



Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

Convocatoria Ordinaria 2024 - 2025

Modalidad: Propuesta de intervención.

Título: Programa psicoeducativo para prevenir las consecuencias del uso problemático de las redes sociales en adolescentes.

Autora: Marina Cerón Martínez

Tutora: Cordelia Estévez Casellas

COIR: TFG.GPS.CEC.MCM.250520

Elche, 6 de junio de 2025

ÍNDICE

RESUMEN	3
1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Las redes sociales.....	4
1.2. Consecuencias negativas del uso problemático de redes sociales.....	4
1.3. Consecuencias positivas del buen uso de las redes sociales.....	5
1.4. Programas de intervención previos y justificación.....	6
1.5. Objetivos del programa.....	8
2. METODOLOGÍA	8
2.1. Participantes.....	8
2.2. Instrumentos.....	9
2.3. Procedimiento.....	10
2.4. Temporalización.....	12
2.5. Descripción de las sesiones en el aula.....	13
3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	24
4. REFERENCIAS	26
5. ANEXOS	29
Anexo A. Escala de autoestima de Rosenberg (RSE).....	29
Anexo B. Cuestionario de Autorregulación (CAR).....	30
Anexo C. Adaptación española de Wong & Law's Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S).....	30
Anexo D. Cuestionario de conocimientos sobre redes sociales.....	31
Anexo E. Actividad "Esquema digital".....	34
Anexo F. Dixit digital.....	35
Anexo G. Médicos de pensamientos.....	37
Anexo I. Cartel de STOP.....	38
Anexo J. Emoción - Conducta impulsiva - Actuación sana.....	39
Anexo K. Reloj diario.....	40
Anexo L. Reto digital saludable.....	41
Anexo M. "Mi esquema personal".....	42
Anexo N. Ficha individual NETIQUETANDO.....	43
Anexo Ñ. Registro Positivamente.....	44
Anexo O. "Post real".....	45
Anexo P. Línea de logros.....	46

RESUMEN

El uso problemático de las redes sociales es una realidad que según el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad y Digital Future Society (2023), en los últimos años ha afectado a un 11,3% de individuos de 15 a 24 años, y un 33% en aquellos de los 12 a los 26 años, pudiendo derivar en problemas de salud mental. Aunque sin duda las redes sociales puedan tener beneficios en para el ocio y la interacción de los jóvenes, es necesario prestar atención a las consecuencias que pueden resultar afectadas por un uso desadaptativo de las mismas, como puede ser la disminución del rendimiento académico, el aislamiento social, o el desarrollo de sintomatología ansiosa o depresiva (Erceg et al., 2018). Por eso, basándose en estudios como Echeburúa Odriozola (2012), y Moral Jiménez y Fernández Domínguez (2019) el presente programa plantea un programa psicoeducativo de prevención que consta de 10 sesiones de una hora planteando como hipótesis que la mejora de la capacidad de autorregulación de los jóvenes y el aumento de los niveles de autoestima se verá disminuido el riesgo de hacer un uso disfuncional de las redes sociales, previniendo así sus consecuencias.

Palabras clave: redes sociales, adolescentes, uso problemático de las redes sociales, prevención, autorregulación, autoestima, propuesta de intervención.

ABSTRACT

The problematic use of social networks is a reality that, according to the National Observatory of Technology and Society and Digital Future Society (2023), in recent years has affected 11.3% of individuals aged 15 to 24, and 33% of those aged 12 to 26, and can lead to mental health problems. Although social networks can undoubtedly have benefits for the leisure and interaction of young people, it is necessary to pay attention to the consequences that can be affected by a maladaptive use of them, such as decreased academic performance, social isolation, or the development of anxious or depressive symptoms (Erceg et al., 2018). Therefore, based on studies such as Echeburúa Odriozola (2012) and Moral Jiménez and Fernández Domínguez (2019), this programme proposes a psychoeducational prevention programme consisting of 10 one-hour sessions, hypothesising that improving young people's capacity for self-regulation and increasing their levels of self-esteem will reduce the risk of dysfunctional use of social networks, thus preventing their consequences.

Key words: social networks, adolescents, problematic use of social networks, prevention, self-regulation, self-esteem, intervention proposal.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Las redes sociales

Hoy en día las redes sociales se han convertido en una constante en la vida de los adolescentes. Aunque inicialmente fueran creadas como herramienta de comunicación e interacción entre usuarios, actualmente son una fuente de entretenimiento a la carta y especialmente diseñado para el gusto del consumidor. Los jóvenes se ven atraídos a ellas de manera natural, tanto es así que según el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad y Digital Future Society (2023) hay un 11,3% de individuos de 15 a 24 años que presentan un alto riesgo de realizar un uso compulsivo de los servicios digitales, siendo el 33% en aquellas personas de 12 a 16 años, una problemática que puede derivar en problemas de salud mental.

Para entender el nacimiento de esta alarmante situación es interesante determinar el porqué y para qué utilizan los adolescentes las redes sociales actualmente, sobre ello en la IAB (2024) encontramos que los tres motivos principales de la población entre 12 y 17 años para el uso de redes sociales es entretenerse (90%), interactuar (83%) y seguir tendencias (40%). No sorprenden los datos encontrados pues como podemos observar, el inicio de la educación secundaria coincide con la edad media en la que los niños reciben su primer teléfono móvil, siendo además 4 la cantidad de horas que pasan los infantes frente a los dispositivos (Qustodio, 2024, p. 11 y 21).

1.2. Consecuencias negativas del uso problemático de redes sociales

Dado el tiempo que los adolescentes pasan conectados a la red, es importante asegurarnos de que realizan un buen uso de las mismas, puesto que como citado anteriormente, las consecuencias de un mal uso puede suponer un riesgo para nuestros jóvenes. Para desarrollar cuales son estas consecuencias, primero debemos determinar qué se considera hacer un “uso problemático” de las redes sociales. Aunque no hay una

definición consensuada podemos entender que “el uso problemático de las redes sociales (PSMU) puede implicar una preocupación excesiva por su uso, experimentar una fuerte necesidad de utilizarlas y dedicarles tanto tiempo que conlleve consecuencias negativas en áreas importantes del funcionamiento vital” (Moretta et al., 2022).

Entre las áreas que se ven afectadas encontramos la académica, donde el 44,6% de los jóvenes afirma perder el tiempo que podrían utilizar en estudiar o hacer deberes por utilizar las redes sociales y el 17% de ellos afirma también utilizarlas para distraerse en clase (Díaz-Vicario et al., 2019). De hecho, se ha confirmado que con un uso de las redes sociales superior a dos horas, el rendimiento académico se deteriora gradualmente, lo que conduce a la mayor cantidad de suspensos excediendo las 4 horas diarias (Muñoz et al., 2023).

También en el ámbito social un 26% de los jóvenes admite haber aumentado su tiempo en solitario pasándolo en redes sociales, y en distinto porcentaje haber reducido tanto las salidas culturales como las quedadas presencialmente con sus amigos por el mismo motivo (Díaz-Vicario et al., 2019). Estos datos suponen un riesgo, ya que este uso excesivo de las redes sociales está afectando también a la salud mental de los jóvenes pudiendo desembocar en aislamiento social, pérdida de control, impacto en la autoestima (Torres-Serrano, 2020) además de una mayor sintomatología depresiva y ansiosa (Erceg et al., 2018).

1.3. Consecuencias positivas del buen uso de las redes sociales.

Por el contrario, es cierto que utilizar correctamente las redes sociales también puede aportar beneficios a la salud de los jóvenes. De hecho, se ha demostrado que el consumo de las redes sociales puede ayudar a promover una salud mental positiva gracias a factores como la conexión que aportan con amigos y familiares, su importancia como medio de expresión, y la interacción con contenido afín a los jóvenes (Vaingankar et al., 2022).

