



UNIVERSIDAD DE BURGOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

TESIS DOCTORAL

**Uso, abuso y percepción de las redes sociales virtuales en el alumnado de
6º E.P.O. Diseño, aplicación y evaluación del programa preventivo
“ENREDADOS” para el uso responsable de las redes sociales virtuales.**

Doctorando: Jesús Sevilla Miguel

Director: Fernando Lara Ortega.

Diciembre de 2021.



UNIVERSIDAD DE BURGOS

D. Fernando Lara Ortega, Profesor Doctor de la Universidad de Burgos,

HAGO CONSTAR que la Tesis Doctoral titulada: ***"Uso, abuso y percepción de las redes sociales virtuales en el alumnado de 6º E.P.O. Diseño, aplicación y evaluación del programa preventivo "Enredados" para el uso responsable de las redes sociales virtuales"***, realizada bajo mi dirección por D. Jesús Sevilla Miguel, reúne todas las condiciones exigibles para ser presentada y defendida públicamente.

Por todo ello manifiesto mi acuerdo para que sea autorizada la presentación y defensa del trabajo referido.

Burgos, 23 de diciembre de 2021

Agradecimientos:

En primer lugar, tengo que agradecer a Fernando Lara quién me ha dirigido durante mucho tiempo y me ha hecho descubrir cómo se realiza una investigación. A lo largo de esta andadura me ha orientado metodológicamente y me ha brindado parte de su tiempo. Gracias por dejarme caminar con confianza, estando siempre ahí por si me caía, pero dejándome andar hacía mi camino.

Quisiera dar las gracias a los centros educativos que me permitieron llevar a cabo el programa de intervención en sus centros, así como al alumnado y docentes del centro que participaron. Muchas gracias por ofrecerme vuestro tiempo y ayuda.

Gracias a mi mujer, Nuria, por orientarme y apoyarme en esta investigación. Ella ha sido la luz que me alumbraba en los momentos más oscuros y la voz que me guiaba en dicha oscuridad, hasta convertir todo en claridad. Gracias por estar siempre en los momentos más difíciles y brindarme tu ayuda.

Gracias a mis familiares y amigos que me han ayudado en esta andadura. A mi madre por animarme en los momentos más difíciles con una sonrisa y a mi padre por enseñarme, con su ejemplo de esfuerzo, que todo lo que nos proponemos se puede conseguir. A mi abuela, que desde el cariño me ha enseñado a querer a tus redes sociales y con sus ejemplos me ha ayudado en la elaboración de esta investigación que comenzó desde la red social que más le gustaba a ella, lavar la ropa en la fuente, “la red social de los años 40”.

A las relaciones sociales que he establecido durante la vida, en especial a Diego y Cristina, ya que ellas me han ido moldeando y que sin ellas no sería quien soy ahora mismo. Gracias por haber compartido momentos sociales conmigo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	17
PRIMERA PARTE: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ELABORACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “ENREDADOS”	21
CAPÍTULO 1. VÍNCULO RELACIONAL REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIA.....	23
1.1 Introducción	23
1.2 Las redes sociales	24
1.2.1 Consideraciones previas: definición de redes sociales	25
1.2.2 Evolución de los diferentes tipos de redes sociales	27
1.2.3 Las herramientas para el uso de las redes sociales	35
1.3 La adolescencia	46
1.3.1 Características psicosociales de los adolescentes	47
1.3.2 Las generaciones tecnológicas y su conexión a la red	49
1.3.3 Sistema de valores y referentes externos.....	50
1.3.4 Riesgos propios de la etapa	51
1.4 Uso de las redes sociales en la adolescencia	52
1.4.1 Los adolescentes y las redes sociales.....	53
1.4.2 ¿Cómo y por qué las usan?.....	54
1.4.3 Beneficios de las redes sociales.....	58
1.4.4 Riesgos del uso de las redes sociales.	61
1.5 Uso problemático-abuso de las redes sociales	65
1.5.1 Factores que influyen en el uso problemático de las redes sociales	69
1.5.2 El papel de las emociones en el abuso de la red	80

