



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# EDUCACIÓN DIGITAL EN MENORES: HACIA UN USO CONSCIENTE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y LAS REDES SOCIALES

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN SOCIAL

AUTOR/A: NOELIA SOLANA FERNÁNDEZ

TUTOR/A: JOSE MIGUEL GUTIÉRREZ PEQUEÑO

Palencia, junio 2025



**Resumen:**

En el presente Trabajo de Fin de grado se expone una propuesta de intervención para trabajar y fomentar el buen uso de las redes sociales y de las nuevas tecnologías en los Institutos de Educación Secundaria y en los centros de protección y reforma de la Comunidad Autónoma de Cantabria desde la perspectiva de la educación social.

El objetivo general de esta propuesta de intervención es profundizar en el impacto de las nuevas tecnologías en los menores, así como proponer estrategias educativas que fomenten un uso responsable, con una visión desde la educación social. Es por ello, que se han diseñado una serie de talleres destinados al cumplimiento de este objetivo, así como de los objetivos específicos planteados, los cuales están dirigidos a diferentes grupos destinatarios; alumnado, menores en riesgo de exclusión social y menores reclusos.

Por último, este Trabajo de Fin de Grado pretende dotar de importancia al papel del educador/a social en el sistema educativo, de manera que todos los talleres serán dirigidos por un educador/a social y se trabajarán conceptos relevantes a la educación social como son las habilidades sociales, la gestión emocional, la empatía y la toma de decisiones.

**Palabras clave:**

Nuevas tecnologías, redes sociales, jóvenes, adolescentes, propuesta de intervención, habilidades sociales, autoestima, menores.

**Abstract:**

This final degree project presents a proposal for intervention to promote and foster the proper use of social media and new technologies in secondary schools and in the protection and reform centers of the Autonomous Community of Cantabria from the perspective of social education.

The overall objective of this intervention proposal is to delve deeper into the impact of new technologies on minors, as well as to propose educational strategies that encourage responsible use, with a social education perspective. Therefore, a series of workshops have been designed to achieve this objective, as well as the specific objectives set forth, which are aimed at different target groups: students, minors at risk of social exclusion, and juvenile inmates.

Finally, this Final Degree Project aims to emphasize the role of social educators in the education system. All workshops will be led by a social educator and will cover concepts relevant to social education, such as social skills, emotional management, empathy, and decision-making.

**Key words:**

New technologies, social networks, youth, adolescents, intervention proposal, social skills, self-esteem, minors.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>- 4 -</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>- 6 -</b>
2.1. Vinculación con las competencias del grado.....	- 7 -
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>- 8 -</b>
3.1. OBJETIVO GENERAL .....	- 8 -
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	- 8 -
<b>4. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>- 9 -</b>
4.1. Conectividad y hábitos de uso. ....	- 9 -
4.2. Juventud online. ....	- 10 -
4.3. Diferencias de género en el mundo digital.....	- 11 -
4.4. Riesgos y beneficios de las redes sociales y nuevas tecnologías.....	- 12 -
4.5. Factores de protección ante el mal uso de las redes sociales y las nuevas tecnologías.....	- 17 -
4.6. Las nuevas tecnologías en la educación. ....	- 19 -
<b>5. PARTE PRÁCTICA.....</b>	<b>- 20 -</b>
5.1. Introducción. ....	- 20 -
5.2. Población destinataria. ....	- 21 -
5.3. Metodología .....	- 21 -
5.4. Temporalización .....	- 22 -
5.5. Propuesta de talleres.....	- 24 -
5.5. Evaluación. ....	- 32 -
<b>6. CONCLUSIONES.....</b>	<b>- 33 -</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>- 35 -</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>- 37 -</b>
8.1. Encuesta evaluación final.....	- 37 -

## 1. INTRODUCCIÓN.

Actualmente, tras la pandemia y con la normalización de la educación a distancia, se ha podido comprobar que existe un aumento de las competencias digitales de los niños, niñas y adolescentes. Todo ello proporciona varias herramientas digitales y más acceso a las redes sociales, algo que ofrece varias oportunidades, pero también conlleva a estar expuestos a muchos riesgos online.

Según el resumen ejecutivo de Unicef sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia, podemos optar a una serie de datos sobre la conectividad y los hábitos de los adolescentes.

En primer lugar, en cuanto a la conectividad a internet, el 98% de los adolescentes disponen de wifi en casa; el 94,8% tienen móvil con conexión a internet y el 90,8% se conectan casi todos los días.

En segundo lugar, en cuanto a los hábitos de uso, el 49,6% de los adolescentes usan internet más de 5 horas al día durante el fin de semana, y el 31,5% usan internet más de 5 horas al día entre semana. El 21,6% se conectan a partir de las 12 de la noche (todos o así todos los días) y el 58,4% duermen con el móvil o Tablet en la habitación. El 57,5% llevan el móvil a clase y el 6,7% lo usan durante las clases para fines que no tienen nada que ver con lo educativo.

Cabe destacar que las aplicaciones y las redes sociales forman parte de la vida de las nuevas generaciones, ya que son capaces de integrarlas en su desarrollo personal y social, ya que el 98,5% de los adolescentes está registrado en alguna red social y el 61,5% tiene más de un perfil en una misma red social.

Está claro que la falta de información sobre muchos de los peligros de las redes sociales, así como la falta de una buena educación digital para prevenir esos riesgos, pueden poner en peligro a muchos de los adolescentes. Siguiendo con el resumen ejecutivo de Unicef, nos aporta varios datos sobre los riesgos a los que se enfrentan todos los niños, niñas y adolescentes a lo largo de todos estos años.

En primer lugar, está comprobado que las prácticas de sexting son cada vez más comunes. El 26,8% reconoce que algunos contactos suyos les envió fotos o videos de carácter erótico sexual alguna vez, esto es denominado como sexting pasivo, y el 8% reconoce haberlo enviado ellos mismos, lo que es denominado como sexting activo. Cabe destacar que la cifra de presiones para que se envíen este tipo de imágenes es incluso superior, lo que equivale al 11,4%. Debido a los chantajes y las presiones, muchos adolescentes pueden estar exponiendo imágenes y contenido personal y privado en redes sociales u otros canales de internet.

En segundo lugar, tenemos los riesgos de sufrir acoso escolar y ciberacoso, según en el informe anteriormente mencionado, la tasa de víctimas de acoso escolar en España se sitúa en el 33,6% y la de ciberacoso en un 22,5%, en el cual el 11,8% son agresores y el 10,7% las víctimas, lo que deja claro que, en el ciberacoso, lo más común es acosar y ser acosado. Ambos tipos de acoso tienen mucho que ver con las conductas de riesgo online, como el sexting o el contacto con personas desconocidas. 1 de cada 3 adolescentes podría estar siendo víctima de acoso escolar y 2 de cada 10 adolescentes podría estar siendo víctima de ciberacoso.

En tercer lugar, es el caso de los videojuegos, los cuales ocupan un importante espacio en la vida cotidiana de los adolescentes, los cuales pueden tener un grave impacto sobre sus vidas y su salud, debido a la frecuencia y la intensidad del juego, lo que puede desencadenar en una adicción a los mismos. 6 de cada 10 adolescentes usan los videojuegos como canal de ocio y de entretenimiento, y más de un 50% juega a juegos que no son acordes a la edad de los mismo. Además, los adolescentes juegan 7 horas semanales, aunque hay un 4,4% que juegan más de 30 horas a la semana.

En cuarto, y último lugar, es el caso de los juegos online y de las apuestas, ya que, siguiendo con el informe de UNICEF, un 3,6% de los estudiantes españoles de ESO reconocen haber jugado o apostado dinero online alguna vez en su vida, ya que es una forma de ganar dinero fácilmente, además de que se demuestra que esta práctica se inicia en edades tempranas.

Para finalizar esta introducción, tras hacer un análisis de la realidad, es evidente que el avance de las competencias digitales en los niños, niñas y adolescentes en España ha traído beneficios, pero también muchos desafíos. Está claro que el acceso a internet y el uso de las redes sociales ofrecen muchas oportunidades educativas y sociales, pero también exponen a muchos menores a varios riesgos que no podemos normalizar. La permanencia de prácticas como el sexting, el ciberacoso y la adicción a los videojuegos como al temprano empuje de los juegos de azar, pone de manifiesto la urgente necesidad de una educación digital adecuada y de estrategias eficaces.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

La elección del tema de mi trabajo de fin de grado “educación digital en menores: hacia un uso consciente de las nuevas tecnologías y de las redes sociales”, surge desde mi preocupación e interés por la falta de información sobre los riesgos que puede haber con las nuevas tecnologías y por mi experiencia laboral en un centro de menores, en el cual hay varios perfiles que tienen tendencias adictivas a las nuevas tecnologías. En este entorno, he podido observar de primera mano las consecuencias del uso excesivo e inadecuado de las pantallas, desde la adicción a los videojuegos, la cual puede llevar a una incapacidad sobre el control de los progenitores sobre sus hijos, hasta la dificultad para establecer relaciones sociales fuera del ámbito digital. Muchos de estos perfiles presentan dependencias de las tecnologías, y no solo de los videojuegos, sino para el simple hecho de realizar los deberes del instituto/colegio, ya que es la vía rápida para hacerlos en el menor tiempo posible, sin el objetivo del aprendizaje, lo que obstaculiza su rendimiento académico. Dicha adicción, también afecta a su desarrollo emocional y social y a su bienestar general.

