



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL DE VALLADOLID

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Máster en Psicopedagogía

**FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON EL USO
PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES DURANTE
LA ADOLESCENCIA**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

AUTOR/A: María Romero Díez

TUTORES: Adrián Paterna Roda/ Judith Muñiz Moreno

Valladolid, junio 2025

RESUMEN

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una parte fundamental de la vida de los jóvenes y adolescentes, provocando consecuencias significativas en su salud mental, como resultado de un mal uso de estas.

Por tanto, el objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención dirigida a adolescentes y familiares para reducir y evitar los riesgos asociados al uso problemático de las redes sociales. Para ello, a través de una revisión exhaustiva a lo largo del marco teórico se definen los factores personales, familiares y sociales que afectan al desarrollo de este problema. También se analizan los factores de riesgo que pueden desarrollarse por el uso de estas plataformas, así como la aparición de síntomas como; ansiedad, depresión, calidad del sueño, FoMO, rendimiento académico y TCA, entre otros.

Tras la revisión se propone la propuesta de intervención que se estructura en sesiones formativas dirigidas a adolescentes y familiares para fomentar el desarrollo de la identidad digital, la gestión emocional, el pensamiento crítico y el uso consciente de las redes.

Palabras clave: Redes sociales, uso problemático, adolescentes, factores de riesgo, salud mental, internet.

ABSTRACT

Nowadays, social networks have become a fundamental part of the lives of young people and adolescents, causing significant consequences in their mental health as a result of their misuse.

Therefore, the aim of this work is to design an intervention proposal aimed at adolescents and their families to reduce and avoid the risks associated with the problematic use of social networks" To do this, through an exhaustive review throughout the theoretical framework, the personal, family and social factors that affect the development of this problem are defined. The risk factors that can develop from the use of these platforms are also analyzed, as well as the appearance of symptoms such as; anxiety, depression, sleep quality, FoMO, academic performance and TCA, among others.

After the review, the proposed intervention is structured in training sessions aimed at adolescents and family members to promote the development of digital identity, emotional management, critical thinking and the conscious use of networks.

Keywords: Social networks, problematic use, adolescents, risk factors, mental health, internet.

Índice de contenido

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	7
1.1 MOTIVACIÓN E INTERÉS	7
1.2 ESTRUCTURA DEL TRABAJO	8
1.2 COMPETENCIAS DESARROLLADAS	9
2. OBJETIVOS DEL TRABAJO FINAL DE MÁSTER.....	10
3. MARCO TEÓRICO	12
3.1 LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS	12
3.2 LAS REDES SOCIALES	13
3.2.1 Uso de las principales redes sociales	15
3.2.2 El desarrollo de la identidad	18
3.3 INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES .	20
3.3.1 Uso problemático de las redes sociales	21
3.3.2 ¿Existe realmente una adicción a las redes sociales?	23
3.4 FACTORES DE RIESGO.....	24
3.4.1 Rendimiento académico	27
3.4.2 Calidad del sueño	30
3.4.3 Ansiedad.....	33
3.4.4 Depresión.....	35
3.4.5 Trastornos de conducta alimentaria (TCA)	38
3.4.6 El FoMO “miedo a quedarse fuera”	40
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	43
4.1 INTRODUCCIÓN	43
4.2 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	43
4.3 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	44
4.4 CONTEXTUALIZACIÓN.....	44
4.5 METODOLOGÍA.....	45

4.6 TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA	46
4.7 RECURSOS Y MATERIALES.....	47
4.8 FINANCIACIÓN	47
4.9 PRESENTACIÓN DE LAS SESIONES	48
4.9.1 Las familias	48
4.9.2 Los adolescentes.....	52
4.10 Evaluación	60
5. CONCLUSIONES.....	63
5.1 Discusión en relación con los ODS	65
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
7. ANEXOS	79
7.1 Anexo 1. Cartel presentación del programa.....	79
7.2 Anexo 2. Sesión familias día previo, actividad 3.	79
7.3 Anexo 3. Sesión familias día previo, actividad 5.	80
7.4 Anexo 4. Sesión adolescentes día 1, actividad 1.	80
7.5 Anexo 5. Sesión adolescentes día 1, actividad 1.	82
7.6 Anexo 6. Sesión adolescentes día 4, actividad 2.	83
7.7 Anexo 7. Evaluación continua.....	84

Índice de figuras

Figura 1: Uso de las redes sociales	16
Figura 2: <i>Uso de las de Redes Sociales, Estudio IAB Spain de Redes Sociales 2024...</i>	18
Figura 3: Factores de dependencia a las redes sociales.....	23
Figura 4: Síntomas físicos y emocionales asociados a la ansiedad en los jóvenes	34
Figura 5: Cronograma	46

Índice de tablas

Tabla 2: Instrumento de evaluación ERA-RSI.....	80
Tabla 3: Evaluación continua	84

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

1.1 MOTIVACIÓN E INTERÉS

La idea de diseñar una propuesta de intervención centrada en el uso responsable de las redes sociales y el desarrollo del pensamiento crítico en adolescentes surge en el presente Trabajo Fin de Máster tras detectar la creciente problemática del uso compulsivo de las redes sociales entre la población juvenil.

Este fenómeno, derivado por la rápida evolución de las TIC y del entorno digital en el que viven los adolescentes, ha puesto de manifiesto la necesidad de ofrecer herramientas psicopedagógicas que promuevan un uso consciente, equilibrado y saludable de las redes sociales.

Este trabajo se centra, por tanto, en una propuesta de intervención que no solo trabaja directamente con los adolescentes, sino que también incorpora la implicación de sus familias, con el objetivo de generar espacios de diálogo, prevención y conciencia sobre el uso de las redes sociales.

Numerosos estudios alertan sobre la relación entre el uso intensivo de redes sociales y la aparición de síntomas. Estos efectos se traducen en un uso problemático que afecta a la salud emocional y al desarrollo personal y social de los adolescentes (Pellegrino et al., 2022). Por ello, resulta imprescindible intervenir desde la prevención, entendiendo que no se trata de prohibir, sino de educar en el uso consciente, la autorregulación y el bienestar digital.

La preocupación por este tema se ha visto acentuada tras los años, donde el tiempo frente a pantallas ha ido aumentando con el tiempo y se evidencian riesgos como el FoMO, la ansiedad, la baja autoestima vinculada a la imagen proyectada en redes y el impacto sobre el sueño, el rendimiento académico o las TCA, entre otros (Albi, 2024; Hernández et al., 2021; Pellegrino et al., 2022; Syed et al., 2021).

Desde una perspectiva personal, esta propuesta responde a contribuir, desde la psicopedagogía, a una educación más actual, crítica y preventiva que aborde uno de los retos más visibles de la era digital en la adolescencia: aprender a vivir conectados sin desconectarnos de nosotros mismos.

1.2 ESTRUCTURA DEL TRABAJO

El presente Trabajo Fin de Máster se estructura en diferentes apartados:

En el primer apartado se expone la motivación y el interés personal que ha llevado a la elección del tema: el uso problemático de redes sociales en la adolescencia. Además, se contextualiza la problemática y cómo se va a llevar a cabo. Asimismo, se tratará de explicar las competencias que se han utilizado para desarrollar el trabajo.

El segundo apartado recoge los objetivos que se persiguen con este Trabajo Final de Máster, tanto generales como específicos, además de incluir los relacionados con los objetivos de desarrollo sostenible.

El tercer apartado corresponde al marco teórico, donde se presenta una revisión bibliográfica amplia sobre los principales factores asociados al uso problemático de redes sociales, así como la exhaustiva consulta de datos en fuentes estadísticas, sobre los diferentes temas clave de este trabajo, con el fin de obtener una información objetiva que remita a comprender la problemática con la que se pretende trabajar.

El cuarto apartado desarrolla en profundidad la propuesta de intervención titulada “Somos más que redes”, dirigida a adolescentes y familias. En ella se explican los objetivos de la intervención, el contexto de aplicación, la metodología empleada, las actividades diseñadas, la temporalización, la evaluación prevista y los instrumentos seleccionados para medir el impacto de la propuesta.

El quinto apartado recoge las conclusiones generales del trabajo, así como una reflexión crítica sobre las fortalezas, limitaciones y posibles líneas de mejora o continuidad de la intervención propuesta.

Por último, el documento finaliza con el apartado de las referencias bibliográficas utilizadas, siguiendo las normas APA (7.^a edición). Finalmente, el apartado de anexos donde se incluye la guía digital para familias, una charla, los instrumentos de evaluación y otros materiales de apoyo.

1.2 COMPETENCIAS DESARROLLADAS

En cuanto a las competencias generales de este Máster de Psicopedagogía, que se desarrollan con el presente trabajo, las que se han tratado con un mayor grado de profundidad, son las que se muestran a continuación;

G3. Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones, así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.

G5. Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.

G6. Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.

G7. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que ha de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.

Por otro lado, las competencias específicas que destacan en este trabajo son;

E1. Diagnosticar y evaluar las necesidades socioeducativas de las personas, grupos y organizaciones a partir de diferentes metodologías, instrumentos y técnicas, tomando en consideración las singularidades del contexto.

E3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.

E4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.

E8. Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO FINAL DE MÁSTER

Objetivo general:

Analizar la influencia del uso problemático de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, evaluando su relación con los factores de riesgo, con el fin de estudiar los efectos que estas plataformas provocan en su bienestar.

Objetivos específicos:

- Identificar los principales factores de riesgo asociados al uso problemático de redes sociales en adolescentes.
- Diseñar una propuesta de intervención que fomente el uso responsable de las redes sociales y promueva el bienestar emocional y digital de los adolescentes.
- Proporcionar a las familias recursos prácticos para el acompañamiento digital desde un enfoque preventivo.
- Proponer una evaluación del impacto de la intervención mediante instrumentos validados que permitan observar cambios en el uso de redes sociales y en el bienestar de los jóvenes.

Objetivos de desarrollo sostenible:

El presente Trabajo Fin de Máster, centrado en los factores de riesgo relacionados con el uso problemático de las redes sociales durante la adolescencia y la elaboración de una propuesta de intervención, se enmarca dentro de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas y contribuye activamente a la consecución de varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

En primer lugar, este trabajo está vinculado con el *ODS 3: Salud y bienestar*, al abordar directamente problemáticas asociadas a la salud mental de los adolescentes, como la ansiedad, la depresión, los trastornos del sueño, la baja autoestima, el FoMO y los trastornos de la conducta alimentaria, entre otros. Además, con el diseño de un programa preventivo como “*Somos más que redes*” tiene como finalidad mejorar el bienestar emocional, fomentar hábitos digitales saludables y reducir el impacto negativo del uso excesivo de las tecnologías en la adolescencia.

Asimismo, se relaciona directamente con el *ODS 4: Educación de calidad*, ya que la intervención planteada se fundamenta en un enfoque psicopedagógico inclusivo y

crítico, cuyo objetivo es ofrecer a los adolescentes de herramientas para la autorregulación, la gestión emocional, la construcción de identidad digital y la toma de decisiones conscientes en entornos digitales. A través de una metodología activa, se promueve el desarrollo de competencias transversales y el pensamiento reflexivo.

En relación con el *ODS 5: Igualdad de género*, el trabajo pone en evidencia que las chicas adolescentes presentan una mayor vulnerabilidad frente a ciertos efectos negativos del uso de redes sociales, como la presión estética, los trastornos alimentarios o la necesidad de validación. En este sentido, se refuerza la importancia de trabajar con perspectiva de género para garantizar entornos digitales más equitativos, seguros y saludables para todas las personas.

Por otra parte, el trabajo también contribuye al *ODS 10: Reducción de las desigualdades*, ya que se ofrece una propuesta adaptable a diferentes contextos sociales y familiares. El programa considera las distintas realidades de los adolescentes y promueve la equidad digital mediante la intervención con las familias y el acompañamiento.

Además, se aborda de forma indirecta el *ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas*, donde se favorece la construcción de entornos escolares y sociales seguros, libres de violencia digital, promoviendo valores como el respeto, la empatía, la convivencia y la ciudadanía digital responsable. De igual modo, se fomenta la prevención del cibercoso, la protección de la intimidad y el desarrollo de la identidad personal desde la autenticidad.

Por último, este trabajo responde también al *ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos*, ya que la propuesta de intervención plantea la implicación de diversos agentes educativos: docentes, orientadores, familias y profesionales del ámbito psicopedagógico.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

El avance tecnológico ha permitido que cada día se disponga de más y mejores herramientas para acceder a información, enviar datos e imágenes, interactuar y establecer relaciones con otras personas. Muchas de las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), se fundamentan en la utilización de Internet y se han integrado como aplicaciones o servicios empleados desde ordenadores, tablets o móviles (González y Martínez, 2018).

Desde principios del siglo XXI, la evolución de las TIC's ha sido rápida, especialmente para los adolescentes y jóvenes, quienes las utilizan no solo como un medio de comunicación, sino como espacio de expresión personal, búsqueda de identidad y socialización (Livingstone y Sefton, 2016).

La realidad se desenvuelve en un entorno marcado por la existencia de diversos y variados medios, herramientas y dispositivos digitales. Desde las primeras etapas de vida, se utilizan ordenadores, smartphones, tablets, videoconsolas y otros dispositivos que facilitan la búsqueda de información y el acceso a servicios de mensajería (Sánchez et al., 2015).

Los jóvenes de hoy en día están acostumbrados a estas nuevas tecnologías, ya que suelen tener ordenadores, conexión a Internet y teléfonos móviles a su alcance, además de otros elementos digitales (como las videoconsolas). Asimismo, son usuarios multitareas, es decir, que llevan a cabo varias actividades al mismo tiempo (e.g., escuchar música, mantener la atención al móvil y realizar las tareas escolares). Compartir imágenes y videos es otro de los motivos que los jóvenes encuentran para hacer uso de las redes sociales (Sánchez et al., 2015).

Las redes sociales atraen a los jóvenes por sus particularidades: la rapidez de respuesta, las gratificaciones instantáneas, la interacción y las diversas opciones para realizar actividades variadas. Las redes sociales tienen un componente emocional que promueven la comunicación y el diálogo (González y Sánchez, 2020).

La utilización es beneficiosa, siempre que no se excluyan las demás actividades que conforman la vida cotidiana de un joven (i.e., aprender, practicar deporte, ir al cine, socializar con amigos o mantener relaciones con la familia). Sin embargo, el uso excesivo

de la tecnología puede causar aislamiento, generar ansiedad, impactar de manera negativa en la autoestima y llevar a la persona a perder su habilidad para controlar (Kuss y Griffiths, 2011).

3.2 LAS REDES SOCIALES

Hoy en día, es casi imposible no encontrar en los hogares algún aparato o dispositivo electrónico que tenga conexión a internet y, por lo tanto, a las redes sociales. Desde que las personas se levantan, estos dispositivos se han convertido en una parte fundamental de sus vidas, sobre todo en la de los adolescentes dado que, según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2024), los porcentajes más altos de usuarios frecuentes de Internet corresponden a los jóvenes de 16 a 24 años.

De acuerdo con Boyd y Ellison (2007), las redes sociales se definen como:

Servicios basados en la web que permiten a las personas construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión y ver y recorrer su lista de conexiones y las realizadas por otros dentro del sistema (p. 211).

Por lo tanto, las redes sociales se perciben como plataformas digitales que están diseñadas para potenciar las relaciones interpersonales, que actúan como un camino para construir relaciones o al menos se orientan desde ese punto de vista. Una red social está compuesta por usuarios que mantienen diversos tipos de relaciones (e.g., emocionales, familiares, laborales, entre otros). Estas redes simbolizan un grupo que está en continua evolución y cambio y, que está abierto a nuevas incorporaciones. Usualmente, las redes sociales están diseñadas para atraer a usuarios con intereses parecidos, de modo que las relaciones con usuarios de distintas edades o con intereses distintos, sean de poca o menos relevancia (Echeburúa y Requesens, 2012).

Aunque en muchas ocasiones estas plataformas ofrecen diversas opciones para el aprendizaje, el entretenimiento y la comunicación con otras personas, también se han detectado riesgos en su uso. Estos riesgos han surgido debido a varios factores, ya que la utilización de estas plataformas puede causar trastornos o una degradación de estos (Echeburúa y Requesens, 2012). Los jóvenes son el grupo más propenso a asumir más riesgos mediante su uso en las redes sociales, dado que enfocan sus actividades en estas plataformas, incorporando estas en su rutina cotidiana (Echeburúa y Requesens, 2012; Hernández et al., 2021; Pellegrino et al., 2022).

En este contexto, es fundamental entender el valor simbólico que adquiere la tecnología. Por ejemplo, para cualquier adolescente, adquirir su primer teléfono móvil representa un proceso importante hacia la madurez, además de ser un paso de inicio hacia la adolescencia, lo que implica un nivel de independencia, libertad e intimidad; mientras que, para los niños, los dispositivos tecnológicos, tales como el ordenador, los videojuegos o las consolas, tienen una función de entretenimiento y de diversión (Livingstone y Sefton, 2016).

Desde la adolescencia, las TIC, además de ofrecer diversión y entretenimiento, tienen una gran función en las relaciones personales. Si la gran parte de los usuarios de internet utilizan las redes sociales, es debido a que estas cumplen un papel importante. Además de los recursos que ofrecen, las redes sociales cumplen con las necesidades psicológicas esenciales de los adolescentes: hacerse visibles, consolidar su identidad frente al grupo, pasar tiempo o mantener una conexión con los amigos (Echeburúa y Requesens, 2012).

Echeburúa y Requesens (2012) afirman que el papel que ocupan los dispositivos tecnológicos en la vida de los jóvenes es importante, ya que, se deben tener en cuenta las emociones que experimentan durante ese periodo. Los adolescentes pueden expresar sentimientos contradictorios, que oscilan entre la necesidad de ser autónomos en sus pensamientos, ideas, comportamientos, y el deseo de sentirse cómodos en un ambiente seguro y protegido del hogar. De esta manera, la rebeldía durante la adolescencia puede ser el reflejo de dicho conflicto. Por lo tanto, lo que caracteriza a los adolescentes es la independencia para pensar, sentir y actuar de manera independiente; la búsqueda de la identidad personal es manifestada en muchas ocasiones con comportamientos desafiantes hacia sus padres o profesores; el egocentrismo, que les hace sentirse únicos y especiales; y la influencia de los amigos, quienes son fundamentales en el desarrollo de su nueva identidad (Echeburúa y Requesens, 2012).

En este proceso de búsqueda de independencia, el uso de las redes sociales presenta nuevos desafíos, especialmente en relación con la gestión de la privacidad. Se puede caracterizar que, según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la privacidad es “el ámbito de la vida privada que se tiene derecho a proteger de cualquier intromisión” (RAE, s.f, párr 2). La privacidad en las redes sociales es un derecho fundamental que poseen todos los individuos, dado que estas pueden permitir mostrar todos los

aspectos de la vida, lo que puede llevar a otros usuarios lo utilicen de forma negativa hacia los demás. Este problema ocurre cuando los datos contienen información personal que puede ser utilizada por otras personas de manera perjudicial.