1.6 Adicción a las redes sociales	84
1.6.1 ¿Qué es una adicción?.....	85
1.6.2 Adicciones comportamentales.....	86
1.6.3 Características de una adicción a las redes sociales.....	94
1.6.4 Evaluación de la adicción a las redes sociales	98
1.6.5 Adicción a las redes sociales debido a otras adicciones y viceversa	101
1.7 Otros riesgos relacionados con la adicción a las redes sociales	105
1.7.1 Adicción a los videojuegos en red para mantener relaciones sociales.....	105
CAPÍTULO 2. Educación segura, responsable y ética del uso de las redes sociales....	107
2.1 Introducción	107
2.2 Educación segura, responsable y ética.....	108
2.2.1 La educación como respuesta.....	110
2.2.2 Educación en valores	112
2.2.3 Educación para la salud	114
2.2.4 Regulación de las emociones.....	114
2.2.5 El manual de convivencia “La netiqueta”	115
2.3 Prevención y estrategias.....	117
2.3.1 La prevención.....	118
2.3.2 Estrategias para una buena prevención	119
2.3.3 Programas de intervención preventiva.....	122
2.4 El currículo escolar en la educación de un uso responsable de redes sociales..	126
2.4.1 El currículo de Educación Primaria Obligatoria.....	126
2.4.2 Objetivos	127

2.4.3 Competencias	128
2.4.4 Contenidos	130
2.4.5 Orientaciones metodológicas.....	132
2.4.6 Evaluación.....	134
SEGUNDA PARTE: ESTUDIO EMPÍRICO - INVESTIGACIÓN	137
CAPÍTULO 3. PROGRAMA “ENREDADOS” PARA EL USO SEGURO, RESPONSABLE Y ÉTICO DE LAS REDES SOCIALES.....	139
3.1 Introducción	139
3.2 Características del programa	140
3.3 Contribución al currículo escolar	141
3.3.1 Contribución a la consecución de los objetivos.....	142
3.3.2 Contribución al desarrollo de las Competencias	144
3.3.3 Contribución al desarrollo de los contenidos.....	153
3.3.4 Contribución al desarrollo de los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.....	154
3.4 Objetivos del programa	155
3.5 Contenidos trabajados	156
3.6 Metodología utilizada	164
3.6.1 Orientaciones metodológicas.....	165
3.6.2 Actividades y temporalización.....	166
3.7 Evaluación	173
3.7.1 Evaluación del alumnado.....	173
3.7.2 Evaluación del programa y su aplicación por parte del docente.....	177

CAPÍTULO 4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	179
4.1 Introducción	179
4.2 Objetivo de la investigación.....	181
4.3 Formulación de las hipótesis.....	182
4.4 Metodología de la investigación	183
4.4.1 Las variables de la investigación	184
4.5 Procedimiento de recogida de datos	187
4.5.1 Muestra del estudio	187
4.5.2 Instrumento de medición, recogida y análisis de datos.....	190
CAPÍTULO 5. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.....	199
5.1 Introducción	199
5.2 Organización de los grupos y aplicación del programa	199
5.3 Evaluación inicial de los contenidos previos.....	200
5.4 Desarrollo	202
5.4.1 Desarrollo de las sesiones en las distintas aulas	202
5.5 Evaluación final.....	207
5.6 Tabulación y codificación	208
5.6.1 Decisiones ante situaciones surgidas.....	208
5.6.1 Cuestionarios no válidos y mortalidad experimental	210
5.7 Análisis de datos.....	211
CAPÍTULO 6. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL	213
6.1 Introducción	213
6.2 Descripción de la muestra.....	213

6.2.1 Situación familiar	215
6.3 Uso de Internet y las redes sociales.....	217
6.3.1 Utilización de Internet	217
6.3.2 Finalidad del uso de Internet	218
6.3.3 Uso de las redes sociales.....	219
6.3.4 Formación recibida para el uso de las redes sociales.....	226
6.4 Abuso de las redes sociales.....	230
6.5 Percepción y conocimiento de las redes sociales.	236
6.5.1 Comparación entre el grupo experimental y el grupo control	241
6.5.2 Fiabilidad y distribución del PCRS.	247
6.6 Pregunta abierta.	249
CAPÍTULO 7. RESULTADOS Y COMPARACIÓN DE LA EVALUACIÓN FINAL.....	251
7.1 Introducción	251
7.2 Percepción y conocimiento de las redes sociales	251
7.2.1 Comparación de la percepción y conocimientos en el pre-test y post-test ..	257
7.2.2 <i>Fiabilidad y distribución del PCRS.</i>	271
7.2.3 <i>Evolución de la puntuación obtenida en el PCRS.</i>	273
7.2.4 <i>Pregunta abierta.</i>	274
7.3 Evaluación de satisfacción del alumnado con el programa	274
7.3.1 Fiabilidad y distribución de la escala de satisfacción	276
CAPÍTULO 8. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	279
8.1 Introducción	279
8.2 Principales resultados del programa	279

