30 estudiantes por grupo.
- Criterios de inclusión: Estudiantes de 4º de ESO que tengan acceso a redes sociales.

Instrumentos

1. Cuestionarios iniciales:

- Cuestionario sobre el uso de redes sociales y sus efectos en la vida social, autoestima y autoconcepto (Sesiones 1 y 6).
 - Test de autoestima de Rosenberg (Sesión 5).
2. Material audiovisual:
- Vídeos que abordan temas sobre autoestima, presión social y ciberacoso (Sesiones 2 y 3).
3. Fichas informativas:
- Fichas sobre configuración de privacidad en redes sociales (Sesión 3).
 - Guiones y tarjetas para la práctica de la comunicación asertiva (Sesión 4).
4. Gráficos circulares:
- Relojes de 24 horas para la gestión del tiempo en redes sociales (Sesión 6).

Procedimiento

El programa se desarrollará en seis sesiones de 1 hora cada una, siguiendo el esquema detallado a continuación:

Sesión 1: Introducción a la amistad y las redes sociales en la adolescencia

- Actividades:
 1. Cuestionario inicial sobre el uso de redes sociales (15 min).
 2. Debate en grupos pequeños sobre amistad y redes sociales (30 min).
 3. Puesta en común de conclusiones (15 min).

Sesión 2: La presión por aparentar en redes sociales

- Actividades:
 1. Visionado de vídeos sobre presión social en redes (15 min).
 2. Reflexión individual anónima sobre comportamiento online (15 min).
 3. Investigación en grupos sobre casos reales de impacto emocional en redes (30 min).

Sesión 3: Ciberacoso y seguridad en las redes sociales

- Actividades:
 1. Pregunta inicial sobre experiencias de ciberacoso (10 min).
 2. Lluvia de ideas sobre ciberacoso y grooming (15 min).
 3. Visionado de vídeos sobre ciberacoso y grooming (7 min).
 4. Presentación de casos y análisis en grupos (25 min).
 5. Reflexión final y entrega de fichas informativas (3 min).



Sesión 4: Relaciones saludables y comunicación asertiva en la amistad

• Actividades:

1. Presentación de la comunicación asertiva y comparación de estilos (25 min).
2. Definición de escucha activa y sus elementos (15 min).
3. Práctica de comunicación asertiva en parejas (20 min).

Sesión 5: Autoestima y relaciones en la adolescencia

• Actividades:

1. Aplicación del test de autoestima de Rosenberg (15 min).
2. Discusión en grupos sobre la influencia de la autoestima en relaciones (15 min).
3. Ejercicio del “Árbol del autoestima” y análisis introspectivo (30 min).

Sesión 6: Estrategias para un uso saludable de las redes sociales y gestión del tiempo

• Actividades:

1. “Reloj del tiempo”: Análisis del uso del tiempo en actividades (20 min).
2. Elaboración de un plan de acción personal para el uso de redes (10 min).
3. Repetición del cuestionario inicial para evaluar cambios (15 min).
4. Relajación muscular progresiva para finalizar la sesión (15 min).

En el Anexo 1 podrá visualizarse en formato de tabla.

Diseño

- Tipo de diseño: Cuasi-experimental, con pretest y posttest (evaluación antes y después de la intervención).
- Duración total: Seis sesiones de 1 hora cada una, realizadas semanalmente.

Análisis de Datos

- Método de análisis:
 - Cuestionarios y test: Se analizarán las respuestas de los cuestionarios inicial y final, comparando resultados para evaluar cambios en la percepción sobre redes sociales, autoestima y relaciones interpersonales.
 - Observación cualitativa: Las discusiones y reflexiones grupales se registrarán y analizarán para identificar patrones en la percepción de los estudiantes sobre las redes sociales y la amistad.
 - Reflexiones individuales: Se analizarán las reflexiones anónimas para identificar la evolución en la percepción de presión social y comportamiento online.

4.2. Propuesta

La implementación de esta propuesta en 4º de la ESO es particularmente oportuna y meditada, ya que los estudiantes están a punto de enfrentarse a un nuevo entorno académico con mayores responsabilidades y expectativas. Tanto en Bachillerato como en la Universidad exigen no solo capacidades académicas, sino también una adecuada gestión del tiempo, mayor independencia y habilidades de comunicación social maduras. En este contexto, el objetivo general de este programa de intervención es fomentar un uso crítico y responsable de las tecnologías, en especial de las redes sociales, entre los estudiantes de 4º de ESO. Se busca que los adolescentes reflexionen sobre la construcción de su identidad y las relaciones interpersonales en el entorno digital, promoviendo la autenticidad, la empatía y el bienestar emocional, así como dotarles de herramientas que les permitan gestionar su identidad digital, ser críticos con el contenido que consumen y mantener un equilibrio saludable entre sus vidas online y offline.

Sesión 1: Introducción a la amistad y las redes sociales en la adolescencia.

- Duración: 1 hora.
- Objetivos concretos:
 - Reflexionar sobre qué valores y comportamientos definen una amistad sana.
 - Identificar el impacto en las redes sociales en las relaciones interpersonales.
 - Introducir el concepto de “identidad digital” y sus consecuencias.
- Materiales:
 - Pizarra/Proyector
 - Cuestionario inicial (Ver *Anexo 2*)
- Agrupamientos:
 - Trabajo individual (cuestionario inicial).
 - Grupos de 4-5 alumnos para discusión y puesta en común.
- Actividades:
 1. Cuestionario inicial: se hará un breve test sobre el uso de las redes y sus efectos en la vida social así como en la autoestima y el autoconcepto. (15 minutos)
 2. Debate en pequeños grupos: se tratará de responder preguntas, que estarán visibles en la pizarra, como:
 - ¿Qué es un buen amigo?
 - ¿Cómo crees que las redes sociales han cambiado la forma en que te relacionas con tus amigos?
 - ¿Alguna vez te has sentido excluido o ignorado por amigos en las redes sociales? ¿Cómo reaccionaste? ¿Y por no tener acceso a ellas?
 - ¿Te sientes presionado para actuar de una manera determinada en las redes sociales para mantener tus amistades?

- ¿Es posible tener una amistad profunda solo a través de redes sociales? ¿Cómo crees que la distancia o la falta de contacto físico afecta las relaciones?
 - ¿Alguna vez has comparado tus amistades o tu vida con las de otros que ves en redes sociales? ¿Cómo te hizo sentir eso?
(30 minutos)
3. Puesta en común con el resto de la clase de las conclusiones. (15 minutos)

Sesión 2. La presión por aparentar en redes sociales.