Es importante destacar que la falta de conciencia sobre la privacidad en las redes sociales empeora estos riesgos. Aunque todo el mundo está expuesto a estos, según Garrido y Doñaque (2021) hay ciertos grupos en la población que son más vulnerables a adquirirlos, como los jóvenes y las personas que tienen poca experiencia en internet. Estos riesgos pueden afectar a su seguridad y bienestar cuyos efectos pueden mantenerse a largo plazo. De hecho, uno de los riesgos más relevantes es la pérdida de intimidad de las personas, que puede verse gravemente comprometida en las redes sociales entendiendo por intimidad como:

El conjunto de sentimientos, pensamientos e inclinaciones más guardadas en el interior -la ideología, la religión o las creencias-, las tendencias personales que afectan a la vida sexual, determinados problemas de salud que se desea mantener en total secreto, u otras inclinaciones, como conductas, hábitos, vicios, etc. (González, 2015, p. 57).

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, el derecho a la intimidad se define como “derecho a disfrutar de un ámbito propio y reservado para desarrollar una vida personal y familiar plena y libre, excluido tanto del conocimiento como de las intromisiones de terceros” (RAE, s.f, párr 1). El derecho a la intimidad está más afectado en los jóvenes. Como se ha señalado previamente, este colectivo es mucho más vulnerable, además de ser los usuarios que más utilizan estas plataformas. A menudo, son los adolescentes quienes publican y comparten diferentes publicaciones sin tener un conocimiento total de las repercusiones que estas pueden causar, ya que, la falta de experiencia puede aumentar la exposición a riesgos que pueden tener a lo largo de su vida (Garrido y Doñaque, 2021).

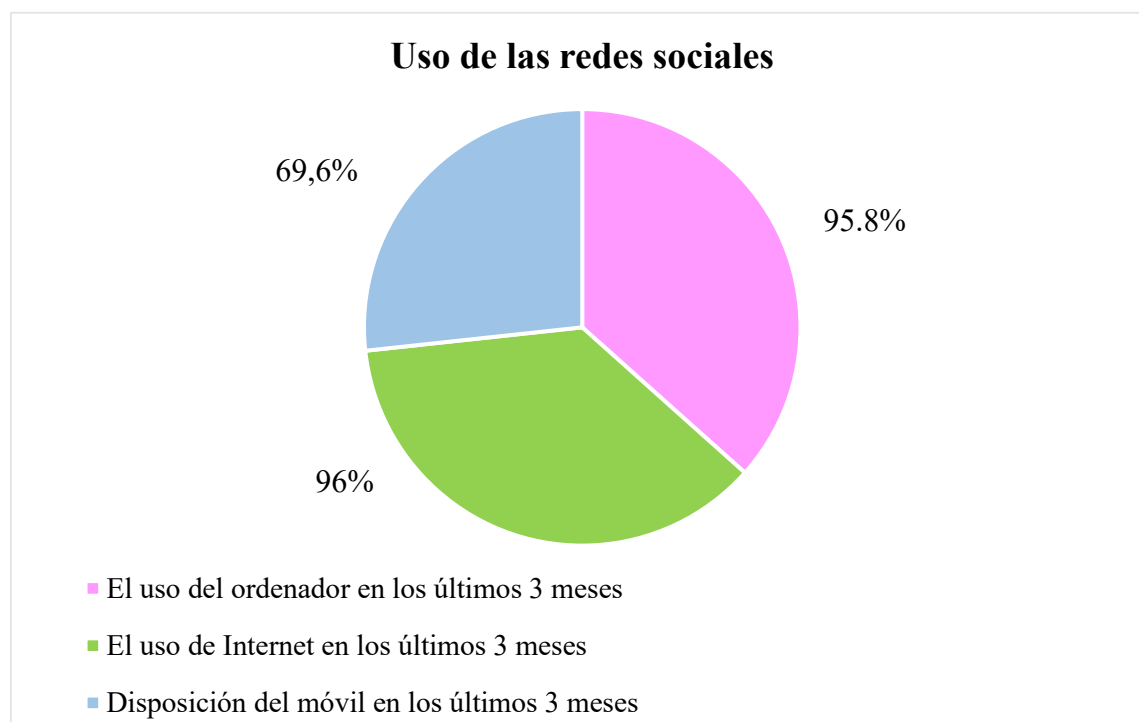
3.2.1 Uso de las principales redes sociales

El uso de las redes sociales está más extendido entre los 10 a los 15 años como demuestra el estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en 2024. Este estudio divide el uso de las redes sociales en tres puntos diferentes; el uso del ordenador en los últimos tres meses que corresponde al 95,8% de estos adolescentes, el uso de internet en los últimos tres meses que corresponde al 96% de estos adolescentes y

finalmente la disposición del móvil que corresponde al 69,6% de los adolescentes. Como se puede observar, estos porcentajes son muy altos, esto indica que en estas edades los jóvenes pueden tener a su disposición distintos dispositivos digitales con acceso a internet y a las redes sociales (Instituto Nacional de Estadística, 2024).

Figura 1

Uso de las redes sociales



Nota: Adaptado de Población que usa Internet de manera frecuente, de Instituto Nacional de Estadística (INE), 2024, en Instituto Nacional de Estadística. © 2024 Instituto Nacional de Estadística (INE). Licencia: Todos los derechos reservados.

Según el estudio de la IAB sobre el uso de las redes sociales en España en el último año 2024, se puede observar una serie de datos que indican el uso y la interacción de los usuarios con las diferentes redes sociales que tienen hoy en día. En él se destaca que el porcentaje de las mujeres es ligeramente mayor al de los hombres en el uso de las redes sociales, un 89% las mujeres frente a un 83% los hombres (Garajedoce, 2024).

Según Garajedoce (2024), algunas de las redes sociales más conocidas y que tienen mayor uso son:

- **WhatsApp:** es una aplicación de comunicación inmediata para móviles u otros dispositivos digitales como ordenadores y tablets. Esta aplicación permite enviar

y recibir mensajes, videos, fotos, etc. Como se puede observar en el estudio mencionado anteriormente, esta es la aplicación más utilizada.

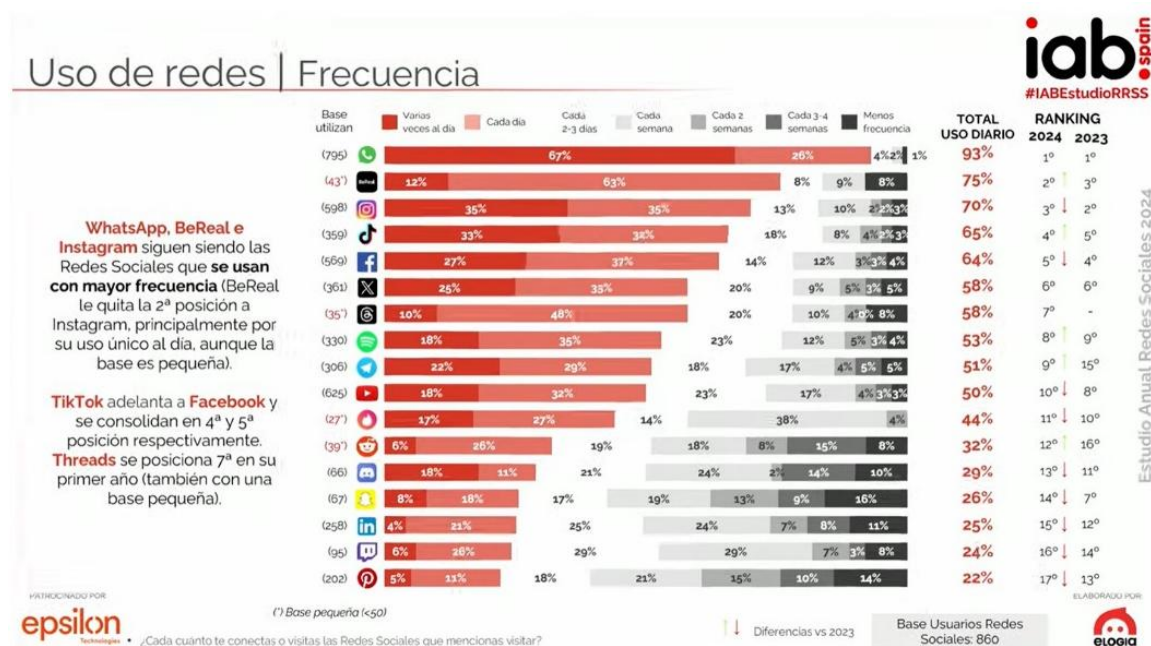
- **BeReal:** es una plataforma francesa que se lanzó en 2022 y se hizo muy popular entre los adolescentes. Esta aplicación permite a los usuarios publicar una imagen de la actividad que estén realizando durante un momento exacto del día de forma aleatoria. Este momento exacto dura 2 minutos y en esos minutos tienes que publicar una foto de lo que estás haciendo, si lo realizas en ese periodo de tiempo, podrás observar que hacen también los usuarios que tienes añadidos en la aplicación, si no, no podrás verlo hasta que subas una foto.

Esta aplicación, se encuentra en segunda posición en el último año registrado, quitando la posición a la aplicación Instagram.

- **Instagram:** es una aplicación estadounidense que sirve para difundir imágenes y vídeos, permitiendo que los usuarios puedan difundirlo de forma pública o privada con sus seguidores. Los usuarios pueden examinar el contenido de otros usuarios, buscar por categorías, lugares, ver el contenido de tendencia, dar me gusta a las imágenes o videos y seguir a otros usuarios. En el estudio se observa que está en tercera posición, bajando un lugar, dado que en 2023 se encontraba en segunda posición.
- **TikTok:** es una red social de origen chino que está diseñada para difundir videos cortos y verticales, con una duración máxima de 10 minutos y una duración mínima de 1 segundo. Se emplea para ver y crear diferentes vídeos que tienen diferentes estilos y al finalizar se vuelven a reproducir hasta que cambies a otro video. Según el estudio, esta aplicación se encuentra en cuarto lugar adelantando a Facebook en el año 2024.
- **Facebook:** es una red social estadounidense que facilita la conexión con otros usuarios, la difusión de contenidos, acceso a información, etc. Los usuarios pueden relacionarse con sus amigos y familiares a través de las publicaciones, comentarios y mensajes. Esta aplicación se encuentra en el quinto lugar bajando una posición respecto al año 2023.
- **X (Twitter):** es una red social estadounidense que facilita la comunicación con mensajes o publicaciones cortas llamadas “tweets”. Sirve para difundir noticias, fotos, videos, mensajes, además de interactuar con otros usuarios. Esta se encuentra en sexta posición, en el mismo lugar el que 2023.

Figura 2

Uso de las de Redes Sociales, Estudio IAB Spain de Redes Sociales 2024.



Nota: Datos extraídos de “IABEstudioRRSS IAB: WhatsApp, red social más utilizada, seguida por YouTube, Instagram y Facebook”, por IAB Spain, 2024, *Programa Publicidad* (Imagen ubicada antes del primer párrafo del artículo).

3.2.2 El desarrollo de la identidad

Las redes sociales están desempeñando un papel clave en la formación y creación de la identidad de muchos jóvenes. No solo impacta en la evolución sobre su identidad colectiva, sino también en la identidad individual (Fernández, 2015; Gómez y De-Casas, 2017).

La identidad es un concepto central en la psicología del desarrollo, especialmente durante la adolescencia. Según Erik Erikson (1968), la identidad es una comprensión constante de quiénes somos, que se construye a través de una superación de crisis tanto personales como sociales. Durante la adolescencia, los jóvenes pasan por un periodo de búsqueda y experimentación con diferentes roles y valores, lo que les ayuda a establecer una identidad única. A raíz de las transformaciones físicas que viven en su día a día, tienden a consolidar su propia identidad y desean ser reconocidos y aceptados por el grupo social al que pertenecen. Con el tiempo, los jóvenes experimentan cambios físicos y psicológicos, desarrollando un nuevo esquema corporal, adaptándose a su sexualidad y estableciendo su propia identidad. Este proceso implica una diferenciación del mundo

adulto, tanto en términos externos (ropa y lenguaje) como internos (pensamiento e ideología), que, más allá de ser una simple distinción, en ocasiones puede generar confrontación enfrentamiento y rebeldía (Soto, 2024).

En este entorno, las redes sociales tienen una función significativa en la formación de la identidad digital. Como señala James Marcia (1966), los adolescentes están en una fase de identidad en la cual exploran antes de establecerse con una identidad específica. Las redes sociales se transforman en un entorno donde los jóvenes tienen la oportunidad de explorar distintos aspectos de su identidad, mostrando versiones mejoradas de su identidad, lo cual puede ser tanto positivo como negativo. En este sentido, las redes sociales ofrecen a los adolescentes presentar una imagen de sí mismos que puede estar afectada por las expectativas sociales.

La comunicación entre los usuarios en las redes sociales es habitual y genera menos ansiedad que en la vida real, lo cual ayuda a superar la vergüenza, la timidez o el miedo a que se burlen. Igualmente, la acción de compartir imágenes en su perfil o enviárselas a sus amigos más cercanos ayuda a mostrar su propia identidad, es decir, de mejorar su autoimagen y aumentar su autoconfianza (Boyd y Ellison, 2007). Las redes actúan como un escudo de protección que favorece la inclusión y posibilitan la participación mediante las conexiones que son simples de establecer, aunque también fáciles de romper. Una persona puede sentirse popular, sin darse cuenta de que a menudo esas relaciones frágiles (Kuss y Griffiths, 2011).

La identidad es lo que distingue a cada individuo, lo que le identifica y lo que se crea a través de sus acciones. Cada vez se llevan a cabo más acciones en las redes sociales, por lo que, cada día existen más señales sobre los usuarios en estas plataformas. Estas se han convertido en un elemento imprescindible para la creación de la identidad, en cualquier área (Berzosa, 2018).

Mediante estas plataformas, la identidad se convierte en una creación diferente para adaptarse a las tendencias y modas que dominan el ambiente digital (Del Prete, 2016). A través de las diferentes publicaciones, los usuarios construyen una visión idealizada de sí mismos, adaptándose a las etiquetas con el fin de mejorar su visibilidad en las redes sociales. Estas plataformas fomentan que, además de que las tendencias están en constante cambio, las personas también cambian y se adaptan a ellas, según la imagen que desean proyectar a los demás.

El contenido subido a las redes sociales puede ser observado y compartido por múltiples usuarios que utilizan internet. Este tema ha provocado debates sobre la privacidad y la intimidad de los usuarios que utilizan estas plataformas para compartir opiniones y temas de interés (Garrido y Doñaque, 2021). No obstante, también es fundamental identificar los riesgos o peligros asociados a la formación de la identidad digital. Existen momentos en los que las personas pueden sentir la necesidad de ajustarse a un modelo específico "socialmente aceptado", o de mostrar únicamente los aspectos positivos de su existencia, lo que puede resultar una representación distorsionada de su identidad (Fernández, 2015).

3.3 INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES

Hoy en día, numerosas personas de todas las edades utilizan las redes sociales. Sin embargo, como se ha observado, los jóvenes han experimentado un crecimiento con ellas, convirtiéndolas en una herramienta esencial e imprescindible, sin la cual muchos de ellos no pueden concebir su vida (Agencia EFE, 2025). La mayoría de los jóvenes no pueden salir de su hogar sin su móvil, e incluso dentro de su casa no pueden despegarse de él. Según Agencia EFE (2025):

La mayoría de los niños españoles pasan cuatro horas diarias con pantallas fuera de las aulas y tiene su primer móvil con doce años, una edad que solo el 22 % de los padres considera adecuada, por lo que casi la mitad de los progenitores declaran arrepentirse de esta decisión (p. 1).

Es un asunto en el que existe escaso acuerdo entre las familias, una de cada diez familias afirma que los niños no deberían tener móvil hasta los 16 y otras opinan que a los 11 años ya alcanzan un nivel de madurez suficiente para poseer su propio móvil, por lo que esta idea aumenta el porcentaje de niños de 10 años que poseen este dispositivo (Agencia EFE, 2025).

La gran parte de los adolescentes busca el deseo de recibir la aceptación y aprobación de otros usuarios en las redes sociales, este deseo se transforma en una necesidad que durante la adolescencia se convierte en una prioridad para muchos de ellos. La interacción de que una persona sea aceptada con las redes sociales ha hecho que el número de "me gusta" que obtiene el adolescente influya considerablemente en su percepción de sí mismo. Necesitan sentir la aprobación de su círculo de amigos y opinan que la manera de

lograrlo es obtener numerosos likes. La mayoría de los jóvenes poseen una autoestima afectada a causa de las redes sociales (Fernández, 2015; Gómez y De-Casas, 2017).

Es algo común que los jóvenes se comparen con sus amigos u otros usuarios basándose en la cantidad de "me gusta" que obtienen, la cantidad de seguidores u otros factores vinculados a las redes sociales. En numerosas ocasiones, los jóvenes olvidan que, en realidad, las redes sociales solo reflejan aspectos superficiales de la vida de las personas, algo irreal en la mayoría de los casos, y que rara vez presenta de forma objetiva la verdadera realidad de las vidas de los usuarios (Berzosa, 2018; Boer et al., 2022; Fernández, 2015).

3.3.1 Uso problemático de las redes sociales

El uso problemático de las redes sociales se refiere a un comportamiento que se distingue por una participación excesiva, falta de control en el tiempo que se dedica a estas actividades y a la interferencia en la vida del individuo. Según Carbonell et al. (2012), se define el uso problemático se define como aquel que, aunque no necesariamente se clasifica como una adicción clínica, genera consecuencias negativas a nivel personal, académico, familiar, etc. Para algunas personas, un uso excesivo de Internet puede causar síntomas de abstinencia, tales como un estado de ánimo deprimido, irritabilidad, preocupación psicomotriz, dificultad para concentrarse y para dormir.

Los elementos más significativos que parecen favorecer el uso problemático de las redes sociales son los siguientes: la sencillez de acceso, la disponibilidad, la ausencia de límites, la vivencia de la alteración del tiempo mientras se está conectado, la percepción de anonimato y un sentimiento de desinhibición, además de un costo reducido. Un caso de uso problemático se presenta cuando el niño deja de interactuar y de relacionarse con sus amigos y se sitúa frente a la pantalla o con sus videojuegos. Esto indica que hay una gran dificultad para parar por sí mismos y controlar los excesos realizados, a pesar de que estos pueden tener repercusiones perjudiciales para su salud y bienestar (Echeburúa y Requesens, 2012).

El índice de adolescentes que utilizan de manera problemática las redes sociales ha experimentado un "intenso incremento", pasando del 7% en 2018 al 11% en 2022, dos años tras la pandemia de Covid-19 que intensificó el uso de pantallas. Según el estudio de Belenguer (2024), entre sus conclusiones más relevantes también se destacan que las niñas de 11 años muestran un uso problemático más elevado de las redes sociales que los

niños (un 13% frente a un 9%), mientras que ellos tienen un mayor riesgo de mostrar comportamientos problemáticos en relación con los videojuegos (un 16% frente a un 7%). En términos generales, un tercio de los jóvenes (36%) declaró mantener una comunicación en línea con sus amigos de manera constante, siendo el grupo con mayor prevalencia el de las chicas de 14 años (un 44%).

