



## TRABAJO FIN DE MÁSTER

# Propuesta de reducción del impacto negativo asociado al uso de las redes sociales por adolescentes



Estudiante: Rodrigo Bueno García

Especialidad: Educación Física

Tutor: Jesús Francisco Estevez García

Curso académico: 2023-24

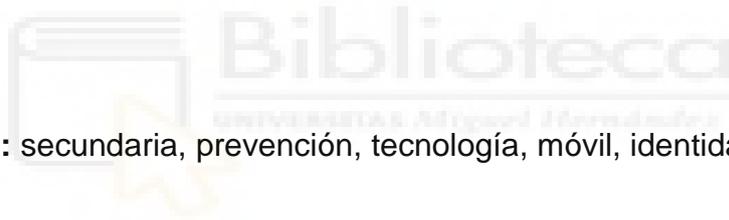
## ÍNDICE

<b>1. Resumen y palabras clave</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Introducción</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Revisión bibliográfica</b> .....	<b>6</b>
<b>4. Metodología</b> .....	<b>10</b>
4.1 . Participantes.....	11
4.2. Instrumentos.....	11
4.3. Procedimiento.....	11
<b>5. Propuesta</b> .....	<b>12</b>
5.1 Planificación y desarrollo de las actividades .....	13
5.2. Temporalización.....	24
5.3. Recursos.....	24
<b>6. Conclusiones</b> .....	<b>24</b>
<b>7. Referencias bibliográficas</b> .....	<b>27</b>
<b>8. Anexos</b> .....	<b>31</b>



## 1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El uso de las redes sociales ha cambiado la forma en la que las personas se relacionan entre sí y con su entorno. Además, estas tienen efectos negativos en las relaciones interpersonales y en la salud mental de los adolescentes, además de los riesgos que estas conllevan de sufrir cyberacoso y otras enfermedades físicas y mentales. El objetivo de este trabajo fue diseñar una propuesta de estrategias de intervención focalizada en prevenir dichos riesgos y efectos negativos del uso de las redes sociales de los alumnos de 3º y 4º de la ESO. Para ello se realizó una revisión exhaustiva de la literatura científica y en base a esta se elaboraron una serie de cuestionarios y actividades a completar por los alumnos, fomentando la participación activa, el interés y el rendimiento de los mismos. Esta propuesta de intervención persigue reducir los efectos negativos y los riesgos derivados del uso de las redes sociales, fomentando la adquisición de competencias digitales y su uso correcto incrementando los beneficios que estas pueden aportar como herramientas de búsqueda de información.



**Palabras clave:** secundaria, prevención, tecnología, móvil, identidad.

## Abstract

The use of social networks has altered the way individuals interact with each other and with their environment. Furthermore, they have adverse effects on adolescents' interpersonal relationships and mental health, in addition to the risks they pose of experiencing cyberbullying and other physical and mental ailments. The aim of this study was to design a proposal for intervention strategies focused on preventing such risks and negative effects of social media use among 9th and 10th-grade students. To achieve this, an exhaustive review of scientific literature was conducted, upon which a series of questionnaires and activities were developed for students to complete, encouraging active participation, interest, and performance. This intervention proposal aims to mitigate the negative effects and risks associated with social media use by promoting the acquisition of digital competencies and proper usage. Additionally, it seeks to enhance the benefits that social media can offer as information-seeking tools.

**Keywords:** secondary education, prevention, technology, mobile, identity.



## 2. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales y el uso de tecnologías están muy instauradas en nuestros tiempos, teniendo como consecuencia una interacción diferente con el mundo y la sociedad que lo construye. Actualmente es muy común que los adolescentes y adultos emergentes (personas entre los 12 y 25 años) son parte de la “generación digital”, que se define como un grupo etario que ha nacido en medio de la expansión de internet y las tecnologías digitales, y que ha crecido en un mundo donde el uso cotidiano de mensajería instantánea, las videollamadas y las redes sociales son más comunes (Gómez-Urrutia y Figueroa, 2022).

Las personas somos seres sociales, hecho que no excluye a los adolescentes en absoluto. Estos están en una búsqueda constante de identidad, relacionándose con el entorno en el que se desarrollan. El interés en relacionarse con los pares es una característica típica del adolescente, que ha ido incrementándose con el auge de las redes sociales, las cuales facilitan la interacción como búsqueda de información, intercambio de opiniones y la consolidación en la sociedad. Es en esta sociedad misma donde se encuentran distintos grupos formados normalmente por las personas de la misma edad, cuya necesidad de sentirse integrados es la que los incita a relacionarse entre sí (Hernández Mite et al., 2017). Cabe destacar, que durante el confinamiento al que nos vimos sometidos durante la pandemia del COVID-19, el contacto social entre los adolescentes sufrió determinadas modificaciones, conllevando incluso a su disminución. Durante esta situación excepcional, gran parte de los adolescentes se relacionaban mediante el uso de las redes sociales, en especial Whatsapp, Facebook, Tik-Tok, Youtube e Instagram. Además, es importante mencionar que para paliar la suspensión de las clases presenciales, se implementaron nuevas clases mediante aplicaciones telemáticas, que permitían su seguimiento en vivo desde casa. A partir de este acontecimiento, las posibilidades de que los jóvenes desarrollaran nuevas adicciones a la tecnología y las redes sociales fueron mayores debido al uso descontrolado de las mismas, producto de la frustración desencadenada por la necesidad de reaccionarse frente a frente (Bozzola et al., 2022; Cheng & Lau, 2022).

Por otro lado, es muy importante el análisis de los efectos que el uso disfuncional de las redes sociales y la tecnología tienen en las relaciones interpersonales entre los adolescentes. La problemática que conlleva el aumento del uso de la tecnología y las redes sociales en la adolescencia muestra el aumento del tiempo de uso, donde estos emplean su tiempo en las redes sociales buscando la atención de los demás incluso llegando a compararse con ellos, pudiendo subir contenido inapropiado y buscando la aprobación de sus iguales (Teppers et al., 2014).

La adicción a las redes sociales varía con el tipo de cultura. En países cuyo estilo de vida es más sociable, la adicción es el doble a la de países más individualistas (Cheng et al., 2021). En esta línea y haciendo un enfoque en los adolescentes, se puede observar que estos, al ser nativos digitales (personas que han crecido en la era digital), tienen una mayor prevalencia en el uso de las tecnologías debido a la

---

comodidad que les supone el desarrollo de distintas actividades en las redes sociales y con la tecnología en general, generando así una mayor probabilidad de adicción (Ho et al., 2017).

En referencia al uso de las redes sociales en la adolescencia, es destacable la necesidad urgente de la consideración del bienestar y el desarrollo de estos, debido a que se encuentran en un período único de la vida donde el entorno social es crucial para el desarrollo del cerebro, la construcción del autoconcepto y la salud mental (Orben et al., 2020). El uso de estas redes en la adolescencia tiene un gran impacto en la formación de la imagen corporal del sujeto, debido a una combinación de factores cognitivos, biológicos, culturales y sociales (Roberts et al., 2022). Estos cambios biológicos están sujetos a la pubertad, donde se genera un cambio en la composición corporal y hay un aumento de hormonas. Debido a esto, los adolescentes tienen una predisposición a preocuparse por su apariencia física y el atractivo, relacionándolo con el interés repentino por la sexualidad, dándose en esta etapa el desarrollo cognitivo, donde los adolescentes desarrollan un pensamiento abstracto que les lleva a compararse con los demás, en especial con personas de cierta fama, que a menudo muestran prototipos de apariencia irreales e idealizados (Rosales y Gutiérrez Hernández, 2022). Ejemplos de ello son casos de delgadez extrema, musculatura muy desarrollada, eterna juventud y riqueza desproporcionada, lo que puede llevar a autopercepciones negativas y la preocupación del adolescente por la autoimagen e ideas de éxito (Rodgers y Rousseau, 2022).

