



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

GRADO DE PSICOLOGÍA

INTERVENCIÓN PARA REDUCIR LA POLARIZACIÓN IDEOLÓGICA  
EN TIKTOK Y FOMENTAR EL DIÁLOGO CONSTRUCTIVO EN  
ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS.

TRABAJO DE FIN DE GRADO

CURSO 2024/2025 - CONVOCATORIA ORDINARIA

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Autor: Aitana Sánchez Vidal  
Tutor: Ornella Mateu Martínez

## ÍNDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>3</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>2. MÉTODO.....</b>	<b>7</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>7</b>
<b>Población objetivo.....</b>	<b>7</b>
<b>Contenidos .....</b>	<b>8</b>
Tabla 1. Fases de intervención.....	8
<b>Instrumentos de evaluación de variables .....</b>	<b>10</b>
<b>Materiales .....</b>	<b>12</b>
<b>Procedimiento y Diseño de la Intervención .....</b>	<b>13</b>
Tabla 2. Sesiones 3º de la ESO.....	14
Tabla 3. Sesiones 4º de la ESO.....	16
<b>3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>18</b>
<b>4. REFERENCIAS.....</b>	<b>21</b>
<b>5. ANEXOS .....</b>	<b>25</b>
<b>Anexo 1.....</b>	<b>25</b>
<b>Anexo 4.....</b>	<b>29</b>
<b>Anexo 6.....</b>	<b>32</b>
<b>Anexo 8.....</b>	<b>35</b>
<b>Anexo 9.....</b>	<b>37</b>
<b>Anexo 10.....</b>	<b>38</b>
<b>Anexo 12.....</b>	<b>41</b>
<b>Anexo 13.....</b>	<b>43</b>
<b>Anexo 14.....</b>	<b>44</b>

## RESUMEN

Este trabajo consta de una propuesta de intervención para abordar la problemática de la polarización en redes sociales, concretamente en la aplicación de TikTok. Cada vez es más frecuente encontrar opiniones radicales sobre un tema donde, además, gracias a los algoritmos de estas aplicaciones seguirán mostrando solo aquel contenido que interesa y al que reacciona el consumidor. El objetivo principal de este trabajo es trabajar con adolescentes de 15 a 17 años para reducir la polarización y la importancia de establecer un diálogo constructivo. La propuesta de intervención cuenta con el desarrollo de 10 sesiones, impartiendo 5 en los cursos de 3º de la ESO y las otras 5 en los de 4º de la ESO, se han dividido los contenidos según el nivel madurativo de cada curso adaptando la intervención para una mejor comprensión del alumnado. Se pretende conseguir una mejora integral en variables como comunicación asertiva, autoestima, empatía, polarización, pensamiento crítico y uso crítico de redes sociales.

**Palabras clave:** polarización, TikTok, adolescentes, escuela, programa.

## ABSTRACT

This project presents an intervention proposal aimed at addressing the issue of polarization on social media, specifically on the TikTok platform. It is increasingly common to encounter radical opinions on various topics, where, in addition, due to the algorithms of these applications, we are continuously shown only the content that interests us and to which we react.

The main objective of this work is to engage with adolescents aged 15 to 17 to reduce polarization and highlight the importance of establishing constructive dialogue.

The proposed intervention consists of 10 sessions: 5 delivered in 3rd year of secondary school and the remaining 5 in 4th year. The content has been divided according to the maturity level of each group, adapting the intervention to facilitate students' understanding.

The program aims to achieve comprehensive improvement in variables such as assertive communication, self-esteem, empathy, polarization, critical thinking, and critical use of social media.

**Keywords:** polarization, TikTok, adolescents, school, program.

## 1. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales y la política, ¿amigos o enemigos? Cuando se habla de propaganda electoral, se pueden venir a la mente los mítines, las cartas de cada programa en el buzón y los carteles pegados por la ciudad. Sin embargo, hay una rama que, desde que hay evidencia de la influencia de las redes sociales en la sociedad, está siendo explotada por los diferentes partidos políticos. Su objetivo es captar seguidores a través de vídeos de 15 segundos en los que se escuchan fragmentos de su discurso político o promesas de su programa electoral, creando así un vínculo con el espectador y generando un aspecto más moderno (Gómez De Travesedo-Rojas et al., 2023). Una de las plataformas más utilizadas para esta difusión de contenido es TikTok, dado su gran número de usuarios desde que fue creada en 2017, superando otras aplicaciones del mismo estilo como Instagram o Facebook (Cerdeira et al., 2021), es por ello que la intervención se centra en esta plataforma y no en otras. Este impacto no solo afecta al ámbito comunicativo o propagandístico, sino también al bienestar psicológico de los usuarios (Nieto et al., 2022).

La polarización ideológica consiste en la división extrema de opiniones en grupos opuestos, según la identificación política o partidaria. Diversos estudios señalan que las redes sociales favorecen este tipo de interacciones, no solo en temas políticos, también en temas de identidad, activismo social y género. Demostrado en el análisis de los debates sobre feminismo y género en TikTok (Peña-Fernández et al., 2023). La adolescencia es una etapa clave para el desarrollo neurológico, las áreas que llevan a cabo la toma de decisiones, la sensibilidad al juicio social y la regulación de emociones están en proceso de reorganización (Somerville, 2013). Partes del cerebro como la amígdala o el núcleo accumbens se encuentran en su pico de activación mientras que, otras como la corteza prefrontal, está aún en una fase inmadura. Este desequilibrio causa en ellos conductas impulsivas, estar pendientes de la validación externa y por lo tanto mayor vulnerabilidad frente a la presión de grupo (Silk et al., 2021).

La capacidad de autonomía y autorregulación, así como la formación de su identidad se encuentra en formación. Es por ello que, estos discursos extremistas pueden influir negativamente en su desarrollo. (Gorga, 2021)

Una constante exposición de estos contenidos polarizados, son propensos a reforzar las creencias preexistentes, limitando la apertura a otras perspectivas, fenómeno que se conoce como “cámaras de eco” o “burbujas informativas” (Schualiaquer & Vommaro, 2020). Esto ocurre porque las plataformas trabajan con algoritmos personalizados, que tienden a

presentar contenido que sabe que va a complacer al usuario, porque ya ha sido consumido con anterioridad o ha interactuado de alguna forma con él (Teba et al., 2021).

La polarización ideológica afecta a las relaciones interpersonales, genera conflictos sociales y dificulta el desarrollo de la comunicación efectiva y las habilidades del pensamiento crítico. Con este estudio se busca que los adolescentes, puedan identificar los mecanismos que llevan a la polarización en redes sociales y se instaure la promoción de estrategias de intervención para que se haga un uso saludable de estas plataformas, además de contribuir al bienestar psicológico de los jóvenes (Aruguete, 2020).

La realización de este trabajo se debe a la necesidad de tomar medidas contra la polarización en una red social que está orientada principalmente a jóvenes de entre 15 a 17 años. En lugar de fomentar el odio entre dos posturas contrarias, se instale un diálogo constructivo con el que puedan expresar sus posturas desde el respeto. La importancia de realizar esta intervención es debida a que, los adolescentes se encuentran en una etapa de formación y búsqueda de su identidad, así como del desarrollo de habilidades esenciales para su interacción social (Schuliaquer & Vommaro, 2020).

Asimismo, la elección de este tema no solo se debe a la relevancia que tiene la fundamentación teórica, sino que también está basada en una experiencia directa. Durante la realización de mis prácticas curriculares, he tenido la oportunidad de poder observar de primera mano la necesidad de realizar un taller que aborde este tema. Igual que he podido constatar, asistiendo a las charlas de prevención de salud, cómo han de adaptarse este tipo de intervenciones de manera progresiva al nivel de madurez de los estudiantes.

Es por ello que, la propuesta de intervención se plantea de una manera diferenciada para los dos cursos. El estudiantado de tercero de la ESO recibirá explicaciones acerca de la definición de polarización y como pueden identificarla, por otro lado, los estudiantes de cuarto de la ESO recibirán una intervención enfocada en las estrategias que deben utilizar para evitarla y fomentar el diálogo constructivo. Esto permite que el contenido esté adaptado a ambos cursos y no se repitan los contenidos de un año a otro.

Por último, estos son algunos estudios anteriores que han realizado intervenciones con objetivos similares y que ha obtenido resultados positivos por parte de los jóvenes. En estos, hablan sobre la polarización y cómo reducirla, así como del fomento del diálogo constructivo. Es interesante ver que estrategias han utilizado, aunque no se centren en una plataforma concreta como "TikTok".