Sin duda el uso de las pantallas representa una contribución crucial e incuestionable para los jóvenes, tanto en el ámbito social como emocional ya que aparte de ayudar a hacer amigos y no sentirse solos es una fuente constante de entretenimiento, disfrute, respaldo y vivencias en las que predominan las emociones positivas sin las cuales ahora sería complicado vivir (UNICEF, 2022).

1.4. Programas de intervención previos y justificación.

Es un hecho que las nuevas tecnologías están evolucionando a un ritmo desmesurado, al que los profesionales no nos podemos adaptar. Sólo en estos últimos 5 años se han creado 4 nuevas redes sociales y más de 20 aplicaciones con distinta función (Business of Apps, 2025). De igual manera, las problemáticas asociadas no hacen más que aumentar a pesar del incremento constante de la investigación y la creación de propuestas relacionadas con internet, el juego y redes sociales.

Ante estos datos es imposible negar que las adicciones a la tecnología están derivando en problemas psicológicos y de naturaleza adictiva a los que debemos prestar atención y proporcionar recursos preventivos a todos y no sólo a aquellos en riesgo de padecerlos (Chóliz et al. 2020). De aquí nace la primera elección de la propuesta planteada, su naturaleza preventiva, en concreto sobre las consecuencias negativas que pueda tener el uso problemático de cualquier red social.

Para su desarrollo, se han analizado los programas preventivos para adolescentes referentes a esta temática desarrollados en los últimos años como el programa DOMINUS cuya intención es intervenir ante comportamientos digitales problemáticos en adolescentes de forma temprana (Basterra et al., 2024), o el programa Safety.net cuyos resultados indican que puede ser efectivo para evitar el incremento del uso problemático de internet, entre otros, y lo hace a través de un número limitado de 16 sesiones de 55 minutos, que como recurso educativo se podría aplicar a un plan de acción tutorial (Ortega-Barón et al. 2024).

Es por ello que para el diseño estructural hemos seguido el enfoque temporal de este último programa, empleando 10 sesiones de 60 minutos cada una, con la intención de poder implementarlo de igual manera en las horas de tutoría de un centro educativo aumentando así su índice de aplicabilidad en las aulas ordinarias. A su vez se mantienen el enfoque cognitivo-conductual y la sustentación en la teoría del comportamiento planificado y la teoría del empoderamiento (Ortega-Barón et al. 2024).

A través del análisis de estos programas previos, se identifica que generalmente se centran en la prevención de riesgos, es ante esta información cuando se plantea que el presente programa se centre en la prevención de las consecuencias, como factor diferenciador y en respuesta a la necesidad que podrían producir estos riesgos. Por ello que para la elección de nuestras variables, autoestima y autorregulación, se ha considerado la importancia de artículos como el de Echeburúa Odriozola (2012) que señala la impulsividad y la autoestima baja como factores psicológicos de predisposición para la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes. En concordancia con este último encontramos estudios más recientes como Moral Jiménez y Fernández Domiguez (2019), el cuál subraya la significancia de variables como la baja autoestima y la impulsividad cognitiva y no planeada como mayores predictores de un posible uso desadaptativo de internet. Otros artículos como Gracia Granados, Quintana-Orts y Rey Peña (2020) sugieren que el uso incorrecto de las redes sociales en adolescentes se debe a que estos carecen de estrategias de regulación emocional adaptativas (incapacidad de identificar, aceptar y gestionar las emociones), es por eso que las redes se convierten en vías de escape y evitación para todas las emociones negativas.

Para el apoyo a la disminución de los riesgos que consideramos conllevan nuestras variables y reforzar el cumplimiento de sus objetivos encontramos la teoría de la autoestima de Rosenberg (1965), las teorías de las fortalezas personales (Seligman, M., & Peterson, C., 2004), la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977) y el modelo de comunicación asertiva (Alberti & Emmons,1970).

En base a esta selección de información planteamos la hipótesis del programa: mejorando la capacidad de autorregulación de los jóvenes y aumentando sus niveles de autoestima se verá disminuido el riesgo de hacer un uso disfuncional de las redes sociales, previniendo así sus consecuencias.

1.5. Objetivos del programa.

Objetivo general:

- Diseñar un programa psicoeducativo con objetivo de promover el uso funcional de las redes sociales desde la autorregulación y la mejora de la autoestima, y así prevenir las consecuencias negativas de su uso problemático.

Objetivos específicos:

- Mejorar y ampliar el conocimiento sobre las consecuencias del uso problemático de las redes sociales.
- Mejorar la capacidad de autorregulación emocional aportando estrategias para el reconocimiento y gestión adecuada de las emociones.
- Mejorar la capacidad de autocontrol aportando estrategias para el control de impulsos y la toma de decisiones.
- Mejorar la autoestima fomentando el autoconocimiento, la valoración y la imagen personal positiva.

2. METODOLOGÍA

2.1. Participantes

El programa de prevención va dirigido a adolescentes cuyo rango de edad oscila entre los 10 y los 19 años que se encuentren en relación directa o indirecta con las redes sociales. No se considerará criterio de exclusión que estén en posesión de redes sociales

propias puesto que como programa de prevención su misión es que los jóvenes tengan conocimientos sobre los beneficios y riesgos de las mismas, así como aportar las estrategias de autorregulación y aumento de autoestima para el uso responsable aunque sea futuro.

Como criterio de inclusión para la participación, aparte del rango de edad previamente descrito, también será necesario que estén escolarizados puesto que el programa está preparado para impartirse en un centro educativo.

2.2. Instrumentos

La evaluación de este programa se llevará a cabo a través de los siguientes instrumentos.

Para medir la variable autoestima utilizaremos :

- **Escala de autoestima de Rosenberg (RSE)** (Rosenberg, 1965; adaptación al español por Atienza, Balaguer & Moreno, 2000)

Cuestionario para evaluar la autoestima personal entendida como el respeto hacia sí mismo y sus sentimientos de valía personal. Es una prueba autoadministrada que consta de 10 ítems de respuesta tipo likert comprendida desde la A (Muy de acuerdo) a la D (Muy en desacuerdo). Los ítems 1 al 5, se puntúan las respuestas A con 4 puntos, reduciendo un punto por letra hasta llegar a la D con 1 punto. Los ítems del 6 al 10 se puntúan a la inversa siendo la A 1 punto y la D 4 puntos. Sumando estas puntuaciones puede haber tres interpretaciones: (<25 puntos) autoestima baja, (26-29 puntos) autoestima media, (30-40 puntos) autoestima elevada. La duración aproximada sería de 10 minutos. Cuenta con una fiabilidad del 0,8.

Para medir la variable autorregulación utilizaremos la combinación de 2 cuestionarios, 21 ítems en total :

- **Cuestionario de Autorregulación (CAR)** (Garzón Umerenkova, A., et al 2017)

Cuestionario para medir la capacidad de autorregulación de uno mismo midiendo las subescalas: metas (M), perseverancia (P), toma de decisiones (TD), y aprendizaje de los errores (AR). Es una prueba autoadministrada que consta de 17 ítems, y respuesta tipo likert que representa el nivel de acuerdo del 1 al 5 siendo: (1) Nada, (2) Poco, (3) Regular, (4) Bastante, (5) Mucho.

- **Adaptación española de Wong & Law's Emotional Intelligence Scale (WLEIS;** Wong & Law, 2002; adaptación española de Extremera, Rey & Sánchez-Álvarez, 2019)

Este instrumento autoinformado se compone de 16 elementos agrupados en 4 dimensiones: evaluación de las propias emociones, evaluación de las emociones de los demás, uso de las emociones y regulación de las emociones. En este programa únicamente se emplea la dimensión de regulación emocional que consta de 4 ítems. Nuestra puntuación varía entre 0 y 28 puesto que el tipo de respuesta es una escala tipo Likert de 7 puntos (desde 1=Totalmente en desacuerdo a 7=Totalmente de acuerdo).