Por todo lo tratado anteriormente, es fundamental la creación de un programa de intervención para instruir a los sujetos partícipes en el mismo, con estrategias que resuelvan los desafíos asociados al uso de las redes sociales en la adolescencia. El objetivo principal de esta revisión bibliográfica fue diseñar una serie de estrategias de intervención para padres, educadores y profesionales de la salud mental, para mitigar los efectos negativos del uso de las redes sociales de los estudiantes de secundaria. Así mismo, de este objetivo principal derivan dos objetivos específicos, que fueron el análisis de la influencia que tienen las redes sociales en el desarrollo interpersonal y social de los adolescentes, además del análisis de su impacto en la formación de la identidad del adolescente.

### **3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

La exposición de las personas a las redes sociales puede acarrear daños en la salud física, psicológica y social, hecho especialmente señalado en la población adolescente (Guzmán Band y Gélvez García, 2023). Así mismo, se ha visto que la prevalencia de adicción a dichas redes afecta principalmente al género femenino (Solera-Gómez et al., 2022). Sin embargo, no es menos cierto que los hombres tienen dificultades en cuanto a la regulación del uso de teléfonos móviles (Ramírez-Gil et al., 2021). Dada esta problemática, existen una serie de plataformas de clasificación entre adicción y uso excesivo de las redes sociales, puesto que aunque no son conceptos sinónimos, si que presentan similitudes entre sí. El diseño de dichas plataformas está hecho de manera que son capaces de registrar el tiempo que el usuario invierte en las redes sociales (Martín Critikián y Medina Núñez, 2021).

Cabe destacar que el uso adictivo de las redes sociales tiene unas características clínicas muy parecidas a las adicciones comunes, donde hay una clara dificultad para controlar el comportamiento y los problemas que afectan a las diferentes actividades del día a día o a las relaciones interpersonales (Chóliz Montañés y Marcos Moliner, 2020). En cuanto a los adolescentes, los problemas que conlleva la adicción a las redes sociales y la tecnología se clasifican en cambios de estado de ánimo, disminución en las interacciones personales y ansiedad cuando no están haciendo uso de las mismas, lo que sugiere una predisposición a un comportamiento compulsivo (Acosta Tobón et al., 2022). Los adolescentes tienen una peor calidad de sueño debido al uso de la tecnología y las redes sociales en tiempo nocturno, pues están pendientes constantemente de los mensajes que reciben, realizando el seguimiento en línea de los amigos que ya tienen o bien buscando nuevos perfiles que agregar en su red de contactos, lo que desemboca en una gran dificultad para desconectarse del mundo digital (Gutiérrez Sánchez y Gutiérrez-García, 2021). Los problemas de adicción a las redes, así como sus riesgos, también tienen una asociación con el diagnóstico de trastornos alimenticios, debido a una percepción negativa de su imagen corporal que les lleva a buscar “soluciones”, como podrían ser las planificaciones de dietas estrictas u ortorexia nerviosa (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022). Además, no solo existen los riesgos anteriormente comentados, sino que existen otros como el “ciberbullyng”, un acoso psicológico a través de medios digitales a través de internet, en el que uno o varios iguales se ponen de acuerdo para acosar a una víctima de forma intencional y repetida, teniendo como consecuencia un gran daño psicológico para la víctima. Actualmente también se ha reportado la existencia de nuevos conceptos de acoso, como el denominado “grooming”, que básicamente es un “ciberbullying” por parte de un adulto, con el objetivo de tener un control emocional de la víctima, pudiendo derivar en un abuso hacia esta; o “sexting”, una práctica de envío de videos o imágenes de carácter sexual mediante dispositivos electrónicos, sin el consentimiento de la persona que aparece en estos (Palmer, 2017).

De esta forma, el uso de las redes sociales como pueden ser “Instagram, Facebook, Twitter, Tik Tok, etc.”, permiten que los adolescentes tengan interacciones entre ellos, pudiendo visualizar el contenido de cualquier persona que el sujeto tenga agregada, o en su defecto cualquiera, si es un perfil público. Un ejemplo de interacción es dar “me gusta” o comentar las publicaciones de los usuarios. Estas interacciones pueden crear una percepción del adolescente sobre los demás usuarios, la cual podría influir en la percepción que este tiene de sí mismo (Hernández et al., 2017).

Los adolescentes a pesar de ser nativos digitales, es decir, personas que han nacido en la época de la tecnología e internet, no tienen una gran competencia digital debido a que el uso casi exclusivo que hacen de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TICs) y las redes sociales están más dirigidas hacia la comunicación, el entretenimiento y el ocio que a la formación académica (Ballesta et al., 2018; Smahel et al., 2020). El uso excesivo de redes sociales como “TikTok” e “Instagram”, tiene una repercusión negativa sobre el rendimiento académico de los adolescentes, por lo que sería conveniente aprender a gestionar el tiempo dedicado a las tareas académicas, para el ocio y para la utilización de las redes sociales de modo

---

que se puedan evitar o disminuir dicha repercusión negativa, inmediata y directa en las calificaciones académicas, así como en el mundo interior de los adolescentes (Muñoz et al., 2023). Además, se debería formar a los adolescentes en competencias digitales, que se pueden definir como un conjunto de actitudes, conocimientos y habilidades que comprenden los aspectos comunicativos, informacionales, multimedia y tecnológicos (Gisbert y Esteve, 2011).

Como resultado entre la convergencia entre estudios, se señalan los efectos dañinos que se dan por el uso problemático de las redes sociales, afectando a la salud y el bienestar en la etapa adolescente. Los padres tienen un papel determinante en el tipo de uso que los hijos realizan en las redes sociales, influencia marcada por la supervisión y orientación hacia estos en el uso de las mismas, apoyada por una comunicación abierta y la educación sobre los riesgos que aparecen por un uso abusivo, siendo el apoyo parental un papel clave para la prevención de los riesgos (Guzmán Brand y Gélvez García, 2023). Este uso abusivo o adictivo, se puede hacer tangible por medio del estudio de Ecurra y Salas (2014), en el cual se realizó el proceso de diseño, construcción y validación del cuestionario para la medición de la adicción a las redes sociales (ARS), el cual fue diseñado de acuerdo a los indicadores del DSM-IV, utilizado para medir la adicción a sustancias, de modo que se adaptó hacia el constructo de las redes sociales y validado el contenido sobre la base del criterio de jueces.