- Duración: 1 hora.
- Objetivos concretos:
 - Analizar el fenómeno de “aparentar” en redes sociales y cómo esto genera presión entre los adolescentes.
 - Explorar los efectos de mantener una “imagen ideal” online.
- Materiales:
 - Sala de ordenadores (TIC).
 - Proyector.
 - Papel y lápiz o bolígrafo.
- Agrupamientos:
 - Trabajo individual (reflexión individual anónima).
 - Grupos de 4-5 alumnos para discusión y puesta en común.
- Actividades:
 1. Visionado de varios vídeos de los efectos psicológicos y sociales que genera la presión de mostrar tener una vida perfecta y las razones por las que esto sucede.
 - El primer vídeo es de la psicóloga Silvia Congost donde hace reflexionar a jóvenes sobre la autoestima y las redes sociales:
<https://youtu.be/guStACMAov8?si=w2s0j7fRFOWrX6cd>.
 - El siguiente vídeo sería de Orange España con el creador de contenido Nacho Yanes donde comparte curiosas preguntas y respuestas con su “yo digital”:
https://youtu.be/C3HV-2vgDSQ?si=r_p66rO_kZF_XG2D.
 - El último vídeo de Marian Rojas Estapé deja una gran reflexión final hablando sobre la adicción de las pantallas:
<https://youtu.be/TwCT5TaVB2s?si=plpDMgDgIp1RIH7J>. (15 minutos)
 2. Reflexión individual anónima en papel sobre si alguna vez han sentido la necesidad de modificar su comportamiento online para impresionar a otros o encajar en un grupo. (15 minutos)
 3. En grupos de 4-5 alumnos se buscarán casos reales en internet, del interés de cada uno, sobre la experiencia e impacto emocional que haya tenido dicha persona a causa de las redes sociales para después presentar sus reflexiones al resto de la clase. (30 minutos)

Sesión 3. Ciberacoso y seguridad en las redes sociales.

- Duración: 1 hora.
- Objetivos concretos:
 - Identificar situaciones de ciberacoso/grooming y sus consecuencias.
 - Establecer las diferencias entre ciberacoso y grooming.
 - Conocer herramientas para garantizar la privacidad y seguridad en las redes sociales.
 - Reflexionar sobre la responsabilidad en el uso de redes.
- Materiales:
 - Proyector.
 - Fichas informativas sobre configuración de privacidad en redes sociales. (Ver *Anexo 3*)
- Agrupamientos:
 - Grupos de 4-5 alumnos para actividad grupal.
- Actividades:
 1. Comenzar lanzando una pregunta donde ellos mismos desde la experiencia puedan reconocer los casos de ciberacoso y grooming, como por ejemplo: “¿Alguien ha sido testigo de una situación incómoda o peligrosa en las redes sociales?”. (10 minutos)
 2. Se preguntará a los alumnos la definición que tienen ellos por ciberacoso y por grooming. Después, a través de una pequeña lluvia de ideas, los alumnos levantarán la mano para compartir sus definiciones y el profesor las copiará en la pizarra de forma que se obtenga un mapa visual de ambos conceptos. Aquí, se podrá resaltar la principal diferencia entre estos dos conceptos.
En esta parte, el profesor puede corregir, en caso de ser necesario, y aportar aclaraciones para que se transmita que el objetivo final es acosar, intimidar o hacer daño a otra persona adoptando formas como insultos, difusión de rumores, suplantación de identidad...todo ello, a través del uso de las tecnologías. (15 minutos)
 3. Visionado de vídeos sobre ciberacoso y grooming para que a través de casos reales o testimonios puedan empatizar.
El primer vídeo es de Orange España titulado “Discurso del odio. Tu otra cara en redes sociales” donde a un grupo de jóvenes se les permite criticar a una joven culturista que no conocen de forma anónima y que muestra la reacción que tienen tras conocer a dicha culturista en persona:
https://www.youtube.com/watch?v=nfxan9p8sDI&ab_channel=OrangeEspa%C3%B1a.
El segundo vídeo estará relacionado con un caso de grooming, en el que una chica de 11-12 años intercambia mensajes con un chico de su edad, aparentemente:

https://www.youtube.com/watch?v=kxpEb6xtg0o&ab_channel=CampusVirtualIntec. (7 minutos)

4. Presentación de casos a los estudiantes que, en grupos de 4-5, deben identificar qué tipo de ciberacoso o grooming presenta, cómo se siente la víctima y cómo creen que debería actuar la víctima. Los casos podrían ser:
 - Alguien difunde una foto comprometida sin consentimiento.
 - Un grupo de compañeros insulta repetidamente a una persona en un grupo de Whatsapp.
 - Suplantación de identidad de un adulto para ganarse la confianza de un menor con el fin de obtener imágenes.
 - Amenazas anónimas donde a la víctima se le pide dinero o más imágenes personales para no exponer fotos suyas editadas y que le comprometen.
 - Un estudiante crea un perfil falso en Instagram para difundir rumores falsos y ofensivos sobre un compañero de clase.
 - Un adulto, que se hace pasar por chico de 17 años, presiona a una chica de la misma edad, con la que lleva varias semanas hablando, para que le dé su tarjeta bancaria a cambio de no compartir las imágenes que le había pasado anteriormente.(25 minutos)
5. Reflexión final: ¿qué compromiso personal asumo para mejorar mi seguridad en las redes? Entrega de ficha informativa. (3 minutos)

Sesión 4. Relaciones saludables y comunicación asertiva en la amistad.

- Duración: 1 hora.
- Objetivos concretos:
 - Aprender a expresar necesidades y opiniones de forma asertiva.
 - Fomentar el respeto y la escucha activa en las relaciones interpersonales.
 - Reconocer los beneficios de una amistad basada en la confianza y el apoyo mutuo.
- Materiales:
 - Guiones para la práctica de la comunicación asertiva. (Ver *Anexo 4*)
 - Opcional: tarjetas con las situaciones cotidianas de amistad que requieran de comunicación asertiva de la actividad 3.
- Agrupamientos:
 - En parejas para actividad de roles.
- Actividades:
 1. Presentación de la definición de comunicación asertiva y su comparación con otros estilos de comunicación (comunicación pasiva y comunicación agresiva). Ejercicios del recurso adjuntado en el Anexo 5 donde se definen también estos tres conceptos.