Para medir la variable conocimientos sobre las redes sociales utilizaremos :

- **Cuestionario de conocimientos sobre redes sociales.**

Se trata de un cuestionario autoadministrado de diseño propio sobre los beneficios, riesgos, e impactos que producen las redes sociales en adolescentes. Consta de 10 ítems con 4 alternativas de respuesta tipo test, comprendidas de la opción A a la opción D. La puntuación se calculará sumando las respuestas correctas pudiendo encontrarse entre el 0 y el 1.

2.3. Procedimiento

Este programa está preparado para su implementación en un centro educativo, aprovechando las horas de tutoría que se imparten semanalmente en el aula. De esta manera aumentamos el índice de aplicabilidad de las sesiones a los adolescentes, ya

distribuidos en grupos de edad y utilizando las horas de libre configuración de tutoría sin interferir en el desarrollo académico de los infantes.

En primer lugar, para iniciar su desarrollo sería necesario contactar con un centro educativo en específico, pudiendo ser tanto escuela de educación primaria para la implementación en adolescencia temprana, como centro de educación secundaria. El objetivo consistiría en la realización y posterior firma de un acuerdo con la dirección del centro que nos proporcione acceso a impartir el programa en las aulas.

En el acuerdo deberán aparecer especificadas las aulas en las que será impartido, el rango de edad de las mismas, y el consentimiento del tutor. Se especificará también su longitud y duración, 10 sesiones de una hora, coincidiendo según acuerdo con las horas de tutoría del aula a intervenir. Siendo una hora por semana, el programa se completará en un periodo de dos meses y 15 días.

De igual manera, se informará a las familias de los contenidos y objetivos del programa, adjuntando un consentimiento informado para la evaluación de los menores en el cuestionario de autoestima y autorregulación. Será necesaria la presentación firmada del mismo por parte de todos los alumnos previa al inicio de las sesiones en el aula para poder dar comienzo al programa.

En cuanto al procedimiento de las sesiones, se impartirán en su totalidad en el centro educativo, pudiendo utilizar las facilidades del mismo tales como el uso de proyectores o aulas que dispongan del mismo, así como las instalaciones al aire libre.

Las variables se han distribuido de diferente manera, el nivel de conocimientos sobre las redes se trabaja durante todo el programa sin embargo para las variables autorregulación y autoestima se dividen cada una en un bloque de 4 sesiones para facilitar el cumplimiento de sus objetivos específicos.

Las sesiones serán grupales pudiendo trabajar individual o cooperativamente dividiendo el aula en subgrupos para aquellas actividades que lo precisen. La primera y última sesión del programa serán las destinadas a las evaluaciones de conocimientos y estrategias previas y posteriores a la intervención. El resto de las sesiones cuentan con

objetivos específicos, material, actividades, y duración. Cabe destacar que el tiempo especificado en cada actividad por separado es aproximado, y puede variar en función de la participación en el aula. Por ello, las sesiones pueden incluir un apartado de “Actividad extra” para su uso en el caso de que sobre tiempo o la participación en otra de las actividades sea escasa. Por último puede contener un apartado de tareas para casa o para la siguiente sesión.

2.4. Temporalización

En esta tabla se plantea el cronograma de las sesiones teniendo lugar en el segundo trimestre escolar, comprendido entre enero y finales de marzo.

Tabla 1. Cronograma de las sesiones.

Mes	Enero				Febrero				Marzo		
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Sesión 1											
Sesión 2											
Sesión 3											
Sesión 4											
Sesión 5											
Sesión 6											
Sesión 7											
Sesión 8											
Sesión 9											
Sesión 10											

2.5. Descripción de las sesiones en el aula

Tabla 2. Contenido y distribución de las sesiones.

Evaluación inicial	1ª Sesión: Evaluación pretest
Bloque 1: AUTORREGULACIÓN	2ª Sesión: Conocimiento de las redes sociales 3ª Sesión: Psicoeducación emocional 4ª Sesión: Estrategias de autocontrol 5ª Sesión: Autocuidado, límites y gestión del tiempo
Bloque 2: AUTOESTIMA	6ª Sesión: Autoestima, ¿qué es y cómo nos afecta? 7ª Sesión: Comunicación asertiva y diálogo interno positivo 8ª Sesión: Validación online vs valor propio 9ª Sesión: Reconocimiento de fortalezas
Evaluación final	10ª Sesión: Evaluación postest

1ª Sesión: Evaluación pretest

Objetivos de la sesión:

- Evaluar los conocimientos previos que tienen los adolescentes sobre las redes sociales y sus posibles consecuencias.
- Evaluar el nivel de autoestima del que parten los adolescentes.
- Evaluar la capacidad de autorregulación de la que parten los adolescentes.

Instrumentos:

- Escala de autoestima de Rosenberg (RSE) (Anexo A)
- Cuestionario de Autorregulación (CAR) (Anexo B)
- Adaptación española de Wong & Law's Emotional Intelligence Scale. (Anexo C)
- Cuestionario de conocimientos sobre redes sociales. (Anexo D)

Desarrollo: Durante esta primera sesión se llevará a cabo la evaluación previa de los alumnos en autorregulación, autoestima y conocimientos sobre las redes sociales. Estos

instrumentos serán utilizados como medida inicial para la comparación con la evaluación posterior al programa, con la finalidad de determinar la eficacia del mismo.

- **Presentación (5 min):** presentación del profesional a los alumnos, breve explicación del programa, y los contenidos de la primera sesión.
- **Cuestionario de conocimientos sobre redes sociales (15 min):** iniciaremos con la cumplimentación de forma individual de este cuestionario. Este nos facilitará con qué información parten los alumnos sobre las funciones, los tipos, beneficios, riesgos, y posibles consecuencias que puede conllevar el uso inadecuado de las redes sociales.
- **Escala de autoestima de Rosenberg (RSE) (15 min):** de manera individual contestarán los ítems de esta escala para medir el nivel de autoestima del que parten los alumnos.
- **Cuestionario de autorregulación (CAR) + Adaptación española de Wong & Law's Emotional Intelligence Scale (25 min):** de manera individual contestarán este último cuestionario de 21 ítems en total para medir el nivel de autorregulación del que parten los alumnos.

Duración: 60 minutos

BLOQUE 1

2ª Sesión: Conocimiento de las redes sociales.

Objetivos de la sesión:

- Aumentar los conocimientos sobre las redes sociales, que son y los tipos.
- Integrar la información sobre posibles beneficios y riesgos que proporcionan.
- Educar sobre el impacto psicológico y social que conllevan las redes sociales.

Material: Esquema digital impreso en cartulina tamaño A3 (Anexo E), proyector, cinta adhesiva.

Actividades:

- **Bienvenida (5 minutos):** explicación sobre el desarrollo del programa, sus bloques y objetivos.
- **Actividad “Esquema digital” Parte 1 (10 minutos):** se dividirá el aula en grupos reducidos y se repartirá a cada uno una cartulina para rellenar con 4 columnas, ¿qué redes uso?, ¿para qué?, ¿cuánto tiempo?, ¿cómo me hacen sentir?. deberán rellenar las 4 columnas conjuntamente.
- **Actividad “Esquema digital” Parte 2 (10 min):** Puesta en común. De manera grupal se compartirán con el grupo completo las cartulinas, reflexionaremos utilizándose como estadística sobre la red más utilizada, cuánto tiempo le dedican y por qué. Si existe corcho en el aula se colgarán a modo de recurso visual para el resto de sesiones.
- **Charla ¿Conocemos realmente las redes sociales? (15 min):** mediante una presentación de canva se procederá a explicar los principales beneficios y riesgos. Además de cuáles son las consecuencias de un uso problemático, que pueden conllevar y en qué ámbitos.
- **Juego “Muralla de la verdad” (15 min):** en este juego todos los alumnos deberán ponerse de pie y se dibujará una línea imaginaria en el centro del aula (imaginaria o marcada temporalmente con cinta adhesiva) donde los alumnos deberán permanecer. El juego consiste en ir diciendo datos respecto al impacto psicológico y social de las redes sociales tanto veraces como incorrectas, los alumnos deberán cruzar al lado derecho si lo consideran verdadero o al izquierdo si piensan que es falso, tras la elección de los alumnos se dará el resultado correcto en voz alta.