Asimismo, la dependencia a las redes sociales se ha transformado en una inquietud en aumento entre los jóvenes, debido al efecto que produce en su bienestar físico, emocional y social. Este tipo de uso se distingue por la necesidad de estar en línea de manera continua, creando una dependencia que obstaculiza las tareas diarias (Raimondi, 2023).

Kuss y Griffiths (2011) analizaron el uso problemático a las redes sociales desde un enfoque psicológico. En su artículo proponen que las redes sociales podrían ser un nuevo trastorno de salud mental. Desde una perspectiva psicológica, se sugiere que el diseño este enfocado en el usuario, basado en la creación de perfiles personales y la interacción constante, podría promover conductas adictivas. Los usuarios pueden sentir satisfacción inmediata al interactuar con otras personas, así como el refuerzo positivo de los "me gusta", las opiniones y otras formas de retroalimentación social.

Numerosos estudios han identificado que los individuos que utilizan las redes sociales de manera dañina tienen mayores posibilidades de padecer depresión, ansiedad, baja autoestima, mayor aislamiento social, una mala calidad de sueño y mayor insatisfacción con su imagen corporal (Albi, 2024). También, se ha relacionado el uso perjudicial de las redes sociales con hábitos de vida poco saludables (como la falta de actividad física adecuada o las dificultades para cumplir con las responsabilidades cotidianas), además de comportamientos potencialmente mortales como el consumo de sustancias ilícitas, el consumo excesivo de alcohol y las prácticas sexuales de riesgo (Pellegrino et al., 2022).

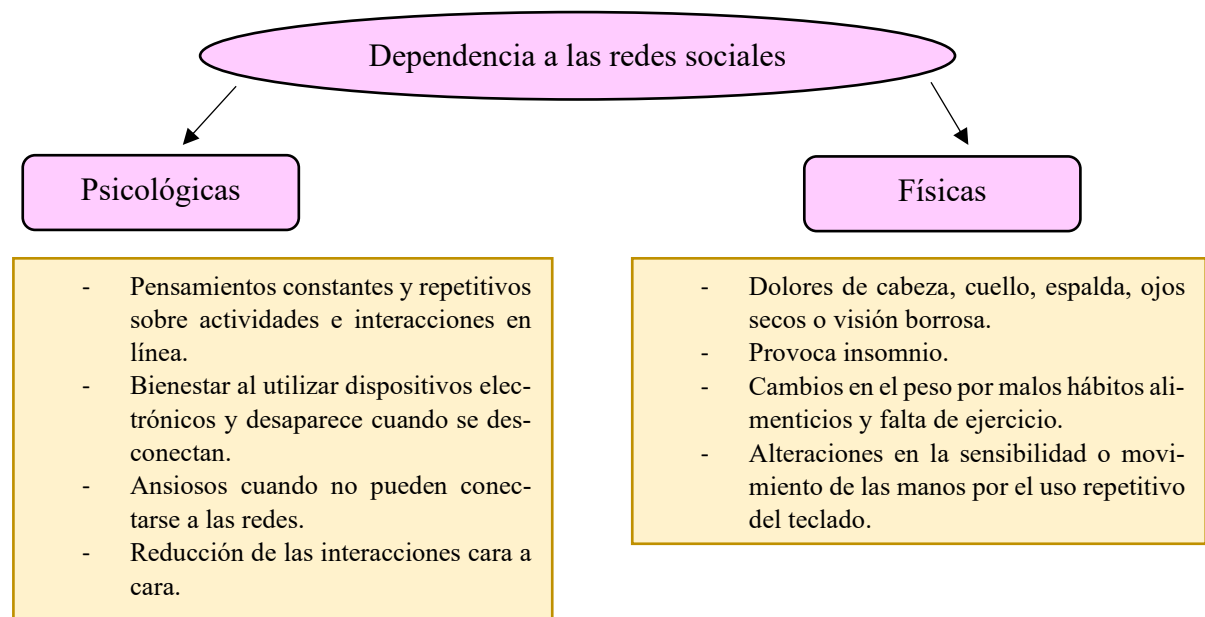
En conclusión, los adolescentes utilizan estas nuevas tecnologías para compartir a través de las redes sociales lo que hacen día a día, para mantener contacto con sus amigos o conocer nuevos. Pero el uso de las redes sociales puede variar mucho independientemente de la persona que hace uso de estas; por lo que los efectos que causan en muchos casos no son saludables y provocan problemas de salud mental (Hernández et al., 2021).

3.3.2 ¿Existe realmente una adicción a las redes sociales?

La adicción a las redes sociales no se considera un trastorno en el DSM-5 ni en la CIE-11; por lo tanto, no hay un trastorno oficial de adicción a Internet. Sin embargo, se puede afirmar que la dependencia a las redes sociales se distingue por diversas manifestaciones, tanto psicológicas como corporales;

Figura 3

Factores de dependencia a las redes sociales



Nota: Elaboración propia.

A medida que pasa el tiempo, los usuarios utilizan más las redes, lo que reduce su interés por actividades ajenas al ámbito digital y descuidando deberes personales, laborales o académicos. En numerosas ocasiones, las personas buscan disminuir su tiempo en internet sin lograrlo, lo que puede causar frustración y un regreso a viejos hábitos de comportamiento. Frente a estas señales, el apoyo psicológico se vuelve necesario para manejar la adicción y restablecer un equilibrio en la rutina diaria (Rojo, 2024).

Asimismo, en esta situación, la dependencia a las redes sociales está conectada al aumento en el uso de estas plataformas como fuente de información, intercambio y conocimiento, así como también para expresar emociones y opiniones. Se puede hablar de adicción a las redes sociales cuando el uso de estas plataformas va más allá del entretenimiento y se ejerce un control sobre el usuario, quien comienza a usarlas de manera compulsiva (Lombardi, 2024).

A través de las redes, el usuario vive un cambio en la percepción de sí mismo y de su entorno, lo cual le permite modificar su estado habitual de conciencia en el cual la incomodidad y el sufrimiento no se pueden controlar (González y Sánchez, 2020).

En este contexto, el empleo de las redes sociales se consideraría un comportamiento de evasión a través del cual el individuo busca huir de sus dificultades. Estar conectado proporcionaría al usuario una cierta protección, es decir, la oportunidad de encontrar un espacio mental donde neutralizar, manejar y procesar todas esas emociones consideradas insostenibles (Molina y Espinosa, 2024).

3.4 FACTORES DE RIESGO

Diversos estudios y revisiones sistemáticas recientes han identificado una serie de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que los adolescentes desarrollen un uso problemático de las redes sociales. Entre los más relevantes destacan: las características personales (como la baja autoestima, la impulsividad, o la sintomatología ansiosa y depresiva), los factores familiares (como el escaso control parental, la falta de comunicación afectiva o el uso excesivo de pantallas por parte de los adultos), y los factores sociales (como el miedo a quedarse fuera “FoMO”, la presión por la validación externa, el ciberracoso o la comparación social constante) (Piqueras et al., 2024). Todos estos elementos se interrelacionan entre sí, generando una mayor vulnerabilidad que pueden dar lugar en un patrón de uso excesivo, compulsivo y emocionalmente dependiente de las redes sociales (Iorio et al., 2022; López et al., 2024; Muñiz et al., 2021).

Hoy en día, el uso problemático de las redes sociales se considera un factor de riesgo para la salud mental de los jóvenes debido a las consecuencias negativas que afectan su funcionamiento psicosocial (ONTSI, 2023). Desde una perspectiva demográfica, los jóvenes forman un grupo vulnerable debido a que suelen buscar nuevas experiencias y son quienes más acceden a Internet. No obstante, hay individuos que son más susceptibles que otros a las dependencias. En realidad, la accesibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades avanzadas es muy extensa y solamente un pequeño grupo de individuos demuestran problemas de dependencia. En ciertas ocasiones, existen rasgos de personalidad o estados emocionales que incrementan la susceptibilidad psicológica a las adicciones (Echeburúa y De Corral, 2010).

Algunas señales de alarma que presentan los adolescentes en cuanto a una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden dar lugar a una adicción según

Echeburúa y Requesens en 2012 son las siguientes (Echeburúa y del Corral, 2010, p. 93; Echeburúa y Requesens, 2012, p. 5):

- Privarse de sueño (dormir < de 5 horas diarias) para estar conectado a la Red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia o las relaciones sociales, o relegar el estudio (e incluso las actividades extraescolares) a un segundo plano. El ocio en el ordenador se prolonga varias horas al día, anteponiendo conexión a Internet a estar con la familia o a salir con los amigos.
- Recibir quejas en relación con el uso de la Red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la Red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta. La persona siente de forma compulsiva la necesidad de estar conectada a las redes sociales o a la cuenta de correo electrónico.
- Al ser consciente de la dependencia adquirida, intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, así como perder la noción del tiempo transcurrido.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado a la Red o jugando a un videojuego.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

De esta manera, acceder al ordenador nada más llegar a casa, navegar e interactuar por internet al levantarse y ser la última actividad del día antes de dormir, junto con reducir el tiempo dedicado a actividades cotidianas definen el perfil de un uso problemático a internet o a las redes sociales. La situación se vuelve insostenible cuando la persona sigue empleando el ordenador u otras tecnologías a pesar de las consecuencias negativas que han surgido en todos los ámbitos de su vida: personal, escolar, familiar y social (Echeburúa y Requesens, 2012).

El uso problemático a Internet y a las redes sociales se establecen cuando su uso excesivo provoca una pérdida de control, generando síntomas de abstinencia como ansiedad, depresión e irritabilidad al no poder acceder. Con el paso del tiempo, se genera una tolerancia, lo que significa que se requiere dedicar más tiempo conectado para alcanzar un estado de satisfacción. Esto impacta en la vida cotidiana, reduciendo la actividad física y el interés por otras actividades. La inmersión en el área digital puede compararse a la

adicción a sustancias, distorsionando y alterando la percepción de la realidad (Echeburúa y De Corral, 2010).

Como se ha mencionado anteriormente, los jóvenes componen uno de los grupos de riesgo en cuanto al uso de las nuevas tecnologías, ya que pueden mostrar conductas no adecuadas o problemas emocionales por el uso compulsivo de estas tecnologías. Según Echeburúa (2012) los factores de riesgo pueden ser personales, familiares, sociales o una combinación de varios de ellos:

a) Factores personales:

Entre los factores personales más relevantes se encuentran la baja autoestima, la impulsividad, la ansiedad, la depresión y la dificultad para regular emociones. En este uso surge un problema en la identidad personal, esto produce estrés, timidez, baja autoestima o rechazo a la visión corporal que se tiene de uno mismo, por lo que, puede llevar a un mayor deseo más intenso de aprobación y validación social. Esto puede incrementar los riesgos de volverse dependiente a internet. Muchas otras presentan un desagrado con su vida personal, e intentan compensar esas carencias con drogas u otro tipo de conducta.

Según Iorio et al. (2022), estos factores psicológicos no solo indican un uso problemático de las redes, sino que también son consecuencias de este, generando un círculo vicioso de uso y deterioro emocional. Además, características como la impulsividad o una baja tolerancia a la frustración también aumentan el riesgo, ya que dificultan el control sobre el tiempo y la frecuencia de uso.

b) Factores familiares:

Según los datos recogidos por Iorio et al. (2022), en relación con el contexto familiar, la ausencia de supervisión, la escasa o limitada comunicación o el uso excesivo de redes por parte de los familiares, impactan directamente en el comportamiento digital de sus hijos. Cuando en el ámbito familiar no se establecen límites claros, o se adopta un estilo educativo permisivo o negligente, los adolescentes pueden desarrollar mayor dependencia hacia a las redes sociales.

Algunos de los entornos no son efectivos para abordar una buena conducta. Por ejemplo, los hogares desestructurados son en los que se pueden dar posibles adicciones. Esto no ayuda a que se obtenga conductas saludables, o un autocontrol adecuado en los jóvenes, ya que no se le está ofreciendo un apoyo emocional adecuado (Iorio et al., 2022).

c) Factores sociales:

En cuanto a los factores sociales, el deseo de pertenencia y la necesidad de estar en constante comunicación con los demás, juegan un papel importante en la adolescencia. En este sentido, el fenómeno conocido como FoMO (miedo a quedarse fuera) provoca una presión constante por estar continuamente conectado a las redes, publicar contenido o estar al tanto de lo que hacen el resto de los usuarios, lo cual contribuye a la aparición de comportamientos compulsivos y a la alteración de rutinas como el sueño o el estudio (Oberst et al., 2017; Piqueras et al., 2024).

Iorio et al. (2022) señalan que los adolescentes tienden a compararse con imágenes idealizadas o filtros de belleza o felicidad, lo que afecta negativamente a su autoconcepto. Además, el ciberacoso, ya sea como víctima o como espectador, puede generar ansiedad y mayor tiempo de conexión como forma de vigilancia o protección. Muchos de ellos se dejan influenciar del entorno, o se introducen aún más en las redes para compensar aquellas carencias o aspectos que les falta en la vida real. La mayoría de la juventud que presentan algunos de estos aspectos son: personalidad vulnerable, entornos familiares débiles y con relaciones sociales pobres, se aíslan y crean una nueva identidad, creando un ser alejado de la realidad (Hernández et al., 2021).

Los adolescentes buscan experimentar sensaciones y emociones que antes no han vivido conectándose a internet y navegando por las redes sociales. En muchas ocasiones, esta adicción puede dar lugar a trastornos mentales o de personalidad, actuando como una columna de humo en la que hay que averiguar dónde está el fuego (Echeburúa et al., 2009).

En resumen, el uso problemático de las redes sociales ya se manifiesta cuando se hace un uso excesivo sin control, surgen síntomas de abstinencia frente a la incapacidad temporal de conectarse, se crea una tolerancia y se generan efectos adversos, por lo que esto provoca que nos distanciamos de lo que ocurre en la realidad (Echeburúa y Requesens, 2012).

3.4.1 Rendimiento académico

Según Ariza et al. (2018), el rendimiento académico es una problemática compleja que no se puede explicar por un único modelo, dado que está influenciado por varios factores tanto individuales como contextuales. En este sentido, los autores conceptualizan el rendimiento académico como:

La relación entre el valor de los costes aportados (entre los que se encuentran la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses), y la utilidad alcanzada (nivel de logros obtenidos). Se infiere de esta conceptualización que intervienen varios factores que modifican el rendimiento del estudiante como lo son: el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-estudiante (Ariza et al., 2018, p. 138–139).

Los adolescentes muestran una mayor falta de atención en sus estudios debido al uso de dispositivos inteligentes y redes sociales. Con la aparición de los dispositivos digitales personales, los jóvenes se encuentran con más distracciones que nunca que los llevan a realizar múltiples tareas en los medios de comunicación. Con el aumento de la conectividad y el avance constante de los dispositivos digitales personales, a los jóvenes les puede resultar cada vez más difícil enfocarse en una actividad y reflexionar profundamente sobre un asunto sin que se interponga una distracción, como son los dispositivos tecnológicos o las redes sociales (Rosen et al., 2011).

Es importante señalar que la adicción a las redes sociales no está incluida en el DSM-5, aunque algunos estudiosos argumentan que las adicciones conductuales son ahora comunes debido a que las empresas tecnológicas crean intencionalmente productos y servicios cada vez más atractivos (Dontre, 2020).

Numerosos alumnos actualmente estudian en casa sin una guía necesaria para concentrarse en un entorno de aprendizaje, por lo que es fundamental analizar los impactos de los dispositivos digitales en el aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes. Aunque los dispositivos, como ordenadores y smartphones, pueden ser utilizados para el ocio y la interacción social, también tienen la posibilidad de ofrecer plataformas de aprendizaje accesibles que se pueden ajustar a las necesidades particulares de cada estudiante (Alcívar y Yáñez, 2021).

Como consecuencia, no se ha llegado a un acuerdo sobre las ventajas y desventajas de emplear la tecnología en relación con el desempeño académico. Por un lado, del debate, algunos autores como Dontre (2020) argumentan que utilizar dispositivos digitales para actividades no relacionadas con el estudio durante las clases, disminuye la atención y la concentración de los estudiantes, lo que tiene un efecto adverso en sus resultados educativos.

En contraste, estudios como el de Cervantes y Hernández (2020) sostienen que la prohibición de estos dispositivos en las aulas no garantiza una mejora en el rendimiento, y que su uso educativo puede fortalecer la participación, motivación y aprendizaje significativo, siempre que venga acompañado de una supervisión adecuada.

Aunque en algunas ocasiones el uso de estas tecnologías es apropiado, en otros casos ha hecho que se dificulte el rendimiento escolar en los estudiantes. El desempeño escolar se ve influenciado por el uso de las redes sociales cuando el tiempo de uso de éstas es excesivo y sin reglas, a pesar de que poseen un gran potencial para enriquecer actividades de tipo cognitivo y educativo con la adecuada supervisión (Alcívar y Yáñez, 2021).

En la actualidad, las redes sociales son fundamentales para la sociedad porque permiten llevar a cabo diversas actividades en su interior, lo cual ha generado un cambio drástico en los seres humanos. Su triunfo se debe a la facilidad y a la gran variedad de herramientas que se proporcionan para publicar diferentes publicaciones de las personas. Sin embargo, es evidente que en muchos casos su uso es inadecuado, ya que genera graves problemas educativos en los estudiantes, como la escasez de concentración en las clases, escaso interés al llevar a cabo las actividades educativas, falta de asistencia en el aula y en numerosas ocasiones alteraciones del sueño (Alcívar y Yáñez, 2021).

El rendimiento escolar es un indicador de la capacidad del estudiante, refleja los conocimientos obtenidos en el ámbito educativo. Es decir, la efectividad en el ámbito académico es una combinación de las destrezas de un individuo educado y refleja los saberes que ha adquirido durante el proceso de formación (Ariza et al., 2018). Por el contrario, el estrés académico es una respuesta emocional, cognitiva y fisiológica que surge cuando los estudiantes perciben que las exigencias escolares superan sus recursos personales para afrontarlas. En el contexto actual, el uso problemático de redes sociales se ha transformado en un factor que aumenta la sensación de agotamiento, ya que distrae la atención, fragmenta el tiempo dedicado al estudio y alimenta comparaciones constantes con el desempeño o estilo de vida de otros estudiantes (Syed et al., 2021).

En este contexto, el desempeño académico está vinculado al talento que muestra cada alumno a lo largo de su proceso de enseñanza (Ariza et al., 2018). Internet y las redes sociales son significativos para los jóvenes, dado que en numerosas ocasiones los

usuarios se conectan a las redes sociales en busca de interacción, ayuda y diversión (Echeburúa y Requesens, 2012).

Las redes sociales, pueden tener un impacto positivo en la vida de los estudiantes siempre que se utilicen de forma correcta, ya que son un medio de comunicación que posibilita conversar para llevar a cabo tareas y organizar algún tipo de trabajo. Además, estas pueden ser una buena herramienta para lograr el aprendizaje, ya que facilitan el trabajo en colaboración, lo que definitivamente incrementa el interés en el aprendizaje que contribuye a un mejor desempeño académico, puesto que se genera una interacción entre el aprendizaje individual y colectivo; favorecen la retención del conocimiento adquirido; fortalece el pensamiento crítico; y aumentan la variedad de conocimientos y de experiencias; y, de la misma manera, logran que el aprendizaje sea más participativo y relevante (Alcívar y Yáñez, 2021).