En primer lugar, se destaca un programa que se diseñó en España, su objetivo principal es el ciberacoso y se llama "ConRed". Aunque el objetivo no es la polarización, en su investigación trabaja con dinámicas de respeto en redes, pensamiento crítico y educación emocional. En los resultados comenta que ha obtenido mejoras en el uso responsable de las redes y en el clima del aula. La muestra de este estudio fue de 875 alumnos de secundaria, con edades comprendidas entre los 11 y los 19 años. Para evaluar la eficacia del programa, fueron divididos en grupos experimental y de control (Casas et al., 2018).

En relación con la influencia entre las redes sociales y la polarización ideológica, el estudio realizado por Mayta et al. (2024) en Perú, cuenta como existe una relación positiva entre ambas. Aunque el estudio recoge una muestra de universitarios, las conclusiones demuestran como las plataformas digitales pueden calar en la percepción política actual.

También encontramos, en el estudio de Zhao et al. (2025) se describe una intervención enfocada en universitarios de la Universidad de Nigeria, que hiciesen uso de las redes sociales. Esta incluía la aplicación de talleres de detección de sesgos y alfabetización mediática específicos para combatir las noticias falsas. En los resultados obtenidos se destacó, una mayor precisión para reconocer el contenido tendencioso proveniente de las redes y reducción de su participación en las publicaciones que pudieran ser conflictivas.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, queda contrastada la necesidad de implementar en el ámbito escolar intervenciones que les permitan tener un mayor control y conocimiento el funcionamiento de las redes sociales y además tengan la oportunidad de adquirir herramientas necesarias para desenvolverse en ellas de forma sana. Es por ello que, pese a que el objetivo principal de esta intervención sea reducir la polarización ideológica y la promoción del diálogo constructivo, también se busca contribuir al desarrollo del pensamiento crítico del alumnado, a la convivencia respetuosa (virtual y presencial) y a la regulación emocional. Así como fomentar la realización de estudios en este tema y la implementación de medidas que se adapten a los jóvenes y a los avances de la tecnología.

## 2. MÉTODO

### Objetivos

El principal objetivo del TFG es, diseñar una intervención para reducir la polarización ideológica y establecer un diálogo constructivo en adolescentes de 3º y 4º de la E.S.O. Para poder conseguirlo, se han planteado una serie de objetivos específicos que están relacionados con los contenidos a evaluar y las actividades del programa.

### Objetivos específicos

- Explicar el concepto de polarización y estrategias para identificarla y evadirla.
- Explicar la importancia de hacer un buen uso de las redes sociales.
- Trabajar la empatía de los participantes mediante dinámicas atractivas.
- Enseñar estrategias de comunicación asertiva para que puedan aplicarlas en los diferentes contextos de su vida cotidiana y les sirva tanto en el contexto digital como en el digital.
- Desarrollar conceptos de la autoestima para reducir la dependencia a la validación externa en las redes sociales.
- Evaluar el impacto de la intervención a través de la comparación de resultados.

### Población objetivo

La población objetivo de esta propuesta de intervención se centra en, todos los alumnos que están cursando 3º y 4º de ESO pertenecientes a centros educativos de la provincia de Alicante. Se incorporan alumnos de instituciones públicas y privadas, con el propósito de obtener una muestra variada que facilite el análisis de la efectividad de la intervención en diferentes contextos, incluyendo aquellos con inclinaciones ideológicas o religiosas más marcadas. En cuanto a los criterios de inclusión son, estar matriculado en un centro educativo que participe en la intervención, presentar el consentimiento informado firmado por madre/padre o tutor legal y tener una asistencia regular a clase para que no se vea comprometida la evaluación. Por otra parte, los criterios de exclusión serían no presentar el consentimiento informado firmado, no hablar el idioma o tener problemas de lectoescritura

graves que no permitiesen realizar la intervención, no estar dentro del rango de edad, tener un problema de aprendizaje grave que imposibilite la comprensión de las pruebas. Este último requisito si el tutor u orientador consideran que con ayuda puede realizarlo no habría problema.

Esta decisión se basa en la necesidad de tratar el fenómeno de la polarización ideológica en una fase particularmente delicada para el desarrollo de la identidad y el impacto del ambiente social y digital. En particular, los jóvenes de 15 a 17 años son particularmente susceptibles al efecto de los discursos polarizados que se difunden en plataformas como TikTok, afectando la construcción de sus puntos de vista, actitudes sociales y destrezas comunicativas.

La obtención de una muestra diversa facilita la obtención de resultados más representativos y generalizables, valorando el efecto de la intervención en diversas situaciones escolares y sociales. Esta variedad en el perfil de los estudiantes también facilitará la identificación de las posibles variaciones que pueda haber en la asimilación de los contenidos, además del fomento de habilidades como la empatía, la asertividad y el razonamiento crítico.

### Contenidos

Los contenidos de esta intervención se han dividido en dos partes, para adaptarse mejor a la madurez emocional y cognitiva de los alumnos de cada etapa. En 3º de ESO se enseña la base del proyecto y en 4º se profundiza en las habilidades que van a adquirir. Por lo que quedan estructurados así:

Tabla 1. Fases de intervención

<b>FASES DE INTERVENCIÓN</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<b>FASE 1 – 3º ESO</b>	Polarización	Explicación, definición de conceptos. Manifestaciones cotidianas, estrategias para reconocer contenido polarizado.
	Uso crítico de redes y pensamiento crítico de redes	Explicación del funcionamiento de los algoritmos en TikTok, conceptos como cámaras de

**FASE 2 – 4º ESO**

Empatía

---

eco, sesgos cognitivos y burbujas informativas.

Ejercicios de alfabetización mediática (dudar, contrastar y verificar la información que obtenemos de las redes).

---

Explicación de la empatía a través de dinámicas en las que se resalta la importancia de escuchar y comprender otras perspectivas.

Asertividad

---

Explicación de asertividad y tipos de respuesta: pasivo, agresivo y asertivo.

Estrategias para expresar opiniones de forma asertiva.

Explicación de técnica para poner límites y decir no: “disco rayado” con ejercicios prácticos.

Autoestima

---

Explicación concepto de autoestima, influencia de esta al subir y compartir contenido en redes sociales.

Influencia negativa de las plataformas en personas con baja autoestima.

Comparaciones constantes.

Dependencia de validación externa

---

Relación de la dependencia de validación con la autoestima y como afecta en las redes sociales.

Explicación de la necesidad de aprobación en redes sociales.

---

---

Explicación de los sesgos negativos respecto a los comentarios que encontramos en las publicaciones

---

### Instrumentos de evaluación de variables

Para la evaluación de las variables de este trabajo que son las siguientes: polarización ideológica, pensamiento crítico, uso y pensamiento crítico de redes sociales, asertividad, empatía, autoestima y dependencia de validación externa. Se han seleccionado y creado los siguientes cuestionarios que permitirán analizar tanto factores individuales como habilidades sociales.

#### 1. Polarización

Se ha seleccionado el Cuestionario del Estudio CIS ECIS3480 (Ideología y Polarización) (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2024). Se trata de una escala que se utiliza en diversos estudios de polarización por ser una medida estándar y fiable para captar el posicionamiento subjetivo de los participantes, además de abarcar distintos tipos de polarización.

- Ideológica, ya que mide las preferencias políticas y la distancia entre las opiniones de los participantes. A través de preguntas como puede ser, la autoubicación ideológica donde se posiciona el participante con una escala del 1 al 10 siendo el 1 extrema izquierda y el 10 extrema derecha.
- Afectiva, porque en sus preguntas recoge datos para medir la simpatía o el rechazo que tienen hacia los partidos o líderes políticos y hacia las interacciones sociales con sus opuestos.
- Identitaria, por su identificación en grupos sociales, nacionalistas o regionales, actitudes hacia y actitudes hacia la inmigración, medio ambiente, feminismo o aborto.

Se trata de una escala con aproximadamente 30 ítems, hay tres tipos de respuestas, tanto escalas tipo Likert de 5 puntos, escalas de valoración del 1 al 10 o respuestas cerradas categóricas. También contiene ítems que se usarán para recoger las variables sociodemográficas como sexo, edad y nivel socioeconómico.