Duración: 60 minutos

Objetivos de la sesión:

- Identificación y reconocimiento de emociones generadas por el uso tecnológico.
- Trabajar estrategias de autorregulación emocional.
- Identificación y reconocimiento de pensamientos generados por el uso tecnológico.
- Trabajar estrategias de reestructuración cognitiva

Material: tarjetas Dixit Digital (Anexo F) , fichas “médicos de pensamiento” (Anexo G), fotocopias autorregistro emocional (Anexo H)

Actividades:

- **Charla ¿qué son los pensamientos automáticos y cómo influyen en nuestras emociones?(20 min):** explicación del tipo de emociones que pueden suscitar las redes sociales y con qué pensamiento se relacionan, explicando técnicas para el manejo de las mismas.
- **Dixit digital (20 min):** para la identificación emocional emplearemos una adaptación del juego Dixit en grupos reducidos. En grupos de 4, cada alumno tendrá 10 tarjetas que representarán varias emociones, en la mesa tendrán otro mazo con 10 cartas que expresan posibles situaciones en redes sociales. El juego consiste en que por turnos, uno coge una carta del mazo situacional y se le da la vuelta, una vez identificada la situación todos deben sacar una de las cartas emocionales en la mano, la que expresarían en esa situación y explicarle a sus compañeros porqué.
- **Actividad “Médicos de pensamiento”(20 min):** en los mismos grupos y utilizando las mismas cartas situacionales de la actividad previa, los integrantes del grupo deben ir una por una escribiendo un pensamiento automático y formular uno alternativo. Ejemplo:
 - a. Situación - “Le escribí un mensaje a un amigo y no me ha contestado”
 - b. Pensamiento automático - “Si no me contesta es porque se ha enfadado conmigo”
 - c. Pensamiento alternativo - “Quizás está ocupado”

Tarea: “**Autorregistro emocional**”: hasta la siguiente sesión deben rellenar una tabla con acontecimientos ocurridos en las redes sociales, emoción, pensamiento automático y pensamiento alternativo.

Duración: 60 minutos

4ª Sesión: Estrategias de autocontrol

Objetivos de la sesión:

- Identificación y reconocimiento de señales conductuales del uso problemático.
- Aportar estrategias para el control de impulsos

Material: Caja, proyector, cartel de STOP (Anexo I), ficha Emoción-Conducta impulsiva-Acción sana (Anexo J).

Actividades:

- **Actividad de impacto “Caja de móviles” Parte 1 (5 minutos):** se procederá a pedir a los alumnos que tengan dispositivos móviles que los apaguen y los metan en la caja, se les avisará que la custodia de los móviles durará un día completo, y su tutor los devolvería al día siguiente. Observar reacciones.
- **Charla “¿Qué es la impulsividad?” (10 minutos):** en esa presentación se explicará qué es la impulsividad, qué hace en el cerebro y cómo utilizar técnicas como las de respiración o la técnica STOP (se pondrá en el corcho representada como recurso visual).
- **Teatro consciente (30 min):** se dividirá a toda la clase en 2 grupos equitativos que a su vez se dividirán en otros dos subgrupos. A los dos grupos iniciales se les repartirá una ficha que describa una situación cotidiana que pueda generar impulsividad. Sobre esa situación cada subgrupo deberá representarlo de diferente manera, uno de forma impulsiva y otro de forma consciente utilizando las estrategias previamente vistas. Los 4 grupos dispondrán a la vez de 5 minutos de preparación, y por orden otros 5 cada uno de representación.

- **Ejercicio Emoción-Conducta impulsiva-Acción sana (10 minutos):** recogiendo los autorregistros emocionales de la sesión previa, desarrollarán una ficha en la que identifican la conducta impulsiva y escogen una acción adecuada para cada emoción que hayan sentido. “Cuando sienta _____, en vez de _____ debería _____”.
- **Actividad de impacto “Caja de móviles” Parte 2 (5 minutos):** como final de la sesión se procederá a la devolución de los dispositivos. Se pedirá como tarea para casa que reflexionen sobre las reacciones que han tenido al verse privados del móvil, y los sentimientos o impulsos que han surgido a raíz de ello.

Duración: 60 minutos

5ª Sesión: Autocuidado, límites y gestión del tiempo

Objetivos de la sesión:

- Concienciar sobre el tiempo que les ocupan las redes sociales.
- Aprender rutinas y horarios saludables
- Construir un plan de uso consciente y equilibrado de las redes sociales.
- Fomentar actividades al aire libre

Material: plantilla del reloj (Anexo K), folios, proyector, plantilla reto digital saludable (Anexo L).

Actividades:

- **Reloj diario (15 min):** se le repartirá a cada alumno un reloj que deberán dibujar marcando el tiempo del día que le dedican a cada cosa, descanso, colegio, estudios, ocio, hobbies, etc...
- **Reflexión y lluvia de ideas (15 min):** Si hubiera un apagón permanente y nos quedamos sin internet, sin wifi, y sin redes sociales, ¿cómo sería un día normal en nuestra vida? ¿cómo nos relacionaríamos?.
- **Charla “Autocuidado digital” (15 min):** presentación sobre cómo debería ser una rutina para mantener el bienestar social, físico y mental. Actitudes, límites y actividades para realizar un uso saludable.

- **Reto digital saludable (15 min):** diseño individual de un contrato consigo mismo. Delimitando una serie de pautas que se puedan adaptar a su rutina semanal. Contemplando horas de sueño, tiempo máximo al día en redes sociales, y 3 actividades al aire libre a la semana.

Tarea: cumplir su reto digital saludable.

Duración: 60 minutos

BLOQUE 2

6ª Sesión: Autoestima, ¿qué es y cómo nos afecta?

Objetivos de la sesión:

- Profundizar en el concepto de autoestima y cómo pueden afectarnos las redes sociales.
- Representar el autoconcepto de los adolescentes sobre sí mismos.
- Reflexionar sobre la veracidad de la información de los perfiles en redes.

Material: Proyector, Youtube, bolígrafos, plantilla de “mi esquema personal” (Anexo M).

Desarrollo:

- **Charla inicial (20 min):** La sesión comenzará presentando el nuevo bloque con una breve introducción sobre qué es la autoestima, mediante la visualización de un vídeo explicativo llamado “¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra autoestima?” (Supérate con psicología, 2022), y cómo las redes sociales pueden afectar a nuestra autoestima explicando términos como la frustración o la procrastinación.
- **Actividad “Mi esquema personal” (10 min):** siguiendo con la temática inicial en esta actividad los adolescentes completarán una plantilla en la que tendrán que poner aspectos de su identidad, como sus gustos, aficiones, valores y talentos, completando al menos dos en cada compartimento.
- **Reflexión grupal “Mi yo real vs virtual”(20 min):** una vez descrito en la actividad anterior el concepto que tiene cada uno sobre sí mismo, se procederá a realizar una reflexión a nivel de grupo completo en la que los adolescentes verbalicen de manera

dinámica aquellos aspectos de sí mismos que enseñan en redes sociales y cuáles no, encontrar cuáles son las diferencias entre lo que enseñan al público virtual, su imagen pública, y lo que realmente son, su yo real.

Actividad extra: **Juego “2 verdades 1 mentira”:** se repartirá a la clase en pequeños grupos, de 4-5 alumnos, en el que por turnos uno de ellos tendrá que contar tres cosas sobre él, dos verdaderas y una falsa, posteriormente y mediante votación los restantes del grupo tendrán que adivinar cuál de ellas es mentira. El objetivo es simple, comprobar que es posible mentir aún cuando piensas que conoces a la persona.