Según la investigación realizada por Molina y Espinosa (2024), el uso intensivo de las redes sociales por los adolescentes podría tener repercusiones negativas tanto en su rendimiento educativo como en su bienestar psicológico. Los hallazgos sugieren que los jóvenes que pasan más tiempo en estas plataformas tienden a obtener calificaciones más bajas en comparación con aquellos que las utilizan de manera más controlada. Sin embargo, el estudio también señala que las redes sociales, pueden brindar oportunidades valiosas para el crecimiento educativo. A pesar de esto, las ventajas se presentan junto a retos significativos relacionados con la distracción y el manejo del tiempo (Molina y Espinosa, 2024).

Asimismo, las acciones educativas que incluyen tecnologías digitales pueden ser fundamentales en la formación, aunque deben llevarse a cabo con cuidado para reducir posibles impactos negativos en la salud mental de los alumnos (Molina y Espinosa, 2024).

3.4.2 Calidad del sueño

Según De León y Rodríguez (2022) definen la calidad del sueño como:

La impresión que posee cada un individuo sobre su desarrollo al dormir, en esta incurren factores como las horas de sueño, expertos refieren un promedio de 7 a 8 horas al día para una buena recuperación del cuerpo (p. 71).

El sueño tiene un papel fundamental en el crecimiento físico y psicológico de los adolescentes y jóvenes. Sin embargo, el uso excesivo de redes sociales ha provocado una disminución significativa en la calidad y cantidad del sueño en los jóvenes, especialmente

cuando este uso se realiza antes de dormir o incluso durante la noche. El uso nocturno de dispositivos, motivado en muchos casos por la necesidad de mantenerse conectados o por el miedo a perderse información (FoMO), afecta a los ritmos debido a la exposición prolongada a la luz azul de las pantallas, lo que disminuye la secreción de melatonina e interfiere en la capacidad de conciliar el sueño (Syed et al., 2021). Además, la hiperconectividad digital provoca que muchos jóvenes se levanten durante la noche para revisar notificaciones, responder mensajes o revisar redes sociales, interrumpiendo así el ciclo del sueño. Esta conducta, además de interferir con el descanso, ha sido asociada con problemas de irritabilidad, somnolencia diurna, disminución del rendimiento académico y mayor riesgo de padecer ansiedad o depresión (Hernández et al., 2021).

Las alteraciones en el sueño causadas por el uso problemático de redes sociales pueden dar lugar a la fatiga crónica, deterioro de memoria, dificultades en la toma de decisiones, bajo estado de ánimo, menor capacidad de atención sostenida y una reducción significativa en la capacidad de aprendizaje. A largo plazo, la falta de sueño puede derivar en trastornos psicológicos más graves, como depresión clínica, ansiedad generalizada e incluso pensamientos suicidas (Hernández et al., 2021).

Según la Sociedad Española de Neurología (2023):

La calidad del sueño afecta de manera directa al bienestar general y enfatiza la necesidad de fomentar hábitos de sueño saludables. Un descanso apropiado no solo potencia el rendimiento intelectual, sino también la estabilidad afectiva. Se estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador (p. 1).

Según la doctora Fernández (Sociedad Española de Neurología, 2023):

Podemos contar con variedad de elementos esenciales para que el sueño sea de buena calidad. Los adultos deberían de dormir de 7 a 9 horas diarias. Los niños mayores de dos años, es recomendable más de 10 horas y los jóvenes por lo menos 8 horas diarias (p. 1).

Aunque muchos de los jóvenes pueden experimentar dificultades a la hora de conciliar el sueño, los estudios que se han realizado en España, señalan que las mujeres y las personas mayores son los más afectados. El 33% de las mujeres españolas descansan un

mínimo de 7 horas y más del 25% de los mayores tienen dificultades para dormir. En cualquier situación, también influyen de manera significativa en los niños y adolescentes españoles, de los cuales al menos un 20% admite no contar con unos horarios de sueño consistentes y más del 30% opina que su descanso es inadecuado (Sociedad Española de Neurología, 2023).

Los adolescentes tienen dificultades para alcanzar las horas necesarias de sueño cada noche, en muchos casos se debe a la gran cantidad de tiempo que pasan frente a las pantallas y usando redes sociales. Los jóvenes necesitan descansar, ya que el sueño es esencial para evitar problemas de salud mental, de concentración o de conducta. Cuando no se duerme adecuadamente las personas pueden sentirse más irritables, menos enfocadas, con menos energía y menos capaces de participar en las actividades que les gustan. Los pequeños también experimentan esto y requieren descansar incluso más que los mayores (Escobar, 2024).

El uso de redes sociales sigue creciendo a nivel global y España no es la excepción. En 2024 se estimó que el 90,4% de los usuarios en España pertenecen a grupos de edad jóvenes (16 a 24 años), lo que refleja una tendencia significativa en la penetración de estas plataformas en la población (Statista, 2024).

Según Escobar (2024), un porcentaje preocupante de jóvenes, cerca del 36%, se levanta al menos una vez por la noche para mirar su móvil, mientras que el 40% usa un dispositivo móvil en los cinco minutos antes de dormir. Estos hábitos no solo reducen la duración del sueño, sino que también impactan profundamente su calidad. Las pantallas digitales generan luz azul, un tipo de luz que impacta en el sistema circadiano humano. Esta proviene de los dispositivos electrónicos que emite señales provocando un estado de alerta y excitación que puede complicar el proceso de dormir.

En el trabajo de Escobar (2024) se menciona que la adolescencia es un período particularmente susceptible a estas alteraciones. Los jóvenes atraviesan un fenómeno llamado retraso de fase, un trastorno del sueño que les hace irse a la cama más tarde de lo normal. Esto no solo reduce las horas de descanso cuando necesitan despertarse temprano, sino que también causa un déficit de sueño acumulativo, con graves problemas para su salud física y mental. Los efectos de una noche de sueño inadecuado se muestran de inmediato: alteraciones en el estado emocional, reducción de la atención y retrasos en los

tiempos de respuesta. No obstante, si esta circunstancia perdura, las consecuencias pueden ser aún más graves (Escobar, 2024).

3.4.3 Ansiedad

Según MedlinePlus (2023), la ansiedad se puede definir como:

Sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora (p. 1).

Muchos jóvenes están constantemente expuestos a las redes sociales y en muchas ocasiones necesitan estar conectados en todo momento a Internet. Esto puede generar problemas emocionales y conductuales, afectando a su desarrollo social, emocional y académico (Syed et al., 2021).

Las plataformas han transformado la manera en que los jóvenes se comunican entre ellos y con el entorno. Este proceso de validación continua puede llegar a ser una fuente considerable de ansiedad, especialmente si el joven no cultiva una autoestima sólida o si su identidad se basa en la aceptación de los demás (Hernández et al., 2021).

Asimismo, la comparación social tiene un papel fundamental. Los jóvenes suelen contrastar sus vidas con las vidas "ideales" que observan en las redes sociales, lo cual puede ocasionar una sensación de inadecuación y falta de autoestima. Las imágenes elegidas y editadas que otros publican pueden generar una visión alterada de la realidad, amplificando la sensación de que la vida propia no es lo bastante buena, lo que eleva la ansiedad (Syed et al., 2021).

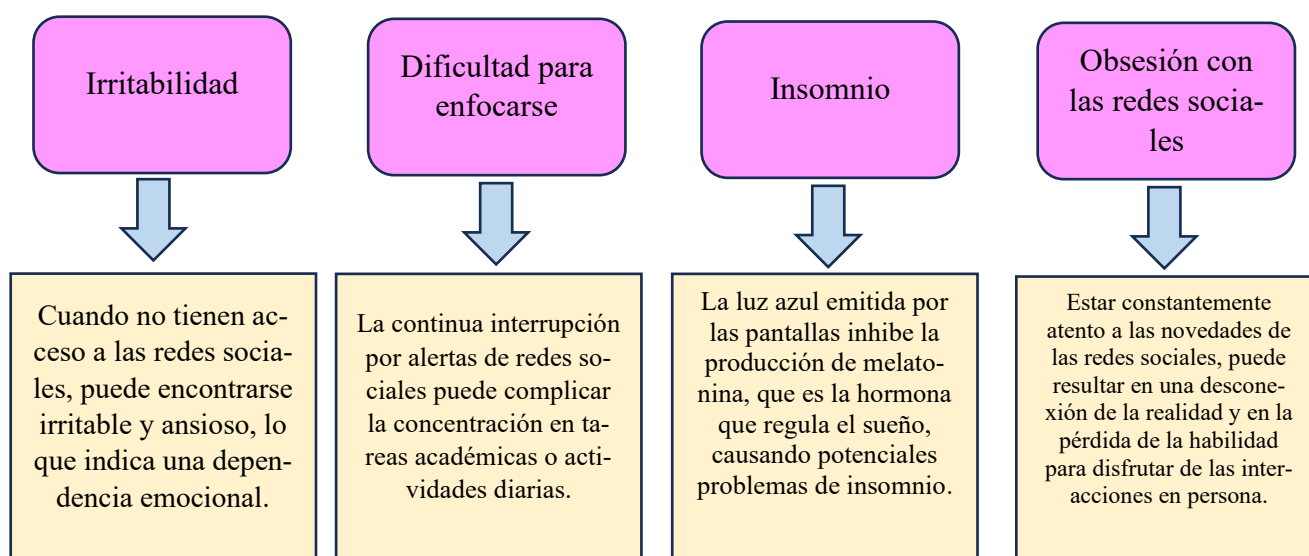
Además, la exposición continua a contenido que idealiza ciertos estilos de vida, cuerpos o logros contribuye a la comparación social negativa, lo cual intensifica el malestar emocional y la inseguridad personal. Esto se ve reflejado en una mayor autocritica, disminución de la autoestima y ansiedad anticipatoria frente al juicio de los demás (Hernández et al., 2021).

Un elemento que incide en la ansiedad de los adolescentes por las redes sociales es la permanencia de su disponibilidad. Las redes sociales promueven la necesidad de una conexión ininterrumpida y una atención constante a las alertas. Esto produce una sensación de "responsabilidad" de estar siempre disponible, lo que puede ser estresante y emocionalmente desgastante, especialmente cuando hay una gestión deficiente del tiempo en línea (Syed et al., 2021).

El uso excesivo del móvil, especialmente de las plataformas sociales, puede provocar una variedad de síntomas físicos y emocionales asociados a la ansiedad en los jóvenes. Algunos de los síntomas más frecuentes son (Barrios, 2025):

Figura 4

Síntomas físicos y emocionales asociados a la ansiedad en los jóvenes



Nota: Elaboración Propia.

El uso problemático de las redes sociales influye en el 55 % de los casos de ansiedad juvenil en España, según un informe del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Este uso no solo afecta la salud mental de los jóvenes, sino que también influye en su crecimiento social y emocional. El uso desmedido de las redes sociales provoca aislamiento, disminución de la autoestima y una mayor dificultad para manejar conflictos (ONTSI, 2023).

Según Marc Masip, psicólogo y especialista en adicción a las Nuevas Tecnologías y juventud, sostiene que la dependencia a las redes sociales provoca procesos cerebrales

parecidos a los de las drogas. Este psicólogo advierte que hay jóvenes que no saben manejar las situaciones, ni sus frustraciones ni tomar decisiones (Diario Libre, 2022).

Asimismo, según Sergio García, otro psicólogo de PsicoSalud Tenerife en el artículo de *Periodismo ULL* (2024), señala que:

Durante la adolescencia es habitual experimentar ansiedad social y un temor creciente al fracaso por la continua comparación en redes sociales. En contraste, indica que abordar la niñez y la adolescencia de forma demasiado cuidadosa puede resultar en una carencia de confianza en sus habilidades personales (párr. 3).

Esto, no solo impacta el bienestar emocional de los jóvenes, sino que también restringe su habilidad para enfrentar la frustración, lo que puede resultar en un aislamiento social. Esto indica que la estructura de las redes sociales está hecha para dar preferencia al contenido más emocional (Barrios, 2025).

Los especialistas indican que las redes sociales fomentan la ansiedad en los jóvenes sintiendo la necesidad de compararse con otros a edades más tempranas con personas que aparecen en estas plataformas. Este desorden genera una gran ansiedad en los jóvenes que desean formar parte de un grupo de iguales. Este desorden puede conducir a dificultades en la interacción social, baja autoestima e incluso al aislamiento (Redacción de Noticias Cuatro, 2025).

El uso problemático de redes sociales asociado con síntomas de ansiedad puede provocar dificultades para concentrarse, evitación de situaciones sociales, insomnio, fatiga, ataques de pánico, irritabilidad y dependencia del dispositivo móvil para gestionar emociones. En casos graves, puede derivar en trastornos de ansiedad generalizada o trastorno de ansiedad social, interfiriendo significativamente en el desarrollo académico y personal del estudiante (Iorio et al., 2022).

Este tipo de conductas que tienen los jóvenes de mostrar en las redes sociales solo una parte de sus vidas puede afectar negativamente la salud mental de los usuarios, ya que se comparan con otros y esto provoca frustraciones que, en ocasiones, son complicadas de manejar.

3.4.4 Depresión

Una de las principales diferencias en la vida de los adolescentes y jóvenes adultos de hoy, en comparación con generaciones pasadas, es que dedican mucho menos tiempo

a interactuar en persona con sus amigos y más tiempo a conectarse electrónicamente, sobre todo a través de las redes sociales.

Según Pérez (2019) la depresión es “un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más” (párr. 1). Varios especialistas consideran que el incremento de la depresión es prueba de que las interacciones electrónicas que crean los usuarios de las redes sociales son menos gratificantes emocionalmente, lo que provoca que se sientan aislados socialmente (Miller, s.f.).

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta gravemente la calidad de vida, el funcionamiento diario y el desempeño académico de los jóvenes. El uso prolongado y poco saludable de redes sociales se ha vinculado con una mayor prevalencia de síntomas depresivos entre los adolescentes y estudiantes universitarios, especialmente cuando se acompaña de comportamientos de comparación social y consumo pasivo de contenido digital (Syed et al., 2021).

Las redes sociales pueden alimentar una percepción distorsionada de la realidad, donde los usuarios tienden a mostrar únicamente aspectos positivos o idealizados de sus vidas. Esto puede generar en otros usuarios sentimientos de insatisfacción personal, aislamiento, envidia, y una sensación constante de no estar a la altura, lo que impacta negativamente en su estado emocional (Hernández et al., 2021).

De forma particular, el tiempo excesivo en redes sociales se ha asociado con una disminución en el contacto interpersonal directo, lo que puede reforzar el aislamiento social y debilitar los vínculos afectivos reales, aumentando así el riesgo de sintomatología depresiva. Además, las interacciones negativas en línea (como el ciberacoso) también se relacionan con un mayor riesgo de depresión y baja autoestima (Syed-Abdul et al., 2021).

En 2022, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informaba que más de 322 millones de personas sufren depresión en todo el mundo. España ocupa el cuarto lugar de Europa afectando a 2,4 millones de individuos. Asimismo, las tasas de ansiedad y depresión han crecido un 70% en los últimos 25 años, empeorando aún más en los años recientes debido a la pandemia. La utilización constante por los jóvenes de las redes sociales sigue aumentando día a día. Los especialistas advierten que el uso excesivo de las redes sociales representa un riesgo para los jóvenes, provocando problemas como la depresión.

En realidad, en números, un 11% de los casos de adicción (11,33%) terminan resultando en una depresión (OMS, 2022).

En el artículo de la Redacción de ABC (2022), la psicóloga García, comenta que los principales signos para identificar la depresión en adolescentes son:

- Detectar alteraciones notables en el comportamiento: si el joven deja de reunirse con su círculo de amigos/as, participar en actividades extracurriculares, ir a clase u otras actividades que le agradaban.
- En muchos casos, los adolescentes sienten tristeza, pero esto puede ocultarse mediante la ira o la rabia. Además, que a estas emociones van acompañadas de otras, como la culpa y la ansiedad.
- En el ámbito cognitivo, los jóvenes pueden mostrar problemas para enfocarse, para recordar e incluso para tomar decisiones.
- Pueden presentar agotamiento, problemas para dormir, disminución del apetito y/o quejas o dolores de cabeza, abdominales, entre otros malestares corporales.
- En el sexo femenino, la tasa de depresión adolescente en niñas tiende a ser el doble que, en niños, similar a lo que sucede en la edad adulta.
- Detectar posibles intentos de suicidio pueden superponerse a otros signos depresivos.

En el artículo de Maldita (2021), se analiza un estudio británico que investiga la relación entre el uso de las redes sociales y la aparición de síntomas depresivos en adolescentes, destacando diferencias significativas entre chicos y chicas. El estudio, publicado en 2019 en la revista *EClinicalMedicine*, realizó una encuesta a 10.904 jóvenes de 14 años (5.496 chicas y 5.408 chicos) sobre su uso diario de redes sociales, experiencias de acoso en línea, calidad del sueño, autoestima y satisfacción con su apariencia física. Algunas de las conclusiones que aparecieron en el estudio fueron las siguientes:

- En cuanto a la relación entre uso de redes sociales y la depresión: Los adolescentes que pasaban más tiempo en redes sociales presentaban una mayor incidencia de síntomas depresivos. Esta relación era más pronunciada en chicas: el 38,1% de las que usaban redes sociales cinco o más horas al día mostraban síntomas de depresión, en comparación con el 14,5% de los chicos con el mismo nivel de uso. Incluso entre quienes no utilizaban redes sociales, las chicas mostraban una mayor prevalencia de síntomas depresivos (11,2%) que los chicos (7,4%).

- El estudio identificó algunos factores que podrían mediar en la relación entre el uso de redes sociales y la depresión, como el acoso en redes, problemas de sueño, baja autoestima y una percepción negativa de la propia imagen corporal. Estos factores fueron más comunes en chicas que en chicos y podrían explicar parcialmente la mayor vulnerabilidad de las adolescentes a los efectos negativos de las redes sociales.

En muchas ocasiones, las redes sociales pueden ofrecer entornos de apoyo e interacción, pero también pueden incentivar comparaciones irreales, ciberacoso y una dependencia digital excesiva, elementos que pueden afectar negativamente la salud mental de los jóvenes. Como se ha visto, algunas investigaciones han mostrado que el efecto es más significativo en jóvenes con baja autoestima y problemas en la regulación emocional, sobre todo en chicas (Hernández et al., 2021; Syed et al., 2021). No obstante, es fundamental no hacer generalizaciones y creer que las redes sociales son la única causa de la depresión en adolescentes, dado que esta situación está vinculada a un conjunto de factores interconectados.

3.4.5 Trastornos de conducta alimentaria (TCA)

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) comprenden afecciones graves relacionadas con comportamientos alimenticios disfuncionales, como la anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno por atracón. Estos trastornos afectan tanto la salud física como la mental, y en los últimos años se ha observado un incremento de su prevalencia entre adolescentes y jóvenes, en parte influenciado por el uso problemático de las redes sociales (Syed et al., 2021).