Se pueden incluir tres ejemplos más adaptados al ámbito amistoso y tendrán que reconocer qué tipo de comunicación es y cómo se podría abordar de manera asertiva:

- Un amigo siempre interrumpe cuando hablas, pero no dices nada por miedo a molestar. (Pasiva)
- Un compañero te grita porque no está de acuerdo con tus ideas para un proyecto. (Agresiva)
- “Me siento preocupado cuando no me contestas los mensajes, me gustaría saber si te encuentras bien cuando te escribo.” (Asertiva)

(25 minutos)

2. Definición de escucha activa, sus principales elementos y qué no hacer cuando se escucha a la persona.

- Los principales elementos pueden ser: contacto visual, sonrisa ligera, postura corporal receptiva, mirroring, parafrasear, hacer preguntas o mantener el contacto visual, entre otros.
- Qué no hacer: distraerse, interrumpir, juzgarlo, imponer tus ideas, invalidar al otro o descalificar al dar tu opinión.

A la hora de citar estas características, los alumnos aportarán sus ideas mientras el profesor las escribe en la pizarra para que obtengan un brainstorming visual.

(15 minutos)

3. Comunicación asertiva en parejas. A cada pareja se le asignará una situación cotidiana de amistad, un estudiante practicará la escucha activa mientras el otro aplica la comunicación asertiva con ayuda de los guiones que se les entregarán para la realización del ejercicio. Después de que hayan adoptado ambos roles, cambiarán de compañero.

Las situaciones cotidianas de amistad pueden ser:

- Te has sentido herido porque un amigo se olvidó de invitarte a una reunión importante.
- Te molesta que una amiga siempre hable solo de sus problemas sin preguntarte cómo estás.
- Un amigo olvidó tu cumpleaños, y aunque no quieres hacerle sentir mal, te sientes herido porque esperabas al menos un mensaje.
- Tienes un amigo que siempre te interrumpe cuando estás hablando, lo que te hace sentir que no te escucha realmente.
- Habías planeado salir con tu amiga, pero ella canceló en el último minuto sin dar explicaciones, lo que te hizo sentir frustrado.
- Descubres que un grupo de amigos hizo planes sin invitarte, y te sientes excluido, pero no sabes cómo abordarlo sin parecer resentido.
- Un amigo constantemente hace bromas sobre ti que te resultan incómodas y no sabes cómo decirle que te molestan sin parecer demasiado sensible.
- A tu mejor amigo siempre le gustan las actividades que a ti no te interesan, y aunque no quieres siempre ceder, temer decirlo por miedo a que se moleste.
- Te molesta que un amigo no te responda los mensajes o tarde mucho en hacerlo, aunque ves que está activo en redes sociales.
- Un amigo siempre te pide favores y ayudas pero rara vez te ofrece su apoyo cuando lo necesitas, lo que te hace sentir que es un interesado.

- Tu amigo siempre se compara contigo o con otros, lo que a veces te hace sentir incómodo pero no sabes cómo ayudarle a entenderlo sin herirlo.
- Tu amiga te acusa de haber hablado mal de ella sin haberte preguntado antes qué pasó realmente, y sientes que no confía en ti.
- Un amigo que critica tus decisiones, como tus gustos musicales o tus elecciones académicas, y aunque lo hace de broma, te sientes juzgado y te incomoda que no respete tus preferencias.
- Notas que un amigo se ha estado distanciando pero no sabes cómo preguntarle si está todo bien sin parecer un controlador.
- Dentro de tu grupo de amigos, uno de ellos siempre intenta ser el centro de atención o competir contigo por la aprobación de los demás, lo que genera tensión entre vosotros.

Estas situaciones estarán proyectadas, escritas en la pizarra o en pequeñas tarjetas para que los alumnos tengan fácil acceso para leerlas y poder cambiar de situación cada vez que cambien de pareja.

(20 minutos)

Sesión 5. Autoestima y relaciones en la adolescencia.

- Duración: 1 hora.
- Objetivos concretos:
 - Reflexionar sobre la relación entre autoestima y las relaciones interpersonales.
 - Identificar comportamientos que afectan negativamente la autoestima.
 - Desarrollar estrategias para mejorar la autoestima y el autoconcepto.
- Materiales:
 - Sala de ordenadores (TIC).
 - Papel y lápiz o bolígrafo.
- Agrupamientos:
 - Trabajo individual (test de Rosenberg online).
 - Grupos de 4-5 alumnos para discusión y puesta en común.
- Actividades:
 1. Test de autoestima de Rosenberg online o impreso (Ver *Anexo 6*): <https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html>. Consta de 10 preguntas que se puntúan del 1 al 4, obteniendo una puntuación mínima de 10 y máxima de 40. (15 minutos)
 2. Discusión en grupos de 4-5 alumnos, a los cuales se les proporcionarán las siguientes preguntas como guía para conocer sus opiniones sobre cómo la autoestima puede influir en sus relaciones de amistad y cómo la relacionan con las redes sociales:
 - ¿Qué aspectos de las redes sociales crees que afectan más a tu autoestima?

- ¿Cómo afecta la manera en que te sientes sobre ti mismo a la forma en que te relacionas con los demás?
 - ¿Qué estrategias crees que podrían ayudarte a mejorarla en tu grupo de amigos?
(15 minutos)
3. Juego del “Árbol del autoestima”: Dibujarán un árbol con sus raíces, sus ramas y sus frutos. En las raíces escribirán las cualidades que creen tener, en las ramas anotarán aquello que se les da bien, y por último, en los frutos, apuntarán los logros que han conseguido a lo largo de su vida. Posteriormente, dejarán los dibujos de sus árboles sobre la mesa con su nombre y comenzarán una pequeña ruta por clase para ir apuntando cualidades, logros o lo que sepan que se le dé bien a su compañero. Finalmente, volverán a sus sitios y analizarán introspectivamente lo que han apuntado sobre él. El profesor deberá supervisar que se produzca una interacción equitativa entre todos los compañeros. (30 minutos)

Sesión 6. Estrategias para un uso saludable de las redes sociales y gestión del tiempo.