Tarea: Reflexión sobre la veracidad de los perfiles de redes sociales.

Duración: 60 minutos

7ª Sesión: Comunicación asertiva y diálogo interno positivo.

Objetivos de la sesión:

- Identificar comentarios negativos que pueden dañar la autoestima.
- Promover la comunicación asertiva.
- Profundizar en la importancia del diálogo interno positivo.

Material: Proyector, cartulina verde y roja, folios, plantillas de actividad NETIQUETANDO (Anexo N), autorregistro positivamente (Anexo Ñ)

Desarrollo:

- **Charla sobre el “¿Cómo afecta un comentario?” (10 min):** empezaremos con una charla apoyada por una presentación sobre qué es la comunicación asertiva y el diálogo interno. Cómo los comentarios negativos pueden afectar a nuestra propia autoestima y la de otros. Valorar la importancia de la forma en que nos comunicamos y actuamos con los demás porque puede afectar a su autoestima tanto como tener un diálogo interno negativo hacia sí mismo.
- **Actividad “Ponte en mi lugar” (15 min) (Anexo):** se realizará grupalmente mediante la visualización de una presentación donde se expondrán situaciones inventadas pero que se dan frecuentemente en los comentarios de las publicaciones

en las redes sociales. Para la actividad se repartirá a cada alumno una tarjeta roja y una verde, con las que tendrán que votar si creen que los comentarios son inadecuados, es decir, podrían afectar a la persona a la que van dirigidas (rojo) o los comentarios son respetuosos, es decir no afectarían (verde).

- **Actividad NETIQUETANDO** (Programa SAFETY NET 2.0, 2024) **(25 minutos)**: una vez hemos visto ejemplos correctos e incorrectos realizaremos una actividad en la que el aula se dividirá por grupos de 4-5 alumnos. A cada grupo se le entregarán tres ejemplos de las situaciones vistas en la actividad anterior, y una ficha a cada uno. Los jóvenes deberán detectar en grupo los errores en los comentarios y corregirlos de manera positiva en su ficha individual. Deberán ayudarse entre ellos y elegir la mejor respuesta (Programa SAFETY NET 2.0, 2024). Después se hará una puesta en común.

Actividad extra: **Dinámica “Espejo de seguridades” (10 minutos)**: Ahora por parejas se les pedirá que le digan una inseguridad a su compañero, y este le deberá responder convirtiendo esa inseguridad en una fortaleza, y viceversa.

Tarea: **“Positivamente”**: se les entregará una hoja de autorregistro en la que tendrán que poner cada día hasta la próxima sesión una afirmación positiva sobre ellos mismos.

Duración: 60 minutos

8ª Sesión: Validación online vs valor propio

Objetivos de la sesión:

- Identificar cómo las redes sociales influyen a nuestra autoevaluación
- Aumentar la apreciación del valor propio.

Material: folios, cinta adhesiva, plantilla “Post real” (Anexo O).

Desarrollo:

- **Charla “¿Porque buscamos validación?” (20 min)**: explicación sobre cómo en las redes sociales los likes, la dopamina y la comparación social afectan a nuestra autoevaluación.

- **Actividad “Post real” (20 minutos):** se le entregará a los alumnos una plantilla donde tengan que crear de manera individual una publicación en la que representen dibujando (opcional) y/o describiendo algo común en su vida, de manera sincera, con un pie de foto que represente lo que sienten en realidad. En los últimos 5 minutos aquellos que quieran compartir un poco de ellos mismos tendrán aquí el espacio de salir voluntariamente.
- **Juego “Palabras que me construyen” (20 min):** En este juego todos los alumnos se pondrán de pie con un folio pegado en la espalda, de esta manera podrán pasear libremente por el aula escribiendo a sus compañeros adjetivos positivos o cualidades que piensen que los representen y viceversa, al final de la actividad cada uno cogerá su folio de la espalda y verá el conjunto completo de palabras con los que sus compañeros los relacionan.

Actividad extra: **Juego rápido “Real or Fake”:** mediante una presentación se expondrán una serie de 10 fotos aleatoriamente unas editadas con filtros y otras no, los alumnos tendrán que votar si piensan que la foto es real (no editada) o fake (editada). Después de cada foto se mostrará la respuesta correcta.

Tarea: comparando el autorregistro “Positivamente” y “Palabras que me construyen”, se pedirá que reflexionen si hay alguna cualidad que hayan descubierto sobre ellos mismos que no habían apreciado antes.

Duración: 60 minutos

9ª Sesión: Reconocimiento de fortalezas

Objetivos de la sesión:

- Reconocimiento de logros y fortalezas
- Recordar lo aprendido durante el programa y reflexionar sobre ello.

Material: folios y plantilla “Línea de logros” (Anexo P).

Actividades:

- **Actividad “Línea de logros” parte 1(10 min):** iniciaremos esta dinámica repartiendo a los alumnos un folio en el que horizontalmente puedan escribir todos aquellos momentos de los que se sienten orgullosos a lo largo de su vida.
- **Actividad “Línea de logros” parte 2(10 min):** Identificación de fortalezas: utilizando cada uno su línea de logros deberán escribir aquellas cualidades que han sido necesarias para conseguir aquello que se han propuesto (al menos 5).
- **“Carta a mi yo futuro”(20 min):** escribir una carta para su yo del futuro. Detallando todo lo que desean para ellos y todas aquellas acciones que van a poner en práctica de lo aprendido para lograrlo. Dándose ánimos y recordando sus cualidades.
- **Círculo de reflexión (20 minutos):** recopilar de manera colectiva conceptos que hemos aprendido durante el programa y qué cambios han percibido desde la primera sesión o estrategias que van a implementar de ahora en adelante en las redes sociales.

Duración: 60 minutos



10ª Sesión: Evaluación postest.

Objetivos de la sesión:

- Evaluar los conocimientos posteriores que tienen los adolescentes sobre las redes sociales y sus posibles consecuencias.
- Evaluar el nivel de autoestima final de los adolescentes.
- Evaluar la capacidad de autorregulación final de los adolescentes.

Instrumentos:

- Escala de autoestima de Rosenberg (RSE)
- Cuestionario de Autorregulación (CAR) + Adaptación española de Wong & Law's Emotional Intelligence Scale (WLEIS)
- Cuestionario de conocimientos sobre redes sociales.

Desarrollo: Durante esta última sesión se llevará a cabo la evaluación posttest de los alumnos en autorregulación, autoestima y conocimientos sobre las redes sociales. Estos instrumentos serán utilizados como medida final para la comparación con la evaluación inicial del programa, con la finalidad de determinar la eficacia del mismo.

- **Cuestionario de conocimientos sobre redes sociales (20 min):** iniciaremos con la cumplimentación de forma individual de este cuestionario. Este nos facilitará la información con la que parten los alumnos sobre las funciones, los tipos, beneficios, riesgos, y posibles consecuencias que puede conllevar el uso inadecuado de las redes sociales.
- **Escala de autoestima de Rosenberg (RSE) (10 min):** de manera individual contestarán los ítems de esta escala para medir el nivel de autoestima con el que finalizan los alumnos.
- **Cuestionario de autorregulación (CAR) + Adaptación española de Wong & Law's Emotional Intelligence Scale (25 min):** de manera individual contestarán este último cuestionario de 21 ítems en total para medir el nivel de autorregulación con el que finalizan los alumnos.
- **Despedida (5 min):** agradecimientos y cierre final del programa.

Duración: 60 minutos

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente trabajo tenía como objetivo diseñar un programa de prevención de las consecuencias del uso problemático de las redes sociales para adolescentes entre los 10 y los 19 años a través de la mejora de la capacidad de autorregulación y la mejora de la autoestima.