Respecto a lo que las redes sociales ofrecen en el aprendizaje de los adolescentes, se identificaron que estas pueden potenciar el aprendizaje con la comunicación, el intercambio de material educativo y la conformación de grupos académicos, ofertándose así la idea de que los educadores puedan encontrar formas de relacionarse con los estudiantes, rompiendo la desconexión que existe entre enseñanza y aprendizaje, en un espacio más informal como lo son las redes sociales (Espinell et al., 2020). En cuanto al papel del profesorado frente a las nuevas tecnologías y el uso de las redes sociales en la adolescencia, estos muestran una gran fascinación por como estas atraen al alumnado, además de miedo por los peligros del anonimato, la adicción y la posible inatención por su abuso, reconociendo la novedad y mostrándose interesados por implementar estas en un entorno adecuado y consciente, para hacer crecer y fortalecer a nivel personal y social al adolescente, tanto para el ocio como para aprender (De Sotomayor et al., 2021). Cabe destacar que las percepciones que el alumnado tiene sobre sus relaciones con los profesores son esenciales. Mediante estas, los docentes comparten información y experiencias, además de mostrar un interés en el desarrollo personal e intelectual de los jóvenes afectando directa y positivamente a las calificaciones y los logros de los estudiantes (Afzal et al., 2023).

El estudio de Bickham et al. (2018) presenta una intervención diseñada en la que se aborda la utilización excesiva de las redes sociales, televisión y dispositivos electrónicos en el entorno escolar, enfocándose así en una intervención para reducir el tiempo dedicado a estos. Para este propósito se realizaron sesiones educativas, las cuales incluyen monitorear y analizar el uso que hacen de estos medios y el de sus compañeros; leer y discutir investigaciones sobre los efectos que tiene el uso excesivo de estas actividades; el desarrollo y la cumplimentación de formularios sobre el tiempo que se emplea en estas actividades; encontrar actividades sociales y físicas para disminuir la exposición a las redes sociales y la tecnología; usar las redes sociales para la concienciación y prevención del uso excesivo a otros. Para resolver este

proyecto, se propuso una tarea llamada “el desafío” en la que el alumnado debía estar 10 días sin la utilización de medios de entretenimiento en pantalla. Así, los padres debían firmar un formulario verificando que el alumno no utilizó ninguno de estos. Además, se hizo un seguimiento del tiempo que los adolescentes dedicaban a estas actividades, así como el rendimiento académico mediante autoinformes rellenos por el alumnado y por los docentes. Las conclusiones del estudio indicaron una reducción significativa del tiempo dedicado a las actividades digitales después de la intervención, mejorando la atención sostenida en las clases y aumentando el sueño en el grupo experimental. No obstante, hubo una serie de limitaciones como la utilización de un solo centro escolar y una evaluación corta en el tiempo, por lo que sería recomendable la aplicación de las pautas utilizadas en este artículo con un mayor número de centros y ampliando el periodo de evaluación.

En el estudio de Vanderhoven et al. (2014) se realizó una propuesta de intervención basada en una educación de los adolescentes sobre los peligros y desafíos de las redes sociales en un contexto escolar. También, se utilizaron unos talleres interactivos y sesiones de grupo centradas en discusión de casos, analizando distintos escenarios en los que las redes sociales tienen un impacto negativo y desarrollando estrategias para paliar los efectos negativos que tienen las redes sociales en la adolescencia. Así, se realizó una evaluación inicial y una final de la intervención en las que se midieron el cambio de conciencia, la actitud y el comportamiento. Los resultados muestran un aumento significativo en el conocimiento de los riesgos que tienen las redes sociales, además de un aumento en la disposición de adoptar prácticas de seguridad en línea. También indicaron la efectividad de la intervención propuesta, como una estrategia educativa para abordar los desafíos asociados al uso de las redes sociales entre los adolescentes en un entorno escolar. Las limitaciones encontradas en este estudio indicaban la necesidad de hacer una propuesta longitudinal en el tiempo y analizar los resultados para ver si concuerdan, ya que este estudio midió las variables a un muy corto plazo, por lo que sería interesante la medición en el transcurso del tiempo. La conclusión de este estudio fue que los paquetes educativos son eficaces para el aumento de la conciencia sobre los riesgos en las redes sociales, pero es necesario investigar más para determinar los factores críticos que influyen en el cambio de actitudes y comportamiento.

En el estudio de McNaughton y Jesson (2023) se analizó una intervención del desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de autorregulación en el uso de redes sociales en el entorno escolar y familiar. La metodología utilizada fue llamada “Aprender-Crear-Compartir”, en la cual, mediante el uso de dispositivos digitales en clase y en casa se fomentaba la colaboración en línea y el diseño creativo de material educativo. De esta manera, mediante la creación de grupos de prácticas en el aula se analizaban valores y normas en el uso de la tecnología en un aspecto social y emocional. Los grupos fueron los siguientes: “Ciudadanía Digital” se encargaba de asumir responsabilidad personal en línea, respetar las herramientas y su impacto, y de realizar actividades apropiadas con los dispositivos; mientras que el grupo de “Habilidades sociales y emocionales” promovía tanto la materia que estaban impartiendo como las habilidades sociales y emocionales con distintos métodos, con la ayuda del personal docente. Las conclusiones que derivaron de este estudio fueron

---

una mejora de la escritura y la mejora de las habilidades inter e intrapersonales por medio de la utilización digital en la escuela, con un enfoque centrado en las habilidades sociales y un apoyo dinámico entre el centro escolar y las familias.

#### **4. METODOLOGÍA**

En cuanto a las consideraciones éticas para la realización de este trabajo, se ha obtenido el siguiente Código de Investigación Responsable (COIR): **TFM.MP2.EEL.RBG.240131**.

La metodología que se ha implementado en la búsqueda de la bibliografía, tiene como referencia las bases de datos Scopus y PubMed. Las palabras clave que se han utilizado para la búsqueda de los diferentes artículos de revistas científicas, han sido “social media”, “teenagers”, “addiction”, “personal development”, “social development”, “prevention”, “identity” and “interpersonal relationship”. Estas palabras clave fueron introducidas en ambos buscadores de forma alterna y combinadas entre sí, con la ayuda también de la utilización de operadores booleanos como lo son “and” y “or”, de modo que sea más fácil encontrar la bibliografía que se ajuste mejor al criterio de búsqueda y a los objetivos propuestos de este trabajo.

Toda la bibliografía obtenida en la búsqueda fue filtrada y clasificada, y los criterios para filtrar los artículos se acotaron temporalmente entre los años 2017 y 2024. Una vez encontrados todos los artículos en ambos buscadores, se escogieron aquellos trabajos que podrían darnos unas pautas para realizar la propuesta de intervención. A continuación se clasificaron según el tema desarrollado en el artículo de forma que se pueda saber si el desarrollo de este encaja en los esquemas para la realización del trabajo, realizando para ello una primera lectura al resumen de cada artículo escogido.

Para la búsqueda de intervenciones realizadas sobre el uso de las redes sociales en la adolescencia se utilizaron los mismos buscadores. Además, también se ha añadido el buscador de Web of Science. Las palabras clave utilizadas en esta búsqueda fueron “social media”, “physical education”, “prevention” and “teenagers”, acotadas temporalmente entre los años 2014 y 2024.