- Duración: 1 hora.
- Objetivos concretos:
 - Desarrollar habilidades para un uso consciente y saludable de las redes sociales estableciendo límites.
 - Establecer pautas de gestión del tiempo y bienestar digital.
 - Fomentar la creación de contenido positivo y auténtico.
 - Desarrollar un plan de acción personal para mejorar el uso de las tecnologías.
- Materiales:
 - Gráficos circulares impresos para los relojes de 24 horas (Ver Anexo 7)
 - Pizarra
 - Proyector con altavoces o móvil para música de ambiente relajante
 - Cuestionario inicial (Ver Anexo 2)
- Agrupamientos:
 - Trabajo individual (cuestionario inicial).
 - En parejas para discusión y puesta en común.
- Actividades:
 1. “Reloj del tiempo”: Cada alumno recibirá una hoja con dos gráficos circulares divididos en 12 sectores que simulen un reloj de 12 horas cada uno, 24 horas en total. Los estudiantes deberán rellenar cuántas horas al día dedican a diferentes actividades: estudiar, dormir, instituto, hobbies, actividades extraescolares, redes sociales, tiempo con la familia, tiempo con amigos, etc. Luego en parejas, discutirán cómo equilibran su tiempo en redes con otras actividades y el tiempo

- perdido que las redes sociales les pueden generar. El profesor apuntará en la pizarra pautas para mejorar su gestión del tiempo como el uso de aplicaciones de bienestar digital (*QualityTime, Forest, Stayfree*), establecer un límite diario de horas en las redes sociales, dedicar momentos del día o días completos para desconectar de las pantallas, y otras ideas que los alumnos puedan aportar para que el resto de la clase las pueda visualizar. (20 minutos)
2. Plan de acción personal para mejorar el uso de las redes sociales y las tecnologías. Cada estudiante elaborará un plan de acción que incluirá:
 - Un objetivo específico para reducir el tiempo en redes sociales (por ejemplo: limitar el uso de Instagram y Twitter a 1 hora al día).
 - Tres acciones concretas para mejorar su bienestar digital (por ejemplo: desactivar las notificaciones de las aplicaciones, no usar el móvil durante las comidas o las quedadas, desconectar de la pantalla 1 hora antes de dormir)
 - Un contenido positivo que planeen compartir en redes (si así lo desean) que refleje sus valores personales o algo auténtico y significativo que no se hayan atrevido a compartir antes.(10 minutos)
 3. Cuestionario inicial de la sesión 1: se volverá a hacer el test de la primera sesión sobre el uso de las redes y sus efectos en la vida social así como en la autoestima y el autoconcepto, para valorar si se aprecian cambios en sus respuestas y comprobar si realmente estas sesiones han surtido efecto. (15 minutos)
 4. Relajación muscular progresiva: Esta relajación consistirá en tensar y luego relajar distintos grupos musculares siendo conscientes de la tensión y de la relajación del cuerpo (Martínez, 2021). Para ello, el profesor pondrá música relajante en un volumen bajo a través de los altavoces del proyector o del móvil y dictará las siguientes instrucciones a los alumnos con un tono de voz casi susurrado:
 - Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Coloca tus manos en tus muslos, asegúrate de que todo tu cuerpo esté apoyado. Cierra los ojos y respira profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Vamos a hacer esto tres veces. Inhala profundamente... y exhala lentamente. Una vez más, inhala... y exhala. Última vez, inhala...y suelta todo el aire.
 - Voy a guiarte por diferentes partes del cuerpo, primero tensando cada musculo durante unos segundos y después relajándolos por completo. Comienza apretando los puños de las manos, tensa los músculos de los brazos, desde los dedos hasta los hombros. Mantén la tensión...siente cómo se contraen los músculos...Ahora, suelta y relaja los brazos por completo. Siente cómo la tensión se disuelve.
 - Sube los hombros hacia las orejas, tensa los músculos del cuello y los hombros. Mantén la tensión...Ahora, suelta lentamente y deja que caigan hacia abajo, relajando completamente esa zona. Concéntrate en las sensaciones de tensión y relajación.
 - Frunce el ceño y aprieta los dientes suavemente, tensando todos los músculos de la cara. Mantén la tensión...y ahora relaja completamente. Deja que tu mandíbula caiga de forma natural y suaviza la expresión de la cara.

- Inhala profundamente y aprieta el pecho y abdomen. Tensa todo lo que puedas sin sentir incomodidad. Mantén la tensión...y ahora exhala lentamente, soltando la tensión del pecho y del estómago. Deja que se relajen por completo.
 - Aprieta los músculos de la espalda baja y de los glúteos. Siente cómo se tensan...Mantén la tensión...y ahora relaja completamente, dejando que esa parte de tu cuerpo se hunda en la silla.
 - Por último, tensa los músculos de las piernas, desde los muslos hasta los pies. Aprieta los dedos de los pies hacia dentro. Mantén la tensión...Y ahora suelta lentamente, permitiendo que las piernas y los pies se relajen por completo.
 - Ahora que has recorrido todo el cuerpo, concéntrate en esta sensación de relajación completa. Siente cómo cada parte de tu cuerpo está más ligera, más relajada. Respira profundamente una vez más... y suelta todo el aire.
 - Poco a poco, comienza a mover los dedos de las manos y los pies, mueve lentamente tu cuerpo, y abre los ojos.
- (15 minutos)

5. Conclusiones

En este trabajo se ha examinado de manera exhaustiva el impacto que el uso de redes sociales tiene en los adolescentes, en especial en la construcción de su identidad y en las relaciones interpersonales. A través de esta revisión bibliográfica y la propuesta de intervención educativa, se ha logrado analizar cómo las plataformas digitales influyen tanto positiva como negativamente en el desarrollo emocional y social de los jóvenes. El estudio concluye que, si bien las redes sociales ofrecen oportunidades para la interacción social y la expresión personal, también presentan riesgos significativos, como el ciberacoso, la presión por mantener una imagen idealizada y la disminución de la autoestima debido a la comparación social constante.

Uno de los principales objetivos de este trabajo era comprender cómo las redes sociales afectan la vida de los adolescentes y proponer un programa de intervención para gestionar estos efectos en un contexto educativo. A través del análisis de la literatura y la elaboración del programa, se ha demostrado que los adolescentes, especialmente aquellos en 4º de la ESO, son un grupo altamente vulnerable a los efectos de las redes sociales debido a los cambios bio-psico-sociales que experimentan en esta etapa. El programa propuesto ofrece a los docentes, herramientas para trabajar de manera proactiva con los estudiantes, fomentando un uso crítico y saludable de las tecnologías digitales. De esta manera, se ha logrado alcanzar el objetivo de ofrecer un recurso práctico que podría implementarse en las aulas para ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre el uso de las redes sociales y mitigar sus riesgos.

Las implicaciones de este estudio son significativas para el ámbito educativo, ya que subrayan la importancia de abordar de manera proactiva los efectos de las redes sociales en los adolescentes. El programa de intervención propuesto contribuye a llenar un vacío en la educación, proporcionando estrategias y actividades diseñadas específicamente para ayudar a los estudiantes a equilibrar sus vidas online y offline, así como a gestionar la presión social digital. Esto no solo impacta en su bienestar emocional, sino que también fortalece sus habilidades de comunicación y resolución de conflictos, lo que

puede mejorar su convivencia escolar y su éxito académico. Este enfoque puede ser de gran utilidad para futuros programas preventivos en el entorno escolar.