La creciente digitalización ha traído múltiples oportunidades, aunque también nuevos desafíos para los niños y adolescentes. Por ello, queda claro que la falta de una educación digital adecuada y de estrategias de prevención eficaces ha generado un aumento en los riesgos a los que están asociados el uso de internet y de las redes sociales, como son los riesgos del ciberacoso, el sexting y la sobreexposición a contenido inapropiados. Ante esta realidad, considero que es fundamental hacer esta propuesta sobre cómo se puede promover un uso más consciente y saludable de la tecnología desde edades tempranas, y de cómo prevenir todos los riesgos anteriormente mencionados.

A través de esta propuesta de intervención, mi objetivo es profundizar en el impacto de las nuevas tecnologías en los menores, así como proponer estrategias educativas que fomenten un uso responsable, con una visión desde la educación social. Además, espero que la realización de mi trabajo sirva de inspiración y apoyo tanto para profesionales del ámbito educativo como para las familiar y entidades que trabajan con menores en situaciones de vulnerabilidad, como es el caso del centro en el que actualmente estoy desarrollando mi labor como educadora social.

## **2.1. Vinculación con las competencias del grado**

El grado de educación social nos aporta una serie de competencias para cualquier ámbito, pero las competencias que son más acordes para el ámbito de las nuevas tecnologías y que nos sirven de gran ayuda son, en primer lugar, la capacidad de análisis y síntesis para poder comprender un fenómeno a partir de diferencias y desagregar sus partes, estableciendo su jerarquía, relaciones y secuencias. Dentro de las competencias instrumentales tenemos, en primer lugar, el pensamiento analítico es el pensamiento del detalle, de la decisión, de la numeración y de la diferencia. Dicha capacidad consiste en unir elementos distintos en un todo significativo.

En segundo lugar, la utilización de las tic en el ámbito de estudio y contexto profesional, como herramienta que nos puede ayudar para facilitar la expresión y la comunicación, para poder acceder a fuentes de información o como medio de archivo de datos y documentos, tareas de presentación, aprendizaje investigación.

En cuanto a las competencias interpersonales, tenemos, en primer lugar, la capacidad crítica y autocrítica, la cual nos permite examinar y enjuiciar algo con criterios internos o externos. La autocrítica es la capacidad de analizar la propia actuación utilizando los mismos criterios.

En segundo lugar, el reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad, lo que nos permite comprender y aceptar la diversidad social y cultural, con el fin de desarrollar la convivencia entre las personas sin distinciones de sexo, edad, religión, etnia, condición social y política.

Por último, dentro de las competencias sistémicas, en primer lugar, la adaptación a situaciones nuevas, ya que como educadores/as sociales tenemos la capacidad de adaptarnos a situaciones cambiantes, modificando la conducta para integrarse, con versatilidad y flexibilidad. En segundo lugar, la creatividad, lo cual nos permite modificar las cosas o pensarlas desde diferentes perspectivas, ofreciendo soluciones nuevas y diferentes ante problemas y situaciones convencionales.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

Profundizar en el impacto de las nuevas tecnologías en los menores, así como proponer estrategias educativas que fomenten un uso responsable, con una visión desde la educación social.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Proponer estrategias educativas, desde la intervención socioeducativa, que ayuden a fomentar un uso más saludable y equilibrado de las tecnologías y redes sociales entre los menores.
- Analizar el papel que puede desempeñar la educación social a la hora de acompañar a los menores en un uso más consciente, crítico y responsable de las tecnologías.
- Comprender como influyen las nuevas tecnologías y redes sociales en el desarrollo personal y social de los menores, especialmente en su forma de relacionarse y en su bienestar emocional.
- Conocer las experiencias, hábitos y percepciones que tienen los propios menores sobre su uso de las tecnologías y las redes sociales, para poder entender mejor sus necesidades y sus puntos de vista.

## **4. MARCO TEÓRICO.**

### **4.1. Conectividad y hábitos de uso.**

Uno de los elementos más importantes en cuanto a la definición de la personalidad de los jóvenes es el ocio, ya que es uno de los momentos en donde los jóvenes más socializan, y poco a poco se va formando su personalidad. Según el resumen ejecutivo informe juventud en España 2020, los resultados de la encuesta INJUVE 2019 muestran que los y las jóvenes ven series y televisión, escuchan música o radio de una forma generalizada, dichas encuestas muestran que el 65% practica deporte de manera habitual, el 50% es aficionado a la lectura y las actividades culturales, un 40% hace botellón y el 20% hace acciones de voluntariado.

Hoy en día, los y las adolescentes forman parte del colectivo de mayor uso y consumo de las nuevas tecnologías y redes sociales. García Jiménez et. Al (2020) exponen que según el informe NET Children Go Mobile, en España de 2016, situaba los 7 años como la edad media de inicio en el uso de internet, y en la adolescencia el uso de internet es un hábito generalizado.

Siguiendo con García Jimenes et. Al (2020), según los datos del Instituto Nacional de Estadística, el 66% de los adolescentes españoles de entre 10 y 15 años tienen su propio teléfono móvil y el 89,7% tiene su propio ordenador, dichos datos corroboran que los dispositivos portátiles tienen una mayor importancia en la adolescencia, pero aunque no haya un dato claro sobre la edad media en la que los adolescentes obtienen su primer smartphone, siguiendo con dichos autores, afirman que algunas organizaciones no gubernamentales sitúan la edad media sobre los 12 – 13 años, y con el paso de los años, cada vez obtienen dichos smartphone en edades más tempranas.

Está claro que el hecho de que dichos dispositivos portátiles sigan en expansión favorece en gran medida el acceso y el uso de internet por parte de los adolescentes. Según el informe ejecutivo de UNICEF (2021), la edad media del primer smartphone está en los 10 – 11 años, una edad en la cual no se tiene la suficiente consciencia sobre el uso de las nuevas tecnologías y de las redes. En el mismo informe ejecutivo, en cuanto a la conectividad, se argumenta que el 98% de los adolescentes disponen de conexión

inalámbrica a internet (WIFI), el 94,8% tienen móvil con conexión a internet y el 90,8% se conectan casi todos los días, es la consecuencia del acceso temprano y generalizado.

Seguidamente, en cuanto a los hábitos de uso, siguiendo con dicho informe, expone que el 49,6% usan internet más de 5 horas al día durante los fines de semana, el 31,5% usan internet más de 5 horas al día entre semana, por lo que se nota un gran aumento del uso los fines de semana, ya que son los días en los que los adolescentes tienen más tiempo de ocio. El 58,4% duermen con el móvil o tablet en la habitación, y el 21,6% se conectan a partir de las 12 de la noche todos o casi todos los días, lo que revela un patrón de uso intensivo que puede influir en el descanso de dichos adolescentes, además de en su bienestar general, lo que puede generar algunos problemas de salud, por falta de descanso o por los problemas para poder descansar por abusar del uso de las pantallas.

Todos estos datos pueden explicar el posterior mal uso o abuso de dichas tecnologías, ya que el hecho de estar expuestos constantemente a las mismas puede llegar a suponer una adicción a ellas si se sigue haciendo un mal uso de estas, simplemente por el hecho de que, según el anterior informe de UNICEF, hay un porcentaje muy alto, tanto de hábitos de uso como de conectividad.

#### **4.2. Juventud online.**

Las redes sociales, las aplicaciones de mensajería instantánea y las aplicaciones de música son las herramientas online utilizadas más frecuentemente por los adolescentes españoles. Siguiendo con García Jiménez et. Al (2020), el 93,5% de los adolescentes están registrados en alguna red social y el 90,7% utilizan WhatsApp como aplicación de mensajería instantánea, junto a dicha aplicación, las aplicaciones preferidas de los adolescentes son Instagram, Twitter y Facebook, las cuales son usadas para relacionarse con amigos y conocidos, estudiar, descarga de materiales, escuchar música, ver series y películas, juegos online y pasar el tiempo u ocio, aunque cabe destacar la diferencia de género en cuanto al uso de dichas redes, ya que el comportamiento de uso entre chicos y chicas es diferente, por un lado, los chicos tienen cierta preferencia por los juegos online, y por otro lado, las chicas tienen más preferencia por las redes en las que hay más contenido visual como Instagram o Pinterest, las cuales son de un uso más social.