Esta propuesta se basa en la revisión de los artículos encontrados, intentando paliar las limitaciones que estos marcaban mejorando la consecución de los objetivos de la propuesta de intervención. Los artículos que se encontraron mostraban limitaciones como, propuestas de intervención cortas en el tiempo, de modo que se realizarán ocho sesiones durante un trimestre. No obstante, sería interesante realizar una propuesta durante todo el año escolar, aunque es muy complicado compaginar estas sesiones con el currículo establecido de secundaria. También se debería realizar en múltiples centros escolares evaluando al grupo experimental y al grupo control para realizar una comparación entre ambos y observar si ha habido o no mejoras en su desarrollo.

#### **4.1 . PARTICIPANTES**

Los participantes escogidos para esta propuesta de intervención, fue el alumnado del último ciclo (3º y 4º de ESO). El motivo que se escogió para realizarlo con estos cursos, fue que los alumnos están en una etapa crucial de su desarrollo social y emocional, donde se ven mucho más involucrados en el uso de las redes sociales y están influenciados por estas, además de que empiezan a tener una adquisición más consolidada del pensamiento crítico pudiendo comprender aspectos más relacionados con la identidad, la interacción social y el impacto de las redes sociales en la adolescencia (Smith y Robson, 2020).

#### **4.2. INSTRUMENTOS**

##### Cuestionario de adicción a las redes sociales

Fue elaborado por Ecurra y Salas (2014); está conformado por 24 reactivos en una escala Likert de cinco puntos, yendo desde nunca a siempre, asignándose la puntuación de cero a cuatro respectivamente. Este cuestionario tiene 23 reactivos directos y uno inverso. El cuestionario abarca tres dimensiones: obsesión a las redes sociales, falta de control personal en su uso y uso excesivo de la red social. La obsesión por las redes sociales se manifiesta cuando el sujeto piensa constantemente y siente preocupación cuando no puede estar conectado o tener acceso a las redes sociales. La falta de control personal en el uso de las redes sociales nos indica cuando hay una preocupación por la falta de control en su uso y que tiene como consecuencia dejar de lado ciertas actividades. El uso excesivo de la red social indica la percepción que tiene el sujeto de estar conectado mucho tiempo en las redes sociales.

Este instrumento tiene una confiabilidad del .95 y las dimensiones tienen valores de alfa de Cronbach de .91, .89 y .92 respectivamente, por lo que tienen una adecuada consistencia interna. Utilizando un Análisis Factorial Exploratorio (AFE), se mostró que los tres factores obtenidos explicaron en conjunto el 57.49% de la varianza total y en un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) se indicó que el modelo que mejor se adecua a los criterios presentados corresponde al de tres factores relacionados ( $\chi^2$  [238] = 35.23;  $p < .05$ ;  $\chi^2/gf = 1.48$ ; GFI = .92; SRMR = .06; RMSEA = .04), por lo que se considera que la estructura factorial tiene un ajuste aceptable (Ecurra y Salas, 2014).

#### **4.3. PROCEDIMIENTO**

El análisis del cuestionario se llevará a cabo mediante la teoría del Modelo Transteórico del cambio propuesto por Prochaska y DiClemente (1983), la cual hace una descripción de las distintas etapas y procesos que se dan en el cambio de comportamiento. Estas etapas consisten en la toma de conciencia, la contemplación, la preparación, la adicción y el mantenimiento. Para ello, se analizarán inicialmente a todos los grupos de 3º y 4º de la ESO asignando a la mitad de cada uno como grupo experimental y a la otra mitad como grupo de control para observar las diferencias

---

entre ambos al final del proceso de intervención. Antes de que se responda el instrumento, todos los implicados serán informados de los objetivos y los procedimientos que se van a realizar, además el tiempo en responder el instrumento abarca en torno a unos siete a diez minutos de duración. En primer lugar, se pasará a las autoridades escolares, familias o tutores legales un consentimiento informado para poder pasar el cuestionario a los alumnos y posteriormente analizarlo. Posteriormente se le entregará también al alumnado en horario escolar este consentimiento informado.

La duración de esta propuesta de intervención será durante el segundo trimestre, realizándose siete sesiones de las cuales seis de ellas van dirigidas al alumnado y una a las familias. En el caso de que haya alumnado con discapacidad física, no sería ningún impedimento para poder realizar todas las sesiones propuestas; en el caso de que haya algún alumno con discapacidad intelectual, dependiendo del grado de afectación de este, se podrían realizar cambios con el objetivo de la inclusión total de cualquier alumno y la puesta en práctica de todas las sesiones, dando apoyo de personal específico y cualificado como podrían ser los orientadores o los profesores de pedagogía terapéutica.

Para finalizar, con todos los datos obtenidos tanto al principio del procedimiento como al final, en el cuestionario de adicción a las redes sociales de (Escrura y Salas 2014), se realizará mediante un análisis de grupos pares, es decir, grupo de control y grupo experimental, un análisis con la prueba “t-student”, es una distribución de probabilidad la cual compara las medias de dos grupos independientes para buscar una diferencia significativa entre ellas (Student, 1908), para la realización de este análisis se utilizará la hoja de cálculo avanzada “Jamovi” que permite la realización de cálculos estadísticos complejos (The Jamovi Project, 2020).

## **5. PROPUESTA**

La “propuesta de reducción del impacto negativo asociado al uso de las redes sociales por adolescentes”, es de ámbito social, por lo que esta metodología se basa en una participación activa para incentivar el interés del alumnado y así aumentar su rendimiento en las tareas (García Rodríguez y Álvarez Álvarez, 2007), siendo estos protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje de forma individualizada. Esta propuesta de intervención ha sido creada debido a las necesidades detectadas en el alumnado, donde se puede observar un crecimiento exponencial en el uso de las redes sociales y la tecnología en general.

Para comenzar con esta propuesta se recogerá información sobre la adicción que el alumnado tiene en el uso de redes sociales mediante el “Cuestionario de adicción a las redes sociales” (Escrura y Salas, 2014), además de pasar el mismo cuestionario al final del proceso de intervención para poder comparar los resultados. En el primer encuentro, después de pasar el cuestionario en cuestión, se desarrollará una discusión después de exponer los riesgos que tienen las redes sociales en la etapa adolescente.

La técnica utilizada hará que el alumnado muestre un interés grupal, debido a que se tratarán aspectos del día a día sobre las redes sociales en los que se verán reflejados, así como posibles temas de debate que puedan llegar a surgir en el devenir del primer taller. Para facilitar este taller, acudirá un profesor experto en las TICs desde la Universidad Miguel Hernández de Elche, así como una educadora social especializada en la adolescencia. Para favorecer el aprendizaje y fortalecer las habilidades tanto personales como sociales, la autoestima y los conocimientos que envuelven al mundo de las redes sociales, se utilizará un proceso de enseñanza-aprendizaje activo y participativo. Dicho proceso fomentará la interacción bidireccional entre los impartidores de los talleres y tareas y el alumnado. Las dinámicas del primer taller trabajarán la sensibilización con los riesgos y efectos negativos que tienen las redes sociales en el desarrollo social en la adolescencia, así como los efectos positivos que tanto las redes sociales como la tecnología poseen, además de analizar e investigar sobre problemas que aparezcan y sean interesantes de tratar.