El trabajo también ha revelado algunos desafíos. Aunque se han alcanzado los objetivos planteados, queda claro que la evolución constante de las redes sociales presenta una dificultad para mantener las intervenciones educativas actualizadas. Las plataformas y tendencias digitales cambian rápidamente, lo que requiere una continua adaptación y mejora de los programas educativos para seguir siendo efectivos. Esta investigación, por tanto, abre la puerta a futuras exploraciones que puedan evaluar de manera más específica los efectos a largo plazo de las redes sociales en los adolescentes y la efectividad de programas como el propuesto en este trabajo.

En conclusión, los hallazgos de este trabajo reafirman la necesidad de intervenciones educativas en las aulas para gestionar el impacto de las redes sociales en los adolescentes. La investigación no solo ha mostrado la relevancia de este problema, sino que también ha ofrecido una respuesta práctica mediante la propuesta de un programa que busca preparar a los adolescentes para enfrentar los retos de un mundo digital en constante cambio. Si bien el estudio aporta una contribución significativa al conocimiento existente, es necesario seguir investigando y adaptando las intervenciones a medida que las plataformas digitales evolucionan.



6. Referencias

- Albero Rodríguez, M. (2016). *La escucha activa como herramienta dentro del aula de secundaria*. [Trabajo fin de máster, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Zaguán. <https://zaguan.unizar.es/record/56368>
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. Impact Publishers. New Harbinger Publications.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Aprendemos Juntos 2030. (2021, Noviembre). *La autoestima adolescente y las redes sociales. A Mi Yo Adolescente. T2 Ep 5: La autoestima. Silvia Congost*. [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8&ab_channel=AprendemosJuntos2030
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-11. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00157>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2014.03.001>
- Brodowicz, M. (2024). *El fenómeno de la preferencia de las redes sociales sobre la interacción cara a cara en los jóvenes*. Aithor. <https://aithor.com/essay-examples/el-fenomeno-de-la-preferencia-de-las-redes-sociales-sobre-la-interaccion-cara-a-cara-en-los-jovenes>
- Brownell, J. (2017). *Listening: Attitudes, principles, and skills* (6th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315441764>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Campus Virtual Intec. (2017, Junio). *Grooming: Cuidar nuestra integridad*. [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=kxpEb6xtg0o&ab_channel=CampusVirtualIntec
- Dehue, F., Bolman, C., & Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2), 217-223. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0008>



- Editorial, E. (2024). *Test de autoestima de Rosenberg online - ¿tienes alta o baja autoestima?* Psicología-Online. <https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html>
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive behaviors*, *105*, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, *13*(6), 873-892. <https://doi.org/10.1177/1461444810385389>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Frisson, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, *34*(2), 153-171. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.002>
- Furman, W., & Rose, A. J. (2015). Friendships, romantic relationships, and peer relationships. *Handbook of child psychology and developmental science*, 1-43. https://liberalarts.du.edu/sites/default/files/2021-04/furman_rose_2015.pdf
- Hale, L., & Guan, L. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, *21*, 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
- Harter, S., & Leahy, R. L. (2001). The construction of the self: A developmental perspective. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *15*(4), 383-384. DOI: 10.1891/0889-8391.15.4.383
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, *14*(3), 206-221. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Jonathan García-Allen. (2015). *Escucha activa: la clave para comunicarse con los demás*. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/social/escucha-activa-oir>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., & Schroeder, A. N. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, *140*(4), 1073-1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-

- being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Li, Z., Xia, X., Sun, Q., & Li, Y. (2023). Exercise intervention to reduce mobile phone addiction in adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1294116>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries*.
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria*, 54(2), 543-558. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>
- Magaña, V. D. (2024). *10 beneficios de la Comunicación Asertiva*. Grupo XXI – Psicología Aplicada. <https://www.grupoxxi-psicologia.net/10-beneficios-de-la-comunicacion-asertiva/>
- Mentes Expertas. (2022, Mayo). *La adicción de las pantallas - Marian Rojas Estapé*. [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=TwCT5TaVB2s&ab_channel=MENTESEXPERTAS
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transforming adolescent peer relations in the social media context: Part 1 – A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clin Child Fam Psychol Rev* 21, 267-294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K. & Council on Communications and Media (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Orange España. (2023, Noviembre). *Tu yo real vs. tu yo digital*. [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=C3HV-2vgDSQ&ab_channel=OrangeEspa%C3%B1a
- Orange España. (2024, Mayo). *Discurso del odio. Tu otra cara en redes sociales*. [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=nfxan9p8sDI&ab_channel=OrangeEspa%C3%B1a

- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658. <https://doi.org/10.1037/a0018769>
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611-621. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Pellicer, A. M. (2021). *7 Juegos de relajación para adultos*. Tu Espacio de Terapia. <https://tuespacioterapia.com/juegos-de-relajacion-para-adultos/>
- Pellicer, A. M. (2022). *1 Ejercicio autoestima: el árbol de la autoestima*. Tu Espacio de Terapia. <https://tuespacioterapia.com/ejercicio-autoestima-el-arbol-de-la-autoestima/>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Psicoarganzuela (2024). *Asertividad en la adolescencia*. Psicoarganzuela. <https://psicoarganzuela.es/habilidades-sociales-asertividad-y-resolucion-de-conflictos-en-adolescentes/asertividad-en-la-adolescencia/>
- Ramírez, V. (2019). *Las diferencias clave entre Ciberacoso, Cyberbullying y Grooming*. CyberSecurity News. <https://cybersecuritynews.es/las-diferencias-clave-entre-el-ciberacoso-cyberbullying-y-grooming/>
- Robinson, L., & Smith, M. (2024). *Las redes sociales y la salud mental*. HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image* (pp. 1-35). Princeton University Press.
- Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors. *Eating Behaviors*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e5842. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school students. *Journal of child psychology and psychiatry*, 49(4), 376-385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>