Virós – Martín et. al (2025) sostienen que los adolescentes pueden llegar a pasar una media de 3 horas al día en las redes sociales, pero, dependiendo del país, You Tube, TikTok o Instagram son las redes sociales a las que se les dedica más tiempo, sin embargo, en el caso de España, TikTok e Instagram son las redes sociales por excelencia entre la adolescencia, con una media de uso de hora y media y hora y diez minutos. Podemos ver, que el término “redes sociales”, es un término muy amplio, ya que abarca diferentes vertientes como bien he ido explicando con anterioridad, es por ello por lo que, a la hora de estudiar su impacto en la adolescencia, es probable que se corra el riesgo de no dar luz a los efectos que puede llegar a tener cada plataforma, y por ello, se han llevado a cabo investigaciones que analizan las diferencias de cada plataforma digital.

Como bien explican Virós – Martín et. al (2025), en el caso de TikTok e Instagram, las plataformas más usadas en España, a causa de su estructura de diseño, en primer lugar “Instagram tiene como propósito principal representar, acentuar e intensificar las interacciones sociales del mundo real para llevarlas al mundo digital”, y en segundo lugar, “TikTok centra su atención en hacer que los usuarios interactúen dentro de las plataformas con dos elementos, un algoritmo personalizado que muestra los videos en función de sus intereses, y por el otro, con el contenido que sus propios usuarios generan, por lo que acaban interactuando con sus propias auto representaciones”. Por estas afirmaciones, no es nada extraño que estas dos plataformas sean las más usadas por los adolescentes españoles, ya que el principal objetivo es comunicarse con sus iguales y entretenerse en el tiempo libre.

### **4.3. Diferencias de género en el mundo digital**

Volviendo con las diferencias de género en el uso de las redes sociales y las nuevas tecnologías, según el resumen ejecutivo informe juventud en España 2020, “en el juego de azar en general participan el 26% de los hombres frente al 6,8% de las mujeres, y en el juego online al distancia es mayor con el 19,5% de los hombres frente al 4,6% de las mujeres”, con estos datos podemos comprobar que los juegos online y de azar están más masculinizados, ya que el porcentaje es mucho mayor en hombres jóvenes que en mujeres.

Podemos ver lo mismo con el consumo de la pornografía, según la encuesta INJUVE 2019, incluido en el resumen ejecutivo informe juventud España 2020, el consumo de pornografía está muy generalizado entre los hombres jóvenes, ya que le 85% declaran haberlo visto alguna vez, en cambio, el porcentaje de las mujeres está en el 50%, “*un 32% de varones dice inspirarse mucho o bastante en el porno en sus relaciones sexuales (24% para ellas)*”, dicha afirmación es lo que nos demuestra que los hombres y los jóvenes que consumen este tipo de cosas tienen un menor nivel educativo, ya que se inspiran en ello para sus propias relaciones.

Cabe destacar, que siguiendo con Virós – Martín et. al (2025), son las chicas adolescentes las que pasan más tiempo con los teléfonos y en las redes sociales, por lo que este uso prolongado va de la mano con el malestar psicológico entre ellas, añadiendo la existencia de los trastornos de salud mental entre chicas adolescentes, en comparación con los chicos adolescentes.

Por lo general, podemos ver como el uso de las redes sociales, pueden estar ligadas con el bienestar y la salud mental de los adolescentes, aunque hay algunos adolescentes que lo pueden ver como para recibir mayor apoyo social, lo que puede abrir varias puertas hacia distintas relaciones de amistad, y otros lo pueden relacionar con problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad a causa del aislamiento o problemas de autoestima a causa de las redes sociales. Por todo ello, dentro de la sociedad ha ido creciendo una gran preocupación por el uso de las redes sociales y las tecnologías, así como el impacto que está teniendo en la sociedad adolescente actual.

#### **4.4. Riesgos y beneficios de las redes sociales y nuevas tecnologías.**

Antes de analizar el impacto de las redes sociales y nuevas tecnologías en la sociedad adolescente actual, es importante conocer cuáles son sus riesgos y sus beneficios, ya que, aunque tiene un impacto enorme en la actualidad, es importante conocer ambas partes, ya que no todo lo que engloba a la tecnología y las redes sociales es negativo.

En primer lugar, según el informe de beneficios y riesgos del uso de internet y las redes sociales (2022), elaborado por el observatorio nacional de tecnología y sociedad del

ministerio de asuntos económicos y transformación digital del Gobierno de España, a través de una encuesta realizada a internautas mayores de 15 años, aseguran que “*las nuevas tecnologías permiten acceder con facilidad a nuevos conocimientos y aprendizajes*”, y con ello contribuirán a mejorar la comunicación interpersonal. Además, según dicho informe, el 60% asegura que la tecnología facilita el aprendizaje de nuevos conocimientos, y el 36% afirma que seguramente aumente la sensación de libertad de expresión, dichos beneficios mencionados son los más señalados en dicho informe, pero existen muchos otros, los cuales son los siguientes:

- Ayudan a construir comunidades o grupos de personas con gustos similares.
- Mejoran la comunicación entre las personas.
- Aumentan la sensación de libertad de expresión.
- Facilitan el acceso y aprendizaje de nuevos conocimientos.
- Facilita la formación y puede reducir la brecha educativa.
- Mejora la calidad de vida de las personas.

Dichos datos se pueden ver mejor en el siguiente gráfico:

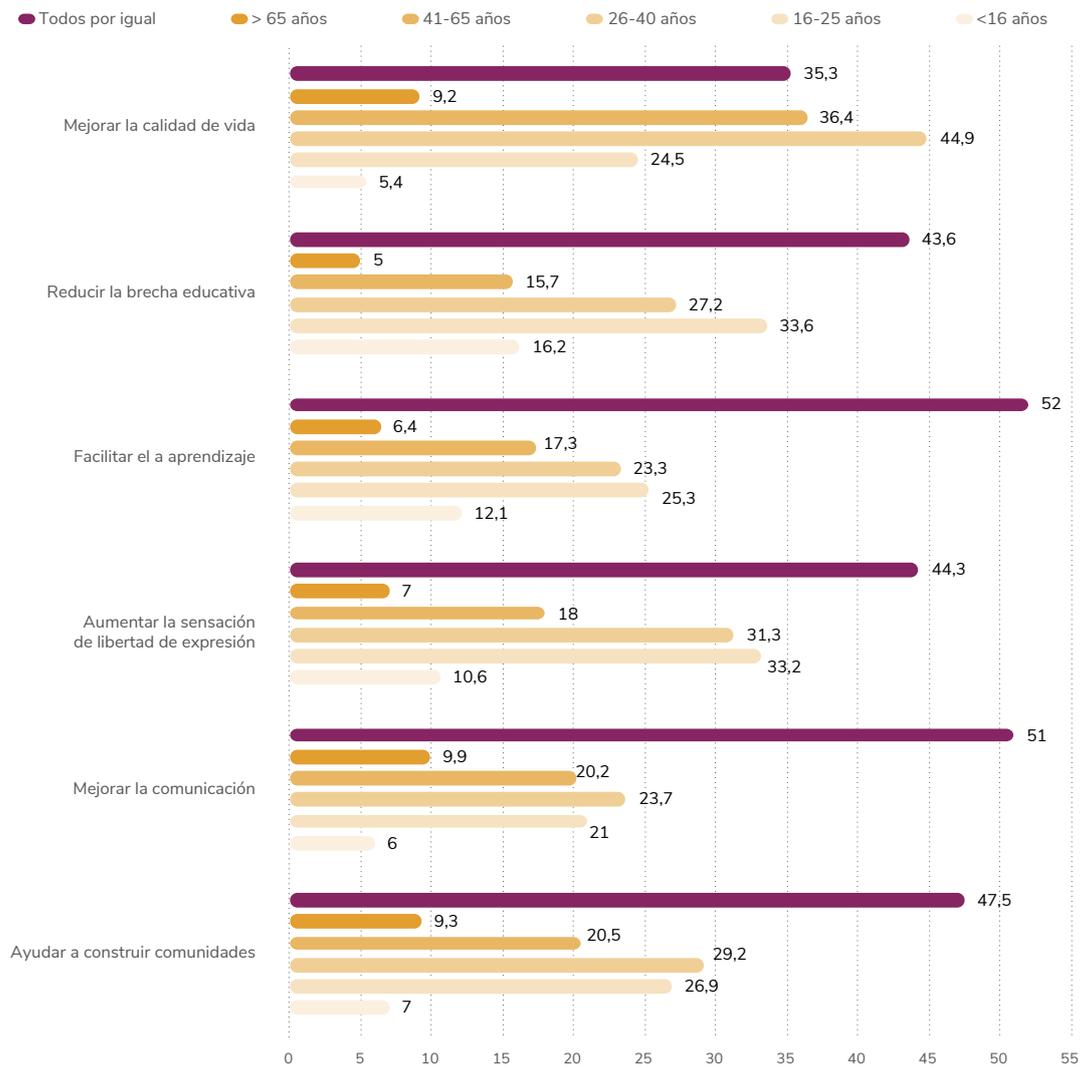
Figura 15. Percepción del beneficio del uso de las tecnologías (%). Fuente: Internautas mayores de 15 años.