Está pensada para cualquier persona mayor de 18 años que resida en España, por lo que es posible que algunas preguntas tuvieran que adaptarse lingüística y contextualmente a las

edades en las que está comprendida esta investigación. Usando un lenguaje más cercano a ellos y formulaciones que puedan comprender de forma clara, lo que lleva a simplificar expresiones como “redistribución fiscal” por “reparto justo del dinero a ricos y pobres”. También se incluye la posibilidad de eliminar algunos ítems construyendo un cuestionario más breve, pero con la misma validez teórica ya que los ítems seleccionados conservarían sus tipos de respuesta.

## 2. Uso y pensamiento crítico de redes sociales.

Para medir el pensamiento crítico se utilizará la escala Social Media Literacy (Tamplin et al., 2018) sacado de Nieto (2022), además, también mide el escepticismo hacia el contenido de las redes sociales. Contiene dos escalas independientes, la primera “Peer SML” mide la parte de pensamiento crítico hacia el contenido creado por iguales ya sean amigos, compañeros o gente que opina igual que yo y la otra parte “Comercial SML”, como bien su nombre indica, está más dirigido a la parte publicitaria (anuncios, programas de TV, fragmentos de podcasts o películas). Esta primera parte cuenta con 5 ítems y la segunda cuenta con 9 ítems, las dos partes se responden con escala tipo Likert siendo el 1 (totalmente en desacuerdo) y el 5 (totalmente de acuerdo). Para obtener el resultado de cada subescala se tiene que hacer la media de los ítems de cada parte y así conseguir dos puntuaciones finales de 1 a 5, así sería la mayor puntuación mayor pensamiento crítico y escepticismo. Como en el anterior, habría que adaptarlo a un público joven, ya que está pensado para adultos de entre 18 y 30 años. Además de traducirlo al español dado que esta escala está hecha en inglés.

Para medir el uso crítico de redes sociales se añadirán unos ítems ad hoc, creados en la plataforma de Google Forms. para medir frecuencia de uso, tipo de contenido que consumen, forma de interacciones en redes sociales, aplicación más utilizada y nivel de exposición crítica al contenido. Anexo 1.

## 3. Asertividad

Para evaluar la asertividad se ha seleccionado el cuestionario de asertividad de Lazarus y Folkman (1990) sacado de Domínguez Alonso et al. (2015), este contiene 20 afirmaciones y está pensado para ser autoadministrado tanto de manera individual como grupal. Abarca dos dimensiones asertividad y no asertividad, las respuestas son dicotómicas (sí/no). Se obtiene dos puntajes por cada columna y se considera que una persona es más asertiva cuando obtiene una puntuación alta en la columna de respuestas asertivas. La duración aproximada de este cuestionario es de 12 minutos.

A diferencia de los dos instrumentos anteriores, en este no es necesario su adaptación está pensado para adolescentes desde 12 hasta 17 años.

#### 4. Empatía

El instrumento con el que se va a medir la empatía se trata del Interpersonal Reactivity Index (IRI) (Davis, 1980, 1983), en su caso traducido por Escrivá et al. (2004) y recuperado de Rodríguez (2014). Este índice cuenta con dos subescalas emocionales y dos cognitivas, estos son Toma de Perspectiva, Fantasía, Preocupación Empática y Malestar Personal. Consta con 28 afirmaciones a las que tendrán que contestar con una escala tipo Likert del 1 al 5, siendo el 1 (no me describe bien) y el 5 (me describe muy bien). La puntuación de cada escala se obtendrá sumando las respuestas dadas por el participante en cada uno de los ítems que la conforman.

En este caso esta escala no habría que adaptarla, está pensada para una población adolescente y, además, ha sido probada en adolescentes de la Comunidad Valenciana.

#### 5. Autoestima

Para medir la variable de autoestima se ha seleccionado la escala de Autoestima de Rosenberg (1965), pero adaptada por Arrieta et al. (2018). Este está compuesto por una serie de 10 afirmaciones en las que los sujetos deberán mostrar su grado de conformidad a partir de respuestas tipo Likert de 4 opciones desde muy de acuerdo hasta muy en desacuerdo. Incluye 5 frases negativas y 5 positivas y está considerado una medición global, su puntuación máxima es de 40 y la mínima de 10, mientras que la puntuación de corte es 25. Menor de 25 significaría mala autoestima y mayor de 25 buena. Este cuestionario está probado para adolescentes.

#### 6. Dependencia de validación externa

Por último, para analizar la deseabilidad social de los sujetos se aplicará la Escala de Necesidad de Aprobación Social (del Carmen Domínguez Espinosa et al., 2012), adaptación conceptual de la clásica Escala de Aprobación Social (Crowne & Marlowe, 1960). Mide dos dimensiones y cuenta con 14 ítems en los cuales 6 miden la dimensión positiva y 8 la negativa. Está pensado para un público adolescente, por lo que no habría que adaptarla.

### Materiales

Los materiales que se necesitan para realizar estas actividades no son de alta complejidad, pero se han seleccionado para poder mejorar la comprensión de los alumnos.

Lo primero, sería un aula equipada donde impartir la charla, un proyector con acceso a ordenador para poder proyectar las transparencias y una pizarra. Por otra parte, tendremos

presentaciones visuales para apoyar la presentación y explicaciones. Después como instrumentos a utilizar para evaluar las variables serán los siguientes

También se utilizarán recursos de la aplicación de TikTok, como fragmentos de vídeos o capturas de comentarios. En cuanto a los contenidos de evaluación de variables ya se han mencionado anteriormente, necesitaremos tantas copias de estos, como alumnos participen en la intervención.

### Procedimiento y Diseño de la Intervención

El presente estudio se expone como una propuesta de intervención psicoeducativa, esta ha sido aprobada previamente por el Código de Investigación Responsable (COIR) de la universidad Miguel Hernández. Para poder realizar la intervención en el centro primero deberá pedirse la solicitud de aprobación de este mismo.

Consta de una evaluación pretest y postest en un solo grupo experimental. Se espera la confirmación de un grupo control, actualmente en lista de espera, que sería el curso de 4º de la ESO con el que no se ha intervenido.

Tras la revisión bibliográfica de otros programas para mejorar la asertividad en adolescentes y de alfabetización mediática se ha llevado a cabo este mismo. También se ha visto la necesidad de realizar un programa de este tipo, ya que, son muy escasos y los realizados están más enfocados en un público adulto. Es uno de los motivos de la elección del público adolescente, además de por ser los usuarios que más consumen contenidos en redes sociales y a su vez más fáciles de influenciar.

Las variables que han sido finalmente la seleccionadas son polarización, pensamiento crítico, uso crítico de redes sociales, empatía, asertividad y dependencia de validación extrema. En cuanto a la evaluación del programa se hará un seguimiento a los 6 y 12 meses y se hará la comparativa de los resultados pretest y postest.

La intervención estaría llevada a cabo por dos psicólogos externos al centro, uno de ellos se encargará de impartir las charlas del tercer curso y el otro, experto en habilidades comunicativas y asertividad, estará con los alumnos de 4º. Contará con un profesional especializado en la materia para impartir las sesiones, dándole así la correspondiente profesionalidad y tecnicismo que contiene el programa.

La propuesta de intervención está diseñada para una práctica real en los centros educativos de Alicante. Es el motivo por el cual las sesiones tienen una duración breve de 45 minutos

cada una, para ajustarse a los tiempos de las clases y por lo que se ha pensado realizarlas en las horas de tutoría, para no intervenir con el desarrollo de otras asignaturas

Constará de 5 sesiones de 45 minutos cada una, que se darán en la hora de tutoría simultáneamente en los cursos de 3º y 4º de ESO, además de dos sesiones exclusivas de administración de pruebas que se harán antes de empezar el programa y a posteriori (6 y 12 meses). Se espera que se programe a sesión por semana, dependiendo de la disponibilidad de cada centro en el que se vaya a impartir, en el caso ideal en 5 semanas estarían dadas todas las sesiones.

El material utilizado es sencillo y no supone ningún coste adicional para las escuelas porque lo que es fácil llevar a cabo las sesiones en las aulas. Las sesiones están pensadas para grupos numerosos para poder adaptarnos al ratio de una clase estándar, que en la Comunidad Valenciana es de aproximadamente 30 alumnos por clase según el Decreto 59/2016.

Previamente a la implementación de este programa, se habrá mantenido una reunión con profesorado y madres/padres/tutores legales, podrá ser online o presencial, igual que antes queda a preferencia del centro, dónde se explicará el objetivo de este y además se aprovechará para entregar el folleto del programa y la hoja de consentimiento informado a los padres para que la firmen aquellos que quieran que sus hijos participen, ya que sin ella no podrán formar parte de la evaluación. Anexos 2 y 3.