- Soler Carrión, J. C., & Latorre Lao, L. (2024). Redes sociales y adolescencia: Estudio sobre la influencia de la comunicación digital en la salud mental de los jóvenes. *SABIR. International Bulletin of Applied Linguistics*, 5, 161-229. <https://doi.org/10.25115/ibal.v5i.9939>
- Steers, M. L. N., Wickham, L. H., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to social anxiety and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119-146. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0006>
- Therapist Aid LLC. (2017). *Passive, aggressive, and assertive communication*. <https://www.therapistaid.com/worksheets/passive-aggressive-and-assertive-communication.pdf>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Torres Alfosea, M., A. (2020). *Técnicas asertivas I*. Universidad de Alicante. Aula de la Salud. <https://web.ua.es/es/aula-salud/documentos/2020-2021/09-tecnicas-asertivas-1.pdf>
- Universitat de València (2024). *Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE)*. UIPD. EAR. <https://www.uv.es/Uipd/cuestionarios/accesolibre/EAR.pdf>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). *Teens, social media & technology*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>

7. Anexos

Anexo 1. Cronograma de las sesiones.

| Sesión | Tema | Actividades | Duración |
|---|---|--|----------|
| 1. Introducción a la amistad y las redes sociales en la adolescencia | Uso de redes sociales en adolescentes y amistad y relaciones interpersonales en la adolescencia | Cuestionario inicial sobre el uso de redes sociales | 15 min |
| | | Debate en grupos pequeños sobre amistad y redes sociales | 30 min |
| | | Puesta en común de conclusiones | 15 min |
| 2. La presión por aparentar en redes sociales | Presión social y autoimagen en redes sociales | Visionado de vídeos sobre presión social en redes | 15 min |
| | | Reflexión individual anónima sobre comportamiento online | 15 min |
| | | Investigación en grupos sobre casos reales de impacto emocional en redes | 30 min |
| 3. Ciberacoso y seguridad en las redes sociales | Ciberacoso y seguridad online | Pregunta inicial sobre experiencias de ciberacoso | 10 min |
| | | Lluvia de ideas sobre ciberacoso y grooming | 15 min |
| | | Visionado de vídeos sobre ciberacoso y grooming | 7 min |
| | | Presentación de casos y análisis en grupos | 25 min |
| | | Reflexión final y entrega de fichas informativas | 3 min |
| 4. Relaciones saludables y comunicación asertiva en la amistad | Comunicación asertiva y escucha activa | Presentación de la comunicación asertiva y comparación de estilos | 25 min |
| | | Definición de escucha activa y sus elementos | 15 min |
| | | Práctica de comunicación asertiva en parejas | 20 min |

| | | | |
|--|--|--|--------|
| 5. Autoestima y relaciones en la adolescencia | Autoestima en la adolescencia | Aplicación del test de autoestima de Rosenberg | 15 min |
| | | Discusión en grupos sobre la influencia de la autoestima en relaciones | 15 min |
| | | Ejercicio del “Árbol del autoestima” y análisis introspectivo | 30 min |
| 6. Estrategias para un uso saludable de las redes sociales y gestión del tiempo | Gestión del tiempo y estrategias saludables para el uso de las tecnologías | “Reloj del tiempo”: Análisis del uso del tiempo en actividades | 20 min |
| | | Elaboración de un plan de acción personal para el uso de redes | 10 min |
| | | Repetición del cuestionario inicial para evaluar cambios | 15 min |
| | | Relajación muscular progresiva para finalizar la sesión | 15 min |

Anexo 2. Cuestionario inicial sobre el uso de las redes sociales.

TEST SOBRE EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS

Instrucciones: Por favor, responde a las siguientes preguntas de manera honesta. Tu participación es completamente anónima y los resultados serán utilizados únicamente con fines de investigación.

1. ¿Cuántas horas al día utilizas redes sociales?

- A) Menos de 1 hora
- B) 1-2 horas
- C) 2-3 horas
- D) Más de 3 horas

2. ¿Qué plataformas utilizas más frecuentemente? (Marca todas las que apliquen)

- A) Instagram
- B) TikTok
- C) Snapchat
- D) Facebook
- E) Twitter
- F) Otras (especificar): _____

3. ¿Con qué propósito principal usas las redes sociales?

- A) Para mantenerme en contacto con amigos
- B) Para entretenimiento
- C) Para compartir mis pensamientos y experiencias
- D) Para informarme (noticias, tendencias)

4. ¿Con qué frecuencia publicas contenido en tus redes sociales?

- A) Varias veces al día
- B) Una vez al día

- C) Una vez a la semana
- D) Rara vez o nunca

5. ¿Sientes que tus relaciones en la vida real se ven afectadas por el uso de redes sociales?

- A) Muy positivamente
- B) Positivamente
- C) Negativamente
- D) Muy negativamente

6. ¿Te has sentido alguna vez excluido/a de actividades que ves en redes sociales?

- A) Frecuentemente
- B) A veces
- C) Rara vez
- D) Nunca



7. ¿Consideras que la interacción en redes sociales mejora tu vida social?

- A) Mucho
- B) Algo
- C) Poco
- D) Nada

8. ¿Te resulta más fácil comunicarte a través de redes sociales que en persona?

- A) Muy de acuerdo
- B) De acuerdo
- C) En desacuerdo
- D) Muy en desacuerdo

9. ¿Has hecho nuevas amistades a través de redes sociales?

- A) Sí, muchas

B) Algunas

C) Pocas

D) Ninguna

10. ¿Cómo te sientes cuando recibes pocos 'me gusta' en tus publicaciones?

A) Muy mal

B) Mal

C) No afecta

D) Bien

11. ¿Te comparas con las personas que sigues en redes sociales?

A) Muy a menudo

B) A veces

C) Rara vez

D) Nunca



12. ¿En qué medida crees que el contenido que ves en redes sociales afecta tu autoestima?

A) Mucho

B) Algo

C) Poco

D) Nada

13. ¿Consideras que el uso de redes sociales ha cambiado la forma en que te ves a ti mismo/a?

A) Mucho

B) Algo

C) Poco

D) Nada

14. ¿Has sentido presión por actuar de cierta manera en redes sociales para ser aceptado/a por tus amigos?

- A) Muy a menudo
- B) A veces
- C) Rara vez
- D) Nunca

15. ¿Cuál es tu estado de ánimo general después de usar redes sociales?

- A) Más feliz
- B) Sin cambios
- C) Más triste
- D) Más ansioso

16. ¿Te sientes más conectado/a a tus amigos a través de redes sociales?

- A) Muy de acuerdo
- B) De acuerdo
- C) En desacuerdo
- D) Muy en desacuerdo

17. ¿Consideras que el uso de redes sociales afecta tu rendimiento académico?

- A) Mucho
- B) Algo
- C) Poco
- D) Nada

18. ¿Te gustaría reducir el tiempo que pasas en redes sociales?