En relación a las dificultades encontradas durante el diseño del programa, en primer lugar, cabe destacar la compleja selección de las variables. El uso problemático de las redes sociales tiene numerosas consecuencias en ámbitos, como social, académico, familiar, etc. Además cuenta con implicaciones psicológicas de gran magnitud. Es por lo que

intervenciones previas como el programa SAFETY.NET (2024) contienen un amplia cobertura incluyendo hasta 16 riesgos. Este programa está diseñado para su implementación en centros educativos utilizando la hora semanal de tutoría, con el fin de aumentar su índice de aplicabilidad, por ello se limitó a una extensión de 10 sesiones con la intención de que no se prolongue en el tiempo más de un trimestre escolar. Como consecuencia el programa sólo cuenta con 3 variables seleccionadas entre artículos como los de Moral Jiménez y Fernández Domínguez (2019) pudiendo excluir otras muchas que afectan de igual manera al uso desadaptativo. A su vez, evaluar únicamente 3 variables que han sido trabajadas durante 10 sesiones puede beneficiar a la eficacia del programa permitiendo una mayor integración de los conceptos a tratar.

Seguidamente, otra de las dificultades reside en la utilización del término adolescencia, el cuál abarca un rango de edad bastante amplio. Los intereses y la madurez varían mucho en ese abanico de edad lo que dificulta notoriamente la búsqueda de actividades adecuadas para todos los perfiles de participantes. Es por eso que una de las limitaciones del estudio es que ante la necesidad de cubrir las características comunes de los participantes, estas puedan ser insuficientes para producir adhesión a las sesiones según el foco de edad.

Además, otra de las limitaciones del proyecto es que excluye uno de los factores más importantes para el compromiso y cumplimiento con las tareas en casa, y es el contexto familiar. Al tratarse de menores, fuera del centro educativo están supervisados por sus padres o tutores legales, los cuales mediante su implicación en el proyecto, participando en actividades como por ejemplo el contrato digital saludable, aumentan la probabilidad de que lo implementen en casa a largo plazo, pudiendo integrarlo en el núcleo familiar.

Por último, es importante recalcar que se trata únicamente del diseño de la propuesta de intervención por lo que sería necesario la realización de pruebas piloto y un análisis exhaustivo de los resultados para respaldar su eficacia.

4. REFERENCIAS

- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1970). *Your perfect right: A guide to assertive behaviour*. Impact Publishers.
- Atienza González, F. L., Moreno Sigüenza, Y., & Balaguer Solá, I. (2000). *Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos*. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 22, 29–42.
https://www.researchgate.net/publication/308341043_Analisis_de_la_dimensionalidad_de_la_Escala_de_Autoestima_de_Rosenberg_en_una_muestra_de_adolescentes_valencianos
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A.; & Walters, R. H. (1977). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Basterra-González, A., Ortega-Barón, J., Sevilla-Fernández, D., & González-Abaurrea, E. (2024). *Programa de prevención de riesgos disfuncionales de Internet DOMINUS: un estudio piloto* [Simposio]. X Congreso Internacional de Psicología Clínica y de la Salud en Niños y Adolescentes, Elche, España
- Business of Apps.(s.f) *App Data*. Recuperado el 5 de junio de 2025, de https://www.businessofapps.com/data/app-data/?data_category=4258&sort_order=DESC&sort_orderby=launch_date
- Canal Supérate con psicología. (25 de julio de 2022). *¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra autoestima?*. Youtube.
<https://youtu.be/vqKqUxxEaA8?si=M94teaOHlbRTC2tl>
- Chóliz Montañés, M., & Marcos Moliner, M. (2020). *Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes*. Fundación MAPFRE & Universidad de Valencia.
<https://www.infocoponline.es/pdf/DETECCION-TEMPRANA-ADICCIONES.pdf>
- Díaz-Vicario A., Mercader C., Gairín, J. (2019). *Uso problemático de las TIC en adolescentes*. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21,e07, 1-11.
<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Erceg T., Flander G., Brezinščak, T. (2018). *The Relationship Between Compulsive Internet Use and Symptoms of Depression and Anxiety in Adolescence*. *Alcoholism and Psychiatric Research* 2018; 54; 101-112.
<https://doi.org/10.20471/dec.2018.54.02.02>

- Extremera, N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). *Validation of the Spanish version of the Wong Law emotional intelligence scale (WLEIS-S)*. *Psicothema*, 31, 94-100.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>
- Garzón Umerenkova, A., de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J., Zapata Sevillano, L., Pichardo M. y García-Berbén, A. (2017). *Validation of the Spanish Short Self-Regulation Questionnaire (SSSRQ) through Rasch Analysis*. *Frontiers in Psychology*, 8: 276.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00276>
- Gracia Granados, B., Quintana-Orts, C. L., & Rey Peña, L. (2020). *Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva*. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 20(1), 77–86.
<https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>
- IAB Spain. (2024). *Estudio de Redes Sociales 2024 (XV Edición)*. IAB Spain.
<https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2024/>
- Moral Jiménez, M. de la V., & Fernández Domínguez, S. (2019). *Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad*. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Moretta, T., Buodo, G., Santucci, V. G., Chen, S., & Potenza, M. N. (2023). *Problematic social media use is statistically predicted by using social media for coping motives and by positive reinforcement processes in individuals with high COVID-19-related stress levels*. *Journal of Psychiatric Research*, 158, 104–113.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.12.036>
- Muñoz, R., Díaz, A., Sabariego, J. (2023). *Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok*. *Ciencia y educación*, 4, 12-23.
https://www.researchgate.net/publication/368642715_Impacto_de_las_redes_sociales_en_el_rendimiento_academico_de_los_adolescentes_estudio_de_Instagram_y_TikTok
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, & Digital Future Society. (2023). *Impacto del aumento del uso de internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes: Policy brief*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital, Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial, Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, Red.es.
<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Impacto-internet-redes-sociales-salud-mental-jovenes.pdf>

- Ortega-Barón, J., Machimbarrena, J. M., Díaz-López, A., Caba-Machado, V., Tejero, B., & González-Cabrera, J. (2024). *Efficacy of a multi-risk internet prevention program: Safety.net*. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 29(2), 97–106.
<https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2024.02.001>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Qustodio. (2024). *El dilema digital: La infancia en una encrucijada. Informe anual 2024*. Qustodio.
https://static.qustodio.com/public-site/uploads/2025/01/17133347/Dilemma_Digital_2024_Qustodio_Informe_Anual.pdf
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Torres-Serrano, M. (2020). *Fear of missing out (FoMO) y el uso de Instagram: análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima*. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 38(1), 31–38.
<https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/371994/465563>
- UNICEF. (2022) *Impacto de la tecnología en la adolescencia: Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf
- Vaingankar, J.A., Van Dam, R.M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y.C., Luo, N., Verma, S., Subramaniam, M.(2022). *Social Media–Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study*. *JMIR Pediatr Parent*;5(1):e32758
<https://doi.org/10.2196/32758>
- Muñoz, R., Díaz, A., Sabariego, J. (2023). *Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok*. *Ciencia y educación*, 4, 12-23.
https://www.researchgate.net/publication/368642715_Impacto_de_las_redes_sociales_en_el_rendimiento_academico_de_los_adolescentes_estudio_de_Instagram_y_TikTok

5. ANEXOS

Anexo A. Escala de autoestima de Rosenberg (RSE)

INSTRUCCIONES: 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. Los números indican lo siguiente: 1 = Muy en desacuerdo; 2= En desacuerdo; 3 = De acuerdo; 4 = 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/a	1	2	3	4
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a	1	2	3	4
7. En general me siento satisfecho/a conmigo mismo/a	1	2	3	4
8. Me gustaría a tener más respeto por mí mismo/a	1	2	3	4
9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10. A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Anexo B. Cuestionario de Autorregulación (CAR)

CUESTIONARIO DE AUTORREGULACIÓN (CAR) *Abreviado en español*

Por favor, responde las siguientes preguntas marcando la respuesta que mejor describe cómo eres tú. Marca el número que mejor represente tu nivel de acuerdo con las afirmaciones, teniendo en cuenta que:

1	2	3	4	5
Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho

No hay respuesta correctas ni incorrectas. Sigue un buen ritmo al contestar las preguntas, y no pienses demasiado sobre ninguna de tus respuestas.