Fuente: Beneficios y riesgo del uso de internet y las redes sociales (2022). Madrid. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

Por otro lado, hay cierta percepción de que las tecnologías tienen beneficios generalizados, independientemente de la edad, pero queda comprobado que las personas que más se benefician son aquellas con edades comprendidas entre los 26 y los 40 años, las cuales son un gran porcentaje, seguidamente de las personas con edades entre los 41 y los 65 años, en el que el porcentaje es menor, lo podemos ver más claro en el siguiente gráfico.

**Figura 16.** Colectivos más beneficiados por la tecnología. **Fuente:** Internautas mayores de 15 años que piensan que le uso de tecnología conlleva beneficios.

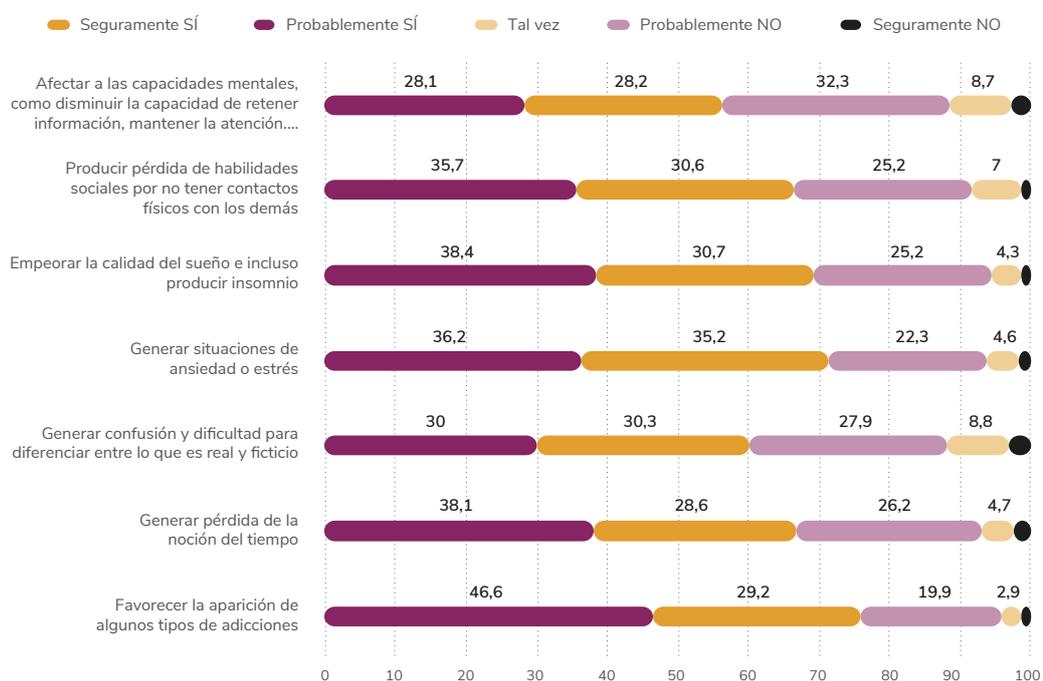


Fuente: Beneficios y riesgo del uso de internet y las redes sociales (2022). Madrid. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

En segundo lugar, siguiendo con el anterior informe de beneficios y riesgos del uso de internet y las redes sociales (2022), elaborado por el observatorio nacional de tecnología y sociedad del ministerio de asuntos económicos y transformación digital del Gobierno de España, también podemos ver como la sociedad digital actual perciben una serie de riesgos por un mal uso de las nuevas tecnologías, “en torno a una tercera parte de la población opina que el uso inadecuado de las tecnologías puede contribuir a desarrollar problemas”.

Así mismo se refleja cual es la otra percepción de la sociedad, entre los que se encuentran que el 28% de la población encuestada en dicho informe que un mal uso de la tecnología afectará a las capacidades mentales de las personas y un 46% cree que dicho mal uso puede favorecer a la aparición de algunas adicciones. Cabe destacar, que estos dos riesgos mencionados no son los únicos que se pueden sufrir, en el siguiente gráfico se pueden ver el porcentaje de la percepción de riesgos del uso inadecuado de tecnologías.

Figura 17. Percepción de riesgos del uso inadecuado de tecnologías (%). Fuente: Internautas mayores de 15 años.



Fuente: Beneficios y riesgo del uso de internet y las redes sociales (2022). Madrid. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

Por otro lado, en lo que tiene que ver con la edad de las personas que conforman la sociedad digital actual, siguiendo con dicho informe “el 48% cree que los y las menores de 16 años serán los más afectados por la dificultad para diferenciar entre lo real y ficticio” y “el 49,5% opina que el colectivo más afectado por las adicciones serán las personas entre 16 y 25 años”.

A raíz de dichos datos, somos conscientes de que las redes sociales y las nuevas tecnologías nos afectan a todas las personas que formamos parte de la sociedad digital, pero es importante mencionar que no solo nos afectan en cuanto a las adicciones o a la dificultad de diferenciar si lo que vemos es real o ficticio, ya que con la aparición de la IA cada vez es más difícil poder diferenciar, hay varios riesgos igual de importantes que debemos saber cómo es la pérdida de la noción del tiempo, ya que al pasar tanto tiempo jugando a videojuegos o viendo las diferentes redes sociales más usadas, podemos llegar a perder la noción del tiempo y no ser conscientes de que pasamos más tiempo del recomendado ante las pantallas y se desperdicia tiempo de calidad.

Por otro lado, el empeoramiento de la calidad del sueño, si dormimos con la televisión encendida o nos pasamos más de la mitad de la noche despiertos con el teléfono, nuestro cerebro no descansa lo suficiente ya que le tenemos trabajando demasiadas horas, por lo que la calidad de nuestro sueño será mucho menor, lo que nos lleva a no descansar lo suficiente por las noches y nos sentiremos cansados al día siguiente, sin poder rendir en las actividades o rutinas diarias, además de que puede afectarnos a nuestras capacidades mentales.

Además, puede afectar a nuestra manera de relacionarnos con las personas de nuestro entorno, muchas veces podemos llegar a escondernos detrás de las pantallas y que parezca que sea más fácil relacionarse a través de chats de videojuegos, comentarios de fotos, etc., pero lo más importante es saber relacionarse en la vida real y así poder crear vínculos de amistad sanos, todo ello se puede conseguir a través del ocio libre de las pantallas, de forma que podamos llegar a ser nosotros mismos ante el resto del mundo, dejando a un lado las pantallas.

#### **4.5. Factores de protección ante el mal uso de las redes sociales y las nuevas tecnologías.**

En una sociedad en la que cada vez está más digitalizada, en donde los niños, niñas y adolescentes hacen uso de las redes sociales y de las tecnologías de manera cada vez más constante, si es cierto que es fundamental conocer los riesgos, pero aún más importante es conocer e impulsar todos los factores de protección que puedan mitigar todos esos riesgos, así como los efectos negativos que puedan causar en los y las jóvenes. Estos factores, que abarcan desde una serie de recursos personales en donde se fomentan un correcto desarrollo de habilidades socioemocionales y de pensamiento crítico, hasta los recursos familiares en donde se hace un acompañamiento familiar y educativo de los y las jóvenes, actúan como herramientas para promover un uso responsable, seguro y saludable de las redes sociales y de las nuevas tecnologías.

Es por ello, por lo que incluir los siguientes recursos en esta propuesta de intervención educativa permite fortalecer la resiliencia de los menores frente a situaciones de riesgo, como puede ser el ciberacoso, la sobreexposición o a la dependencia tecnológica, para así fomentar una relación más equilibrada y consciente con la tecnología. Dentro de estos recursos para factores de protección podemos dividirlos en dos grupos como he mencionado con anterioridad.