Las plataformas digitales, especialmente aquellas centradas en imágenes como Instagram o TikTok, están saturadas de contenido que glorifica la delgadez extrema, promueve dietas restrictivas y exhibe ideales de belleza irreales, lo que puede contribuir al desarrollo de una imagen corporal negativa. Este tipo de contenido, junto con algoritmos que refuerzan su exposición, puede alimentar obsesiones con el peso, la apariencia y el control alimentario (Syed et al., 2021).

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, en su quinta edición (DSM-V), los TCA se caracterizan por:

Una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de

alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial (APA, 2014, p. 329).

Las mujeres y los adolescentes son la población más vulnerable para padecer un TCA, según Secretaría de Salud (2008). Las redes sociales desempeñan un rol fundamental en la creación y sostenimiento de los TCA, sirviendo en numerosas ocasiones como un factor desencadenante, incentivando en individuos vulnerables la ansiedad acerca del cuerpo y la comida. En individuos con TCA, puede ser complicado reconocer la enfermedad, ya que tienden a normalizar hábitos poco saludables y a avivar creencias negativas sobre sí mismos al compararse continuamente con los demás (Clínica CTA, 2022; Syed et al., 2021)

En los últimos años, el uso de las redes sociales ha crecido significativamente debido a la pandemia y al teletrabajo. Como resultado, numerosos adolescentes emplean las redes sociales como una forma de obtener cierta validación, tanto en su entorno inmediato como en el exterior. Todo esto, junto con la utilización de filtros, la presión relacionada con la imagen corporal, la publicidad falsa, etc., constituyen una serie de factores de riesgo predisponentes que pueden provocar TCA. Al experimentar un Trastorno de Conducta Alimentaria, también adquieres una hipersensibilidad a los estímulos del entorno (personas cercanas, familiares, los contenidos que consumes, etc.) y las redes sociales juegan un papel muy importante en este proceso. Aunque hay ventajas significativas en su utilización, también hay peligros a considerar, como la idealización de la apariencia física y la dificultad para aceptar nuestros cuerpos porque no se parecen a los de las influencers que seguimos (Clínica CTA, 2022). Algunos TCA más conocidos son (Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia., s.f.):

- **Anorexia nerviosa**, caracterizada por una pérdida de apetito causada por la delgadez y el miedo a la obesidad.
- **Bulimia nerviosa**, caracterizada por ingerir alimentos en un corto periodo de tiempo seguido de una conducta inadecuada expulsando la comida ingerida por pensamientos de culpabilidad, depresión o disgusto con uno mismo, lo que provoca que no se aumente de peso.
- **Trastorno por atracones**, se da a través de episodios de ingesta compulsiva de forma recurrente, donde la persona no realiza conductas compensatorias, como

por ejemplo el vómito y en la mayoría de las ocasiones hay un gran aumento de peso y puede dar lugar a la obesidad.

Muchos jóvenes tienen una fijación en la imagen corporal ideal que se ha ido fomentando a lo largo de los años en las redes sociales. Esto provoca una presión en los adolescentes para que se presenten y actúen de un modo específico. Algunas redes sociales están llenas de imágenes idealizadas de cuerpos delgados y dietas extremas, lo cual puede fomentar comparaciones perjudiciales y una insatisfacción constante con la propia imagen. Ciertos trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como la anorexia nerviosa, la bulimia, el trastorno por atracones, etc., están en aumento entre los jóvenes, y numerosos especialistas apuntan a las redes como el causante de estos problemas. Los jóvenes que dedican más tiempo a las Redes Sociales tienen un mayor riesgo de presentar este tipo de desórdenes, debido a que están más expuestos a imágenes y mensajes que fomentan una relación dañina con la comida y la imagen corporal (Albi, 2024).

En conclusión, los adolescentes están presionados a crear una imagen impecable en internet para obtener aceptación y reconocimiento social. La influencia de las redes sociales en los TCA no se restringe únicamente a la presión social por alcanzar estándares estéticos, sino que también está vinculada a la normalización de conductas extremas tales como dietas radicales, severa restricción calórica o ejercicio excesivo (Albi, 2024).

3.4.6 El FoMO “miedo a quedarse fuera”

El FoMO, o “miedo a quedarse fuera o perderse algo”, es un fenómeno psicológico caracterizado por la preocupación constante de que otras personas puedan estar viviendo experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente (Cano, 2024). En el contexto de los jóvenes, este fenómeno se ha intensificado con el uso masivo de las redes sociales, que proporcionan una ventana constante a la vida de los demás.

El FoMO está profundamente vinculado a la hiperconectividad y al uso problemático de plataformas como Instagram, TikTok o Snapchat, donde se publican constantemente momentos de ocio, éxito académico o social, generando la impresión de que otros están viviendo una vida más plena y satisfactoria. Esta percepción puede impactar negativamente en el bienestar emocional del usuario que observa, reforzando sentimientos de exclusión, frustración o insuficiencia (Cano, 2024).

Este fenómeno afecta especialmente a jóvenes con baja autoestima, alta necesidad de aprobación externa y un estilo de afrontamiento emocional basado en la comparación

social (Hernández et al., 2021). Se puede observar que los adolescentes que pasan más tiempo en redes sociales son más propensos a experimentar FoMO, ya que están constantemente expuestos a contenido que idealiza la vida de los demás.

Desde una perspectiva neurobiológica, el FoMO activa circuitos cerebrales relacionados con la recompensa y la ansiedad, generando un impulso compulsivo por revisar notificaciones y actualizaciones (Syed et al., 2021). Esta necesidad de conexión continua interfiere en tareas académicas, en la calidad del descanso y en la capacidad de mantener relaciones significativas fuera del entorno digital.

Además, el FoMO no solo implica una sensación de exclusión, sino también una distorsión cognitiva que lleva al individuo a sobreestimar la felicidad ajena e infravalorar sus propias experiencias. Esto tiene un efecto acumulativo sobre el bienestar psicológico, generando un estado constante de insatisfacción y desmotivación que puede evolucionar hacia trastornos del estado de ánimo como la depresión (Cano, 2024).

Por otra parte, el FoMO no solo se manifiesta en redes sociales, sino también en contextos académicos y profesionales, donde los jóvenes sienten que siempre hay oportunidades que están perdiendo. Esta sensación puede llevar a un exceso de compromiso, aceptando más responsabilidades de las que se pueden manejar, afectando negativamente al equilibrio emocional y físico del estudiante (Cano, 2024).

Otra consecuencia es que los jóvenes tienden a estar más pendientes de lo que hacen los demás que de sus propias actividades o relaciones. Esto reduce la satisfacción con la vida cotidiana y puede interferir con el desarrollo de relaciones auténticas, ya que muchas interacciones se vuelven superficiales o motivadas por el deseo de pertenencia digital (Cano, 2024; Hernández et al., 2021). También se ha documentado un vínculo entre el FoMO y los síntomas de dependencia digital. Las personas con altos niveles de FoMO presentan mayores probabilidades de desarrollar conductas adictivas al móvil, revisando constantemente las redes sociales incluso en momentos inadecuados, como durante clases o conversaciones cara a cara (Valero, 2024).

El FoMO es una consecuencia directa de la cultura digital contemporánea, especialmente entre los jóvenes. Su impacto en la salud mental es profundo y multisistémico, afectando el descanso, la concentración, el estado de ánimo y las relaciones personales (Hernández et al., 2021).

Frente a este panorama, es urgente implementar estrategias psicoeducativas y de regulación digital en los entornos académicos, que permitan a los adolescentes reconstruir una relación más saludable y consciente con la tecnología.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1 INTRODUCCIÓN

Las TIC's han transformado la manera en la que los adolescentes y jóvenes se comunican, se informan y se relacionan. Como se ha podido observar a lo largo del marco teórico, los principales agentes de esta transformación son las redes sociales, que se han integrado en la vida cotidiana de las nuevas generaciones. Estas plataformas ofrecen oportunidades, aunque también han sido objeto de una preocupación por su impacto negativo en la salud mental y el bienestar de los usuarios más jóvenes (González y Martínez, 2018; Livingstone y Sefton, 2016).

Diversas investigaciones han identificado que el uso problemático de las redes sociales da lugar a que muchos de estos jóvenes puedan padecer ansiedad, depresión, alteración del sueño, bajo rendimiento académico y trastornos de la conducta alimentaria, entre otros (ONTSI, 2025).

Frente a esta realidad que se observa día a día, se percibe necesaria la implementación de propuestas que promuevan un uso consciente, crítico y equilibrado de las tecnologías digitales. Por ello, con la siguiente propuesta de intervención, se busca ofrecer una alternativa real y adaptada a un entorno no formal, para acompañar a los jóvenes en el desarrollo de un uso saludable de las redes sociales.

4.2 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El uso problemático de las redes sociales en los adolescentes ha creado una preocupación para familias, educadores y profesionales de la salud mental. Numerosos estudios, como el de Iorio et al. (2022) destacan cómo factores como la baja autoestima, la ansiedad, el miedo a quedarse fuera (FoMO), la impulsividad o la comparación social contribuyen al desarrollo de un uso inadecuado de las redes sociales, afectando de forma significativa al bienestar de los jóvenes en su día a día.

Con esta propuesta se pretende responder a la necesidad de ofrecer un enfoque preventivo, vivencial y educativo, que no solo informe sobre los riesgos del uso excesivo de redes sociales, sino que ofrezca tanto a las familias como a los adolescentes herramientas para conseguir un autocontrol y reflexionar sobre su uso digital. Al integrar también a las familias, se pretende fortalecer el acompañamiento desde el hogar y promover un entorno de comunicación.

La metodología utilizada dará lugar a una participación activa, mediante acciones creativas, reflexiones y experiencias. Esto posibilita que los jóvenes reconozcan su relación con la tecnología desde una perspectiva distinta, promoviendo el pensamiento crítico, el autocuidado y el equilibrio en el uso digital.

4.3 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Esta propuesta de intervención se fundamenta a través de unas sesiones y actividades en las que se establecen unos objetivos:

Objetivo general:

Fomentar un uso responsable y saludable de las plataformas digitales entre los jóvenes mediante un programa que promueva el desarrollo del pensamiento crítico y la toma de decisiones conscientes con las redes sociales.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar a los participantes sobre los riesgos del uso problemático de redes sociales.
- Desarrollar estrategias para regular el uso digital.
- Mejorar la planificación del tiempo en redes, para mejorar el estudio, el descanso y la salud mental de los jóvenes.

4.4 CONTEXTUALIZACIÓN

El programa que se presenta en este apartado de prevención del uso problemático de las redes sociales llamado “Somos más que redes” es de carácter universal a desarrollar en un ámbito no formal, dirigido a adolescentes de entre 14 a 20 años que participen en centros juveniles, asociaciones, entidades o en programas de tiempo libre, cuyo objetivo es fomentar un uso seguro de las nuevas tecnologías y de las redes sociales por parte de los adolescentes (Anexo 1).

Este programa se realizará en una fundación de Valladolid, en el barrio de la Rondilla, una zona caracterizada por su diversidad sociocultural y la presencia de población en situación de vulnerabilidad. Cuenta con un programa para infancia y jóvenes donde se trabaja para transformar la realidad de los adolescentes, promoviendo recursos para su desarrollo personal y comunitario, fomentando la participación para que formen parte activa de la ciudad, como una herramienta fundamental para su inclusión. Esta entidad cuenta con las aulas y recursos necesarios para implementar este programa en este lugar,

además de organizar diferentes funciones a través de una estructura dividida en diferentes áreas de intervención; ámbito educativo (dirigido a niños, adolescentes, adultos y familias), acogida y acompañamiento social, empleo, psicología y salud.

Con este programa además de contar con la presencia de psicopedagogos, educadores, psicólogos, trabajadores sociales, se encargarán de desarrollar los talleres, detectar posibles situaciones de riesgo emocional o conductual, acompañar a las familias y fomentar un espacio seguro. Además, evaluarán el impacto del programa y propondrán mejoras continuas basadas en la experiencia y la evidencia.

La intervención se desarrollará durante cinco días consecutivos, con una jornada completa diaria dividida en sesiones de tarde. Cada día se trabajarán talleres temáticos, combinando momentos teóricos, vivenciales, creativos y de reflexión.

Además, no solo se contará con la participación de los jóvenes, también estarán invitados todos aquellos familiares que quieran acudir para conocer un poco más sobre el uso problemático de las redes sociales en adolescentes, para que reconozcan señales de alarma y para prepararlos en el acompañamiento familiar.

4.5 METODOLOGÍA

La siguiente propuesta de intervención está basada en una metodología activa y vivencial, fundamentada en el aprendizaje significativo, la educación emocional y la participación grupal. Se utiliza una combinación de actividades prácticas, reflexivas y colaborativas, que permiten a los adolescentes identificar sus propias dinámicas digitales y transformarlas desde la experiencia. El programa también contempla la implicación de las familias como agentes fundamentales en la prevención.

Se priorizará la participación activa de los participantes en todo momento y en el proceso de enseñanza, además de que se fomente el respeto, el trabajo en equipo, con el objetivo de satisfacer la diversidad de intereses, a través de las características y necesidades de los jóvenes. Con ello se pretende conseguir que los adolescentes y familiares realicen una reflexión, que ayudará a crear un conocimiento de forma individual y colectiva.

Cada sesión está estructurada en fases que alternan el trabajo individual, el trabajo grupal y la reflexión colectiva, favoreciendo el desarrollo de habilidades y la conexión con sus iguales.

Las sesiones comienzan con dinámicas de iniciación para después introducirles el tema de cada día. Posteriormente, se proponen actividades centrales que abordan de forma directa los contenidos clave, utilizando diferentes herramientas. Cada sesión finaliza con un momento de cierre emocional a través de la escritura reflexiva, la expresión simbólica o el diálogo compartido, fomentando una reflexión personal de lo vivido.

4.6 TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA

Esta propuesta de intervención se realizará de forma intensiva en una única semana, de lunes a viernes con sesiones de tarde para jóvenes y adolescentes. Además, se incluye una sesión inicial con familias el día anterior al inicio del programa. Cada día tiene un enfoque temático que articula las actividades de la jornada:

- Día previo (familias): Sesión introductoria de 3 horas y media
- Día 1 (lunes): Conciencia digital. 4 horas.
- Día 2 (martes): Identidad y rendimiento académico – 3 horas y media
- Día 3 (miércoles): Sueño, ansiedad y depresión – 3 horas y media.
- Día 4 (jueves): Autocuidado– 3 horas y media.
- Día 5 (viernes): Adolescentes y familias – 2 horas y media.

Figura 5

Cronograma

Día Previo (Familias)	Día 1 (Adolescentes)	Día 2 (Adolescentes)	Día 3 (Adolescentes)	Día 4 (Adolescentes)	Día 5 (Adolescentes)
Actividad 1: Bienvenida (20 minutos)	Actividad 1: ¿Qué hay detrás de las redes? (1 hora)	Actividad 1: Dibujo mi identidad real y digital (1 hora)	Actividad 1: Sueño, redes sociales y videojuegos (1 hora)	Actividad 1: Campaña digital (2 horas)	Actividad 1: Reflexión (1 hora)
Actividad 2: Vídeo y reflexión (20 minutos)	Actividad 2: Debate (1 hora)	Actividad 2: Experiencia personal (45 minutos)	Actividad 2: Las emociones (45 minutos)		Actividad 2: Mural (1 hora)
DESCANSO (20 minutos)	DESCANSO (20 minutos)	DESCANSO (20 minutos)	DESCANSO (20 minutos)	DESCANSO (20 minutos)	DESCANSO (20 minutos)
Actividad 3: Charla (30 minutos)	Actividad 3: Teatro (1 hora y media)	Actividad 3: Asamblea y organización académica (1 hora)	Actividad 3: Estoy en calma (1 hora)	Actividad 2: ¿La perfección existe? (1 hora)	Actividad 3: En confianza (30/45 minutos)
Actividad 4: Asamblea (45 minutos aprox)					

Actividad 5: Guía digital (15/20 minutos)					
---	--	--	--	--	--

Nota: Esta figura muestra el horario y sesiones de los talleres. Elaboración Propia.

4.7 RECURSOS Y MATERIALES

Para la realización de esta intervención, se requiere la combinación de recursos humanos y materiales. Estos ayudarán a la realización de las actividades para garantizar su participación y colaboración en el programa.

- **Recursos humanos:**

- Educadores: responsables de la implementación del aula.
- Psicólogos: encargados de abordar aspectos emocionales y de salud mental.
- Trabajadores sociales: encargados de apoyar en la detención de casos de riesgo.
- Psicopedagogos: especialistas en el proceso de aprendizaje y orientación, fundamentales para adaptar las necesidades y coordinar las estrategias.

- **Recursos materiales:**

- Guías impresas para familias.
- Fichas de trabajo.
- Proyector.
- Aulas.
- Plataformas educativas (Google Classroom).
- Videos educativos.
- Calendario estructurado de las sesiones.
- Cuestionarios y diagnósticos.
- Rúbricas de participación y reflexión.

4.8 FINANCIACIÓN

La implementación de la siguiente propuesta de intervención contará con el respaldo institucional de la fundación en la que se desarrollará, situada en el barrio de la Rondilla (Valladolid), así como con la colaboración del Ayuntamiento de Valladolid y posibles ayudas.

Los responsables del programa tramitarán una solicitud de ayuda con el objetivo de cubrir los siguientes gastos vinculados a la intervención:

- Material fungible: papelería, folios, rotuladores, cartulinas, impresiones, y otros recursos para el desarrollo de las sesiones con adolescentes y familias.
- Material tecnológico: alquiler o préstamo de tablets o portátiles, si fuera necesario para realizar actividades digitales en el aula.
- Dinamización educativa: materiales para juegos, dinámicas participativas y actividades grupales asociadas a la intervención.
- Material audiovisual: impresión de infografías, pósters o recursos visuales sobre salud mental, uso responsable de redes y gestión emocional.

Del mismo modo, el equipo encargado del programa realizará las gestiones necesarias con el Ayuntamiento de Valladolid para obtener el uso de espacios municipales complementarios, si fuera necesario ampliar las actividades fuera del centro de la fundación (como el uso puntual de centros cívicos, bibliotecas o aulas de formación):

Por otro lado, se considera la posibilidad de colaborar con otras entidades del entorno (asociaciones juveniles, centros educativos o servicios sociales), así como la búsqueda de financiación complementaria a través de convocatorias locales para proyectos socioeducativos o de prevención en salud mental de los jóvenes.

Finalmente, se prevé la posibilidad de solicitar financiación externa a través de convocatorias privadas, como las promovidas por la Fundación “la Caixa”, que ofrece programas de apoyo a proyectos educativos, de inclusión social y salud mental. Esta vía permitiría ampliar el alcance del programa, incorporar profesionales especializados y reforzar los recursos didácticos disponibles.

4.9 PRESENTACIÓN DE LAS SESIONES

4.9.1 Las familias

Esta sesión será la más corta del programa y la que ocupa un menor lugar a lo largo de toda la jornada. Solo se dedicará un día y será de unas tres horas y media aproximadamente, entre descansos y las actividades.