En conclusión, esta propuesta está diseñada para concienciar al alumnado de 3º y 4º de ESO de todos los riesgos que giran en torno al uso excesivo y a la adicción en las redes sociales así como destacar los problemas que acontecen a la formación de la imagen personal, relaciones interpersonales, trastornos alimenticios compulsivos, drogas, sexo y ludopatía en línea, con el objetivo de poder reducir la adicción de el alumnado que la presente.

## 5.1 Planificación y desarrollo de las actividades

### Sesión 0

Actividad “Familias y redes”. Primera sesión y de gran importancia, ya que la familia es un pilar fundamental de gestión y control de los hijos en el buen uso de las redes sociales que estos realizan.

**Tabla 1**

*Actividad “familias y redes”*

<b>Título de la Actividad</b>	<b>“Familias y redes”</b>
<b>Objetivo</b>	Poner en conocimiento de las familias los diferentes riesgos que tienen las redes sociales para el desarrollo social del adolescente, también ofrecer pautas de actuación para el control y gestión del uso de estas.
<b>Desarrollo</b>	Comenzará la actividad con la exposición del proyecto que se va a llevar a cabo con el alumnado y los objetivos que se buscan; a

	<p>continuación se pasará un consentimiento informado detallado para que estos decidan si quieren que sus hijos sean partícipes o no.</p> <p>Después se informará sobre los problemas que tienen las redes sociales en la adolescencia, y como ejercerun papel fundamental en la comunicación y la forma de actuación, en el control y la autogestión del uso de las redes sociales por parte de sus hijos, de forma que hagan un uso responsable de estas.</p>
<b>Materiales</b>	Folios y bolígrafo
<b>Temporalización</b>	55 minutos
<b>Responsable</b>	Experto en TICs y orientador/a

### Sesión 1

Para comenzar esta sesión se explicará el objetivo que se tiene con la realización de este proyecto y el desglose de las actividades que se van a realizar. A continuación se pasará el cuestionario de la adicción a las redes sociales, y una vez que se hayan cumplimentado todos, se dará información sobre la adicción a las redes sociales (impacto social y personal). Todo lo anterior tendrá una duración de unos 30 minutos, y para finalizar se realizará la actividad “¿Cómo uso las redes sociales?”. Esta sesión es indispensable en este proyecto ya que se recoge información sobre la adicción del alumnado, además de que ellos mismos puedan realizar un primer análisis de su propio uso de las redes sociales.

**Tabla 2**

*Actividad “¿Cómo uso las redes sociales?”*

<b>Título de la Actividad</b>	<b>¿Cómo uso las redes sociales?</b>
<b>Objetivo</b>	Conocer el uso que el alumnado tiene en las redes sociales y en internet, además de concienciarlo sobre el tiempo o el “nivel” de adicción que tienen a la tecnología y las redes sociales.
<b>Desarrollo</b>	El alumnado de forma anónima deberá rellenar en un folio que se les

	<p>entrega diferentes preguntas y frases sin completar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué hago al despertarme?</li><li>- ¿Qué hago en el recreo?</li><li>- ¿Qué hago en el camino a casa?</li><li>- ¿Me he peleado con alguien en alguna red social pública? ¿Por qué?</li><li>-¿Cuánto tiempo paso usando las redes sociales?</li><li>-Mi teléfono es...</li><li>-Me encanta jugar a...</li><li>-Tengo cuentas en...</li><li>-Si mi teléfono se rompiera estaría...</li><li>-Me hace daño o me molesta internet cuando...</li></ul> <p>Para finalizar el orientador/a conjunto con la persona experta en las TICs irán leyendo cada pregunta y frase, de modo que algún alumno o alumna de su respuesta y se haga una puesta en común, reflexionando con todos sobre cada una de ellas.</p>
<b>Materiales</b>	Folios y bolígrafo
<b>Temporalización</b>	25 minutos
<b>Responsable</b>	Educador social y orientador

## **Sesión 2**

En esta segunda sesión, se tendrá como objetivo de que los docentes, expertos y el alumnado se puedan conocer e intentar crear un vínculo con el objetivo de hacer más efectiva la intervención y sus resultados. Para esto se realizará la actividad “Nos conocemos”. Además, para finalizarla sesión se realizará un debate con el alumnado sobre la información general que tienen sobre los riesgos en las redes sociales que conocen, con una duración de 15 minutos.

**Tabla 3***Actividad “nos conocemos”*

<b>Título de la Actividad</b>	<b>Nos conocemos</b>
<b>Objetivo</b>	Conocer la situación del alumnado, situación familiar, de amistades, amorosas, anímica, etc.
<b>Desarrollo</b>	<p>El alumnado de forma anónima deberá escribir en un folio una palabra o un sentimiento con el que se identifiquen de las distintas dimensiones (familia, amigos, pareja, instituto y yo).</p> <p>A continuación, se escribirán distintas frases que estos deben completar en relación a su tiempo libre.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Me gusta mucho...</li><li>-No me gusta nada...</li><li>-Me cuesta mucho hacer...</li><li>-No me cuesta nada...</li><li>-Me gustaría aprender...</li></ul> <p>Después de estas frases vendrán 4 preguntas que tienen que ser contestadas.</p> <p>¿Por qué hay cosas que nos cuesta hacer?</p> <p>¿Cómo podemos mejorar eso?</p> <p>¿Te gusta aprender actividades nuevas? ¿Por qué?</p> <p>¿Quién nos puede ayudar a aprender actividades?</p> <p>Después de haber completado las hojas, un orientador en conjunto con un educador social propondrán al alumno que quiera exponer alguna palabra o sentimiento que defina algún ámbito descrito al principio de la actividad, así como las distintas frases que se han completado. Además el profesorado de esta actividad</p>

	<p>compartirá y creará un pequeño debate sobre las respuestas que tienen sobre las mismas preguntas y frases que el alumnado ha completado.</p> <p>Finalmente se recogerán todas las hojas de forma que se pueda hacer una pequeña valoración sobre las respuestas del alumnado.</p>
<b>Materiales</b>	Folios y bolígrafo
<b>Temporalización</b>	40 minutos
<b>Responsable</b>	Educador social y orientador

### **Sesión 3**

Para comenzar con esta sesión se hará una explicación de todos los riesgos que tiene el hacer un abuso en el uso de las redes sociales, a continuación se dará información detallada con pequeños recortes de artículos científicos donde se expongan los riesgos sobre la publicidad en las redes sociales y su impacto en el usuario adolescente (problemas sociales, ludopatía, TCAs, sexo y drogas). Esta primera parte tendrá una duración de 30' y con esta se busca que el alumnado tenga una visión más específica de todos los riesgos que acontece el abuso de las redes sociales. A continuación se realizará la actividad "¿Aceptamos las cookies?"

**Tabla 4**

*Actividad "¿Aceptamos las cookies?"*

<b>Título de la Actividad</b>	<b>¿Aceptamos las cookies?</b>
<b>Objetivo</b>	Que el alumnado pueda conocer como se usan sus datos en la red y en que les repercute.
<b>Desarrollo</b>	Al comenzar esta actividad se repartirán folios en los que vendrán unas preguntas que el alumnado deberá contestar.