8.3 Conclusiones de la investigación	280
8.3 Limitaciones existentes	282
8.4 Futuras líneas de investigación	283
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	289
ANEXOS	303
ANEXO 1. Tríptico informativo “Enredados”	305
ANEXO 2. Libro del programa “Enredados”.	307
ANEXO 3. Cuaderno del alumnado “Enredados”.	371
ANEXO 4. Programa de intervención en el aula.	405
ANEXO 5. Cuestionario pre-test y post-test.	421
ANEXO 6. Cuestionario de satisfacción.	429
ANEXO 7. Perfil TDI-RS. ADITEC ≥ 85	431
ANEXO 8. DVD del programa.	437

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nomofobia: Comportamientos sintomáticos	45
Tabla 2. Ítems para valorar un uso problemático de Internet.....	69
Tabla 3. Factores psicológicos de predisposición	77
Tabla 4. Test de Dependencia de Internet/Redes Sociales (TDI-RS).....	99
Tabla 5. Contenidos que contribuyen al uso seguro, responsable y ético	131
Tabla 6. Elementos curriculares de la unidad didáctica 1	157
Tabla 7. Elementos curriculares de la unidad didáctica 2	158
Tabla 8. Elementos curriculares de la unidad didáctica 3	159
Tabla 9. Elementos curriculares de la unidad didáctica 4	160
Tabla 10. Elementos curriculares de la unidad didáctica 5	161
Tabla 11. Elementos curriculares de la unidad didáctica 6	162
Tabla 12. Elementos curriculares de la unidad didáctica 7	163
Tabla 13. Diseño de la investigación de los dos grupos	183
Tabla 14. Características del alumnado de los Centros Educativos	188
Tabla 15. Distribución del grupo experimental y del grupo control.....	189
Tabla 16. Aspectos de producción propia	191
Tabla 17. Escala estandarizada	192
Tabla 18. Temporalización de las sesiones del grupo experimental	200
Tabla 19. Puntuaciones sometidas a criterio: Pre-test y Post-test.	209
Tabla 20. Cuestionarios eliminados	210
Tabla 21. Muestra en función del sexo.....	214
Tabla 22. Distribución de la muestra según grupos experimentales y control.....	214
Tabla 23. Respuestas obtenidas del cuestionario TDI-RS (1ªparte)	232
Tabla 24. Respuestas obtenidas del cuestionario TDI-RS (2ªparte)	233
Tabla 25. Resultados obtenidos ≥ 85 del test de adicción	235
Tabla 26. Respuestas de alumnado con pc ≥ 85 en la puntuación total	236

Tabla 27. Resultado PCRS-Bloque 1 (pre-test).....	237
Tabla 28. Resultado PCRS-Bloque 2 (pre-test).....	237
Tabla 29. Resultado PCRS-Bloque 3 (pre-test).....	237
Tabla 30. Resultado PCRS-Bloque 4 (pre-test).....	238
Tabla 31. Resultado PCRS-Bloque 5 (pre-test).....	238
Tabla 32. Resultado PCRS-Bloque 6 (pre-test).....	239
Tabla 33. Resultado PCRS-Bloque 7 (pre-test).....	240
Tabla 34. Prueba de Mann-Whitney con los ítems del pre-test	245
Tabla 35. Distribución y resultados en el PCRS	248
Tabla 36. Resultado PCRS-Bloque 1 (post-test)	252
Tabla 37. Resultado PCRS-Bloque 2 (post-test)	253
Tabla 38. Resultado PCRS-Bloque 3 (post-test)	253
Tabla 39. Resultado PCRS-Bloque 4 (post-test)	253
Tabla 40. Resultado PCRS-Bloque 5 (post-test)	254
Tabla 41. Resultado PCRS-Bloque 6 (post-test)	254
Tabla 42. Resultado PCRS-Bloque 7 (post-test)	256
Tabla 43. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B1 entre el pre-test y el post-test.....	258
Tabla 44. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B2 entre el pre-test y el post-test.....	259
Tabla 45. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B3 entre el pre-test y el post-test.....	260
Tabla 46. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B4 entre el pre-test y el post-test.....	261
Tabla 47. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B5 entre el pre-test y el post-test.....	262
Tabla 48. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B6 entre el pre-test y el post-test.....	264
Tabla 49. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B7 entre el pre-test y el post-test.....	268
Tabla 50. Distribución y resultados en el PCRS	272
Tabla 51. Puntuaciones medias del PCRS entre el Pre-test y el Post-test	273
Tabla 52. Resultados del cuestionario de satisfacción. Grupo experimental	275
Tabla 53. Distribución y resultados de la encuesta de satisfacción.	277