En primer lugar, los recursos personales, dentro de este grupo, Echeburúa (2012) señala, “la autoestima es el pilar sobre el que se encuentra la estructura de la personalidad y que condiciona la forma en que se establecen objetivos y se asumen retos ... es un ingrediente fundamental del equilibrio de una persona, de una buena disposición hacia la vida y de una actitud positiva para superar las adversidades cotidianas”.

Con esta afirmación queda claro que la autoestima es una herramienta muy importante, ya que influye en cómo se valora una persona a sí misma, como se relaciona con los demás y como enfrenta los desafíos de la vida. Una autoestima fuerte y sana permite que dicha persona pueda confiar en sus propias capacidades, en tomar decisiones con seguridad y así establecer límites adecuados y sanos, además de protegerse frente a

problemas como la ansiedad, la depresión o la dependencia emocional, de manera que permite a los jóvenes favorecer unas relaciones más equilibradas y saludables.

Siguiendo con los recursos personales, Echeburúa (2012) incluye dentro de este grupo las habilidades sociales y de comunicación, “aprender las habilidades necesarias para relacionarse adecuadamente con los demás ... permite superar la timidez o la agresividad y afrontar con éxito las situaciones sociales, sin necesidad de buscar soluciones evasivas en mundos virtuales”.

Es importante tener unas buenas habilidades sociales, ya que nos permiten establecer relaciones sanas, expresar pensamientos y emociones de forma adecuada y poder resolver conflictos de una forma adecuada y constructiva. Unas buenas habilidades sociales favorecen la empatía, la escucha activa y el respeto por las opiniones ajenas, ya que son aspectos clave para una buena convivencia en cualquier entorno. En una etapa tan importante como es la adolescencia, desarrollar dichas habilidades ayuda a una buena integración social, a la prevención del aislamiento y con ello, ayudar a fortalecer un pilar tan grande como es la autoestima, ya que en un mundo en donde casi toda la comunicación se da por medios digitales, contar con buenas herramientas ayudará a que los y las adolescentes interactúen de una forma más consciente, respetuosa y segura.

En segundo lugar, los recursos familiares, siguiendo con Echeburúa (2012), “Una comunicación familiar permite el establecimiento de un adecuado clima de convivencia.... Los padres pueden de este modo captar las preocupaciones de sus hijos y darles una salida adecuada”.

Dicho recurso de protección es esencial, ya que actúa como un escudo protector ante los riesgos asociados al mal uso de las redes sociales y de las nuevas tecnologías. Una comunicación abierta y basada en la confianza facilita que los y las adolescentes expresen sin miedo sus propias preocupaciones y experiencias sin que tengan miedo a ser juzgados o incluso castigados. De esta manera, a las familias se les hará más fácil detectar todas las situaciones de riesgo que se le pueda presentar (ciberacoso, exposición a contenidos inapropiados o dependencia digital), y así acompañar a sus hijos de una forma cercana sin que vean a sus padres como si fuera el enemigo.

Además, una buena comunicación familiar promueve valores positivos y normas y límites claros, los cuales pueden ser fundamentales para que los menores aprendan a autorregularse y así puedan tomar decisiones por su cuenta, de forma que puedan hacer un uso responsable de las nuevas tecnologías y del entorno digital en general. Y, con ello, podrán conseguir formar un vínculo afectivo sano, lo que hará que se incremente la seguridad emocional y la autoestima de los jóvenes.

#### **4.6. Las nuevas tecnologías en la educación.**

El avance de las nuevas tecnologías ha transformado en gran medida el ámbito educativo, no solo por las herramientas que nos facilita para el aprendizaje, sino por la facilidad de acceder a la información y al conocimiento. Su incorporación en el contexto educativo y/o escolar ofrece muchas oportunidades para enriquecer los procesos de enseñanza. Aunque, las nuevas tecnologías también plantean varios desafíos relacionados con un uso adecuado y responsable de las mismas, con la brecha digital y la necesidad de ofrecer una formación docente continua, ya que las nuevas tecnologías cada día se van revalorizando notablemente. En este último apartado del marco teórico, se analizará la importancia de un uso educativo de la tecnología, y cómo promover un entorno seguro.

Como bien dice Prats (2024) *“la integración de dispositivos móviles y tecnología en la educación no debe ser un fin en sí mismo, sino un medio para mejorar los procesos de aprendizaje”*. Aunque en los apartados anteriores haya mostrado tanto el lado bueno como el malo de las redes y las nuevas tecnologías, deberíamos saber aprovecharlas como un medio para el fin, el cual es educar socialmente a todos los jóvenes que están dentro de la sociedad digital actual, quienes están influenciados por la tecnología constantemente.

Se pueden aprovechar todos los recursos que la tecnología nos brinda para poder acceder a la información de una manera más rápida, aunque siempre fijándonos bien de que proviene de fuentes fiables. Para otorgar al alumnado de un aprendizaje personalizado, ya que nos va a permitir adaptar todos los contenidos a las necesidades de cada alumno/a. nos va a servir para motivar, ya que disponemos de herramientas digitales como juegos educativos o simulaciones, que hacen que el aprendizaje sea más atractivo y participativo.

También para desarrollar competencias digitales, lo que prepara al alumnado para el mundo digital, enriqueciéndolos de habilidades como alfabetización digital y la búsqueda crítica de información.

Siguiendo con Prats (2024), *“la formación en competencias digitales es crucial tanto para estudiantes como para docentes”*, para poder educar socialmente en el buen uso de las nuevas tecnologías, no solo es importante que los jóvenes aprendan ciertas competencias, sino también es muy importante que los propios docentes sepan hacer un buen uso de dichas tecnologías, ya que, de lo contrario, no podrá hacer una buena enseñanza a los jóvenes. Es muy importante fomentar la capacidad de los jóvenes para poder discernir la información, mantener la privacidad y saber protegerse de los riesgos en línea.

## **5. PARTE PRÁCTICA.**

### **5.1. Introducción.**

En el presente trabajo de fin de grado he diseñado y desarrollado una serie de talleres educativos, los cuales están dirigidos a menores de entre 12 y 18 años, con el objetivo de conocer las experiencias y los hábitos de los menores que participen en los talleres y así proponer una serie de estrategias educativas para poder hacer de ellos unos buenos ciudadanos digitales y responsables.

En estos talleres se abordan una serie de temáticas relevantes en la actualidad, como las compras online, los videojuegos, la imagen corporal y los cuerpos normativos en redes sociales, haciendo especial mención a la influencia de los *“influencers”* y plataformas como Instagram y TikTok. Los siguientes talleres están adaptados a la realidad de los y las adolescentes, pero no solo se busca informar, sino también promover la reflexión y estrategias educativas para el buen uso de las redes sociales y las tecnologías, así como y el desarrollo del pensamiento crítico.

## **5.2. Población destinataria.**

La propuesta de intervención está dirigida a todos los alumnos/as de los Institutos de Educación Secundaria de la comunidad autónoma de Cantabria, así como a los usuarios de centros de protección y reforma de Cantabria, de manera que está dirigida a todos los alumnos y usuarios de la comunidad, independientemente de sus características y situaciones, por lo que todas las actividades que se desarrollarán a continuación pueden ser modificadas según las necesidades de cada participante.

La edad de dichos participantes será de una edad comprendida de entre 12 a 18 años, debido a que a esa edad es cuando se empiezan a usar las nuevas tecnologías y las redes sociales, como bien he señalado con anterioridad en el marco teórico, y es en la adolescencia cuando más riesgos puedes correr por hacer un mal uso de estas y es lo que se pretende prevenir en dichas edades, ya que, si se inculca o aprende un mal uso, puede que no haya punto de retorno.

Cabe destacar, que también está dirigida a las familias, de forma que también pueden adoptar ciertas habilidades o herramientas que pueden llevar a cabo en casa con sus hijos e hijas y con cualquier persona de entorno cercano.

## **5.3. Metodología**

La presente propuesta de intervención se llevará a cabo siguiendo una metodología colaborativa ya que la realidad con la que se va a trabajar afecta a todos los/as jóvenes, por lo que la colaboración y la toma de decisiones en grupo puede ser complicada, ya que todas las actividades a realizar son grupales. El estilo de enseñanza que se llevará a cabo en este proyecto se centrará en la facilitación del aprendizaje a través del trabajo en equipo, la discusión y la colaboración. Esto ayudará a que se fomente la comunicación y la participación de todos los participantes, lo que puede ayudar a reducir la impulsividad, fomentar el pensamiento crítico grupal e individual y mejorar la toma de decisiones más equilibradas.

Otra metodología que tendrá la presenta propuesta, será una metodología participativa, ya que se requiere que todos los participantes de los talleres tengan una buena participación para así poder conseguir que la propuesta de intervención sea todo un éxito,

además de que se les brindará una serie de herramientas que les puede ser mucha ayuda para su día a día frente a las redes sociales y las nuevas tecnologías.