	<p>- ¿Has aceptado las cookies? ¿Sabes en que repercute?</p> <p>- ¿Te han aparecido anuncios con algo que hayas buscado o hablado recientemente?</p> <p>- ¿Has visto películas, series o deportes en alguna página no oficial?</p> <p>A continuación, el orientador conjunto con la persona experta en las TICs irá leyendo cada pregunta y frase, de modo que algún alumno o alumna de su respuesta y se haga una puesta en común, reflexionando con todos sobre cada una de ellas y la explicación de la repercusión de compartir datos en la red.</p> <p>Para finalizar y sobre la información que se impartió al principio de la sesión, se hará un pequeño debate sobre la publicidad en las redes sociales. En este se pondrán temas como, ¿qué publicidad os aparece en vuestras redes sociales?, ¿Por qué creéis que es?, ¿Cómo se puede evitar?</p>
<b>Materiales</b>	Folios y un bolígrafo
<b>Temporalización</b>	25 min
<b>Responsable</b>	Orientador y experto en las TICs

#### **Sesión 4**

El objetivo que tendrá esta sesión será concienciar y explicar como nos afecta el consumo en las redes sociales de material falso e irreal, además de hacer a los alumnos conocedores de herramientas para contrastar información. También se verán problemas como el ciberbullyng, el sexting y el grooming por medio de distintos perfiles en línea que han sido creados para concienciar. Para ello se harán las dos actividades “¿Quién está ahí?” y “¿Es real?”

#### **Tabla 5**

*Actividad “¿Quién está ahí?”*

---

<b>Título de la Actividad</b>	<b>¿Quién está ahí?</b>
<b>Objetivo</b>	Concienciar al alumnado que no todo el mundo es quien dice ser en las redes sociales y en internet en general, con el objetivo de prevenir el sufrimiento o la realización de algún tipo de abuso como el ciberbullying, el sexting y el grooming.
<b>Desarrollo</b>	<p>Para comenzar esta actividad se mostrarán distintos tipos de perfiles en una red social, dónde el alumnado deberá decir si la persona es quien dice ser o no.</p> <p>A continuación, se mostrarán distintos chats reales de personas que han sido víctimas de ciberbullying, sexting y grooming, además de exponer las consecuencias que han tenido para esas personas y a sus familiares.</p> <p>Para finalizar se hará un pequeño debate y reflexión en el que el alumnado sea participe total. Los responsables lanzarán uno de los temas tratados y que cualquier alumno dé su opinión y formas de evitar ese tipo de situaciones.</p>
<b>Materiales</b>	Proyector y una pantalla
<b>Temporalización</b>	20 minutos
<b>Responsable</b>	Orientador y experto en las TICs

**Tabla 5**

*Actividad “¿Es real?”*

<b>Título de la Actividad</b>	<b>¿Es real?</b>
<b>Objetivo</b>	Concienciar al alumnado que no todo lo que ven en las redes sociales y en

	internet es verdadero, además de que conozcan herramientas para la corroboración de información.
<b>Desarrollo</b>	<p>Para comenzar esta actividad y en relación a la sesión anterior hacer una pequeña puesta en común sobre los problemas de la publicidad en las redes sociales (Desarrollo social, TCAs, sexo, drogas y ludopatía). Después se mostrarán en el proyector distintas imágenes de gente famosa retocada con Photoshop, vídeos de famosos ganando mucho dinero en casas de apuestas, e imágenes y vídeos sobre la normalización de las drogas en famosos.</p> <p>En cada una de estas imágenes se hará un debate y una reflexión sobre lo que hemos visto, analizando el impacto que puede tener sobre los consumidores de redes sociales y de internet.</p> <p>Para finalizar se hará una pequeña “investigación” conjunta en la que buscaremos en cualquier red social una noticia con información falsa, y se trabajará conjuntamente con el alumnado dándoles las herramientas necesarias para corroborar la información encontrada.</p>
<b>Materiales</b>	Proyector, pantalla, ordenadores o dispositivos móviles.
<b>Temporalización</b>	35 minutos
<b>Responsable</b>	Orientador y experto en las TICs

## **Sesión 5**

Sesión sobre diferentes actividades y juegos que se pueden realizar para pasar menos tiempo usando las redes sociales y la tecnología, “Mis juegos preferidos” y “Jugamos juntos”.

**Tabla 6**

*Actividad “Mis juegos preferidos”*

<b>Título de la Actividad</b>	<b>Mis juegos preferidos</b>
<b>Objetivo</b>	Que el alumnado sea conocedor de diferentes juegos tradicionales y juegos de mesa que pueden practicar junto a amigos y concienciarse de los beneficios que tiene a nivel social y de salud
<b>Desarrollo</b>	<p>Para comenzar la actividad se repartirá unos folios con unas preguntas para ver los conocimientos que el alumnado tiene sobre diferentes tipos de actividades y juegos que conocen, así como cuales son los que más les gustan. En estos folios aparecerán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué juegos de mesa conoces? ¿Cuál es el que más te gusta o más has practicado?</p> <p>¿Qué juegos tradicionales conoces? ¿Cuál es el que más te gusta o más has practicado?</p> <p>¿Es fácil realizar las anteriores actividades?</p> <p>¿Qué beneficios crees que tienen para el desarrollo social y la salud?</p> <p>Después de rellenar las preguntas, el profesor de educación física en conjunto con el orientador leerán las anteriores preguntas, y el alumnado voluntario leerá sus diferentes respuestas, de forma que se puedan ver los gustos generales del alumnado.</p> <p>Para finalizar se expondrán diferentes actividades y juegos, para que el alumnado los conozca y de su opinión</p>

	sobre ellos, realizándose además un debate donde se expondrán los puntos positivos en la práctica de estos.
<b>Materiales</b>	Folios, bolígrafo, proyector y pantalla
<b>Temporalización</b>	20 minutos
<b>Responsable</b>	Profesor/a de educación física y orientador/a

**Tabla 7**

*Actividad “Jugamos juntos”*

<b>Título de la Actividad</b>	<b>Jugamos juntos</b>
<b>Objetivo</b>	El objetivo es que el alumnado conozca más de cerca y aprenda a realizar los diferentes juegos de mesa y actividades que pueden ser usadas para pasar menos tiempo frente a dispositivos electrónicos.
<b>Desarrollo</b>	<p>Se comenzará la actividad realizando diferentes grupos de alumnado (5). Se comentarán y explicarán las normas de los diferentes juegos y a continuación se comenzarán a practicar en diferentes postas donde estarán 6 minutos.</p> <p>Los juegos a realizar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El juego de las colas</li> <li>-Pollito inglés</li> <li>-La rayuela</li> <li>-Corto lápiz</li> <li>-El lobo</li> </ul> <p>Para finalizar se hará una puesta en común donde el alumnado nos comente cual ha sido el que más le ha gustado, el que menos y cuales creen</p>

	que son los beneficios de la realización, así como las dificultades que puedan tener para practicarlo en horario extraescolar. De este modo el profesorado de educación física con el orientador les darán consejos o herramientas para que vean que no es tan difícil poder practicarlos.
<b>Materiales</b>	Petos o cuerdas, tiza, bolígrafo, folios y cartas del lobo
<b>Temporalización</b>	35 minutos
<b>Responsable</b>	Profesorado de educación física y orientador

## **Sesión 6**

El alumnado creará un proyecto final en grupos de 4-5 personas en la que deberán realizar en la red social que ellos elijan un perfil en el que se subirá el siguiente contenido:

- Riesgos de las redes sociales en general
- Riesgos de las redes sociales en el desarrollo social en la adolescencia en base al autoconcepto y la autoestima
- Prácticas deportivas, actividad física y juegos de mesa detallados con su funcionamiento y porque son un buen recurso para la mejora de la salud física y mental, y para la mejora de aspectos sociales entre los adolescentes.