Todos los materiales que se muestren a los alumnos estarán subidos en la plataforma del centro, después de haberlas impartido en el aula. Este programa es totalmente voluntario para los alumnos, aunque se haya firmado el consentimiento informado si los padres quieren, pueden solicitar la retirada del alumno sin ninguna consecuencia para la familia o alumno/a. La temporalización, contenidos y relación con los objetivos específicos quedaría de esta forma:

Tabla 2. Sesiones 3º de la ESO

Sesiones	Título	Actividades	Variable	Objetivo	Duración
Sesión 1 (Anexo 5)	Despolarizarnos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del programa, del ponente y de los objetivos.</li> <li>- Explicación teórica de la polarización y sus variantes.</li> </ul>	Polarización	Explicar el concepto de polarización y estrategias para identificarla y evadirla	45'

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión acerca de temas que pueden generar divisiones.</li> </ul>			
Sesión 2 (Anexo 6)	Burbujas que explotan en la vida real	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de noticia impactante.</li> <li>- Explicación del funcionamiento del algoritmo, conceptos como “cámara de eco”, “burbuja informativa”</li> <li>- Comparativas de sus feeds.</li> </ul>	Uso de redes	Explicar la importancia de hacer un buen uso de las redes sociales	45'
Sesión 3 (Anexo 7)	Blanco, negro, escala de grises	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición video polarizado.</li> <li>- Análisis video polarizado.</li> <li>- Exposición video sin polarizar.</li> <li>- Análisis video sin polarizar.</li> <li>- Reflexión de diferencias entre los dos y vídeos y comparación con el contenido que consumen</li> </ul>	Polarización	Explicar el concepto de polarización y estrategias para identificarla y evadirla	45'
Sesión 4 (Anexo 8)	“Fake news?”	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las noticias falsas y la viralización de las mismas.</li> <li>- Reparto de noticias reales y falsas para analizar.</li> <li>- Puesta en común de las conclusiones.</li> </ul>	Uso de redes	Explicar la importancia de hacer un buen uso de las redes sociales	45'

Sesión 5 (Anexo 9)	Dos caras de la moneda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- División del aula en dos grupos.</li> <li>- Reparto de una versión diferente de la misma historia cada grupo.</li> <li>- Representación de la versión administrada.</li> <li>- Debate común acerca de la representación y que les ha provocado.</li> <li>- Cierre del programa.</li> </ul>	Empatía	Trabajar la empatía de los participantes mediante dinámicas atractivas	45'
-----------------------	------------------------	---	---------	--	-----

Tabla 3. Sesiones 4º de la ESO

Sesiones	Título	Actividades	Variable	Objetivo	Duración
Sesión 1 (Anexo 10)	Me enfado y no respiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del programa, del ponente y de los objetivos.</li> <li>- Explicación teórica de la asertividad y los tipos de respuesta.</li> <li>- Ejemplos de cada tipo de respuesta con role-playing por parte de los alumnos.</li> <li>- Reflexión de cuál es la mejor opción para responder.</li> </ul>	Asertividad	Enseñar estrategias de comunicación asertiva para que puedan aplicarlas en los diferentes contextos de su vida cotidiana.	45'
Sesión 2 (Anexo 11)	Escuchamos y no juzgamos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como decir no de forma asertiva.</li> <li>- Técnica disco rayado.</li> <li>- Ejemplo práctico: nuevo reto viral que no quiero seguir, contenido que no quiero compartir</li> </ul>	Asertividad	Enseñar estrategias de comunicación asertiva para que puedan aplicarlas en los diferentes	45'

		porque no estoy de acuerdo.		contextos de su vida.	
Sesión 3 (Anexo 12)	Me veo, te veo, nos veo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación del concepto, construcción de este, factores que influyen.</li> <li>- Se reparte a la clase una hoja en blanco.</li> <li>- Se dice que escriban cosas positivas sobre sus compañeros.</li> <li>- Se pone en común y se hace una reflexión acerca de los comentarios que han salido.</li> </ul>	Autoestima	Desarrollar conceptos de la autoestima para reducir la dependencia a la validación externa en las redes sociales	45'
Sesión 4 (Anexo 13)	¿Lo subo o no lo subo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de porqué surge la validación.</li> <li>- Explicación del aumento de la validación con la implementación de las redes sociales.</li> <li>- Reflexión y debate sobre lo que compartimos, finalidad y motivaciones.</li> </ul>	Validación externa	Desarrollar conceptos de la autoestima para reducir la dependencia a la validación externa en las redes sociales	45'
Sesión 5 (Anexo 14)	Si no lo veo, no lo creo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica con los alumnos cada uno tiene que escribir un comentario negativo ficticio.</li> <li>- Se reparten aleatoriamente entre los alumnos otra vez.</li> </ul>	Validación externa	Desarrollar conceptos de la autoestima para reducir la dependencia a la validación externa en	45'

- Se pide que cambien el pensamiento negativo por uno positivo
  - Reflexión acerca de lo que se siente leyendo cada tipo de los comentarios.
  - Cierre del programa.
- las redes sociales

### 3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de este trabajo, ha sido diseñar un programa de intervención con el objetivo de reducir la polarización ideológica en adolescentes, promoviendo a su vez la adquisición de un diálogo constructivo. Es por ello por lo que se han planteado una serie de objetivos específicos que se ajustan a las variables utilizadas y a los contenidos de las sesiones para conseguirlos. A través de las primeras dos sesiones del curso de tercero de la ESO se cumple el objetivo de explicar el concepto de la polarización y las estrategias que se va a dar para identificarla y así poder evitarla. Con la tercera y cuarta sesión se trabaja la concienciación del uso correcto de las redes sociales y la verificación del contenido, relacionándolo con las variables de pensamiento crítico y uso crítico de redes. Por último, con la última se trabaja la empatía, cerrando así el programa con los alumnos de tercero.

Simultáneamente, el programa de los alumnos de cuarto de la ESO, comenzará sus primeras dos sesiones trabajando las estrategias de comunicación asertiva y cumplimentando el objetivo específico de administrar las estrategias de asertividad necesarias para que las apliquen en contextos digitales y presenciales. En las siguientes tres sesiones, se relacionan las variables autoestima y dependencia de validación externa, trabajando el objetivo de desarrollar conceptos de la autoestima para reducir la dependencia a la validación con dinámicas que les hagan reflexionar acerca de cuáles son sus motivaciones para subir contenido a redes sociales. Para ello, primero se explicarán los conceptos de la autoestima y después se les invitará a la reflexión personal. Tras ser impartidas las 5 sesiones en cada curso se daría por finalizado el programa de intervención. Para su evaluación y la cumplimentación del último objetivo (evaluar el impacto de la intervención a través de la comparación de resultados) se hará un seguimiento al grupo pasados los 6 y 12 meses donde se volverán a administrar los cuestionarios y así poder comparar el impacto de la intervención con los resultados de los pretest y postest.

Es necesario recalcar la necesidad de este tipo de intervención debido a la escasez de trabajos que relacionan la perspectiva de la psicología aplicada con el contexto educativo. La problemática que conlleva la carencia de estas intervenciones surge como motivación para la realización de esta propuesta. Además, se presenta como un estudio novedoso y ajustado al contexto actual que busca animar a líneas futuras a realizar más estudios sobre el tema. Puesto que existen programas más expandidos como el ciberacoso o el uso responsable de internet, pero con el avance de las tecnologías es importante mantenerse actualizado y abierto a nuevos temas de investigación o intervención.

La polarización es un tema importante porque afecta a todas las personas, la diferencia radica en la forma de reacción de cada uno. Esta dependerá de factores como la alfabetización mediática, empatía, flexibilidad cognitiva y pensamiento crítico. Debido a ello y a la importancia de la alfabetización mediática en adolescentes se han seleccionado las variables a trabajar en la intervención. La elección del público objetivo también tiene su fundamentación teórica, pese a que cinco años atrás la edad de comienzo en las redes era de entre 12 y 13 años, actualmente en España de cada cuatro niños de entre 7 y 9 años uno tiene una cuenta de TikTok invirtiendo entre aproximadamente una hora y media al día (Qustodio, 2024). Además, en un estudio que realizó Save the Children en 2024, el 58% de adolescentes están conectados en su día a día a internet a partir de los 11 años. Por estos motivos y dado que se encuentran en plena fase de desarrollo y búsqueda de identidad se determinó la urgencia y el grupo de intervención.