Número del ítem	Contenido del ítem	1 Nada	2 Poco	3 Regular	4 Bastante	5 Mucho
1	Normalmente, suelo controlar mi progreso en cuanto al logro de mis objetivos en el estudio					
2	Me cuesta ponerme objetivos					
3	Me cuesta hacer planes para poder alcanzar mis objetivos					
4	Me pongo objetivos y controlo mi progreso					
5	Una vez tengo un objetivo, normalmente, puedo planificar cómo alcanzarlo					
6	Si tomo la determinación de hacer algo, pongo mucha atención a cómo me va					
7	Me distraigo de mis planes fácilmente					
8	Tengo mucha fuerza de voluntad					
9	Soy capaz de resistir las tentaciones					
10	Me cuesta decidirme sobre las cosas					
11	Retraso tomar cualquier decisión					
12	Tengo tanto proyectos que me es difícil concentrarme en ninguno					
13	Cuando se trata de decidirme sobre algún cambio, me siento abrumad por las decisiones					
14	Pequeños problemas o distracciones me desorientan					
15	Parece que no aprendo de mis errores					
16	Normalmente, con solo una vez que cometa un error, ya aprendo de él					
17	Aprendo de mis errores					

Anexo C. Adaptación española de Wong & Law's Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S)

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Instrucciones: A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas [Instructions: Here you will find some statements about your emotions and feelings. Please read carefully each statement and indicate the extent to which you agree or disagree with that statement]

Evaluación de las propias emociones [Self-Emotion Appraisal, SEA]

1. La mayoría de las veces sé distinguir porqué tengo ciertos sentimientos [I have a good sense of why I have certain feelings most of the time]
2. Tengo una buena comprensión de mis propias emociones [I have good understanding of my own emotions]
3. Realmente comprendo lo que yo siento [I really understand what I feel]
4. Siempre sé si estoy o no estoy feliz [I always know whether or not I am happy]

Evaluación de las emociones de los demás [Other's Emotion Appraisal, OEA]

5. Conozco siempre las emociones de mis amigos a través de sus comportamientos [I always know my friends' emotions from their behaviour]
6. Soy un buen observador de las emociones de los demás [I am a good observer of others' emotions]
7. Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás [I am sensitive to the feelings and emotions of others]
8. Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean [I have good understanding of the emotions of people around me]

Uso de las emociones [Use of Emotion, UOE]

9. Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas [I always set goals for myself and then try my best to achieve them]
10. Siempre me digo a mi mismo que soy una persona competente [I always tell myself I am a competent person]
11. Soy una persona auto-motivadora [I am a self-motivating person]
12. Siempre me animo a mi mismo para hacerlo lo mejor que pueda [I would always encourage myself to try my best]

Regulación de las emociones [Regulation of Emotion, ROE]

13. Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional [I am able to control my temper so that I can handle difficulties rationally]
14. Soy capaz de controlar mis propias emociones [I am quite capable of controlling my own emotions]
15. Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado [I can always calm down quickly when I am very angry]
16. Tengo un buen control de mis propias emociones [I have good control of my own emotions]

Puntuación

Anexo D. Cuestionario de conocimientos sobre redes sociales.

1. ¿Cuál de las siguientes situaciones refleja un uso funcional y saludable de las redes sociales?
 - a. Publicar constantemente para recibir validación social.
 - b. Usar las redes para contrastar información académica con fuentes verificadas.
 - c. Conectarse compulsivamente cada vez que se recibe una notificación.
 - d. Eliminar publicaciones que no reciben suficientes “me gusta”.

2. ¿Qué componente psicológico se ve especialmente afectado por la comparación social frecuente en redes?
 - a. Atención sostenida.
 - b. Memoria a corto plazo.
 - c. Autoestima.
 - d. Empatía.

3. ¿Cuál de estas afirmaciones refleja mejor una creencia distorsionada asociada al uso problemático de redes sociales?
 - a. “Mi valor depende de cuántas personas dan me gusta a mis publicaciones”
 - b. “No debo compartir información sin verificar su fuente”.
 - c. “A veces desconectar por un rato me ayuda a relajarme”.

- d. "Todo el mundo tiene derecho a subir fotos a la red".
4. ¿Qué efecto negativo podría tener la baja autoestima en relación al uso de las redes sociales?
- Mayor tendencia a desconectarse de las redes sociales.
 - La búsqueda de validación externa.
 - Mejorar su bienestar emocional.
 - Reducir sus niveles de impulsividad.
5. ¿Cuál de estas afirmaciones es falsa?
- Existen riesgos de privacidad si no se configuran bien las cuentas.
 - Todo lo que veo en redes sociales es real.
 - Las redes sociales pueden ser una fuente de información.
 - Debemos de pensar antes de subir algo a la red.
6. ¿Cuál de las siguientes opciones es un indicador precoz de uso compulsivo de redes sociales en adolescentes?
- Preferir actividades físicas al móvil.
 - Alteración del sueño debido al uso nocturno del dispositivo.
 - Uso de redes sólo con fines educativos.
 - Tener apps organizadas por carpetas.
7. ¿Cuál de las siguientes consecuencias se relaciona directamente con la "hiperconectividad"?
- Mejora del rendimiento académico.
 - Reducción del pensamiento crítico.
 - Estabilidad emocional.
 - Mejora de la capacidad de concentración.
8. ¿En qué ámbitos pueden tener impacto negativo el uso problemático de las redes sociales?
- Social, familiar y académico.
 - Académico, social y personal.
 - Personal, familiar y académico.
 - Todas son correctas.

9. Señala cuál de las siguientes afirmaciones es una señal de que el uso de redes está afectando a tu vida diaria.
- Tener muchos seguidores.
 - Seguir una rutina de sueño de al menos 8 horas diarias.
 - Dejar de hacer actividades por estar conectado.
 - Ponerle un filtro a una foto.
10. ¿Qué alternativa podría utilizarse como medida de autocuidado digital?
- Revisar las redes antes de dormir.
 - Responder todos los mensajes de inmediato.
 - Establecer horarios limitados para redes sociales.
 - Comparar constantemente tu vida con la de los influencers.

Plantilla de corrección:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	C	A	B	B	B	B	D	C	C



Anexo E. Actividad “Esquema digital”.

☀️ ESQUEMA DIGITAL ☀️

¿QUÉ REDES USO?	¿PARA QUÉ?	¿CUÁNTO TIEMPO?	¿CÓMO ME HACEN SENTIR?

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández



Anexo F. Dixit digital.

Dixit Digital	ALEGRÍA 	TRISTEZA 	MIEDO 	
	CARTAS DE LAS EMOCIONES	FRUSTRACIÓN 	ENFADO 	ABURRIMIENTO 
	Dixit Digital	VERGÜENZA 	NERVIOSISMO 	MOTIVACIÓN 
CARTAS DE LAS EMOCIONES		SATISFACCIÓN 		

Dixit Digital

He compartido un logro personal y he recibido mensajes de apoyo

He conocido a personas con mis mismos gustos a través de un grupo online

He aprendido cosas nuevas gracias a cuentas educativas que sigo

CARTAS DE SITUACIONES

He hecho una videollamada con un amigo que vive lejos

He pedido ayuda en redes y varias personas me han respondido con buenos consejos

Le he escrito a mi amigo y no me ha respondido, aunque ha estado activo

Dixit Digital

He recibido un comentario negativo en una de mis publicaciones

He perdido la noción del tiempo y llevo dos horas con el móvil, no me da tiempo a hacer los deberes

He subido una foto y no recibe casi está "me gusta"

CARTAS DE SITUACIONES

Viendo historias, he comparado mi vida con la de otros y me he sentido mal conmigo mismo.