Esta sesión estará dirigida a informar a los familiares sobre cómo se impartirá el programa a los jóvenes, qué objetivos se pretende cumplir y qué actividades se van a realizar con ellos. Además, estas sesiones facilitan la implementación de los

objetivos específicos de la propuesta de intervención, dado que es muy importante que se muestre a los familiares diferentes señales de alarma que pueden presentar sus hijos/as en esta etapa de desarrollo y como deben afrontar con ellos un buen uso de las redes y plataformas digitales.

Para esta sesión se utilizará un aula con diferentes materiales para preparar las sesiones, además de proporcionarles herramientas y técnicas con el fin de promover que sus hijos/as realicen un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

➤ **Sesión para familias – Día previo**

La jornada previa al inicio de la intervención con los jóvenes se dedica exclusivamente a las familias. Su objetivo principal es informar, sensibilizar y comprometer a los adultos responsables en el acompañamiento del proceso de sus hijos e hijas. Esta sesión tendrá una duración de tres horas y media aproximadamente, donde se haga un descanso de 10 minutos en mitad de las actividades. La sesión se estructura en cinco actividades:

Actividad 1: Bienvenida

Temporalización: Esta primera parte tendrá una duración de unos 15/20 minutos.

Agrupación del aula: El aula estará formado por mesas y sillas en forma de U.

Desarrollo de la actividad: En esta primera parte de la sesión se recibe a las familias en un espacio cómodo y acogedor. Se realiza una presentación breve del programa que se va a realizar y del equipo profesional que lo va a llevar a cabo. Después de este momento, se expone de manera clara la preocupación que hay actualmente por el uso problemático de redes sociales en la adolescencia. Se subraya la relevancia del acompañamiento familiar como factor de protección frente a los riesgos digitales, y se anima a las familias a implicarse activamente en el proceso.

Actividad 2: Vídeo

Temporalización: El video tendrá una duración de unos 5 minutos aproximadamente y después habrá opción a debate y diálogo entre las familias, por lo que la actividad durará unos 20 minutos aproximadamente.

Agrupación del aula: La agrupación de los participantes será la misma que en la actividad anterior.

Desarrollo de la actividad: Se presenta un breve documental/video que muestra, (“Adicción a las redes sociales: un problema creciente” de *Noticiero Científico y Cultural Iberoamericano (NCC)* — dura unos 4 minutos. <https://youtu.be/qeJbj0mprTQ>) de forma visual y accesible, el impacto del uso problemático de las redes sociales en la vida de adolescentes.

Tras la proyección, se realiza una breve pausa para que las familias puedan compartir sus primeras impresiones o emociones surgidas. Después las familias se agrupan de dos en dos (o en pequeños grupos de 3) y responden brevemente a algunas preguntas:

- ¿Qué parte del video te ha llamado más la atención?
- ¿Te reconoces o reconoces situaciones familiares en lo que se describe?

Luego, se realiza una puesta en común;

- ¿Qué emociones nos ha generado ver este video? ¿Pasa realmente lo mismo en vuestras casas?
- ¿Qué comportamientos ya detectamos en nuestros hijos o hijas que podrían ser señales de advertencia?
- ¿Qué dificultades encontramos como familias para poner límites al uso de redes sociales?

Actividad 3: Charla

Temporalización: 30 minutos.

Agrupación del aula: La agrupación de los participantes será la misma que en la actividad anterior.

Desarrollo de la actividad: Esta es la parte central de la sesión y tiene un enfoque participativo. Se realizará una exposición clara, con apoyo visual (diapositivas), abordando los siguientes contenidos:

- Qué es el uso problemático de redes sociales y cómo se diferencia del uso frecuente.
- Principales factores de riesgo (FoMO, rendimiento académico, baja autoestima, ansiedad, aislamiento, etc).

- Señales de alarma observables en casa: alteraciones del sueño, irritabilidad, desconexión emocional, bajo rendimiento, dificultad para desconectarse, etc.
- Pautas educativas preventivas: establecimiento de límites, ejemplo adulto, escucha activa, acompañamiento emocional y uso compartido.

Se fomenta que las familias realicen preguntas, compartan ejemplos propios y reflexionen sobre sus prácticas educativas digitales.

A lo largo de la charla se ofrece una presentación clara y dinámica sobre qué se entiende por uso problemático de redes sociales, además de tratar diversos conceptos. Asimismo, se enseñarán señales de alarma que las familias pueden observar en casa (cambios de humor, aislamiento, irritabilidad, bajo rendimiento académico, alteraciones del sueño). Además, se ofrecen pautas educativas para establecer límites sanos, fomentar el diálogo y acompañar sin imponer (Anexo 2).

Actividad 4: Asamblea

Temporalización: 45 minutos aproximadamente.

Agrupación del aula: Se pondrán las sillas en forma de círculo en medio del aula, con el objetivo de que todos nos veamos y escuchemos mirando a la persona que habla.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se puede hacer en pequeños grupos o todos juntos, dependiendo las personas que asistan. En esta actividad, las familias comparten preocupaciones, experiencias previas y dudas respecto al uso digital de sus hijos. Todos hablan y a todos se les escucha lo que piensan y opinan al respecto sobre el tema.

Preguntas:

- ¿Qué me preocupa del uso digital de mi hijo/a?
- ¿Qué actitudes o comportamientos de mi hijo/a me generan dudas?
- ¿Qué cosas hago bien y qué puedo mejorar en el acompañamiento digital?
- ¿Qué mensajes o valores me gustaría que mi hijo/a interiorizara sobre el uso de redes?

Actividad 5: Guía digital

Temporalización: Unos 15/20 minutos para explicar y preguntar dudas.

Agrupación del aula: El aula estará en forma de U.

Desarrollo de la actividad: Para finalizar, se entrega a cada familia una carpeta o dossier digital que incluye:

- Una guía de acompañamiento digital con claves educativas para comprender el uso de redes en adolescentes.
- Un listado de señales de alerta con ejemplos.
- Pautas para el hogar: acompañar sin controlar.
- El calendario completo del programa y fechas clave, con sus actividades correspondientes.
- Enlaces a vídeos y recursos web recomendados.
- Espacio o plataforma común para que la familia indique dudas, reflexiones y opiniones.

Además, se invita a las familias a asistir a la jornada de cierre del viernes, donde compartirán con los jóvenes un momento de reflexión. El equipo responsable del programa agradece la participación y deja abierta la posibilidad de contacto en caso de dudas o acompañamiento durante la semana (Anexo 3).

4.9.2 Los adolescentes

Estas sesiones son las más largas del programa, tienen una duración de cinco días y están diseñadas para trabajar con adolescentes sobre el uso consciente y saludable de la tecnología, particularmente en lo que respecta a las redes sociales, el bienestar emocional, el impacto en el rendimiento académico, y cómo gestionar los efectos de la tecnología en la vida diaria.

Estas sesiones abordan el uso de las redes sociales desde una perspectiva emocional, académica y familiar, proporcionando herramientas prácticas y emocionales para gestionar la relación con la tecnología. Asimismo, estas sesiones facilitan la implementación del objetivo general y los objetivos específicos de la propuesta de intervención, puesto que cada sesión está destinada específicamente a fomentar habilidades más equilibradas entre el mundo digital y el real, donde tanto jóvenes como adultos tengan las herramientas necesarias para usar la tecnología de manera consciente y saludable.

➤ Sesión para adolescentes – Día 1: Conciencia digital

Esta sesión estará formada por 3 actividades, donde tendrá una duración de 4 horas con un descanso de unos 20 minutos.

Actividad 1: ¿Qué hay detrás de las redes?

Temporalización: 1 hora aproximadamente.

Agrupación del aula: Grupos de 4-5 personas.

Desarrollo de la actividad: Antes de comenzar, se realizará una pequeña presentación como a los familiares, de quienes somos, que vamos a hacer y que queremos que consigan con el desarrollo de estas actividades. Además, recibirán una hoja de evaluación sobre el uso que tienen de las redes sociales (Anexo 4).

Escape room: Los jóvenes se dividen en equipos y deben resolver una serie de acertijos relacionados con las redes sociales. Estos acertijos incluyen preguntas sobre cómo funcionan los algoritmos en plataformas populares como Instagram y TikTok, y cómo afectan las recomendaciones que los usuarios ven. Los equipos deben usar sus conocimientos de redes sociales. El equipo que resuelva los acertijos más rápido ganará, pero también se brindará un espacio para reflexionar sobre lo que han aprendido al final de la actividad (Anexo 5).

Actividad 2: Debate

Temporalización: 1 hora aproximadamente.

Agrupación del aula: Grupos de 4-6 personas.

Desarrollo de la actividad: A continuación, se organiza un debate donde se asignan roles a los jóvenes, representando las plataformas de redes sociales, los usuarios, y los anunciantes. Los jóvenes deben defender sus puntos de vista sobre si las redes sociales los utilizan como productos o si ellos, como usuarios, tienen un control real sobre lo que comparten y cómo interactúan. Esta actividad promueve la reflexión crítica sobre el uso de las redes y cómo la interacción digital puede ser manipulada.

Después se realizará una reflexión común donde se desarrollen las siguientes cuestiones:

- ¿Qué papel tenemos realmente como usuarios de redes sociales?
- ¿Creéis que tenemos el control de lo que vemos y compartimos?

- ¿Qué tipo de responsabilidad creéis que deben tener las plataformas?

Actividad 3: Teatro

Temporalización: 1 hora y media aproximadamente.

Agrupación del aula: Grupos de 4-5 personas.

Desarrollo de la actividad: Se presenta una breve escena de teatro en la que cada grupo de personas se siente excluido por no estar al tanto de las últimas publicaciones en redes sociales (por ejemplo, no fueron invitados a un evento). Después de representar la escena, los jóvenes tienen la oportunidad de intervenir y cambiar el curso de la situación, proponiendo soluciones o alternativas para manejar el FoMO.

Finalmente, una vez realizada la actividad, cada grupo reflexiona sobre cómo se sintieron al representar o intervenir en la situación, además de opinar y argumentar de que maneras se puede manejar el FoMO de una manera saludable.

– Día 2: Identidad y rendimiento académico

Esta sesión estará formada por 3 actividades, donde tendrá una duración de 3 horas y media con un descanso de unos 20 minutos.

Actividad 1: Dibujo mi identidad real y digital

Temporalización: 1 hora.

Agrupación del aula: Parejas o tríos.

Desarrollo de la actividad: Los jóvenes deben dibujar dos dibujos de cómo se ven:

- Una que represente su "identidad digital" (cómo se presentan en las redes sociales).
- Y otra que represente su "identidad real" (quiénes son realmente fuera de las redes).

¿Qué detalles muestras en sus fotos o publicaciones? ¿Qué esconden o no mencionas?

Después, en parejas o tríos, deben compartir y discutir las diferencias entre ambas identidades, reflexionando sobre lo que muestran y lo que ocultan en sus perfiles.

Al final, se realiza una reflexión grupal sobre la autenticidad y los riesgos de crear una versión idealizada de uno mismo (¿Qué impacto tiene mostrar solo una versión de uno

mismo en las redes sociales? ¿Cómo podemos ser más auténticos y conscientes al compartir nuestra identidad en las redes?).

Actividad 2: Experiencia personal

Temporalización: 45 minutos aproximadamente.

Agrupación del aula: Grupos de 3-4 personas.

Desarrollo de la actividad: Los jóvenes crean una breve historia sobre una experiencia personal en la que se sintieron presionados al mostrar algo de ellos en las redes sociales. Luego, comparten sus historias en grupos pequeños y analizan cómo las redes sociales pueden afectar la forma en que se perciben y se relacionan con los demás.

Finalmente, se realizará una reflexión grupal en la que preguntamos a los jóvenes:

- ¿Qué emociones surgen cuando mostramos una versión idealizada de nosotros mismos?
- ¿Cómo nos afecta a largo plazo esta presión para mostrar lo mejor de nosotros?
- ¿Cómo podemos hacer un uso más equilibrado de las redes sociales sin pensar continuamente lo que va a pensar el resto de las personas?

Actividad 3: Asamblea y organización académica

Temporalización: 1 hora aproximadamente.

Agrupación del aula: Aula en forma de U y actividad individual o parejas.

Desarrollo de la actividad: Antes de comenzar con la actividad haremos una pequeña asamblea donde se preguntará:

- ¿Cómo os afectan en vuestro día a día las notificaciones a tu capacidad de concentrarte?
- ¿Creéis que os entretenéis mucho mientras estudiáis, en responder mensajes o mirar las redes sociales?
- ¿Qué estrategias podéis implementar para evitar distracciones mientras se estudia?

Después, se realizará una rutina u organización diaria para los adolescentes a la hora de estudiar. Se proporcionará a los jóvenes una hoja en blanco o plantillas para crear su rutina diaria.

La rutina debe incluir:

- **Tiempo para estudiar** (bloques de tiempo dedicados a tareas académicas sin distracciones).
- **Tiempo para redes sociales** (de manera controlada y sin que interfiera con el estudio).
- **Tiempo para descanso** (siesta, ejercicio, tiempo libre, etc).

Finalmente, después de que los jóvenes hayan creado sus rutinas, lo compartirán con el resto de los compañeros, donde se reflexionará sobre las dificultades que se tienen a la hora de estudiar y como se pueden mejorar esos hábitos para no estar tanto tiempo utilizando las redes sociales.

– Día 3: Calidad del sueño, ansiedad y depresión

Esta sesión estará formada por 3 actividades, donde tendrá una duración de 3 horas y media con un descanso de unos 20 minutos.

Actividad 1: Sueño, redes sociales y videojuegos

Temporalización: 1 hora aproximadamente.

Agrupación del aula: Individual.

Desarrollo de la actividad: Antes de la actividad, se explicará brevemente cómo el uso de pantallas (teléfonos, ordenadores, televisores, consolas) puede afectar la calidad del sueño.

Después se pedirá a los jóvenes que anoten o reflexionen sobre sus rutinas nocturnas habituales (por ejemplo, ¿cuánto tiempo estáis con el teléfono o jugando a videojuegos antes de dormir? ¿Qué actividades soléis hacer antes de ir a la cama?).

Además, se les preguntará que si eso creen que afectan a su calidad del sueño o al rendimiento durante el resto del día.

Finalmente, cada persona debe compartir una mejora que intentará incorporar en su rutina nocturna para ayudar a mejorar su descanso (por ejemplo, evitar el móvil 30 minutos antes de dormir).

Se realizará una reflexión sobre cómo las rutinas afectan la calidad del sueño:

- ¿Qué impacto creéis que tiene el uso de pantallas antes de dormir en nuestro descanso?
- ¿Qué actividades pueden ayudarnos a desconectar y relajarnos?

Actividad 2: Las emociones

Temporalización: 45 minutos.

Agrupación del aula: Grupos de 3-4 personas.

Desarrollo de la actividad: Se explicará cómo las redes sociales pueden generar ansiedad y estrés, especialmente cuando nos comparamos con los demás o cuando sentimos la presión de estar conectados constantemente.

Para indicar cada emoción que tenemos durante estos momentos hemos asignado 3 colores:

- Rojo: Emociones intensas, como ansiedad o estrés.
- Amarillo: Emociones de incomodidad, preocupación o inquietud.
- Verde: Emociones de calma, bienestar o control.

Los adolescentes deberán imaginarse o pensar en 3 momentos que les haya ocurrido con cada una de estas emociones y que compartan en pequeños grupos cómo se sienten en este momento y qué colores asociarían con su estado emocional.

Luego, se les proporcionará una serie de técnicas de autorregulación para reducir la ansiedad, como:

- Respiración profunda.
- Técnicas de relajación.
- Ejercicio físico breve: Realizar estiramientos o caminar por un rato.

Finalmente, comentaremos en grupo:

- ¿Qué técnicas de autorregulación pensáis que pueden ser más efectivas para reducir la ansiedad?
- ¿Cómo podrías integrar estas técnicas en tu día a día cuando sientas ansiedad o estrés por las redes sociales?

Actividad 3: Estoy en calma

Temporalización: 1 hora.

Agrupación del aula: Individual.

Desarrollo de la actividad: Se proporcionará a las jóvenes revistas, tijeras, pegamento y cartulinas blancas. Se les explicará que tienen que crear un collage que represente como ellos mismos se encuentran tranquilos o en calma, es decir, cuando están a gusto. Deben usar imágenes y palabras que les recuerden actividades, lugares o personas que les hagan sentir tranquilos y relajados, alejados del estrés digital.

Al final de la actividad, los jóvenes comparten su collage con la clase.

- ¿Qué actividades o imágenes has incluido en tu collage para recordar lo que te da paz y calma?
- ¿Cómo podrías incorporar más de esas actividades en tu vida diaria para reducir la ansiedad o el uso compulsivo de las redes sociales para reducirlo?

– Día 4: Autocuidado

Esta sesión estará formada por 2 actividades, donde tendrá una duración de 3 horas y media con un descanso de unos 20 minutos.

Actividad 1: Campaña digital

Temporalización: 2 horas.

Agrupación del aula: Grupos de 4-5 personas.

Desarrollo de la actividad: Se explicará a los jóvenes que van a diseñar una campaña digital para eliminar los efectos negativos de los retos virales y promover la salud mental y el autocuidado en las redes sociales.

Cada grupo debe pensar en un mensaje positivo que pueda eliminar o acabar con los efectos de los retos virales (por ejemplo, promover el autocuidado, la autenticidad, la amistad real en lugar de virtual, la importancia del descanso, etc.).

El grupo tiene que diseñar un cartel digital o una publicación que puedan imaginar para redes sociales, usando herramientas de diseño (pueden hacer una maqueta en papel o usar aplicaciones simples como Canva o PowerPoint).

Después de crear la campaña, cada grupo la presenta a la clase, explicando el mensaje y el impacto que quieren buscar en el resto de los adolescentes.

Finalmente, después de las presentaciones se realizará una reflexión grupal:

- ¿Por qué es importante que los jóvenes sean conscientes de los mensajes que consumen?
- ¿Cómo podemos usar las redes para influir positivamente en el entorno?

Actividad 2: ¿La perfección existe?

Temporalización: 1 hora.

Agrupación de la clase: Grupos de 3-4 personas.

Desarrollo de la actividad: Para empezar con la actividad, se mostrarán ejemplos de publicaciones en redes sociales que muestren imágenes "perfectas" o "idealizadas" (por ejemplo, fotos de vacaciones, celebridades, "selfies perfectos", etc.).

Después se dividirá a los jóvenes en pequeños grupos y se les pedirá que seleccionen una publicación de redes sociales que haya tenido un impacto en ellos o que consideren muy "idealizada".

Los adolescentes deberán analizar cómo esa publicación podría afectar la percepción que tiene de ellos mismos y de los demás. ¿Por qué creemos que esta imagen es "perfecta"? ¿Qué no nos están mostrando?

A continuación, les pediremos que imaginen cómo sería esa misma publicación si se presentara de manera más auténtica, sin filtros ni ediciones.

Finalmente, cada grupo presentará sus reflexiones sobre cómo las redes sociales pueden distorsionar nuestra percepción de la realidad y cómo podemos tomar control sobre nuestra autoestima cuando subimos algo a las redes (Anexo 6).

– Día 5: Adolescentes y familias

Esta sesión estará formada por 3 actividades, donde tendrá una duración de 2 horas y media aproximadamente con un descanso de unos 20 minutos.