Una principal limitación es que esta intervención no ha sido implementada en un contexto real, por lo que no se ha podido medir su verdadera eficacia en el medio previsto. Se trata de un diseño teórico en el que no se dispone de datos empíricos que puedan respaldar los resultados que se esperan de este programa. Además, la aplicabilidad de este mismo está condicionadas para el entorno en el que ha sido pensado, por tanto, se limita su generalización a otros contextos.

En cuanto a las limitaciones que se pueden dar a la hora de implementar en un contexto real este programa, sería la limitación logística de tener un profesional especializado por cada centro en el que se imparte el programa. Por lo tanto, se recomienda la idea de formar a profesionales del centro por si fuera necesario que lo impartiesen ellos mismos.

Otra limitación relevante sería la dificultad de establecer relaciones causales debido a la falta de un grupo control, esto también podría afectar a los resultados de la evaluación del programa.

Por otra parte, al dividir en dos los contenidos del programa se obliga a pasar por dos fases consecutivas para recibir la intervención completa. Este proceso puede conllevar la pérdida de participantes por diversos motivos como baja escolar, cambio de centro o repetición de

curso y se dificulta el seguimiento longitudinal del grupo. Este factor junto a otros externos como el cambio madurativo del participante de un año a otro complican la homogeneidad del programa, dificultando así evaluar los efectos a corto-medio y largo plazo.

Por último, la adaptación de algunos cuestionarios como sería del lenguaje en la escala de "Social Media Literacy" y de comprensión en la escala del "CIS" podría también afectar a la interpretación de los resultados. Así como factores externos que es posible que influyan en los resultados de los participantes, cultura del centro (puesto que muchos de los centros concertados y privados son católicos), entorno familiar y deseabilidad social.

Asimismo, aunque la propuesta de intervención cuenta con una solidez estructural y teórica, hay que tener en cuenta las limitaciones que este mismo conlleva.

De cara a orientaciones futuras, una recomendación sería llevar a cabo un pilotaje de intervención en un solo centro para recoger evidencias de la viabilidad y efectividad y así analizar que partes del programa funcionan y cuáles tendrían que someterse a una mejora. Por otra parte, sería conveniente aplicar la intervención en contextos educativos diversos, donde haya una diversidad sociocultural marcada o se tengan en cuenta las zonas rurales, incluso en otros colectivos, con población adulta o más joven. Así se consigue un resultado menos sesgado y que permite adaptar el programa según las necesidades de cada centro.

Además, para la practicidad del programa sería conveniente elaborar una guía de aplicación para que los mismos docentes puedan impartir el programa con total autonomía. Adaptándolo a las necesidades específicas de cada curso y clase, donde, además como en otros programas de prevención, puedan implementar feedback constructivo para la mejora de este. También cabe la posibilidad de realizar la intervención de forma colaborativa, con un equipo multidisciplinar que enriquezca todo el abordaje.

Por último, para mejorar la evaluación del programa sería interesante añadir un grupo control con el que poder hacer junto con el grupo experimental análisis longitudinal a más largo plazo. Se recomienda un seguimiento sostenido en el tiempo con varios cursos para poder obtener resultados más sólidos.

Debido a la rapidez de los avances tecnológicos, se sugiere también ir actualizando los contenidos del programa y la revisión del público objetivo por si es necesario implementarlo en una edad más temprana.

#### 4. REFERENCIAS

Alejandro Vera Casas. (2023, 2 enero). 🎧 *Técnica del DISCO RAYADO* 🎧 *Explicado con EJEMPLOS (Asertividad)* [Vídeo].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=stMPr64PsaA>

Alsinet Mora, C. (1997). Un programa para mejorar las habilidades sociales de adolescentes. [Program to improve adolescents social skills] *Intervención Psicosocial*, 6(2), 227. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/un-programa-para-mejorar-las-habilidades-sociales/docview/2480743403/se-2>

Asociación Americana de Psicología. (2024). Cómo fomentar el pensamiento crítico en espacios digitales entre el alumnado. *Infocop Online*. <https://www.infocop.es/como-fomentar-el-pensamiento-critico-en-espacios-digitales-entre-el-alumnado-2/>

Arrieta, M., Fernández, M., Bengochea, R., Santacoloma, I., & Gil, D. (2018). Adaptación al español de la forma abreviada de la Self-esteem Rating Scale. *MLS Psychology Research*, 1(1), 61-78. <https://doi.org/10.33000/MLSPR.V1I1.112>

Aruguete, N. (2019). ¿TWITTER AGRECIENTA LA POLARIZACIÓN POLÍTICA? 2, 23-25.

Casas, J. A., Del Rey, R., & Ortega-Ruiz, R. (2018). The ConRed program: Educating in cybercoexistence and cyberbullying prevention by improving coexistence projects in schools. *Reducing Cyberbullying in Schools: International Evidence-Based Best Practices*, 203-211. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811423-0.00015-8>

Centro de Investigaciones Sociológicas. (2024). *Estudio: Estudio Ideología y polarización*  
*Clave: ECIS3480*. [www.cis.es](http://www.cis.es)

Cerda, G. R. C., Cerda, G. R. C., & Arias, I. C. P. (2021). TikTok y su rol predominante en la campaña presidencial de Xavier Hervas. *Revista Enfoques de la Comunicación*, 6, 65-96. <https://revista.consejodecomunicacion.gob.ec/index.php/rec/article/view/52>

Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354. <https://doi.org/10.1037/H0047358>

- del Carmen Domínguez Espinosa, A., Aguilera Mijares, S., Tamahara Acosta Canales, T., Navarro Contreras, G., & Ruiz Paniagua, Z. (2012). *La Deseabilidad Social Revalorada: Más que una Distorsión, una Necesidad de Aprobación Social*. 2012(3), 808-824.
- Domínguez Alonso, J., López Castedo, A., & Álvarez Roales, E. (2015). Implicación de variables sociales y educativas en la conducta asertiva adolescente. *Aula Abierta*, 43(1), 26-31. <https://doi.org/10.1016/J.AULA.2014.05.004>
- Ferrés, J., & Piscitelli, A. (2012). La competencia mediática: propuesta articulada de dimensiones e indicadores. *Comunicar*, 19(38), 75–82. <https://doi.org/10.3916/C38-2012-02-08>
- Fundación FAD Juventud, Google & Gobierno de España. (2023). Programa (In)fórmate: Alfabetización mediática para jóvenes. <https://www.tutoriasenred.com/informate/>
- Gómez De Travesedo-Rojas, R., Gil-Ramírez, M., & Chamizo-Sánchez, R. (2023). *Comunicación política en TikTok: Podemos y VOX a través de los vídeos cortos*. *Political communication on TikTok: Podemos and VOX through short videos*. <https://doi.org/10.12795/Ambitos.2023.i60.04>
- Gorga, M. (2021). *La autonomía progresiva y el neurodesarrollo de niñas, niños y adolescentes desde una perspectiva neuroética* *The Progressive Autonomy and Neurodevelopment of Children and*. <http://revista.redbioeticaunesco.org>
- La Píldora Mágica. (2022, 4 marzo). El efecto de las redes sociales | ¿Son perjudiciales? [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LSONedbp0yo>
- Mayta, C. N. R., Zevallos, E. A. C., & Garcia, G. C. B. (2024). Relación entre redes sociales y la polarización ideológica. *Revista Kutimuy*, 1(1). <https://doi.org/10.71727/KUTIMUY.V1I1.195>
- Nieto, I. & M. C. & M. B. (2022). *Estudio sobre el impacto de las Redes Sociales en la salud mental de los estudiantes y propuesta de un taller formativo (RRSS-SM)*.
- Peña-Fernández, S., Larrondo-Ureta, A., & Morales-i-Gras, J. (2023). *Feminismo, identidad de género y polarización en TikTok y Twitter*. <https://doi.org/10.3916/C75-2023-04>

Qustudio. (2024, julio 11). *¿A qué edad acceden los menores a las redes sociales?*

<https://www.qustudio.com/es/research/edad-que-acceden-los-menores-a-las-rrss/>

Rodriguez, L. M. (2014). Evaluación de la empatía. Un estudio en adolescentes entrerrianos.

. *VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Save the Children. (2024, abril 16). *Nuevo informe: Casi 9 de cada 10 adolescentes se conectan varias veces al día a Internet o están conectados de forma permanente.* Save the Children.