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Fechas de lanzamiento de los principales sitios de redes sociales	32
Figura 2. Comunicación diaria con iguales mediante la red en función de la edad .	41
Figura 3. Conductas de riesgo y victimización online	52
Figura 4. Relación de los intereses principales de los preadolescentes	56
Figura 5. Modelo explicativo sobre el uso problemático de Internet	75
Figura 6. La evaluación del programa de intervención	134
Figura 7. Registro de evaluación de actividades en el aula	174
Figura 8. Sucesión de pasos del método hipotético deductivo	184
Figura 9. Plano ciudad de Burgos	189
Figura 10. Participación alumnado C.E. 1 (6ºB)	204
Figura 11. Participación alumnado C.E. 2 (6ºB)	205
Figura 12. Participación alumnado C.E. 3 (6ºA)	207
Figura 13. Distribución de la muestra en función del sexo	215
Figura 14. Distribución del grupo experimental en función del sexo	215
Figura 15. Distribución del grupo control en función del sexo	215
Figura 16. Distribución en relación con la posición de los hermanos	216
Figura 17. Uso de Internet al día entre semana	217
Figura 18. Uso de Internet al día el fin de semana	217
Figura 19. Usos de Internet	218
Figura 20. Relación virtual vs real	219
Figura 21. Distribución de las redes sociales utilizadas	219
Figura 22. Horas de uso de las redes sociales al día, entre semana	221
Figura 23. Horas de uso de las redes sociales al día, el fin de semana	221
Figura 24. Conexiones a las redes sociales al día, entre semana	222
Figura 25. Conexiones a las redes sociales al día, el fin de semana	222
Figura 26. Finalidad del uso de las redes sociales	223

Figura 27. Sentimiento de alto uso de las redes sociales por parte del alumnado	224
Figura 28. Sentimientos que afloran en el uso de las redes sociales	225
Figura 29. Fuentes de información sobre el uso responsable de las RR.SS.	227
Figura 30. Existencia o ausencia de formación.....	228
Figura 31. Número de horas recibidas de formación.....	228
Figura 32. Autovaloración de los conocimientos sobre uso responsable	229
Figura 33. Estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones....	233
Figura 34. Con qué frecuencia te ocurren los hechos	234
Figura 35. Comparación datos del pre-test PCRS-B1.....	241
Figura 36. Comparación datos del pre-test PCRS-B2.....	242
Figura 37. Comparación datos del pre-test PCRS-B3.....	242
Figura 38. Comparación datos del pre-test PCRS-B4.....	242
Figura 39. Comparación datos del pre-test PCRS-B5.....	243
Figura 40. Comparación datos del pre-test PCRS-B6.....	243
Figura 41. Comparación datos del pre-test PCRS-B7.....	244
Figura 42. Evolución del PCRS en ambos grupos	273

INTRODUCCIÓN

La sociedad ha mostrado la gran necesidad de comunicarse durante su existencia y por ello ha desarrollado diferentes formas para la comunicación en la distancia en función de la época histórica y de las posibilidades tecnológicas que han existido. Todas esas formas de comunicación tienen una finalidad común, contactar, o lo que es lo mismo comunicar y recibir información. Se puede decir que la comunicación es una de las finalidades por las que se formaron las sociedades, además de la defensa y la supervivencia. Somos seres comunicadores, tenemos la necesidad de comunicarnos con los demás y de sentirnos parte de una sociedad.