El objetivo la realización de este proyecto en una red social será la de prevenir e informar a otros adolescentes sobre todos los riesgos que conlleva un uso abusivo o sin cuidado de las redes sociales.

## **Sesión 7**

Esta sesión esta destinada a la exposición de los grupos del proyecto que han realizado, para ello con un ordenador y un proyector estos la mostrarán y explicarán a todos el por qué del material subido y una pequeña reflexión del grupo sobre que les ha aportado la realización de este proyecto. Para finalizar con esta sesión se pasará el cuestionario sobre la adicción a las redes sociales para que vuelvan a rellenarlo, de modo que así obtendremos los resultados finales y se podrá hacer un análisis comparativo mediante la prueba "t-student", junto con los conseguidos al principio de la propuesta de intervención.

## 5.2. Temporalización

Se considera necesario la realización de este proyecto de intervención en un intervalo de tiempo continuado en un curso entero desde septiembre hasta junio, pero debido a la realidad temporal y de recursos que encontramos en la mayoría de centros de educación secundaria, es muy difícil llevar el peso de un programa tan prolongado. Debido a ello, se realizarán siete sesiones durante el horario de tutoría, con una duración de 55 minutos, además de una primera sesión donde la asistencia será única por los padres o tutores legales de los alumnos antes de comenzar con las sesiones dirigidas al alumnado. La temporalización de esta propuesta de intervención sería llevada a cabo durante un trimestre al completo.

## 5.3. Recursos

Para el comienzo del proyecto de prevención centrada en mitigar los efectos negativos y potenciar aspectos positivos de las redes sociales en el desarrollo social de los adolescentes, son necesarios diferentes recursos, los cuales son humanos o personales, materiales, económicos y espaciales.

- Humanos: los recursos humanos para el desarrollo de este programa de intervención son los siguientes: orientadores, profesorado de educación física, profesores expertos en las TICs, directores del centro y tutor de 4º de ESO).
- Material: en cuanto al material fungible, estará constituido por material de oficina como: folios, bolígrafos, impresora, proyector, pantalla, ordenador y tiza.
- Espacial: el material espacial para poder realizar el proyecto sería un aula que permita la utilización de proyector o en su defecto el salón de actos, además de las pistas deportivas y el gimnasio.

## 6. CONCLUSIONES

Las redes sociales tienen un gran número de riesgos como son la aparición de cambios de estado de ánimo, disminución en las interacciones personales y ansiedad cuando no se hace uso de estas. También, hay una predisposición a la aparición de trastornos alimenticios compulsivos, cyberbullying, grooming, sexting y la distorsión del autoconcepto y la autoimagen. Por otra parte, también tienen impacto en el desarrollo social de los adolescentes, en sus medios a la hora de socializar, en el centro escolar o la zona de residencia



sino que con el auge y la popularización de las redes sociales estos pasan una gran parte de su tiempo en línea, haciendo uso de las redes sociales e internet. Esto acaba por desarrollar su entorno social en base a estas, lo cual tiene impacto en la formación de su identidad donde la mayoría del tiempo están en una búsqueda constante en diferentes perfiles para terminar de moldearse.

Se observa necesaria la necesidad de formar a los adolescentes, los docentes y las familias en todos los riesgos que acontecen y de los cuales deben ser conscientes debido al abuso en el uso de las redes sociales. Así mismo, también es necesario desarrollar la competencia digital que tienen de modo que no haya solo un uso de estas en un aspecto social y de ocio, pudiendo adaptarse para mejorar y facilitar el desempeño en las tareas académicas. Esto es gracias a que son un excelente potenciador del aprendizaje y del aumento del rendimiento académico, con la mejora de la comunicación, el intercambio de material educativo y la conformación de grupos académicos, de forma que se mejora la relación entre el alumnado y los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta forma, es indispensable que los docentes intenten encontrar la mejor manera de introducirlas en el día a día del alumnado. Además, la familia tiene un papel determinante en como se hace el uso de las redes sociales, de modo que se haga una supervisión y orientación a los hijos en el uso de las redes sociales y la tecnología por medio de una comunicación constante.

Con todo lo expuesto anteriormente, se propone un programa de intervención cuyo objetivo es dotar a los docentes, familias y los adolescentes de herramientas y recursos para poder hacer un uso correcto y una buena gestión de las redes sociales, mejorando así las relaciones interpersonales, formación de la identidad y que se hagan conocedores de los distintos tipos de riesgos que hay por hacer un uso abusivo de estas. Además, esto ayudará a prevenir la aparición de efectos negativos y mejorar los aspectos positivos que nos ofrecen las redes sociales en nuestra vida diaria y especialmente en el ámbito del centro escolar.

De esta manera, si se cuenta con los recursos y materiales, tanto humanos, materiales y espaciales necesarios para llevar a cabo el programa de intervención, habrá una mejora de la competencia digital, no solo en los adolescentes sino también en las familias y el profesorado, observándose así beneficios tanto académicos como personal-psicológicos de los adolescentes en su entorno. También, serán más sanas las relaciones interpersonales y se fomentará una formación de la identidad independiente de las redes sociales.

En conclusión, los centros académicos son una parte esencial en nuestra sociedad, formando y preparando a los estudiantes no solo académicamente, sino que forman personas que puedan convivir con los demás, aceptando tanto las normas estipuladas como las normas de sociedad. Dicho esto, la mejora de las relaciones interpersonales, la mejora del autoconcepto y la autoimagen, además de una concienciación sobre todos los riesgos y diferentes prácticas

nocivas que se realizan en las redes sociales evitarán que aparezcan consecuencias negativas en uno mismo y en los demás. Además, también potenciarán todos los aspectos sociales que nos rodean, así como fomentarán la aparición de un pensamiento crítico en todo el ámbito educativo y social de las redes sociales en auge y el impacto que tienen en la vida académica y social del alumnado, influyendo también en las personas que lo rodean.

Las principales limitaciones que se encuentran a la hora de la realización de este estudio serían el tiempo y los recursos limitados disponibles para la implementación y evaluación de la intervención en el centro académico a un largo plazo. No obstante, sería interesante poder realizar una intervención con carácter longitudinal, de forma que se pueda medir la adicción a las redes sociales con una mayor frecuencia y a la vuelta del siguiente curso escolar. Además, otra limitación observada sería el tamaño y tipo de muestra utilizada, debido a que se han escogido solo dos cursos escolares que se han creído que son los mas interesantes (3º y 4º de ESO). Por otra parte, se deberían realizar estudios que implementen un período de intervención extenso, de forma que se puedan realizar evaluaciones y medir los cambios observados de los efectos de la intervención con mayor frecuencia, además de escoger a diferentes cursos escolares y poder realizar una comparativa entre ellos.





## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Tobón, S. A., Ramírez Arroyave, A. Y., Saldarriaga Álvarez, Y. A., Uribe Ortiz, J. & Ruiz Mejía, N. (2022). Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13(13), 13-15. <https://doi.org/10.53995/rsp.v13i13.1123>
- Afzal, A., Rafiq, S., & Kanwal, A. (2023). THE INFLUENCE OF TEACHER-STUDENT RELATIONSHIPS ON STUDENTS'ACADEMIC ACHIEVEMENT AT UNIVERSITY LEVEL. *Gomal University Journal of Research*, 39(1), 55-68. <https://doi.org/10.51380/qujr-39-01-06>
- Álvarez Álvarez, B., González Mieres, C., & García Rodríguez, N. (2007). La motivación y los métodos de evaluación como variables fundamentales para estimular el aprendizaje autónomo. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 5(2), 1. <https://doi.org/10.4995/redu.2007.6275>
- Ballesta, F. J., Lozano, J., y Cerezo, M. C. (2018). Internet Use by Secondary School Students: A Digital Divide in Sustainable Societies? *Sustainability*, 10(10), 3703. <https://doi.org/10.3390/su10103703>
- Bickham, D. S., Hswen, Y., Slaby, R. G., & Rich, M. (2018). A Preliminary Evaluation of a School-Based Media Education and Reduction Intervention. *Journal of Primary Prevention*, 39(3), 229–245. <https://doi.org/10.1007/s10935-018-0510-2>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Cheng, C., & Lau, Y. C. (2022). Social Media Addiction during COVID-19-Mandated Physical Distancing: Relatedness Needs as Motives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph19084621>
- Cheng, C., Lau, Y. ching, Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Chóliz Montañés, M. & Marcos Moliner, M. (2020). Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes. *Universitat de Valencia-Fundación MAPFRE*.

- De Sotomayor, I. D. Á., Sanmamed, M. G., Abeledo, E. J. F., & Carril, P. C. M. (2021). The challenge of secondary teachers in the light of the social networks. *Educar*, 57(1), 207–222. <https://doi.org/10.5565/REV/EDUCAR.1151>
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción Y Validación Del Cuestionario De Adicción a Redes Sociales (Ars) Construction and Validation of the Questionnaire of Social Networking Addiction (Sna). *Liberabit: Lima (Peru)*, 1729–4827. <http://www.eluniversal.com.mx/notas/>
- Espinell-Rubio, G., Hernández-Suárez, C., & Rojas-Suárez, J. (2020). Usos, apropiaciones y nuevas prácticas comunicativas de los usuarios adolescentes de Facebook. *Saber, Ciencia y Libertad*, 15 (1), 280-296. <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2020v15n1.6316>
- Gisbert, M. y Esteve, F. (2011). Digital learners: La competencia digital de los estudiantes universitarios. *La Cuestión Universitaria*, 7, 48-59. <https://polired.upm.es/index.php/lacuestionuniversitaria/article/view/3359>
- Gómez-Urrutia, V., & Figueroa, A. J. (2022). Identity in the digital age: elaboration of social media profiles in Chilean teenagers | Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Convergencia*, 29. <https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430>
- Guzmán Brand, V. A., & Gélvez García, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1–22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Hernández, V., Hernández, M. S., y López, A. (2017). Uso de las redes sociales y autoconcepto en niños de primaria. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 3(5), 31-37. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/62/192>
- Ho, S. S., Lwin, M. O., & Lee, E. W. J. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632–642. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.002>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Ramírez-Gil, E., Cuaya Itzcoatl, I. G., GuzmánPimenel, M. & Rojas-Solís, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(4), 1-15. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). The Role of Digital Media in Adolescents' Body Image and Disordered Eating. *Handbook*
-



- of *Adolescent Digital Media Use and Mental Health*, 242–263.  
<https://doi.org/10.1017/9781108976237.014>
- Rodgers, R. F., & Rousseau, A. (2022). Social media and body image: Modulating effects of social identities and user characteristics. *Body Image*, 41, 284–291.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.009>
- Rosales, P., & Gutiérrez Hernández, R. (2022). Impacto de las redes sociales en la percepción de cuerpo saludable en el adolescente. *Ciencia, Nutrición, Terapéutica y Bioética (CiNTeB)*, 2(2), 34–44.
- McNaughton, S., & Jesson, R. (2023). How a Digital Intervention in Schools Contributed to Students' Social and Emotional Skills, and Impacted Writing. *New Zealand Journal of Educational Studies*, 58(2), 361–377.  
<https://doi.org/10.1007/s40841-023-00296-1>
- Muñoz Franco, R. M., Díaz López, A., & Sabariego García, J. A. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia Y Educación*, 4(2), 12 - 23.  
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163>
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., y Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>
- Solera-Gómez, S., Soler-Torró, J. M., SanchoCantus, D., Gadea Rodríguez, R., De la Rubia-Ortí, J. E. & Camarena Pelegrí, X. (2022). Patrón de uso del teléfono móvil e Internet en adolescentes de entre 11 y 15 años. *Enfermería Clínica*, 32(4), 270-278. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.12.007>
- Student. (1908). The Probable Error of a Mean. *Biometrika*, 6(1), 1–25.  
<https://doi.org/10.2307/2331554>
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37(5), 691–699.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>
- The jamovi project. (2020). *Jamovi* (versión 1.1.9.0) [software]. JAMOVl.  
<https://www.jamovi.org>
- Vanderhoven, E., Schellens, T., & Valcke, M. (2014). *Enseñar a los adolescentes los riesgos de las redes sociales: Una propuesta de intervención en Secundaria*.  
<https://dx.doi.org/10.3916/C43-2014-12>
- Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G. & Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and Weight Disorders Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(8), 3725-3735. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>

- Palmer, F.J. (2017). *Seguridad y riesgos: cyberbullying, grooming y sexting* (Trabajo Fin de Máster). Universitat Oberta de Catalunya: Barcelona. <http://hdl.handle.net/10609/67105>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>



## 8. ANEXOS

### Imagen 1

#### *Cuestionario de adicción a las redes sociales (Escurrea y Salas 2014)*

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

Nº 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.					

## Imagen 2

### Informe de evaluación de investigación responsable TFM (COIR)



#### INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 2. TFM (Trabajo Fin de Máster)

Elche, a 1/02/2024

Nombre del tutor/a	Estefanía Estevez López
Nombre del alumno/a	Rodrigo Bueno García
Tipo de actividad	Sin implicaciones ético-legales
Título del 2. TFM (Trabajo Fin de Máster)	Propuesta de prevención centrada en mitigar los efectos negativos y potenciar aspectos positivos de las redes sociales en el desarrollo social de los adolescentes.
Evaluación de riesgos laborales	No solicitado/No procede
Evaluación ética humanos	No solicitado/No procede
Código provisional	240131102607
Código de autorización COIR	<b>TFM.MP2.EEL.RBG.240131</b>
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **Propuesta de prevención centrada en mitigar los efectos negativos y potenciar aspectos positivos de las redes sociales en el desarrollo social de los adolescentes**, ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere ninguna evaluación adicional. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, **se autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos  
Jefe de la Oficina de Investigación Responsable  
Vicerrectorado de Investigación y Transferencia

Página 1 de 2