<https://www.savethechildren.es/notasprensa/nuevo-informe-casi-9-de-cada-10-adolescentes-se-conectan-varias-veces-al-dia-internet-o>

Schuliaquer, I., & Vommaro, G. (2020). *Introducción: La polarización política, los medios y las redes. Coordenadas de una agenda en construcción* Introduction: political

*Polarization, Legacy Media and Social Media. Elements for a Research Agenda.* 14, 235-247. <https://doi.org/10.46468/rsaap.14.2.1>

Seductorestoico [@seductorestoico]. (2024, marzo 14). *El problema no es que tengas miedo, el problema es que crees que no deberías tener miedo. #stoicismo* [Video].

TikTok. <https://www.tiktok.com/@seductorestoico/video/7434640005429021984>

Silk, T. J., Herting, M. M., Wierenga, L. M., & Vijayakumar, N. (2021). Editorial:

Understanding the Link Between the Developing Brain and Behavior in Adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 663454.

<https://doi.org/10.3389/FNHUM.2021.663454/BIBTEX>

Somerville, L. H. (2013). The Teenage Brain: Sensitivity to Social Evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121-127.

[https://doi.org/10.1177/0963721413476512/ASSET/B93C1630-3613-41CE-95BD-03A3792E042C/ASSETS/IMAGES/LARGE/10.1177\\_0963721413476512-FIG2.JPG](https://doi.org/10.1177/0963721413476512/ASSET/B93C1630-3613-41CE-95BD-03A3792E042C/ASSETS/IMAGES/LARGE/10.1177_0963721413476512-FIG2.JPG)

Tamplin, N. C., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image*, 26, 29-37.

<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2018.05.003>

Teba, E., Camilo, F. U., Cela, J., & Madrid, E. (2021). Educando al homo digitalis: el papel de la educación y del digcomedu para paliar los efectos de los algoritmos, las fake news, la polarización y falta de pensamiento crítico. *Vivat Academia*, 154, 71-92.  
<https://doi.org/10.15178/VA.2021.154.E1378>

Tedtoks [@tedtoks]. (2024, enero 20). *La regla del 5 % dice que si puedes hacer algo mejor que el 95 % de las personas, probablemente tengas éxito* [Video]. TikTok.  
<https://www.tiktok.com/@tedtoks/video/7371953826003193131>

TEDx Talks. (2019, 27 noviembre). *Cómo nos manipulan en las redes sociales* | Santiago Bilinkis | TEDxRiodelaPlata [Video].  
YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8nKCA9h-7BA>

Zhao, H., Xu, J., Iyendo, T. O., Apuke, O. D., Tunca, E. A., & Gever, V. C. (2025). The effectiveness of using audio-visual based media intervention for promoting social media literacy skills to curtail fake news on social media: A quasi-experimental investigation. *Information Development*. <https://doi.org/10.1177/02666669231217236>



## 5. ANEXOS

### Anexo 1.

#### Ítem 1 (Aplicación más utilizada)

¿Cuál es la red social que más utilizas en tu día a día?

- a) TikTok
- b) Instagram
- c) WhatsApp
- d) Facebook
- e) X (Twitter)

#### Ítem 2 (Frecuencia de uso)

¿Cuántas horas al día le dedicas a la aplicación más utilizada?  
(respuesta breve abierta)

#### Ítem 3 (Tipo de contenido)

¿Qué tipo de contenido consumes en esta red social?

- a) Entretenimiento (humor, bailes, estilo de vida)
- b) Contenido político
- c) Activismo social
- d) Educación
- e) Otro (especificar)

#### Ítem 4 y 5 (Formas de interacción)

¿Comentas o respondes a comentarios de personas a las que no has visto en persona en redes sociales?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Solo si me afecta de manera personal
- d) Muy a menudo
- e) Siempre

¿Has participado debates políticos en redes sociales o comentado acerca de temas polémicos?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Solo si me afecta personalmente
- d) Muy a menudo
- e) Siempre

Ítem 6 (Nivel de exposición crítica al contenido)

¿Cuándo le das “me gusta” o compartes una publicación has leído o visto entero el contenido?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Depende del creador de contenido o del tema de la publicación
- d) Muy a menudo
- e) Siempre



Anexo 2.

## **Autorización de Padre/Madre/Tutor Legal para la participación en el programa “Veo, Pienso, Comparto” para reducir la polarización**

Yo \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_ en

calidad de padre/madre/tutor, autorizo a mi hijo/a \_\_\_\_\_

del curso \_\_\_\_\_ para participar en el programa “Veo, Pienso, Comparto” para reducir la

polarización.

Afirmo haber recibido toda la información necesaria, haberla comprendido y estar conforme con ella.

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Firmado por

\_\_\_\_\_

# VEO, PIENSO, COMPARTO (TIKTALKS)

Programa destinado a niños de 3º y 4º de ESO. Donde a partir de dinámicas divertidas y charlas educativas aprenderán a manejar mejor la información de redes

Los temas claves de los que se hablará en la intervención son los siguientes

USO DE REDES

POLARIZACIÓN

ASERTIVIDAD

PENSAMIENTO

EMPATÍA

CRÍTICO

Se impartirán diferentes contenidos por curso y necesitaremos de vuestro consentimiento para poder realizarlo

+INFO: tiktalks@gmail.com

## TIKTALKS 3º ESO

RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL CURSO

DESPOLARIZARNOS

SE TRABAJARÁ EL CONCEPTO DE POLARIZACIÓN Y SUS VARIANTES

BURBUJAS QUE EXPLOTAN EN LA VIDA REAL

DESCUBRIRÁN LOS SESGOS DE INFORMACIÓN DE REDES Y SE DARÁN ESTRATEGIAS PARA EVITARLOS

BLANCO, NEGRO, ESCALA DE GRIS

ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS DE UN VÍDEO POLARIZADO Y NO POLARIZADO

FAKE NEWS?

CÓMO IDENTIFICAR LAS NOTICIAS FALSAS Y POR QUÉ ESTAS SE VIRALIZAN MÁS RÁPIDO

DOS CARAS DE LA MONEDA

TRABAJAN CON LA MISMA HISTORIA DESDE DISTINTAS PERSPECTIVAS PARA EMPATIZAR

## TIKTALKS 4º ESO

RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL CURSO

ME ENFADO Y NO RESPIRO

HABLARÁN SOBRE ASERTIVIDAD Y LOS TIPOS DE RESPUESTA (AGRESIVO, PASIVO Y ASERTIVO)

ESCUCHAMOS Y NO JUZGAMOS

DECIR NO DE FORMA ASERTIVA CON LA TÉCNICA DE DISCO RAYADO

ME VEO, TE VEO, NOS VEO

TRABAJARÁN LA AUTOESTIMA, EXPLICANDO EL CONCEPTO Y LOS FACTORES QUE INFLUYEN

¿LO SUBO O NO LO SUBO?

SE HABLA DE LA VALIDACIÓN EXTERNA QUE SE BUSCA EN LAS REDES SOCIALES Y LAS MOTIVACIONES DE COMPARTIR CONTENIDO EN REDES

SI NO LO VEO, NO LO CREO

SE TRABAJARÁ LOS SESGOS NEGATIVOS DEL CEREBRO Y CÓMO ESTOS INFLUYEN A LA HORA DE LEER LOS COMENTARIOS EN LA RED

## Anexo 4.



## Certificado Capacitación COIR

Otorgado a AITANA SANCHEZ VIDAL

Emitido 3 de marzo de 2025, 17:30

Emitido por Campus Virtual de la Universidad Miguel Hernández

Curso: Capacitación COIR

Certificado de Capacitación COIR TFG/TFM/Tesis por realizar la capacitación previa al inicio del procedimiento de obtención del CÓDIGO DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE (COIR).

## Criterios

- La siguiente actividad debe ser finalizada:  
**"Cuestionario - Cuestionario de Capacitación COIR"**



## Sesión 1.

### DESPOLARIZARNOS

**Objetivo:** Explicar el concepto de polarización y estrategias para identificarla y evadirla.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Presentación formato Canva, ordenador y proyector o similares.

**Realización del taller:**

Durante los primeros 10 minutos del taller se llevará a cabo la presentación de este, explicando la duración, los objetivos y los temas principales de los que se van a hablar. Se les agradecerá la participación en esta intervención y se preparará la presentación para entrar en el tema.