Actividad 1: Reflexión

Temporalización: 1 hora.

Agrupación del aula: Individual.

Desarrollo de la actividad: Se hará una reflexión conjunta de lo aprendido. Los adolescentes compartirán su compromiso con la clase y explican qué cambios esperan hacer a partir de ahora.

¿Qué habéis aprendido sobre las redes sociales y mi relación con ellas?

¿Cómo ha cambiado vuestra percepción sobre el uso de las redes sociales?

¿Qué hábitos o rutinas vais a cambiar en vuestra vida diaria?

Actividad 2: Mural

Temporalización: 1 hora.

Agrupación del aula: Toda la clase.

Desarrollo de la actividad: Se colocará un mural grande en el aula y se les proporcionará materiales para decorarlo (carteles, marcadores, etc.).

Tanto los jóvenes como las familias contribuyen al mural, escribiendo una palabra, frase o un dibujo que represente lo que más han aprendido en el programa.

Actividad 3: En confianza

Temporalización: 30/45 minutos.

Agrupación del aula: Todos en círculo.

Desarrollo de la actividad: Se les explicará que con una pelota se realizará la siguiente actividad. Esta consiste que solo la persona que tiene el objeto puede hablar.

La persona que sostiene el objeto ya sea joven o familiar comparte algo que aprendió en el programa y cómo se siente al respecto. Puede ser una reflexión personal o un cambio que le gustaría implementar en su vida diaria.

Después de hablar, esa persona pasa el objeto a otro compañero, y el proceso continúa hasta que todos hayan hablado.

Actividad final

Se finalizará el programa con una pequeña reflexión para que puedan compartir lo que más les ha impactado del programa y qué cambios han observado desde el principio de la jornada hasta el final.

4.10 Evaluación

Haciendo referencia a esta propuesta de intervención planteada, el método de evaluación se llevará a cabo a través de una estrategia de observación, realizada por los

psicopedagogos, psicólogos, educadores y resto de trabajadores que han llevado a cabo las actividades, donde se vea si los jóvenes comprenden lo que se ha ido contando y explicando, para conseguir un uso saludable de las redes sociales en estas edades. Además, se realizará una evaluación continua donde se observe si las actividades de cada sesión son adecuadas o no, tanto las familias como los adolescentes, tendrán que completar una rúbrica en la que reflexionen sobre la experiencia vivida y el impacto que ha tenido para ellos (Anexo 7).

La evaluación inicial y final de la propuesta se basarán en unos cuestionarios que se pretende que sean contestados en dos ocasiones, una al inicio de la jornada y otra al final (transcurrido un tiempo después de la realización del programa). El objetivo de estos cuestionarios es la medición de la frecuencia en la que los adolescentes usan las redes sociales, evaluando la utilidad que tienen y la emoción que genera su uso.

Con el objetivo de valorar la sostenibilidad de los efectos del programa “Somos más que redes”, el equipo que ha llevado a cabo las actividades aplicará nuevamente el instrumento ERA-RSI a los participantes transcurridas 4 semanas (1 mes) desde la finalización de la intervención.

Esta segunda prueba permitirá analizar si se han mantenido los cambios esperados en el uso problemático de las redes sociales y dispositivos electrónicos, tras haber concluido las actividades educativas, reflexivas y vivenciales del programa. La elección del plazo de un mes responde a la necesidad de dar tiempo suficiente para que los participantes integren nuevos hábitos, reflexionen sobre lo aprendido y lo trasladen a su vida diaria.

La comparación de los resultados obtenidos en el pretest (antes del programa) y en el seguimiento (1 mes después) permitirá valorar de manera más rigurosa la efectividad real de la propuesta, más allá del impacto inmediato.

Esta prueba se realizará a través de la plataforma Google Classroom, que ya se ha establecido como canal de comunicación con las familias. A través de esta vía, se enviará el enlace al cuestionario acompañado de instrucciones claras y una breve explicación del propósito de esta prueba de evaluación.

Los jóvenes completarán el cuestionario de forma online, en un entorno accesible y anónimo. Se empleará un código personal (sin nombres) para garantizar la confidencialidad y poder emparejar las respuestas del pretest y el posttest.

Se animará a las familias a facilitar este momento como parte del proceso de acompañamiento y reflexión, recordando que los cambios en el uso de redes requieren tiempo para consolidarse y que esta evaluación aporta información valiosa sobre el impacto real del programa.

5. CONCLUSIONES

En el presente Trabajo Fin de Máster se ha profundizado en una problemática creciente y de enorme relevancia social y educativa: el uso problemático de las redes sociales en la etapa de la adolescencia. Esta investigación ha permitido no solo identificar los factores de riesgo más relevantes que afectan a los jóvenes, sino también reflexionar sobre las consecuencias que afectan en el bienestar.

Uno de los primeros hallazgos más significativos es la comprensión del uso problemático de las redes sociales no solo como una adicción, sino como una forma de dependencia emocional y social que responde a múltiples factores interconectados. Entre ellos destacan los factores personales, los familiares y los sociales (Echeburúa, 2012).

Este uso excesivo ha adquirido características entre la población adolescente a través del paso de los años. Las cifras aportadas por estudios recientes reflejan un incremento notable del uso compulsivo de redes sociales, con una especial incidencia en chicas adolescentes, que presentan mayores niveles de dependencia y sintomatología asociada (como TCA, ansiedad o depresión) (Albi, 2024).

En este trabajo, se evidencia que el uso problemático de las redes sociales puede afectar de forma directa la salud mental de los adolescentes. Las consecuencias más comunes identificadas son la ansiedad, la depresión, el aislamiento social, los trastornos del sueño, el rendimiento académico, el FoMO, entre otros. Además, se ha destacado cómo las redes sociales actúan como vehículos de comparación social constante, lo cual intensifica el malestar psicológico en esta etapa vital en la que se está formando la identidad personal (ONTSI, 2023).

Por otra parte, el rendimiento académico también se ve claramente afectado por la exposición prolongada a redes sociales. La distracción constante, el mal uso del tiempo de estudio y la necesidad de estar continuamente conectados generan un deterioro en la capacidad de atención, concentración y organización. Esta relación entre el uso problemático y el bajo rendimiento escolar refuerza la necesidad de desarrollar programas preventivos desde el ámbito educativo (Dontre, 2020).

Ante esta problemática, en este trabajo se propone una intervención innovadora bajo el título “Somos más que redes”, con el que se busca ofrecer una respuesta integral desde la psicopedagogía. Esta propuesta no se limita a una acción aislada, sino que plantea un proceso formativo centrado en el desarrollo del pensamiento crítico, la gestión

emocional, el fortalecimiento del autoconcepto y la implicación familiar. La intervención contempla actividades específicas tanto para adolescentes como para sus familias, entendiendo que la prevención debe abordarse de manera sistémica y colaborativa, entre todos.

Se puede señalar como limitación a esta propuesta, que no se ha podido poner en marcha la intervención, por lo que, no se han podido evaluar ni contrastar empíricamente los resultados y efectos de su aplicación real. Esto dificulta evaluar a fondo la propuesta y su eficacia en relación con los objetivos establecidos. No obstante, sí se ha planteado la forma en que se llevaría a cabo la evaluación del programa.

Otra limitación significativa se vincula con el entorno sociocomunitario muy particular al que va dirigido. Por lo tanto, su implementación en otros contextos podría necesitar modificaciones importantes dependiendo del perfil de los jóvenes, los recursos existentes o la situación sociocultural del lugar.

Como propuesta de mejora, se sugiere la puesta en marcha del programa en un contexto real. Esto facilitaría la recogida de información tanto cualitativa como cuantitativa sobre su efectividad, además de obtener comentarios y reflexiones de los participantes, familias y profesionales involucrados.

Además, sería aconsejable elaborar herramientas de evaluación específicas en concordancia con la entidad y los participantes reales del programa, donde se evalúe como afectan las redes a los jóvenes, la utilización consciente de las redes sociales, la percepción de las familias ante este problema y la percepción del bienestar en los adolescentes.

Además, se propone investigar sobre los cambios a corto y a largo plazo, para que facilite el análisis de las respuestas del programa y evaluar si se generan cambios en el comportamiento digital y en el bienestar emocional de los participantes.

Uno de los aportes más importantes de esta propuesta es que promueve una educación digital consciente, alejada de un enfoque de prohibición. Se parte de que las redes sociales no son negativas, sino que su impacto depende del uso que se haga de ellas y del acompañamiento que reciban los jóvenes durante su desarrollo. Desde una mirada más global, las plataformas digitales no solo influyen en los hábitos individuales, sino también en las formas de relación y comunicación entre las personas (González y Sánchez, 2020). Así, en la propuesta se fomenta una ciudadanía digital responsable.

En conclusión, con este trabajo se quiere demostrar que el uso problemático de las redes sociales en la adolescencia es una realidad compleja y que está en constante evolución. Es imprescindible seguir investigando, formando y actuando para que los adolescentes puedan desarrollar una relación sana con el entorno digital, construyendo su identidad desde la autenticidad y no desde la dependencia.

5.1 Discusión en relación con los ODS

La propuesta de intervención de este trabajo se conecta de manera directa con varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) incluidos en la Agenda 2030, especialmente aquellos relacionados con la educación, la salud, la igualdad y la reducción de desigualdades. De este modo, el programa no solo aborda una necesidad educativa y social, sino que también sirve para progresar hacia una sociedad más inclusiva, saludable y justa.

En primer lugar, el ODS 3: Salud y Bienestar, se refleja en el enfoque de prevención y fomento de la salud mental que fundamenta toda la intervención. La problemática del uso excesivo de redes sociales, sus repercusiones y la necesidad de crear estrategias de autorregulación digital, son elementos esenciales para asegurar una adolescencia saludable. Mediante este programa se tratan directamente factores de riesgo creando espacios seguros para la reflexión y el apoyo emocional.

En segundo lugar, el ODS 4: Educación de calidad, se integra en la propuesta a través del desarrollo de habilidades digitales, la educación emocional y el fortalecimiento del pensamiento crítico en relación con el uso de las redes sociales. La propuesta ofrece herramientas prácticas y educativas para que los adolescentes entiendan el impacto de las redes sociales en su día a día.

Además, el programa apoya el ODS 5: Igualdad de género, al hacer evidente cómo el uso de redes sociales puede afectar de manera distinta a las chicas que, a los chicos, sobre todo en lo que respecta a su imagen corporal, autoestima y presión social. Como se puede observar a través del estudio de Maldita en 2021, basado en un estudio realizado en el Reino Unido, en el que se indica que un 38,1 % de las chicas que dedicaban más de cinco horas diarias a las redes sociales mostraban síntomas depresivos, en comparación con el 14,5 % de los chicos.

Finalmente, la intervención también se relaciona con el ODS 10: Reducción de las desigualdades, ya que está destinada a jóvenes de un contexto determinado, buscando

asegurar un acceso equitativo a programas de apoyo emocional y educativo. El programa proporciona oportunidades concretas de participación, expresión y aprendizaje para adolescentes que, en muchas ocasiones, no tienen acceso a otros recursos de acompañamiento.

Además de estos cuatro ODS fundamentales, la propuesta se vincula de forma transversal con otros ODS de la Agenda 2030. Está vinculado con el ODS 8: trabajo digno y crecimiento económico, dado que el fortalecimiento de habilidades digitales, sociales y emocionales durante la etapa de la adolescencia representa un avance crucial para la posibilidad de empleo y la preparación para ambientes de trabajo.

El programa también se vincula con el ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles, ya que impulsa la implicación activa de los jóvenes y promueve la utilización de la tecnología.

Finalmente, se establece un vínculo con el ODS 16: Paz, justicia e instituciones robustas, donde se tratan temas como; el respeto en las redes sociales y la prevención de situaciones de acoso cibernético. El fomento de competencias sociales y la capacitación en ciudadanía digital participativa contribuyen a formar ambientes más seguros y equitativos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia EFE. (2025, 21 de enero). *Los niños españoles tienen su primer móvil con 12 años y la mitad de los padres se arrepienten*. 20minutos. <https://www.20minutos.es/noticia/5674659/0/los-ninos-espanoles-tienen-su-primer-movil-con-12-anos-mitad-padres-se-arrepienten/>
- Albi. (2021, octubre 6). *La influencia de las RRSS en los trastornos alimentarios de la gente joven*. Albi. <https://albi.es/blog/la-influencia-de-las-rrss-en-los-trastornos-alimentarios-de-la-gente-joven>
- Alcívar-Moreira, J. R., & Yáñez-Rodríguez, L. M. (2021). Uso de redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes. *Polo del conocimiento*, 7(2), 43–46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926999>
- American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5®* (5ª ed.). American Psychiatric Publishing.
- Ariza, C. P., Rueda Toncel, L. Á., & Blanchar, J. S. (2018). El rendimiento académico: Una problemática compleja. *Boletín Redipe*, 7(7), 137–141. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6523274.pdf>
- Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. (s.f.). *Tipos de TCA*. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/tipos-de-tca/>
- Baldinelli, F. (2022). Efectos negativos de los videojuegos en línea en la mente humana. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(286), 243–248. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3433>
- Barrios, E. (2025, 21 de enero). *La adicción a las redes sociales influye en el 55% de la ansiedad juvenil en España*. Periodismo ULL. <https://periodismo.ull.es/la-adiccion-a-las-redes-sociales-influye-en-el-55-de-la-ansiedad-juvenil-en-espana/>

- Belenguer, L. (2024, 25 de septiembre). *Enganche adolescente a las redes sociales: crece la adicción en toda Europa... aunque en España se mantienen por debajo de la media*. 20minutos. <https://www.20minutos.es/noticia/5637231/0/sube-uso-problemativo-las-redes-sociales-entre-los-adolescentes-pero-los-espanoles-se-mantienen-por-debajo-media-europea/>
- Berzosa, G. (2018). Identidad digital y redes sociales: La representación del yo en el entorno digital. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 9(1), 229–244. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM2018.9.1.15>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & Van den Eijnden, R. J. J. M. (2022). The development of adolescents' self-esteem and loneliness: The role of online communication and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 134, 107297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107297>
- Boyd, D. m., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*: 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Cano, C. (2024, abril 10). *FOMO y ansiedad: cuando el miedo a perderse algo nos arruina el día*. Huffington Post. <https://www.huffingtonpost.es/life/fomo-y-ansiedad.html>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talam, A. (2012). Uso problemático de Internet y móvil en adolescentes y jóvenes Españoles. *Anales de Psicología*, 28(3), 789-796. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156061>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82–89.
- Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: Retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del Psicólogo*, 41(3), 191–200. <https://papelesdelpsicologo.es/pdf/2935.pdf>

- Cervantes-González, R., & Hernández-López, M. (2020). Uso del teléfono móvil en el aula: ¿Prohibición o integración didáctica? *Revista Educación y Tecnología*, 19(3), 45–60. <https://doi.org/10.21503/ret.v19i3.2020>
- Clínica CTA. (2022, 4 de mayo). *Los trastornos alimentarios y las redes sociales*. Clínica CTA. <https://www.clinicacta.com/trastornos-alimentarios-y-redes-sociales/>
- Clínica Sant Marc. (s.f.). *Carillas dentales: sonrisa perfecta en 24h*. <https://clnicasantmarc.com/carillas-dentales-sonrisa-perfecta-24h/>
- Common Sense Media. (2019). *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*. <https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-2018>
- De León, M. A., & Rodríguez, A. C. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre en una universidad oficial de Panamá. *Revista Científica Ciencia y Salud*, 6(2), 45–54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9144256>
- Del Prete, F. (2016). El adolescente digital: La construcción de la identidad juvenil en las redes sociales. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(2), 1305–1317. <https://doi.org/10.11600/1692715x.14227221015>
- Departamento de Servicios Humanos de Utah. (2024, 15 de febrero). *¿Cómo afectan las redes sociales al sueño? Daños de las redes sociales*. <https://social-harms.utah.gov/spanish/como-afectan-las-redes-sociales-al-sueno/>
- Diario Libre. (2022, 22 de abril). *Marc Masip: “La adicción al teléfono genera las mismas consecuencias que la adicción a las drogas”*. <https://www.diariolibre.com/planeta/tecnologia/2022/04/22/marc-masip-habla-sobre-adiccion-a-nuevas-tecnologias/1782867>
- Dontre, AJ (2020). *La influencia de la tecnología en la distracción académica: una revisión*. *Comportamiento humano y tecnología emergente*, 1(1), 1-12.
- Dontre, J. (2020). The influence of technology on academic distraction: A review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 123–133. <https://doi.org/10.1002/hbe2.192>

- Educalike. (2014, 8 de enero). El papel de las Redes Sociales en el desarrollo de la identidad de los adolescentes (Parte I). *kids and teens online*. <https://kidsandteensonline.com/2014/01/08/el-papel-de-las-redes-sociales-en-el-desarrollo-de-la-identidad-de-los-adolescentes-parte-i/>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91–96.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- Echeburúa, E., Labrador, F. J., & Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Ediciones Pirámide.
- Escobar Ruiz, D. (2024, 5 de junio). Cómo afectan las redes sociales a la calidad del sueño de los adolescentes. Infobae. <https://www.infobae.com/tecno/2024/06/05/como-afectan-las-redes-sociales-a-la-calidad-del-sueno-de-los-adolescentes/>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fernández Planells, A. (2015). ¿Quién soy en la red? Identidad digital, jóvenes y redes sociales. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 6(2), 145–162. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM2015.6.2.10>
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., & Calvete, E. (2013). Evaluation of the effects of parental styles and parental monitoring on problematic internet use in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2196–2202. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.030>
- Garajedoce. (2024, mayo 15). *Estudio IAB Spain Redes Sociales 2024: análisis detallado*. Garajedoce. <https://www.garajedoce.com/blog/estudio-iab-spain-redes-sociales/>
- Garrido & Doñaque Abogados. (2021, 5 de agosto). *Derecho a la intimidad en las redes sociales*. Garrido & Doñaque Abogados. <https://www.garridoydonaque.com/blog/derecho-intimidad-redes-sociales-privacidad/>

- Gesmedia. (2024). *Informe de Redes Sociales 2024*. Gesmedia. <https://www.gesmedia.es/wp-content/uploads/2024/05/Informe-Redes-Sociales-2024.pdf>
- Gómez-Hernández, J. A., & De-Casas-Moreno, P. (2017). La identidad digital de los jóvenes: Nuevas formas de construcción del yo. *Comunicar*, 25(53), 51–60. <https://doi.org/10.3916/C53-2017-05>
- González Porras, AJ (2016). *Privacidad en internet: los derechos fundamentales de privacidad e intimidad en internet y su regulación jurídica. La vigilancia masiva* (Tesis de maestría, Universidad de Castilla-La Mancha). Repositorio de la Universidad de Castilla-La Mancha. <https://ruidera.uclm.es/items/87487e40-d3e4-4770-a9f5-ce7541ad073e>
- González, J., & Martínez, P. (2018). *Las tecnologías de la información y la comunicación en la era digital*. Editorial Digital Innovadora. <https://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/851>
- González-Pascual, J., & Sánchez-Valle, M. (2020). *Jóvenes y redes sociales: Riesgos, oportunidades y competencias digitales*. Editorial UOC.
- Griffiths, MD, y Pontes, HM (2014). El trastorno de adicción a Internet y el trastorno por juegos en Internet no son lo mismo. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5 (4), e124. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e124>
- Grupo Atico34. (2021). *Peligros de las redes sociales para niños y adolescentes*. Grupo Atico34. <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/peligros-redes-sociales/>
- Grupo Atico34. (2022). *Privacidad en redes sociales: ¿Qué es y por qué es tan importante?* Grupo Atico34. <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/privacidad-redes-sociales/>
- Hernández-Calle, D., García-Ullán, L., & González, P. (2021). Problematic social media use and its relationship with mental health in university students. *Heliyon*, 7(11), e08454. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08454>
- Insa Marco, A. (2024, 12 de octubre). Soledad, autoestima e identidad: los problemas del uso masivo de redes sociales entre jóvenes. *El País*. <https://elpais.com/estilo-de->

[vida/2024-10-12/soledad-autoestima-e-identidad-los-problemas-del-uso-masivo-de-redes-sociales-entre-jovenes.html](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528559&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout)

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024). *Población que usa Internet de manera frecuente*. https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528559&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout

Instituto Nacional de Estadística. (2024). *Mujeres y hombres. Indicadores básicos de población*. INE. https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t00/mujeres_hombres/tablas_1/10/&file=c06002.px

Iorio, G., García-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

Kuss, DJ y Griffiths, MD (2011). Redes sociales en línea y adicción: una revisión de la literatura psicológica. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 8 (9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Laita, I. (2024, diciembre 10). ¿Qué es la ciberadicción o el trastorno de adicción a Internet? *Laita Digital*. <https://www.laitadigital.com/que-es-la-ciberadiccion-o-el-trastorno-de-adiccion-a-internet/>

La Achicoria. (2019, 6 de mayo). El plato perfecto, el nuevo rey de la alimentación saludable. *La Achicoria*. <https://www.laachicoria.es/el-plato-perfecto-el-nuevo-rey-de-la-alimentacion-saludable/>

Livingstone, S., & Sefton-Green, J. (2016). *The Class: Living and Learning in the Digital Age*. NYU Press.