Anexo G. Médicos de pensamientos.

MÉDICO DE PENSAMIENTOS

CARTA DE SITUACIÓN

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO

PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Anexo H. Autoregistro emocional.

AUTORREGISTRO EMOCIONAL

3ª SESIÓN. PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL: TAREA PARA CASA

FECHA	SITUACIÓN	EMOCIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Anexo I. Cartel de STOP.



Anexo J. Emoción - Conducta impulsiva - Actuación sana.

NOMBRE: _____

4ª SESIÓN: ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL.
EJERCICIO

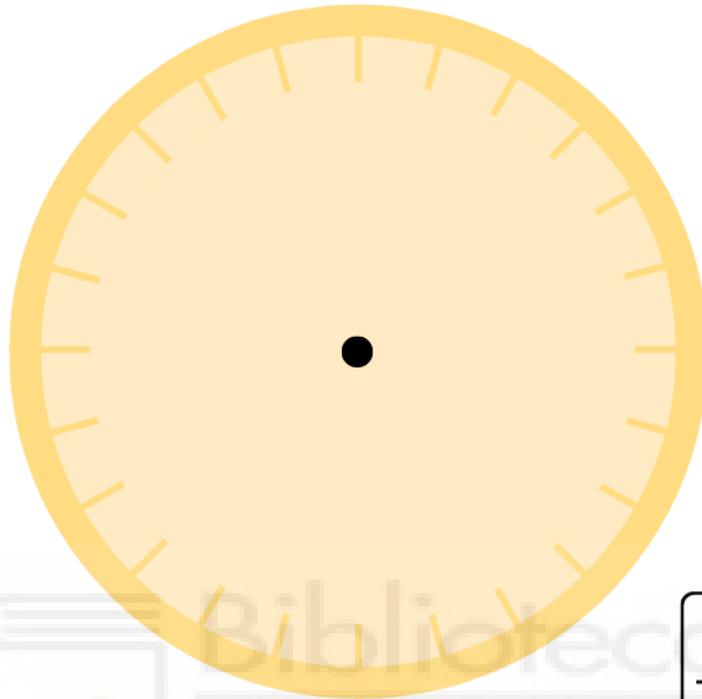


FECHA	SITUACIÓN	EMOCIÓN	CONDUCTA IMPULSIVA	ACCIÓN SANA
		Cuando sienta...	En vez de...	Debería...
		Cuando sienta...	En vez de...	Debería...
		Cuando sienta...	En vez de...	Debería...
		Cuando sienta...	En vez de...	Debería...
		Cuando sienta...	En vez de...	Debería...

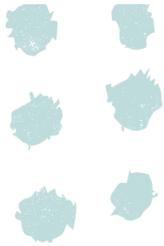


Anexo K. Reloj diario.

RELOJ DIARIO



NOMBRE: _____



RETO DIGITAL SALUDABLE



CONTRATO

YO me comprometo a

DORMIR

Pasar MÁXIMO DE

horas al día

horas al día en
REDES SOCIALES.

Realizar al menos 3 de estas ACTIVIDADES

.....

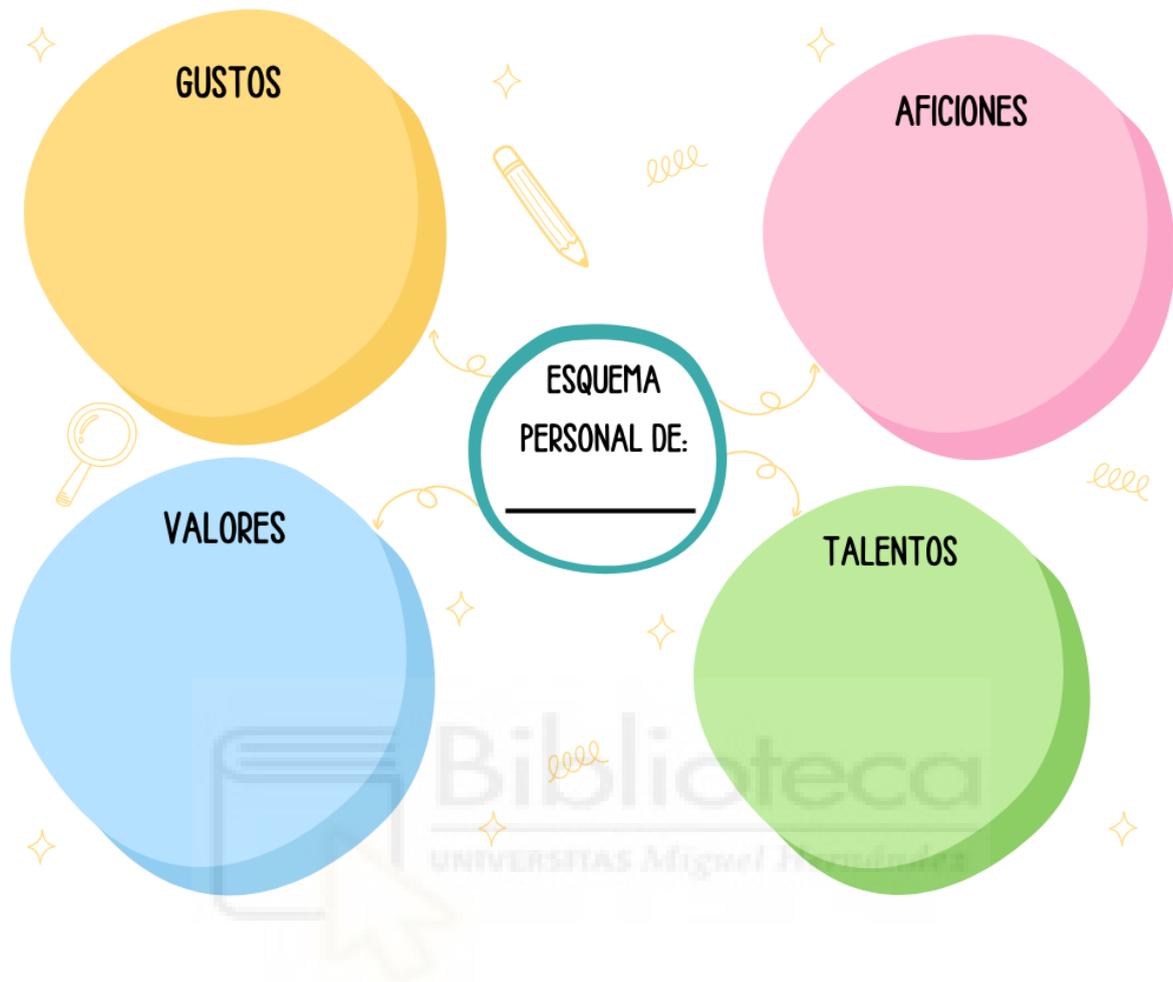
.....

.....

por semana AL AIRE LIBRE.

FIRMADO:

Anexo M. "Mi esquema personal".



Anexo N. Ficha individual NETIQUETANDO.

COMENTARIO NEGATIVO

COMENTARIO POSITIVO

COMENTARIO NEGATIVO

COMENTARIO POSITIVO

COMENTARIO NEGATIVO

COMENTARIO POSITIVO

+ NOMBRE:

ACTIVIDAD NETIQUETANDO

Anexo Ñ. Registro Positivamente.

NOMBRE:

POSITIVAMENTE



7ª Sesión: Comunicación asertiva y diálogo interno positivo.

FECHA	AFIRMACIÓN POSITIVA DIARIA
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo O. "Post real"



Anexo P. Línea de logros.

LÍNEA DE LOGROS



NOMBRE: _____

Biblioteca
UNIVERSIDAD Miguel Hernández