Aristóteles (384 a.C-322 a.C) señaló que *“el hombre es un ser social por naturaleza”*, era *politikón zoion*, animal social y político. El ser humano nace ubicado en una familia y en una sociedad civil determinada por necesidad natural. Asimismo, necesita de los demás para alcanzar sus propias perfecciones individuales, ya que no pueden lograrse en la soledad, puesto que el ser humano aislado no puede bastarse a sí mismo.

Con el paso del tiempo la humanidad ha ido modificando la forma de comunicación, de tal modo que la forma de relacionarse entre las personas es algo relacionado con su momento histórico. En la actualidad, la llegada de las redes sociales online y su rápida extensión han modificado la forma de comunicación de las personas.

Como se ha mencionado, la sociedad necesita de esa relación, pero es posible que esa relación sea una necesidad “adictiva” entre los más jóvenes de nuestra sociedad. Por este motivo es necesario educar a los jóvenes en el uso adecuado de las redes sociales. Esta convicción ha llevado a tratar dos cuestiones de la realidad actual: redes sociales y menores.

Las redes sociales han revolucionado el mundo de la comunicación, y en especial entre los más jóvenes. Los menores españoles utilizan de forma habitual las redes sociales sin poder utilizarlas debido a que la Ley de Protección de Datos prohíbe a los menores de catorce años tener un perfil social. Pero hay que abrir los ojos y ver la realidad actual de esos niños y niñas de diez, once y doce años que se cuelan en la red y sólo un 15% se conecta acompañado por un mayor (Ron, R., et al. 2013).

Ese gran patio de vecinos creado para relacionarse puede ser utilizado de diversas formas siendo su principal intención el sacar lo mejor de esas relaciones, pero no debemos cerrar los ojos ante los peligros que entraña esa gran red, porque como su nombre indica, puede ser una red donde podamos quedar atrapados.

¿Cómo utilizar adecuadamente las redes sociales? es la pregunta que se hace la sociedad y a la cual existe una gran respuesta, educar. Muchas veces se piensa en el camino más fácil, el prohibir, pero no nos damos cuenta del gran problema que supone, ya que no prepara para afrontar posibles riesgos y se fomenta su uso ante el gusto por lo prohibido. La solución es educar, fomentando lo bueno que puede aportar las redes sociales y mostrando los peligros que entrañan. Es decir, hablar de las ventajas y oportunidades, sin obviar los peligros y amenazas que tienen las redes sociales.

La tecnología ha permitido evolucionar en los medios para mantener relaciones sociales, que son fundamentales entre los miembros de las sociedades. Por ello, el primer capítulo va a investigar la evolución de las redes sociales virtuales y las relaciones entre humanos. Asimismo, en este mismo capítulo vamos a conocer el desarrollo psicosocial de los menores, su forma de relacionarse tratando de dar una visión de la realidad actual en la cual viven. Además, se va a analizar la importancia que tienen para los menores el uso de las redes sociales y cómo pueden influir en ellos.

También es importante conocer los problemas y riesgos que pueden surgir de un uso inadecuado de las redes sociales, por ello en este capítulo se van a comentar dichos riesgos que pueden sufrir los menores.

El segundo capítulo plantea dar una respuesta a esta necesidad con la educación y así fomentar un uso adecuado en los menores. De esta forma se planifica una formación en el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales como medida preventiva hacia posturas y actitudes inadecuadas en las relaciones sociales virtuales. Además, se va a estudiar la metodología para presentárselo a los preadolescentes y se analiza cómo se trabaja en el currículo.

Una vez analizados en esta primera parte los aspectos relacionados con los menores y las redes sociales, nos adentramos en la segunda parte, el estudio empírico, donde se concreta el programa de intervención “ENREDADOS” para 6º de primaria. El programa se ha elaborado teniendo en cuenta los distintos elementos del currículo: contribución al desarrollo de las competencias, objetivos, contenidos, metodología, proceso de evaluación y las sesiones a tratar con los participantes. Dicho programa se encuentra ampliado con actividades a desarrollar con el alumnado y que se complementan en el cuaderno del alumnado.

En el capítulo cuarto se va a mostrar el diseño y desarrollo de la investigación, detallándose los aspectos más significativos y necesarios de la investigación. Se especifican los pasos seguidos para evaluar la eficacia del programa “ENREDADOS” con una muestra de alumnado perteneciente a 6º de E.P.O.