- A) Sí, mucho
- B) Sí, algo
- C) No, estoy bien



D) No, disfruto mi tiempo en redes

19. ¿Crees que la información que compartes en redes sociales refleja quién eres realmente?

A) Muy de acuerdo

B) De acuerdo

C) En desacuerdo

D) Muy en desacuerdo

20. ¿Te gustaría recibir orientación sobre un uso más saludable de las redes sociales?

A) Sí

B) No

C) No estoy seguro/a

**21. ¿Tienes algún comentario adicional sobre tu experiencia con las redes sociales?
(opcional)**



Anexo 3. Ficha informativa sobre configuración de privacidad en redes sociales.

CONSEJOS PARA CONFIGURAR LA PRIVACIDAD EN RRSS

- 1. Ajustar la privacidad de las cuentas:**

Accede a la configuración de privacidad de cada red social que utilizas y asegúrate de que tu cuenta esté configurada como "Privada" o "Solo amigos".
- 2. Controla quién puede ver tus publicaciones:**

Ajusta la configuración para que solo tus amigos puedan ver lo que publicas y considera ocultar tus publicaciones a personas que no conoces bien.
- 3. Gestiona las solicitudes de amistad:**

Acepta solicitudes de amistad solo de personas que conoces en la vida real.
Revisa tus amigos regularmente y elimina a aquellos que no conoces o que ya no quieres tener.
- 4. No compartir contraseñas:**

Mantén tus contraseñas en secreto y no las compartas con nadie.
Utiliza contraseñas difíciles, que combinen letras, números y símbolos.
- 5. Ser conscientes de la información que se publica:**

Antes de publicar, piensa en la información que estás compartiendo y cómo podría ser utilizada por otros.
- 6. Activa la autenticación en dos pasos:**

Es una capa extra de seguridad, requiriendo un código adicional enviado a tu dispositivo para acceder a la cuenta.

Recuerda que una vez que compartes algo, puede ser difícil eliminarlo por completo.

11:02

Anexo 4. Guiones para la práctica de la comunicación asertiva.

TÉCNICAS ASERTIVAS 1



Respuesta Asertiva Elemental

Expresar de forma simple los propios intereses y derechos. No des muchas explicaciones de tu respuesta, justificarse en exceso puede interpretarse como inseguridad. Usa un tono firme, claro y amable.

Útil para "decir que no" ante demandas concretas, expresar nuestra opinión o desacuerdo y en los momentos que nos interrumpen, descalifican o desvalorizan nuestras opiniones

- "Lo siento, no puedo echarle una mano en esto"
- "No he terminado de hablar y quisiera hacerlo"

Asertividad Positiva

Expresar con frases adecuadas y en el momento preciso, algo positivo de la otra persona. Implica mantenerme atento a lo bueno y valioso que hay en los demás, estar dispuesto a reconocerlo generosamente y comunicarlo de forma verbal / no-verbal

- "Me ha gustado eso que has dicho" / Sonreír de forma genuina

Asertividad Empática

Comunicar en 1er lugar el reconocimiento hacia la otra persona (considero sus razones y sentimientos) para luego pasar a plantear mis derechos e intereses

- "Entiendo que tú hagas /sientas... y tienes derecho a ello, pero..."
- "Sé que tratas de aconsejarme para que no me equivoque, pero necesito tomar mis propias decisiones y esto es lo que quiero hacer"

Útil para parar los ataques agresivos.

Se basa en entender, comprender y actuar basándome en las necesidades de mi interlocutor. De igual manera, permite que seamos entendidos y comprendidos.

Asertividad Progresiva Escalonada

Si el otro no responde satisfactoriamente a la asertividad empática y continúa violando mis derechos (no se da por aludido ante mis intentos de asertividad), insisto con mayor firmeza y sin agresividad.

Se trata de "mantenerse firme" e ir elevando gradualmente y con paciencia la firmeza de mi respuesta ante las insistencias de mi interlocutor.

"Te pedí antes que no me interrumpieras..."
"Me gustaría terminar lo que quería decir..."

Respuesta Asertiva Defensiva

Útil como defensa ante ataques agresivos o para aclarar temas ante alguien no asertivo.

Consiste en salirme del contenido de lo que estamos hablando y reflejar al otro cómo se está comportando y cómo su conducta está frenando la comunicación asertiva (con el objetivo de aclararnos y llegar a acuerdos si es posible)

Pasos: 1) Le hago ver cómo se está comportando (sin recriminar)
2) Le muestro cómo podría comportarse asertivamente

"Estás levantando la voz y no quiero que nos enfademos, ¿por qué no intentamos hablar en 1 tono más calmado?..."

Asertividad Confrontativa

Útil cuando percibo una aparente contradicción entre palabras y hechos de mi interlocutor.

Pasos: 1) Describo lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo.
2) Expreso claramente lo que deseo, con serenidad en palabras y voz, sin tono de acusación / condena.

"Habías dicho que no volverías a juzgar el comportamiento de mi novio y has vuelto a hacerlo, te pediría que la próxima vez que nos veamos no hablemos de él"

Reglas Generales:

- Limitate a indagar, preguntar y luego expresar directamente 1 deseo legítimo
- Busca las frases con las que te encuentres más cómodo/a según tu estilo y lenguaje
- Recuerda que podemos influir en el comportamiento del otro hasta cierto punto
- Pon Límites
- Escucha, Exprésate
- Empatiza
- Busca puntos Comunes y Acuerdos



- **Levanta tu Autoestima.** Si te sientes bien contigo mismo/a, te sentirás bien cuando alguien más nota algo positivo en Ti. Para hacerlo: Piensa positivamente acerca de Ti mismo/a y reconoce lo que Vales (puedes anotar las cosas que te gustan de Ti y pensar en ellas cuando te sientas desanimado/a)

La próxima vez que te hagan un cumplido: No lo rebajes, rechaces ni ridiculices, sólo **ACEPTALO**

- EXPRESIÓN DE OPINIONES -

Expresa tu opinión de forma respetuosa, decidida, enlazándola con el tema y la opinión de los otros, utilizando la 1ª persona en lugar de afirmaciones categóricas o generalistas

"Yo lo hago de este modo..." en vez de "Así no se hace"

Mantén tu opinión con tranquilidad y firmeza (sin obstinación), aceptando que el otro puede que no lo vea así.

Aplazamiento Asertivo: Aplazar la respuesta a lo que nos ha dicho nuestro interlocutor de forma desafiante, con la finalidad de encontrarnos más tranquilos y centrados para enfrentarnos a ella

"Si me disculpas hablamos de esto un poco más tarde, ahora estoy cansado/a"

Cambiar de Opinión

Tenemos derecho a cambiar de opinión al considerar otros aspectos, cambiar nuestra situación, escuchar nuestras necesidades, etc. pero ¿por qué nos cuesta tanto?