A continuación, una vez ya tengamos puesto el proyector en marcha y la presentación, se introducirá el tema del que hablarán en esta sesión. Se empezará preguntando si saben lo que es la polarización, después de que respondan se dará la definición de polarización y en qué contextos puede darse. Se explicarán los tipos de polarización, ideológica, identitaria y afectiva) de forma breve y con ejemplos actuales para que ayude a la comprensión de los conceptos en los alumnos. Tras la explicación, se dejarán 5 minutos para preguntas y se les invitará a que ellos mismo nos expongan un ejemplo de cada una para comprobar que han asumido los conceptos. (25 min)

Se finalizará la sesión con una dinámica para reforzar los conceptos, que consiste en proponer un tema actual que genere debate con la precaución de que no sea muy sensible y se pedirá que den su opinión acerca de él, cada opinión se analizará con 4 preguntas: ¿es generalizada?; ¿respeto otras posturas?; ¿usa ejemplos?; ¿propone alguna solución? para ver si estamos dando una opinión polarizada o con argumentación sólida. Para esta tarea no podrán usar dispositivos electrónicos, si no

que tendrán que razonarlo ellos mismos. Se termina la reflexión con una conclusión que englobe las opiniones y se cierra la sesión. (10 min)



## Sesión 2.

### BURBUJAS QUE EXPLOTAN EN LA VIDA REAL

**Objetivo:** Explicar la importancia de hacer un buen uso de las redes sociales.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Presentación formato Canva, ordenador y proyector o similares.

**Realización del taller:**

Para el comienzo de esta sesión se proyectará una noticia (<https://elpais.com/tecnologia/2022-10-29/el-suicidio-de-una-nina-britanica-dispara-el-debate-sobre-la-responsabilidad-de-las-redes-sociales.html>) que se leerá en voz alta un resumen de esta, por la persona que imparte la charla. Al tratarse de un tema sensible como el suicidio, se avisará antes de exponerla en la clase que el objetivo es ver los efectos extremos que puede tener lo que vemos en las redes. Que en este caso puede llegar a consecuencias tan graves como el suicidio. Se hará tras el análisis de la noticia un conceptualización muy breve acerca de los algoritmos (refuerzo positivo que utilizan) y el impacto que producen. (20 min)

Una vez explicada y comentada la noticia, se proyectará un video (<https://www.youtube.com/watch?v=8nKCA9h-7BA> hasta minuto 7'17") que habla sobre la finalidad de las redes sociales y temas que respaldan los conceptos teóricos que se explicarán tras el visionado. Se explicarán los conceptos de "cámaras de eco" y "burbuja informativa", se dará la definición y se ejemplificará adaptado al contexto real para que puedan comprenderlo. (20 min)

Por último, se pedirá que compartan los alumnos que lo deseen, el tipo de contenido que les enseña la aplicación de TikTok, en el apartado "Para Ti". Comparando así los "feeds" de cada uno y vinculándolo los conceptos explicados anteriormente con sus ejemplos personales. Se cierra la sesión y se despide. (5 min)

### Sesión 3.

## BLANCO, NEGRO, ESCALA DE GRISES

**Objetivo:** Explicar el concepto de polarización y estrategias para identificarla y evadirla.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Presentación formato Canva, ordenador y proyector o similares.

**Realización del taller:**

Para comenzar esta sesión se pedirá a los alumnos que atiendan a los vídeos que van a ver a continuación. Se mostrarán dos vídeos seguidos, un video que este polarizado ([https://www.tiktok.com/@seductorestico/video/7434640005429021984?\\_r=1&t=ZN-8wv7ZgVdGL8](https://www.tiktok.com/@seductorestico/video/7434640005429021984?_r=1&t=ZN-8wv7ZgVdGL8)) y otro no polarizado ([https://www.tiktok.com/@tedtoks/video/7371953826003193131?\\_r=1&t=ZN-8wv8J1Bgwg2](https://www.tiktok.com/@tedtoks/video/7371953826003193131?_r=1&t=ZN-8wv8J1Bgwg2)). Tras la visualización de los dos vídeos, se les pedirá que comenten cuál es el contenido polarizado y el no polarizado. Después se explicarán las características de los dos vídeos, visualizando otra vez cada uno, esta vez tendrán una tabla como la siguiente. Se les presentará con la columna del elemento observado escrita y la de análisis vacía para que escriban las características que, tras la explicación de los conceptos, hayan observado en los vídeos. Luego, se comentarán los resultados en voz alta, con la clase entera y la Tabla 4 como instrumento de apoyo para la reflexión.

Tabla 4.

Elemento observado	Análisis	
	Vídeo 1	Vídeo 2
Tono emocional	Sarcástico, no apertura al diálogo, autoritario.	Respetuoso, reflexivo, calmado
Lenguaje	Despectivo, impositivo e inflexivo con desprecio hacia la vulnerabilidad. Gesticulación exagerada.	Cuidadoso, frases reflexivas, orientadas al bienestar y apelación a la empatía.
Argumentos	Muestra fundamentos sólidos sin caer en estereotipos	No muestra fundamentos sólidos, cae en estereotipos y generaliza experiencias personales.
Respeto a otras posturas	Sí	No
¿Promueve el diálogo o el enfrentamiento?	Diálogo	Enfrentamiento

(30 min)

Se reflexionará acerca de las diferencias de cada uno. ¿cuál les ha parecido mejor?, ¿si verían los dos enteros o alguno lo pasarían?, ¿compartirían alguno? También se les preguntará a cerca de, si alguno de los dos vídeos se parece a los que les salen en el “feed” y cuál de los dos. Se cierra la sesión y se despide. (15 min)

## Sesión 4.

### FAKE NEWS?

**Objetivo:** Explicar la importancia de hacer un buen uso de las redes sociales.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Presentación formato Canva, ordenador y proyector o similares.

**Realización del taller:**

Para comenzar esta sesión, se explicará con en el apoyo de la presentación como identificar una noticia falsa de una real y también el concepto de los titulares “clickbait”, en los que más que informar solo buscan la reacción de los usuarios. Se darán “tips” para evitar caer en la información de un bulo y así evitar su expansión en más medios y a más personas. (15 min)

Se pedirá a los alumnos que se separen en grupos de 4 o 5 personas, según la disponibilidad de la clase. A continuación, se repartirán recortes de noticias (título y resumen de esta) se evitarán noticias que apelen al odio o al enfrentamiento. Se dejarán 5 minutos de reflexión con una guía de preguntas proyectadas en la presentación (¿es una fuente fiable?; ¿tiene una fecha reciente?; ¿usa lenguaje alarmista o neutro?; ¿qué sensación te provoca?) cada grupo saldrá a la pizarra a leerla y decir si creen que es falsa o verdadera. Los compañeros también darán su veredicto y se apuntarán en la pizarra las dos respuestas. Tras haberlas leído todas el ponente dará las respuestas correctas y se comprobará con los resultados de la pizarra si han acertado o no. (20 min)

Se reflexionarán los resultados obtenidos de la dinámica con los alumnos, si los resultados son positivos se les felicitará y se pedirá que compartan alguna experiencia en la que hayan detectado una noticia falsa en alguna red social, como puede ser la ruptura de alguien famoso o un tema más político. Si por el contrario los resultados no

han sido buenos, se les dará retroalimentación y se repetirán los conceptos clave para identificar estas noticias asegurándonos de que han comprendido gran parte de los contenidos. Se cierra la sesión con un resumen de esta y se despide.(10 min)



## Sesión 5.

### DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA

**Objetivo:** Trabajar la empatía de los participantes mediante dinámicas atractivas.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Ordenador y proyector o similares.

**Realización del taller:**

Para el comienzo de esta sesión se comentará que es la última de todas y se explicará la actividad a realizar. Antes de poner la presentación en el proyector se dividirá la clase en dos grupos. A cada grupo se le repartirá una historia y tendrán 10 minutos para leerla y la representarla a la otra parte de la clase. Una vez hayan salido y representado cada grupo la parte que les ha tocado se pasará a la siguiente dinámica. El ponente observará como se relacionan entre ellos para luego dar feedback. (25 min)

La historia que los alumnos tienen es la misma, es el cuento de caperucita roja, pero en un caso está contado por caperucita y en el otro por el lobo. Se les pedirá retroalimentación a los alumnos acerca de la actividad ¿qué les ha parecido la obra de sus compañeros y viceversa? A continuación, se les preguntará si se han dado cuenta de que es la misma historia contada por diferentes personas. Tras recibir una respuesta por su parte, se explicará la relevancia que tiene conocer las dos perspectivas de una historia y se utilizarán los últimos 10 minutos para que compartan sus opiniones sobre la intervención en una hoja de forma anónima que se recogerá al final de la clase, ¿qué aspectos creen que se podrían mejorar? ¿cuáles les han gustado más? Se cierra la sesión y se despide. (20 min)

## Sesión 1.

### ME ENFADO Y NO RESPIRO

**Objetivo:** Enseñar estrategias de comunicación asertiva para que puedan aplicarlas en los diferentes contextos de su vida cotidiana.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Presentación formato Canva, ordenador y proyector o similares.