Además, en los siguientes talleres habrá puesta en común de opiniones, etc., por lo que también se utilizará una metodología basada en el respeto y la empatía, ya que las propias vivencias y/o opiniones de cada participante es fundamental para el correcto desarrollo del proyecto, ya que se desarrollará en el marco educativo de la comunidad autónoma de Cantabria, tanto en los institutos de educación secundaria como en los centros de menores de dicha comunidad, englobando a los de protección, acogida y reforma.

#### 5.4. Temporalización

Para la implantación de esta propuesta de intervención, se realizarán 2 temporalizaciones, en función de las necesidades o disponibilidad de cada centro o IES. Por ello, en cuando a los Institutos de Educación Secundaria, la temporalización se diseñará en base al calendario escolar, eso quiere decir que se hará en los meses de octubre a mayo, dejando de lado los meses de septiembre y junio, ya que, al ser el inicio y el final de las clases, los alumnos se tienen que hacer a la rutina del comienzo de las clases, además de que en junio tendrán una carga lectiva alta debido a los exámenes finales. Se llevaría a cabo durante el curso 2025 – 2026 y cada curso de secundaria lo llevaría a cabo en un mes distinto, por lo que el cronograma quedaría de esta manera:

Mes/Taller	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
Taller 1										
Taller 2										
Taller 3										
Taller 4										
Taller 5										

Además, cada mes estará organizado de manera que cada taller corresponda a una semana se cada mes, es decir, el taller 1 se hará en la primera semana del mes, el taller 2 en la segunda y así sucesivamente, y cada día de la semana corresponderá a un curso distinto, es decir, el lunes de la primera semana, se realizará el taller 1 en 1° de la eso el lunes, el taller 1 en 2° de la eso el martes, por lo que quedará organizado de la siguiente manera:

MES X				
Día/taller	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Taller 1	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO
Taller 2	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO
Taller 3	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO
Taller 4	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO
Taller 5	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO

Por otro lado, en cuanto a los centros de protección y reforma, se podrá llevar a cabo en cada momento del año de una manera lúdica y recreativa, en el que puedan aprender a través de las dinámicas. Debido a que los usuarios de dichos centros pueden cambiar de forma regular, podremos implantar la propuesta de intervención cada 3 meses. Por lo que el cronograma quedaría de esta manera:

Mes/taller	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
Taller 1												
Taller 2												
Taller 3												
Taller 4												
Taller 5												

## 5.5. Propuesta de talleres.

### - Taller 1: “Conectados con cabeza” – Uso responsable de las redes sociales y de la tecnología.

Con este taller lo que se pretende es que los y las participantes del proyecto, hagan un uso consciente y responsable de las redes sociales y de las nuevas tecnologías. Dicho taller estará dividido en 5 partes.

La primera parte, haremos una breve introducción para que cada participante empiece haciendo una reflexión inicial, algo que nos permitirá saber un poco más sobre sus formas de usar las redes y la tecnología. Para conseguir dicha información, lo haremos a través de un grupo de discusión, en el que cada participante compartirá como usa las redes y las nuevas tecnologías en el día a día, lo que nos permitirá saber un poco más sobre ellos y de sus hábitos de uso.

Seguidamente, pondríamos en conocimiento de los participantes qué son las competencias digitales y en que consiste ser un ciudadano digital y como ser un buen ciudadano digital.

La segunda parte consistirá en una dinámica de juego de roles llamado “¿**QUÉ HARÁIS SI...**?” En pequeños grupos de 3 o 4 personas, o incluso también podría ser en parejas, dependiendo de la cantidad de participantes del taller. A cada grupo se le otorgaría una situación y deberán representar la escena, las escenas serán las siguientes:

- A. Alguien comparte un meme sobre ti sin tu permiso.
- B. Un desconocido te escribe por Instagram.
- C. Un amigo te pide que le pases tu contraseña de Netflix.
- D. Están en un grupo de WhatsAapp donde hacen bullying a otra persona.
- E. Te ofrecen dinero por una foto comprometida.
- F. Sientes ansiedad si no revisas TikTok cada hora.
- G. Te etiquetan/publican una foto sin tu permiso en la que sales mal.

Una vez terminada la dinámica, se procederá a un debate final, con las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido durante esa situación?, ¿tomaste una buena decisión?, ¿qué alternativas habrías tomado?

Una vez terminada la dinámica anterior, procederemos a la tercera parte, la cual consiste en otra dinámica un debate expreso llamado, **“LAS REDES SOCIALES, ¿NOS CONECTAN O NOS DESCONECTAN?”**, este debate se va a realizar de la siguiente manera, se dividirá a todo el grupo en dos, en A y en B.

El grupo A tendrá que defender todo lo positivo de las redes sociales y de las tecnologías con buenos argumentos con los que puedan desacreditar al grupo B, el cual argumentará todo lo negativo de las redes sociales y de las tecnologías, que al igual que el grupo A, tendrán que generar argumentos sólidos con los que puedan desacreditar al grupo B.

Ya casi al final, la cuarta parte consistirá en crear un reglamento digital de manera grupal llamado **“CÓDIGO DE SUPERVIVENCIA DIGITAL”**. Esta dinámica va a consistir en que cada participante escriba en un trozo de cartulina en forma de rectángulo una norma para ser un ciudadano digital ejemplar, y una vez que hayan escrito todas las normas posibles, se pegarán en un mural. Además, se agruparán también en formato folio para poder entregar a cada participante su propio código de supervivencia digital. Podrán poner algo tipo:

1. *Pensar antes de publicar.*
2. *No aceptar solicitudes de desconocidos.*
3. *Revisar tu configuración de privacidad.*
4. *Equilibrar el tiempo con pantallas y sin ellas.*
5. ...

Por último, para cerrar este taller, cada participante hará un compromiso digital personal, en una ficha con el nombre de cada participante, de forma individualizada, escribirán, *“Después de este taller me comprometo a...”*, una vez que hayan escrito su compromiso, lo podrán poner en común con el resto de sus compañeros y compañeras.

- **Taller 2. “Que no te la cuelen”- Detectives de la verdad digital.**

Lo que se pretende con este taller es que los participantes no caigan en los engaños de las redes sociales, como son las noticias falsas, bulos, etc., y con ello, otorgarles herramientas para que puedan identificarlos, así como fomentar el pensamiento crítico individual. Este taller estará dividido en 4 partes.

Para la primera parte comenzaremos con una dinámica, **“ROMPEHIELOS”**, con dicha dinámica se pretende que los participantes activen el pensamiento crítico, por lo que a cada participante se le entregará dos carteles, uno rojo con la palabra “fake” y uno verde con la palabra “real”. Seguidamente se van a mostrar 4 noticias, 2 reales y 2 falsas, al mostrar cada una de las noticias, los participantes levantarán uno de los carteles en función de si creen que la noticia es falsa o es real, finalmente se hará una puesta en común se les explicará por qué han fallado.

En la segunda parte, se hará una pequeña explicación de qué es una fake new, por qué existen y para qué se crean. De esta manera, haremos ver a los participantes del taller la importancia de saber identificar este tipo de noticias, ya que lo que se pretende con ello es engañar a los lectores o confundirlos llegando a crear una alarma social innecesaria, también el intento de ganar dinero a través del “clickbait”, manipular políticamente a la sociedad o para una simple broma o parodia sobre temas actuales, las cuales se pueden malinterpretar y que la sociedad crea que es real.

Para la tercera parte, seguiremos con otra dinámica **“EL SEMÁFORO DE LA VERACIDAD”**, el grupo se dividirá en parejas o en pequeños grupos de 3 o 4 personas como máximo, a cada pareja o grupo se le entregará 4 noticias, reales y falsas y diferentes a las de la dinámica de iniciación, y con unas fichas en las que aparecerá este semáforo, con las siguientes características en cada color:

- Rojo (Fake): Titulaciones exageradas, sin fuente y con errores ortográficos.
- Ambar (Dudoso): Fuente poco conocida, imagen dudosa, sin autor.
- Verde (fiable): Medios fiables, información contrastada y fuentes claras.

Lo que se pretende con esta actividad es que los participantes adopten criterios para identificar los bulos. Para añadir, con todas las noticias, deberán verificar por qué son verdaderas o por qué son falsas, contrastando la información, investigando si están en medios oficiales, revisando los autores y si son autores fiables que ya hayan publicado otras noticias en medios fiables. De esta forma, se pretende que los participantes aprendan a identificar las noticias que vean por las redes sociales o noticias que les hayan enviado sus amigos/as, conocidos o familiares.