Livingstone, S., & Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media & Society*, 19(5), 657-670. <https://doi.org/10.1177/1461444816686318>

Lombardi, I. (6 de marzo de 2024). *La adicción a Internet: síntomas, consecuencias y soluciones*. Ud. <https://www.unobravo.com/es/blog/adiccion-a-internet>

- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558.
- Marcos, M. (2024, diciembre 26). *Podredumbre cerebral: el deterioro cognitivo por el abuso de contenido basura en Internet*. El País. <https://elpais.com/tecnologia/2024-12-26/podredumbre-cerebral.html>
- Mayo Clinic. (s.f.). *Los adolescentes y el uso de los medios sociales: ¿cuál es la repercusión?* Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>
- MedlinePlus. (2023). *Trastornos de ansiedad*. Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Méndez Carpio, C. R., Palacios Montero, N. A., & Méndez Palacios, D. (2023). Uso de videojuegos y su incidencia en la juventud actual. *Revista Killkana Sociales*, 7(1), 83-94. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9075847.pdf>
- Miller, C. (s.f.). *¿Podrían causar depresión las redes sociales?* Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/causan-depresion-las-redes-sociales/>
- Molina, R. (2023, 17 de enero). *Adicción a las redes sociales*. MenteAmente. <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/adiccion-redes-sociales>
- Molina Cusme, J. J., & Espinosa Cevallos, P. A. (2024). La influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. *Bastcorp International Journal*, 3(1), 61–72. <https://doi.org/10.62943/bij.v3n1.2024.84>
- Molina Cusme, S. E., & Espinosa Cevallos, L. D. (2024). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 9(1), 63–75.
- Muñiz Romera, A. (2020). *Trastornos de conducta alimentaria (TCA) en los adolescentes influenciados por las RRSS y la publicidad. Tipos, consecuencias y testimonios*. Tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid. UVaDOC. <https://uva-doc.uva.es/handle/10324/70666>

- Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
- Newtral. (2023). *El primer estudio en España sobre las redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria*. <https://www.newtral.es/tca-redes-sociales-es-pana/20230608/>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2023). *Impacto del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Recuperado de <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M. del P., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289–1307. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4322>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Salud mental y adolescencia*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Tendencias de investigación sobre adicción a las redes sociales y uso problemático de las redes sociales: Un análisis bibliométrico. *Fronteras en Psiquiatría*, 13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36458122/>
- Pérez, I. (2019, 1 de agosto). *Cómo las redes sociales pueden causarte depresión*. Ciencia UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/893/como-las-redes-sociales-pueden-causarte-depresion>

- Periodismo ULL. (2024, febrero 15). *La adicción a las redes sociales influye en el 55 % de la ansiedad juvenil en España*. <https://periodismo.ull.es/la-adiccion-a-las-redes-sociales-influye-en-el-55-de-la-ansiedad-juvenil-en-espana/>
- Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30–36. <https://www.revista-pcna.com/sites/default/files/04.pdf>
- Piqueras, J. A., Rico-Bordera, P., Galán, M., García-Oliva, C., Marzo, J. C., & Pineda, D. (2024). Problematic internet use profiles and their associated factors among adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1471–1485. <https://doi.org/10.1111/jora.13014>
- Raimondi, V. L. M. (2023, 5 de abril). *Adicción a las redes sociales: qué es, causas y tratamiento*. Unobravo. <https://www.unobravo.com/es/blog/adiccion-redes-sociales>
- Real Academia Española. (s.f.). *Derecho a la intimidad*. En *Diccionario del español jurídico*. RAE. <https://dpej.rae.es/lema/derecho-a-la-intimidad>
- Real Academia Identidad. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). RAE <https://dle.rae.es/identidad>
- Real Academia Española. (s.f.). *Privacidad*. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). RAE. <https://dle.rae.es/privacidad>
- Redacción de ABC. (2022, 12 de enero). *El 11% de los jóvenes con adicción a las redes sociales derivan en una depresión*. ABC. https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-11-por-ciento-jovenes-adiccion-redes-sociales-derivan-depresion-202201120037_noticia.html
- Redacción de Maldita.es. (2021, 17 de septiembre). *Un estudio de Reino Unido relaciona el uso de redes sociales con la depresión en adolescentes: va en línea de otras investigaciones, pero hay que tomar sus resultados con cautela*. Maldita.es.

<https://maldita.es/malditateexplica/20210917/estudio-depresion-jovenes-hombres-mujeres/>

Redacción de Noticias Cuatro. (2025, 13 de enero). *La ansiedad social, alimentada por las redes sociales: este trastorno afecta al 30% de los jóvenes*. Noticias Cuatro. https://www.cuatro.com/noticias/sociedad/20250113/ansiedad-social-redes-sociales-trastorno-jovenes_18_014477465.html

Red de Universidades Anáhuac. (2023, 24 de abril). *¿Qué causa la adicción a las redes sociales? Secreto revelado*. Anáhuac. <https://www.anahuac.mx/blog/adiccion-a-las-redes-sociales>

Roca, G. (2012). *¿Qué dice la Red de ti? Redes sociales e identidad digital*. Telos. <https://telos.fundaciontelefonica.com/archivo/numero091/que-dice-la-red-de-ti-redes-sociales-e-identidad-digital/>

Rojo, D. S. (2022, 19 octubre; actualizado 2024, 12 septiembre). Señales de adicción a Internet: Cómo detectarlas. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/senales-adiccion-internet>

Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. *Educational Psychology*, 31(8), 793–806.

Sanchis Buades, J. (2024, 18 de noviembre). *Ansiedad y redes sociales: el vínculo entre la adicción al móvil y la salud mental en adolescentes*. Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/ansiedad-y-redes-sociales-el-vinculo-entre-la-adiccion-al-movil-y-la-salud-mental-en-adolescentes/>

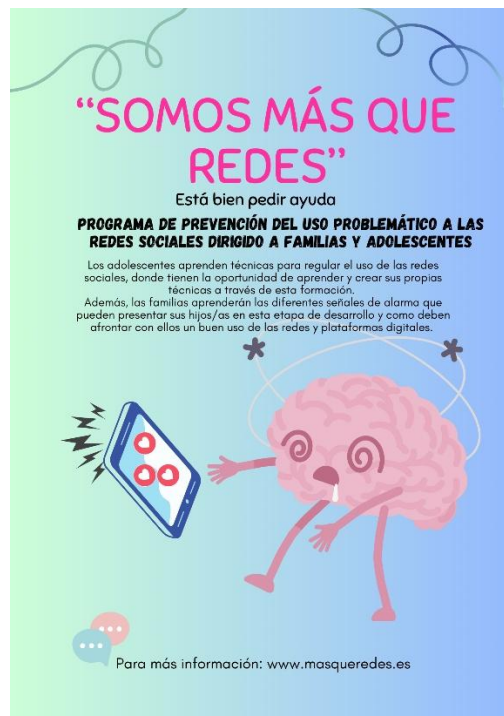
Sánchez Pardo, L., Crespo Herrador, G., Aguilar Moya, R., Bueno Cañigral, F.-J., Alexandre Benavent, R., & Valderrama Zurián, JC (2015). *Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC): Guía para padres. Ayudándoles a evitar riesgos*. Plan Municipal de Drogodependencias, Unidad de Prevención Comunitaria de Conductes Adictivos (UPCCA-Valencia), Concejalía de Sanidad, Ayuntamiento de Valencia.

- Secretaría de Salud. (2008). *Guía de trastornos alimentarios*. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. <https://www.gob.mx/salud/documentos/guia-de-trastornos-alimentarios-cnegsr>
- Sociedad Española de Neurología. (2023, 16 de marzo). *Día Mundial del Sueño 2023: La importancia de un buen descanso*. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>
- Soto, L. C. (s. f.). *¿Cómo influyen las Redes Sociales en Adolescentes?* TutetiContigo. <https://tuteticontigo.com/como-influyen-las-redes-sociales-en-adolescentes/>
- Statista. (2024). *Redes sociales: Porcentaje de usuarios por edad en España*. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1260093/redes-sociales-porcentaje-de-usuarios-por-edad-en-espana/>
- Syed-Abdul, S., Hossain, M. A., Mollah, M. M., & Fattah, M. A. (2013). The role of social media in promoting unhealthy eating behaviors in adolescents. *Journal of Social Media & Society*, 2(1), 20–34.
- Syed-Abdul, S., Fernandez-Luque, L., Jian, W. S., Li, Y. C., Crain, S., Hsu, M. H., Wang, Y. C., Khandregzen, D., Chuluunbaatar, E., Nguyen, P. A., Liou, D. M., & Garcia-Ruiz, A. (2021). Misleading health-related information promoted through video-based social media: An emerging challenge for public health. *Journal of Medical Internet Research Mental Health*, 8(4), e33450. <https://mental.jmir.org/2022/4/e33450>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- UNESCO. (2022). *Replantear nuestros futuros juntos: Un nuevo contrato social para la educación*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>
- UNICEF. (2021). *Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. <https://www.unicef.org/es>

- Valero, A. (2024, septiembre 8). *Alertas por la salud mental del alumnado universitario*. El País. <https://elpais.com/extra/formacion/2024-09-08/alertas-por-la-salud-mental-del-alumnado.html>
- Vistrain, S. A. (2024). *Impacto de las redes sociales sobre la formación de la identidad*. StratBranding. <https://strat-branding.com/impacto-de-las-redes-sociales-sobrela-formacion-de-la-identidad/>
- Wikipedia. (2024, 13 de marzo). *BeReal*. Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/BeReal>
- Wikipedia. (2024, 13 de marzo). *Facebook*. Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Facebook>
- Wikipedia. (2024, 13 de marzo). *Instagram*. Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/wiki/Instagram>
- Wikipedia. (2024, 13 de marzo). *TikTok*. Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/TikTok>
- Wikipedia. (2024, 13 de marzo). *Twitter, Inc.* Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Twitter,_Inc.
- Wikipedia. (2024, 13 de marzo). *WhatsApp*. Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/WhatsApp>
- Xataka. (2022, 27 de octubre). *La foto de Cristo Redentor sosteniendo la luna con ambas manos*. Xataka. <https://www.xataka.com.co/redes-sociales/esta-foto-cristo-redentor-sosteniendo-luna-ambas-manos-tomo-tres-anos-intentos-fallidos>

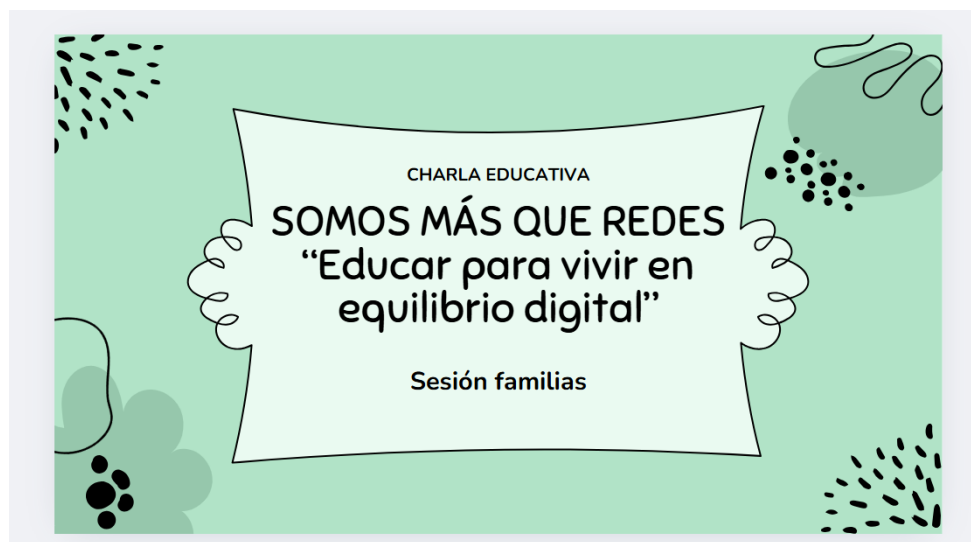
7. ANEXOS

7.1 Anexo 1. Cartel presentación del programa



Nota: Elaboración propia. https://www.canva.com/design/DAGqKF-FeaJQ/hO9Fy4UPhKiAey8HR1T1Vw/edit?utm_content=DAGqKF-FeaJQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

7.2 Anexo 2. Sesión familias día previo, actividad 3.



Nota: elaboración propia. https://www.canva.com/design/DAG11ZO-zGc/Fk9jGGPeCloV4-77Ez1A8Q/edit?utm_content=DAG11ZO-zGc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

7.3 Anexo 3. Sesión familias día previo, actividad 5.



Nota: elaboración propia. https://www.canva.com/design/DAGljrLOOFM/Ikwkzj7y-Hvok-Mn-2AZA/edit?utm_content=DAGljrLOOFM&utm_campaign=designs-hare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

7.4 Anexo 4. Sesión adolescentes día 1, actividad 1.

La siguiente tabla recoge los ítems del instrumento ERA-RSI, validado por Peris, Maganto y Garaigordobil (2018), diseñado para evaluar el riesgo de adicción a redes sociales e internet en población adolescente.

1 = Nunca o nada; 2 = Alguna vez o poco; 3 = Bastantes veces o bastante; 4 = Siempre o Mucho

Tabla 1:

Instrumento de evaluación ERA-RSI

¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)	1	2	3	4
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo				
3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI				
4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora				

5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral				
6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series				
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI				
8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro				
9. Actualizo mi estado				
Total síntomas de adicción				
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)	1	2	3	4
10. Consulto los perfiles de mis amigos / as				
11. Utilizo el chat				
12. Subo fotografías y / o videos				
13. Comentamos las fotografías entre amigos/as				
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas				
15. Encuentro a antiguos amigos				
16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es: (1) < 100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) >3000				
17. Hacer nuevos amigos/as				
Total uso social				
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)	1	2	3	4
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19. Unirme a grupos de interés				
20. Buscar información sobre sexualidad				
21. Entrar en páginas eróticas				
22. Tener encuentros sexuales				
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
Total rasgos – frikis				
Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)	1	2	3	4
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien				
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI				
26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia				
27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil				
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje				

29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados				
Total nomofobia				
Total escala de adicción				

Nota: Adaptado de Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). *Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI)*. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 5(2), 30–36.

7.5 Anexo 5. Sesión adolescentes día 1, actividad 1.

Ejemplos de acertijos:

Acertijo 1.

Pregunta: ¿Cómo decide Instagram qué publicaciones mostrarte primero?

Opciones:

- A) Aleatoriamente, por la hora que se publican.
- B) Según las personas con las que más interactúas.
- C) Basado en tus intereses generales (sin tener en cuenta interacciones previas).

Respuesta correcta: B) Según las personas con las que más interactúas.

Acertijo 2

Pregunta: ¿Por qué un video en TikTok puede volverse viral rápidamente?

Opciones:

- A) Porque tiene millones de seguidores.
- B) Porque el algoritmo lo muestra a usuarios con intereses similares.
- C) Porque es un video largo y elaborado.

Respuesta correcta: B) Porque el algoritmo lo muestra a usuarios con intereses similares.

Acertijo 3

Pregunta: ¿Cómo YouTube selecciona las recomendaciones para ti?

Opciones:

- A) Basado en tus videos más vistos y tus búsquedas.
- B) Según los videos que ven las personas con más seguidores que tú.
- C) De manera aleatoria, sin considerar tu historial.

Respuesta correcta: A) Basado en tus videos más vistos y tus búsquedas

7.6 Anexo 6. Sesión adolescentes día 4, actividad 2.



Fuente: La Achicoria. (2019, 6 de mayo). *El plato perfecto, el nuevo rey de la alimentación saludable*. La Achicoria. <https://www.laachicoria.es/el-plato-perfecto-el-nuevo-rey-de-la-alimentacion-saludable/>



Fuente: Xataka. (2022, 27 de octubre). *La foto de Cristo Redentor sosteniendo la luna con ambas manos*. Xataka. <https://www.xataka.com.co/redes-sociales/esta-foto-cristo-redentor-sosteniendo-luna-ambas-manos-tomo-tres-anos-intentos-fallidos>



Fuente: Clínica Sant Marc. (s.f.). *Carillas dentales: sonrisa perfecta en 24h*. <https://clnicasantmarc.com/carillas-dentales-sonrisa-perfecta-24h/>

7.7 Anexo 7. Evaluación continua.

Objetivo: Reflexionar sobre la experiencia vivida en cada una de las sesiones, su utilidad y el impacto personal/emocional.

Formato: Escala 1(Nada) al 4 (Mucho).

Tabla 2

Evaluación continua

Aspectos que valorar	1	2	3	4
He entendido todo lo que se ha trabajado en la sesión.				
He sido participativo/a.				
Lo que he observado en las actividades tiene relación con mi día a día.				
Las actividades me han hecho reflexionar.				
Me ha gustado la dinámica de las actividades.				
He aprendido cosas nuevas.				
He reflexionado sobre uso que tengo con las plataformas.				
Lo que más me ha gustado de las actividades de hoy es...				
Algo que no entendí fue...				
Algo que puedo cambiar en mi uso de estas plataformas es...				

Nota: Elaboración propia.