En el capítulo quinto vamos a conocer la muestra con la que vamos a trabajar y la evaluación inicial donde se van a analizar el uso y abuso de las redes sociales que tiene el alumnado de la muestra. Además, se va a comprobar la percepción y conocimientos que tiene el alumnado de las redes sociales con un pre-test, que servirá para conocer el punto de partida del alumnado antes de llevar a cabo el programa de intervención

En el siguiente capítulo se analiza la evolución del alumnado que participó en el programa y la eficacia del programa de intervención. Al finalizar este capítulo se va a incluir la valoración del programa de intervención que tiene el alumnado, así como su grado de satisfacción.

El último capítulo muestra y analiza los resultados obtenidos en relación con las investigaciones previas y se extraen las conclusiones de la investigación, estableciendo futuras líneas de investigación, una vez realizada y concluida la investigación.

La finalidad que se busca en esta investigación es la de dar una posible respuesta a las voces que nos piden ayuda y, sobre todo, a la prevención como respuesta educativa para formar en un uso seguro, responsable y ético de las redes sociales a los usuarios del presente y futuras sociedades adultas del futuro.

Además, se va a analizar el uso que realiza el alumnado de las redes sociales y el abuso que puede estar desarrollando el alumnado. En los últimos años, se ha detectado un incremento, entre la población más joven, en el uso y abuso de las redes sociales, lo que conlleva muchas veces a desarrollar una adicción a las mismas.

Las redes sociales proporcionan una inmensidad de conocimientos y experiencias beneficiosas para el desarrollo personal y social, pero cada vez hay mayor preocupación por los riesgos que estas oportunidades traen consigo. El uso de las redes sociales virtuales ofrece a los preadolescentes llegar a un placer social por lo que se crean hábitos de conducta y alteraciones de conducta y conciencia, que pueden llegar a desarrollar adicción a personas predispuestas.

Por todo ello, este estudio analiza la situación real para dar una respuesta educativa, preventiva y orientadora a los menores. De tal forma que con la intervención educativa se consiga ofrecer al alumnado unos conocimientos que fomenten en ellos un uso seguro, responsable y ético de las redes sociales virtuales.

**PRIMERA PARTE: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ELABORACIÓN
DEL PROGRAMA EDUCATIVO “ENREDADOS”**

CAPÍTULO 1. VÍNCULO RELACIONAL REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIA

“Cada persona está, por así decirlo, en contacto con cierto número de otras personas, algunas de las cuales están en contacto entre sí y otras no”

John A. Barnes, antropólogo norteamericano (1954).

1.1 Introducción

Este primer capítulo tiene la finalidad de realizar una revisión sobre el concepto de redes sociales virtuales y la relación y factores que impulsan a los usuarios de estas edades (10-14) a usarlas. Se analizan las características psicosociales del alumnado en relación con las relaciones sociales y los factores que hacen atractivas el uso de las redes sociales virtuales (RR.SS.).

Por ello se van a tratar los aspectos que fundamentan el vínculo entre adolescentes y redes sociales a través del uso que realizan de ellas y el motivo de su uso. Para posteriormente mencionar los beneficios y perjuicios que pueden tener del uso de estas. En este sentido podemos encontrar autores que opinan que las redes sociales virtuales han contribuido al desarrollo de unas relaciones personales demasiado superficiales, otros que vinculan su uso al tiempo de ocio siendo la causa del fracaso escolar y otros que es una gran oportunidad de innovación y oportunidades. Se van a observar diferentes posturas a favor y en contra en función de sus usos y la personalidad del usuario.

Además, se van a estudiar los factores que intervienen en el uso de las redes sociales, y de cómo influyen en los usuarios, en especial en los jóvenes y adolescentes, para realizar un uso apropiado de ellas y no caer en el uso problemático.

Para terminar, se van a conocer los posibles riesgos que pueden sufrir los usuarios que realicen un uso inapropiado de la Red y de cómo va a influir en su desarrollo personal y social.

1.2 Las redes sociales

En los últimos años se han desarrollado, a través de Internet, las redes sociales de forma online. Su objetivo es crear un espacio en el que las personas puedan comunicarse, compartir y expresarse con otros usuarios participantes de esa red social.