La cuarta y última parte, para cerrar el taller se realizará una última actividad, la cual será grupal, llamada **“CRETA TU ‘JURAMENTO ANTIBULO’”**. La actividad se realizará en formato poster, en el que cada participante deberá aportar una frase con la que de verdad se comprometa a ser un buen ciudadano digital, tras la frase introductoria “yo, como buen ciudadano digital, me comprometo a...” y seguidamente se enumerarán todos los juramentos de cada participante.

- **Taller 3: “No te dejes comprar” – No todo lo que brilla en redes se compra.**

Con este taller se pretende que los participantes aprendan a ser responsables y conscientes de las compras online, ya que actualmente existen muchas páginas falsas, las cuales están tan bien diseñadas de forma visual que es muy fácil caer en la trampa y de esta manera, los estafadores pueden timarnos, saber nuestros datos bancarios, domicilio, etc., por lo que con este taller se va a poner en conocimiento de los participantes diferentes estrategias para identificar estas páginas fraudulentas y otras formas de marketing con las que los estafadores intentan captar compradores.

Este taller estará dividido en 4 partes, en las que en cada parte estará orientada a la adaptación de diferentes herramientas de defensa contra los estafadores online para así evitar caer en páginas fraudulentas.

En primer lugar, se hará una dinámica inicial llamada **“¿QUE SABES SOBRE LAS COMPRAS ONLINE?”** para así poder conocer los hábitos de compra de los participantes, por lo que se plantearán las siguientes preguntas:

- A. ¿Alguna vez has comprado algo online?
- B. ¿Has usado tu dinero o el de tus padres?

- C. ¿Cómo eliges dónde comprar?
- D. ¿Te has arrepentido alguna vez?
- E. ¿Cómo has llegado a conocer las páginas donde compras?, ¿Son fiables?
- F. ¿Te aseguras de que las páginas son fiables antes de usarlas?

En segundo lugar, corresponde con una pequeña charla “**PONGÁMONOS EN CONYEXO – LA CARA OCULTA DE LAS COMPRAS ONLINE**”, en esta charla se les explicará a los participantes que son las compras online, así como las plataformas más comunes que se utilizan para comprar online y las estrategias de marketing digital para captar más clientes. Además de los riesgos que supone, como por ejemplo caer en páginas que no son fiables, la adicción a las compras por el hecho de tener un fácil acceso a ellas, influencers, etc.

En tercer lugar, realizaremos una actividad llamada “**ANALIZA ESTA COMPRA**”, en esta actividad dividiremos a los participantes en grupos o por parejas, en función del número de participantes del taller. A cada pareja o grupo se le entregara un anuncio de un producto con una ficha técnica, donde aparezca el precio, con la descripción, reseñas, fotos, etc. Y tendrán que responder a las siguientes preguntas:

- A. ¿es fiable la web?
- B. ¿Hay técnicas de marketing para presionar?
- C. ¿Realmente lo necesitas?
- D. ¿Qué haríais, comprar, buscar otra opción o no comprar? Con esta última pregunta se pretende hacer un poco de reflexión y abrir un pequeño debate.

Para finalizar, haremos una actividad de cierre, en el que cada participante expondrá un consejo para comprar online, esta actividad se llamará “**TIPS PARA COMPRAR CON CABEZA**”, lo que se pretende con esta actividad es que, después de todo el taller, sean conscientes de la importancia de saber comprar online y que se guíen de sus propios consejos o de los consejos del resto de los compañeros. Finalmente se agruparán todos esos consejos para poder repartir a todos los participantes dichos tips.

- **Taller 4. “Videojuegos: juega bien, vive mejor”**

Lo que se pretende con este taller es que los participantes que asistan hagan un uso responsable de los videojuegos, si es cierto que los videojuegos no todos son de violencia, pero una sobreexposición a cualquier tipo de videojuego puede tener consecuencias negativas en los/as adolescentes.

En primer lugar, se realizará una dinámica grupal, “**¿QUÉ TIPO DE GAMER ERES?**”, es una forma de que podamos identificar qué tipo de jugadores son los participantes, por lo que se les expondrá las siguientes preguntas:

- A. ¿A qué juegas?
- B. ¿Cuánto tiempo pasas jugando al día?
- C. ¿Te has enfadado alguna vez por perder?
- D. ¿Te cuesta dejar de jugar?
- E. ¿Qué te aportan los videojuegos?
- F. ¿Juegas online? ¿Con desconocidos o tus amigos?
- G. ¿Compras dentro del juego a parte de lo que te gastas en haberlo comprado?

Se pretende buscar respuestas libres para conocer la relación actual del grupo con el gaming.

En segundo lugar, se realizará otra dinámica llamada “**EL LADO BUENO... Y EL NO TAN BUENO**”, en dicha dinámica se pretende abrir los ojos de los participantes y explicarles tanto los beneficios de los videojuegos como los riesgos, ya que no todos los videojuegos tienen que ser perjudiciales para los adolescentes, también hay juegos educativos o de simple entretenimiento que no tenga ninguna consecuencia negativa para ellos.

Pero, si es verdad que es importante que vena los diferentes riesgos que puede tener una sobreexposición a los videojuegos en general, pueden llegar a tener una adicción o llegar a perder el control, que algunos juegos tengan contenidos violentos de los que algunos menores pueden adoptar dichas maneras de actuar, etc., e incluso pueden llegar a afectar la salud, la calidad del sueño y provocar el aislamiento de los consumidores de

videojuegos, ya que llega a ser tan adictivo, que los jugadores prefieren estar enfrente de las pantallas que salir a la calle y relacionarse con sus iguales.

En tercer lugar, se realizará una dinámica en parejas, **“ANALIZA TU JUEGO FAVORITO”**, dicha dinámica consiste en que cada pareja analice el juego que se le asigne previamente y con las siguientes preguntas:

- A. ¿Qué tipo de juego es?
- B. ¿Qué emociones genera?
- C. ¿Qué riesgos puede tener?
- D. ¿Qué parte del juego es más atractiva o llamativa?
- E. ¿Se la recomendarías a tu mejor amigo/a, hermano/a pequeño/a? ¿Por qué?

Con esta dinámica se pretende que cada participante haga una introspección sobre si el juego que tienen frente a ellos es beneficioso o no para ellos, y ya que de esta forma también se den cuenta de que, si no le recomiendan, por qué no deberían jugar a él o, al contrario.

Para cerrar este taller se hará un debate y reflexión grupal. Se dividirá al grupo en 2 (A y B), y se proyectará un videojuego a los dos grupos, el grupo A estará a favor de ese videojuego y tendrá que defender sus aspectos positivos, y el grupo B tendrá que estar en contra de dicho videojuego, sacando los aspectos negativos del mismo. Finalmente se hará una puesta en común para así conocer las conclusiones a las que han llegado los participantes y en qué momento jugar deja de ser sano.

#### - **Taller 5. “Cuerpos reales, vidas reales: lo que no ves en redes sociales”.**

Lo que se pretende con este taller es que los participantes sean conscientes de que detrás de los perfiles de las redes sociales hay una vida totalmente distinta a lo que de verdad se muestra en dichos perfiles, como es el caso de los “influencer”, ya que muestran una pequeña parte de su vida o rutinas, ropa que llevan o que promocionan, etc.

De esta manera, los seguidores de dichos influencer intentan o quieren tener la misma vida o les provoca cierta envidia por las vivencias que ciertas marcas les otorgan, o ya por las propias ganancias que tienen por serlo. Es por ello por lo que, una vida normativa

puede ser mucho más enriquecedora que la de un influencer e incluso más tranquila, además de hacer saber a los participantes algunas consecuencias negativas que influyen en el resto de la vida de las personas.

En primer lugar, se realizará un grupo de discusión “*¿A QUIÉN SIGUES?*”, para ello, se plasmarán las siguientes preguntas:

- A. ¿A qué influencers sigues?
- B. ¿Te hacen sentir bien o mal contigo mismo/a?
- C. ¿Te has comparado alguna vez con alguien en redes?
- D. ¿Crees que las imágenes son reales?

De esta forma, los participantes harán una pequeña reflexión sobre el papel de los influencer en las redes sociales, y de cómo a veces pueden afectar a su rutina, pensamientos o forma de ver las cosas, y además también verán otro tipo de visión que no sea solo suya propia. Dentro de la misma dinámica anterior, se incluirán los siguientes temas a modo de contextualización:

- A. ¿Qué es un cuerpo normativo?
- B. ¿Cómo afectan los filtros, retoques y cirugías a la percepción del cuerpo real?
- C. El papel de las redes sociales en la construcción de la autoestima
- D. Influencers, tendencias de belleza y la cultura del antes y el después.