**Realización del taller:**

Se comenzará el taller con una breve presentación del programa explicando que es la continuación de lo que vieron el año pasado y los contenidos que se van a dar en estas sesiones. Breve presentación del ponente y comienzo de la explicación. (10 min)

Se proyectará una presentación como apoyo para la explicación de la asertividad y los distintos de respuesta. En este caso se definirá la asertividad y porqué es importante implementarla en las interacciones sociales, después se pasará a explicar cada uno de sus tipos de respuesta. Se empezará por el agresivo, se explicará y se mostrará un ejemplo en vídeo. Luego por parejas harán un role-playing donde ejemplificarán el concepto que se ha explicado. Se hará lo mismo con los otros tipos de respuesta, pasivo y asertivo. Tras ejemplificarlos se pasará a la siguiente dinámica. (25 min)

Para cerrar la sesión se hará una reflexión referente a las situaciones en internet en las que podemos emplear la comunicación asertiva, como algún debate en comentarios de redes sociales. Se utilizarán preguntas guía lanzadas al aire para dirigir la reflexión como: ¿qué ventajas supone responder con asertividad?; ¿qué situaciones creéis son las más complicadas para ser asertivo en las redes sociales? O ¿habéis sido alguna vez pasivos o agresivos respondiendo comentarios en redes? Recalcar la importancia de que la asertividad no se desvanezca por estar detrás de una pantalla. Se cierra la sesión y se despide. (10 min)

## Sesión 2.

### ESCUCHAMOS Y NO JUZGAMOS

**Objetivo:** Enseñar estrategias de comunicación asertiva para que puedan aplicarlas en los diferentes contextos de su vida cotidiana.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Presentación formato Canva, ordenador y proyector o similares.

**Realización del taller:**

Para comenzar la sesión preparamos la presentación y se les nombra la técnica de la que se va a hablar hoy (disco rayado). Se presenta un vídeo en que se explica en que consiste (<https://www.youtube.com/watch?v=stMPr64PsaA> hasta 2' 40"), tras la explicación que han recibido por parte del vídeo se lleva al tema de taller y se explica por qué es importante que la comprendan tanto para su vida diaria como para el contexto digital.

Se solicitan dos alumnos voluntarios que quieran salir a hacer un role-playing y se plantea la siguiente escena:

- Alumno 1: ¡Hola (nombre) alumno! He encontrado un trend de TikTok chulísimo que quiero que hagamos, ya verás te va a encantar. Es un baile y es superfácil de aprender.

(Hace como que le enseña en un TikTok desde el móvil)

- Alumno 2: Ah sí, me ha salido algún vídeo a mí también. Lo que pasa es que no me llama mucho la atención y no quiero hacerlo la verdad.
- Alumno 1: Pero ¡qué dices hombre! Ya verás que divertido es si lo hacemos, venga anda dime que sí que yo sí que quiero hacerlo.
- Alumno 2: Lo siento, pero ya te he dicho que no me va mucho y no me apetece, no quiero hacerlo.

- Alumno 1: Vale, vale, se lo diré entonces a otro a ver si alguien quiere hacerlo conmigo.

Fin del role-playing. Damos paso a la reflexión final. (30 min)

Por último, se recalca que pueden utilizar esta técnica en el contexto digital y que además de la situación recreada en el role-playing, también pueden darse otras como insistencia de amigos a compartir en redes opiniones que igual no son afines a uno. Se reflexiona en lo que respecta a la técnica, si la ven útil, si entienden la importancia de ser firme con los límites que se ponen. Se plantea una pregunta escrita en la pizarra que voluntariamente podrán contestar en voz alta ¿Cuándo ha sido la última vez que has dicho “NO” a alguien? ¿Por qué y cómo fue la reacción de esa persona? Con las conclusiones que se saquen de la reflexión se cierra la sesión y se despide. (15 min)



### Sesión 3.

## ME VEO, TE VEO, NOS VEO

**Objetivo:** Desarrollar conceptos de la autoestima para reducir la dependencia a la validación externa en las redes sociales.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Presentación formato Canva, ordenador y proyector o similares.

#### **Realización del taller:**

Se comienza el taller preparando la presentación y se comenzará a explicar la definición de autoestima, así como también se expondrán los factores que influyen en esta y como se construye. (10 min)

Para la siguiente dinámica, se repartirá un papel en blanco a toda la clase y tendrán que escribir una palabra con la que describirían al compañero de atrás. Se recogerán todos los papeles con una cestita, una vez se tengan todos se sacará uno a uno y se irán leyendo. Dos voluntarios irán escribiendo las palabras en la pizarra y cuando hayan salido todas se comentarán con la clase haciendo una reflexión final. Las respuestas esperadas es que todas las palabras sean positivas y se pueda hacer una valoración positiva de la actividad y de cómo se ven los unos a los otros. Por lo que, con anterioridad, se habrá avisado que las palabras que inciten al odio o falten el respeto a otros compañeros no se leerán en voz alta. (25 min)

Una vez terminada la dinámica y para finalizar la sesión, se presentará un vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=8nKCA9h-7BA> desde minuto 7'19" hasta el final)

En este se habla sobre el papel que juega la autoestima en redes sociales, se reflexionará sobre la validación externa y cómo afecta a la autoimagen de forma breve porque en la siguiente sesión se ahondará en el tema. Se cierra la sesión con una

pregunta que invita a la reflexión personal: ¿qué valoramos más que los demás nos aprueben o que lo hagamos nosotros mismos? Se cierra y se despide.



## Sesión 4.

### ¿LO SUBO O NO LO SUBO?

**Objetivo:** Desarrollar conceptos de la autoestima para reducir la dependencia a la validación externa en las redes sociales.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Presentación formato Canva, ordenador y proyector o similares.

**Realización del taller:**

Para comenzar la sesión se comentará el tema de la sesión a través del título, puesto que es una pregunta común que se hacen entre los jóvenes. Se mostrará un video en el que se explica cómo las redes sociales han afectado el aumento de dependencia validez externa y cómo eso afecta a la salud mental y la autoestima. (<https://www.youtube.com/watch?v=LSONedbp0yo>) A continuación, se explicará que al ser un vídeo que habla de una investigación realizada antes de la creación de la aplicación de TikTok no muestra los datos de esta, pero sirve para respaldar la explicación que se dará a continuación sobre cómo han influido en la percepción de uno mismo. Se definirá el concepto de aprobación social y se explicará por qué desde un punto de vista psicológico es tan importante para las personas. (30 min)

La siguiente dinámica se trata de crear un debate en la clase en torno a las motivaciones que tienen para compartir contenido, la finalidad con la que lo hacen y los temas con los que más interactúan. Se cierra la sesión y se despide. (15 min)

## Sesión 5.

### SI NO LO VEO, NO LO CREO

**Objetivo:** Desarrollar conceptos de la autoestima para reducir la dependencia a la validación externa en las redes sociales.

**Duración:** 45 minutos

**Materiales:** Presentación formato Canva, ordenador y proyector o similares.

**Realización del taller:**

Se comenzará la sesión dando el aviso de que esta es la última sesión del programa, acto seguido se preparará la dinámica siguiente se presentarán capturas de pantalla de comentarios encontrados en una misma publicación que sean negativos y positivos. Se mostrarán los dos juntos durante 5 segundos y se quitarán, el ponente preguntará que comentario les ha llamado más la atención. Esto se hará tres veces, lo más probable es que sea el comentario negativo y se explicará porque el cerebro se enfoca más en lo negativo que resaltan los demás que en lo positivo. (15 min)

A continuación, tendrán que separarse en grupos de 4 o 5 personas e inventar un comentario negativo ficticio, se dejará muy claro que en ningún caso se podrá faltar al respeto a ningún compañero con el comentario. Tras escribirlos se recogerán y se repartirán aleatoriamente en otros grupos, estos tendrán que cambiar el comentario negativo y transformarlo en uno positivo. (20 min)

Por grupos, dirán en voz alta el comentario negativo que tenían y el comentario positivo en el que lo han transformado, se pedirá que expresen que comentario les habría afectado más si hubieran recibido los dos comentarios en una publicación suya. Se cierra la sesión y se despide. (10 min)