- Aprendemos más por Imitación que por lógica. Repetir lo que creemos que sabemos sin analizar si es V o F nos da seguridad porque nos hace sentir como el resto, integrados. (ser "terco" es más seguro):
"Siempre lo he hecho así, lo he aprendido así de pequeño y así debe ser"
- Admitir que no tenemos razón nos resulta amenazante:
- "Si cambio de opinión soy menos inteligente porque he de reconocer que algo me ha salido mal"
- "Los demás me van a valorar menos"
- No siempre nos dejan cambiar de opinión fácilmente:
Nos llaman "desleal", "frívolo", "veleta", "no sabes lo que quieres"...
- Solemos basar nuestras Opiniones sobre nuestras Creencias
- Creo que es V lo que me conviene - Me aferro a lo que Creo (cerebro toma atajos fáciles)

Para no engañar a mi cerebro:

- ✓ Recordar que YO soy más que mis Creencias (creativo y libre)
- ✓ Autoafirmarme: "No tengo miedo, puedo cambiar de opinión"...



**"El sabio puede
cambiar de
opinión. El
necio, nunca"**

Anexo 5. Comunicación asertiva y otros estilos de comunicación.

Comunicación Pasiva, Agresiva y Asertiva

Comunicación Pasiva

Durante la comunicación pasiva, una persona prioriza las necesidades, deseos, y sentimientos de los demás, incluso a su propio costo. La persona no expresa sus propias necesidades. Esto puede llevar a que otras personas se aprovechen de uno, incluso por personas bien intencionadas que desconocen las necesidades y deseos del comunicador pasivo.

- Hablar suave o ser llamado
- Permitir que otros se aprovechen de uno
- Priorizar las necesidades de los demás
- Pobre contacto visual o mirar hacia abajo
- No expresar nuestras propias necesidades o deseos
- Falta de confianza

Comunicación Agresiva

A través de una comunicación agresiva una persona expresa que solo importan sus propias necesidades, deseos y sentimientos. La otra persona es intimidada y sus necesidades son ignoradas.

- Fácilmente frustrado
- Habla de manera fuerte o autoritaria
- No está dispuesto a comprometer
- Uso de crítica, humillación, y dominación
- Frecuentemente interrumpe o no escucha
- Irrespetuoso hacia los demás

Comunicación Asertiva

La comunicación asertiva enfatiza la importancia de las necesidades de ambas personas. Durante la comunicación asertiva una persona defiende sus propias necesidades, deseos, y sentimientos, pero también escucha y respeta las necesidades de los demás. La comunicación asertiva se define por la confianza y la voluntad de compromiso.

- Escucha sin interrumpir
- Claramente establece sus necesidades
- Dispuesto a comprometer
- Defiende sus propios derechos
- Tono o lenguaje corporal seguro
- Buen contacto visual

Ejemplos

| | |
|------------------|---|
| Escenario | Un amigo te pide prestado tu auto. Esto será un gran inconveniente para ti. |
| Pasivo | Umm, sí, creo que está bien. ¿Necesitas que te llene el tanque? |
| Agresivo | ¡De ninguna manera! ¿Por qué te prestaría mi auto? Estás loco solo con preguntar. |
| Asertivo | Necesito mi auto ese día, pero tendré tiempo para dejarte. |

Comunicación Pasiva, Agresiva y Asertiva

Práctica

| | |
|------------------|---|
| Escenario | Tu jefe te pide que te quedes hasta tarde mientras todos los demás se van. Siempre eres el que se queda hasta tarde y esta noche tienes planes. |
| Pasivo | |
| Agresivo | |
| Asertivo | |

| | |
|------------------|---|
| Escenario | Tu pareja dejó un desastre en la cocina y estás demasiado ocupado para limpiar. |
| Pasivo | |
| Agresivo | |
| Asertivo | |

| | |
|------------------|---|
| Escenario | Estás en un restaurante y el mesero te trajo el plato equivocado. |
| Pasivo | |
| Agresivo | |
| Asertivo | |

| | |
|------------------|--|
| Escenario | Un amigo se apareció por tu casa sin haber sido invitado. Usualmente estarías feliz de dejarlos entrar, pero esta vez estás ocupado. |
| Pasivo | |
| Agresivo | |
| Asertivo | |

Anexo 6. Test de Rosenberg.


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 |



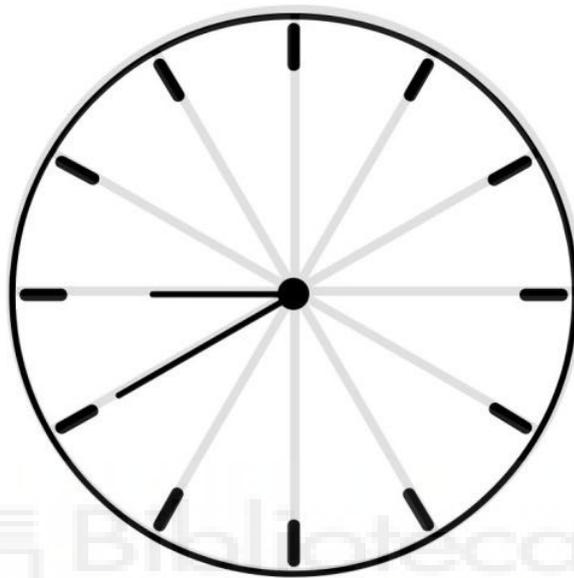
NOTAS:

- Se ha cuestionado la naturaleza unidimensional propuesta por Rosenberg: algunos estudios han obtenido apoyo a su estructura unifactorial, otros, sin embargo, apoyan una estructura bifactorial de autoestima positiva y negativa. El estudio de validación de esta traducción castellana realizado por Atienza, Moreno y Balaguer (2000) sugiere en la muestra de mujeres la existencia de un único factor de autoestima global subyacente. En cambio, en la muestra de varones, no es posible concluir ninguno de los dos modelos (unifactorial versus bifactorial).
- Modelo unifactorial – Autoestima global: ítems invertidos 2, 5, 8, 9, 10.
Modelo bifactorial: Autoestima positiva: 1, 3, 4, 6, 7. / Autoestima negativa: 2, 5, 8, 9, 10.

REFERENCIAS

- Atienza, F. L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, vol XXII (1-2), 29-42.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Anexo 7. Relojes de 24 horas.



“Reloj del tiempo”