En segundo lugar, se realizará la siguiente dinámica “*POST REAL VS POST IDEAL*”, se dividirá al grupo por parejas o en grupos de tres, a cada grupo o pareja se les entregará unas capturas simuladas de publicaciones de Instagram de diferentes influencers, por lo que tendrán que analizarlas de la siguiente manera:

- A. ¿Qué mensaje transmite la publicación?
- B. ¿Qué hay detrás que no se ve?
- C. ¿cómo puede hacerte sentir esa imagen?
- D. ¿Es realista o aspiracional?

Lo que se pretende con esta dinámica es que los participantes sepan ver la diferencia, y sean conscientes de que no todo lo que ven en las redes sociales es real, que mucho de lo que ven es solo lo que quienes publican es lo que quieren que el resto vea, de forma que así puedan ganar más seguidores.

Por último, a modo de cierre, se realizará una dinámica grupal “**MI CUERPO, MI RED, MI VOZ**”. En esta dinámica, cada participante escribirá una frase que le gustaría ver más en las redes sociales, como, por ejemplo, una de ellas podría ser: “*tu cuerpo no necesita filtros*”.

Cada participante escribirá las frases que quiera, para así poder llenar todo un mural con todas las frases de cada uno, de manera que puedan apoyarse en dichas frases a la hora de publicar en sus propias redes, sin ninguna vergüenza o prejuicio que piensen que la sociedad les pueda poner.

## **5.5. Evaluación.**

La evaluación es el momento en el que valoraremos el aprendizaje de cada participante, además de nuestro propio trabajo como educadores a la hora de impartir las actividades, y por ello, la evaluación debe ser continuada, global y formativa, es por ello por lo que en esta propuesta de intervención se van a llevar a cabo los tres tipos de evaluación.

En primer lugar, se llevará a cabo una evaluación inicial, para saber de dónde partimos, por lo que al inicio de cada taller se haría un grupo de discusión o puesta en común de qué es lo que saben de cada tema a tratar en dicho taller, ya que es lo que nos va a guiar en la primera toma de contacto con cada grupo de participantes.

La evaluación continua, en esta evaluación, se hará un seguimiento continuo de cada actividad, por lo que se hará un seguimiento a través de la observación durante la realización de cada actividad, en donde se valorará la participación, el uso del pensamiento crítico, si están aprendiendo a ser responsables, etc.

Por último, la evaluación final, en esta parte se evaluará si el grupo ha conseguido los objetivos propuestos en esta propuesta de intervención a través de un cuestionario final

(ver anexo 1), en donde cada participante, de manera individual valorará la propuesta implementada y la consecución de los objetivos.

Gracias a la evaluación continua y global podremos conocer el proceso de aprendizaje de cada participante, así como su proceso en la utilización de las herramientas ofrecidas y de sus habilidades críticas frente la exposición de las nuevas tecnologías y de las redes sociales.

## **6. CONCLUSIONES.**

A lo largo de mi Trabajo de Fin de Grado he plasmado la importancia y la necesidad de educar digitalmente a menores desde una perspectiva de responsabilidad para que hagan un buen uso de las redes sociales y de las nuevas tecnologías, siempre adaptándonos a la realidad actual. Como he redactado con anterioridad a lo largo de todo el trabajo, las redes sociales las nuevas tecnologías forman parte del día a día de los y las jóvenes, además de que ocupan gran parte de su tiempo en el día a día. Además, a parte de todos los riesgos que he planteado, también suponen una gran oportunidad para el aprendizaje, la comunicación y el entretenimiento, pero un mal uso de ellas puede suponer riesgos relacionados con la sobreexposición a las mismas, un consumo impulsivo, presión social o distorsión de la imagen corporal en las redes sociales, lo que puede conllevar llevar a que afecte emocionalmente a los y las jóvenes de hoy en día.

Desde la visión de la educación social, es muy importante diseñar y llevar a cabo intervenciones educativas que no solo informen, sino que transformen desde la objetividad y la responsabilidad. En otras palabras, que dichas intervenciones diseñadas partan desde las vivencias reales de los menores participantes y se promueva el pensamiento crítico individual, para así poder otorgarles herramientas y fomentar las habilidades sociales de cada uno para que se puedan desenvolver correctamente en el entorno digital de una manera responsable, consciente y autónoma.

Con los talleres que se han diseñado se pretende crear espacios de diálogo, escucha y de toma de decisiones compartida, ya que casi todas las partes de los talleres están diseñadas para que se hagan de una manera grupal, lo que también fomentará las habilidades sociales a la hora de relacionar y la cohesión grupal dentro de cada grupo con el que se

realiza la intervención. Además, el hecho de que la metodología sea colaborativa y participativa favorece el hecho de que los propios menores se conviertan en agentes activos de su propio proceso de aprendizaje, lo que puede fortalecer su autoestima, el pensamiento crítico y la corresponsabilidad.

Finalmente, educador por y para lo digital no es solo una cuestión de técnica, sino una cuestión ética y social. Es invertir en que los y las menores no solo usen las tecnologías, sino que aprendan a usarlas con conciencia, respeto y sentido común y crítico. Es por ello, que esta propuesta de intervención es un pequeño paso para avanzar hacia esa meta, y es la muestra de que es posible intervenir significativamente desde la educación social, para así poder construir una ciudadanía digital más justa, saludable e inclusiva.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Echeburúa Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 37(4), 435 – 447.  
[https://red.aesed.com/descargas/revistas/v37n4\\_5.pdf](https://red.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf)

García Jiménez, A., López de Ayala López, M.C., Catalina, B. (2013). Hábitos de uso en internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Revista científica de educomunicación*, 21(41), 195 – 204.  
<https://www.revistacomunicar.com/pdf/41/195-204.pdf>

García Jiménez, A., López de Ayala López, M.C., Montes Vozmediano, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *Revista de estudios de comunicación*, 25(48), 269 – 286.  
<https://ojs.ehu.eus/index.php/Zer/article/view/21556/21077>

INJUVE (2021). Resumen ejecutivo informe juventud en España 2020. (resumen ejecutivo).  
<https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/03/informe-juventud-en-espana-2020-resumen-ejecutivo.pdf>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022). Beneficios y riesgos del uso de internet y las redes sociales.  
[https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-03/beneficios\\_riesgos\\_uso\\_internet\\_redessociales\\_2022.pdf](https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-03/beneficios_riesgos_uso_internet_redessociales_2022.pdf)

UNICEF. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. (Resumen ejecutivo).  
<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

Pinargote Baque, K. Y., Ceballos Cedeño, A. M. (2020). El uso y el abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa. *Revista científica dominio de las ciencias*. 6(3), 517 – 532.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539716>

Prats Fernández, M.A. (2024). Móviles y pantallas: un desafío para la educación. *Fundación La Caixa*.

<https://fundacionlacaixa.org/documents/d/guest/moviles-pantallas-desafio-educacion-pdf>

Virós Martín, C., Jiménez Morales, M. Montaña Blasco, M. (2025). Adolescentes, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. *Revista de comunicación*, 24(1), 519-537.

<https://revistadecomunicacion.com/article/view/3774>

## **8. ANEXOS.**

### **8.1. Encuesta evaluación final.**

- 1. ¿Te ha parecido útil el contenido de cada taller?**
  - a. Nada útil
  - b. Poco útil
  - c. Útil
  - d. Muy útil
- 2. ¿Te resultó fácil de entender la información presentada?**
  - a. Sí
  - b. No
  - c. Más o menos
- 3. Te sentiste cómodo/a participando en las actividades?**
  - a. Nada cómodo/a
  - b. Poco cómodo/a
  - c. Cómodo/a
  - d. Muy cómodo/a
- 4. ¿Recomendarías este taller a otras personas de tu edad?**
  - a. No
  - b. Tal vez
  - c. Sí
- 5. Después de toda la información adquirida, ¿serías capaz de aplicarlo en tu día a día?**
  - a. Sí
  - b. No
  - c. Depende de la situación (en este caso, explique en qué tipo de situación tendría dudas):
- 6. Serás más precavido/a a partir de ahora ante las nuevas tecnologías y las redes sociales?**
  - a. Sí
  - b. No
- 7. ¿Cuál de los temas tratados te pareció más interesante? Puedes rodear más de uno.**
  - a. Compras online

- b. Videojuegos
- c. Influencers e imagen corporal
- d. Otro (especificar cual):

**8. ¿Qué parte de los talleres te gustó más?**

**9. ¿Qué mejorarías de cada taller?**

**10. ¿Crees que este tipo de talleres debería hacerse más a menudo?**

- a. Sí
- b. No

**11. Valora la intervención del 1 al 10 (siendo el 1 muy malo y 10 excelente)**

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)