“Internet se ha convertido en el auténtico motor, y en torno a él se han desarrollado muchas herramientas utilizadas actualmente en la transmisión de información” (Chóliz, 2016, p.106). La Red permite la obtención de información y la participación en ella, ofreciendo al usuario ser un agente activo en el proceso de comunicación. De esta forma las redes sociales permiten compartir información personal y ser visibles socialmente, aspecto muy importante entre los jóvenes y adolescentes. Las relaciones interpersonales que se pueden establecer a través de las redes sociales es el motivo que empuja a los usuarios a utilizarlas.

Desde su aparición, el crecimiento de Internet ha sido espectacular, llegando a la mayoría de los habitantes de países económicamente desarrollados. El número de usuarios con acceso a internet sigue ascendiendo llegan a los 3,7 mil millones, una penetración del 50% en el 2017, (Informe Ditendria, 2017).

Según el informe de 2018 Global Digital, publicado por We are Social y Hootsuite, existen más de 4.000 millones de internautas y de los cuales 3.000 millones tienen una cuenta activa en una red social, lo que supone un 13% de crecimiento respecto al 2017 (We are Social y Hootsuite, 2018)

En el año 2019 y en referencia a los datos de “The Global State of Digital”, elaborado por Hootsuite y We Are Social (2019), se estimó que el número de usuarios de redes

sociales en el mundo es de 3.484 billones, es decir un 45 % de la población mundial es usuario de redes sociales.

La red social forma parte de las vidas de las personas, y es necesaria para la socialización. En la actualidad ha evolucionado la forma de comunicarse, se ha digitalizado la información y la transmisión es prácticamente inmediata a través de la Red desde cualquier lugar del planeta.

1.2.1 Consideraciones previas: definición de redes sociales

Las redes sociales son las relaciones que entablamos con otras personas para compartir experiencias, emociones o simplemente para estar en contacto con otras personas. El ser humano es un ser social, desde los comienzos ha tendido a unirse en comunidad para estar acompañado y poder conversar con sus iguales, siendo una necesidad el poder comunicarse con otros.

En 1934, el científico inglés-australiano John A. Barnes estudió las relaciones entre los pescadores de un poblado noruego, para comprender la vida social de aquella comunidad, percibida por él como un conjunto de puntos (nodos) vinculados por líneas para formar redes totales de relaciones.

Existen múltiples y diversas definiciones sobre lo que es una red social en las cuales se destacan en ocasiones unos aspectos y luego otros. Aquellas que resultan más afines a los planteamientos de este estudio son:

- “Las redes sociales como una red de puntos, algunos de los cuales están unidos por líneas. Los puntos unas veces serán personas y otras veces serán grupos, y las líneas indicarían quiénes interactúan entre sí.” (Barnes, 1954, p.39-42)
- “Una red social es una metáfora que se usa en Sociología para describir un conjunto de vínculos que unen a un grupo de actores, para los que cada vínculo se compone de una o más relaciones.” (Requena, F. 1996, p.15)

- “Las redes sociales son conjuntos de vínculos entre nodos (siendo estos nodos actores sociales o cualquier tipo de entidades sociales significativas: individuos, grupos, organizaciones, clases) y no conjuntos de entidades o individuos...” (Pizarro, N. 1988, p.72)

- “Una red social es aquel conjunto de relaciones que un sujeto tiene con otros en un espacio y tiempo determinado, así como otras relaciones que mantienen los miembros de su red personal en las que dicho sujeto no participa o interviene directamente, que son importantes y significativas para prestarle algún tipo de ayuda o apoyo en caso necesario.” (Gómez, F. 2004, p.76)

Con estas definiciones se puede establecer que las redes sociales, son relaciones que establecen los individuos con otros individuos o grupos de individuos y viceversa, para comunicarse y entablar relaciones con diversos fines.

La principal motivación es el carácter relacional, son la respuesta actual a una realidad universal “la necesidad del otro”. Esto es debido a que como seres humanos somos sociables y necesitamos de los demás para poder identificarnos y desarrollarnos.

La necesidad de estar en contacto con otros ha hecho que la humanidad haya desarrollado diferentes formas de comunicación para que fuese, cada vez, más completa y fácil. Desde las primeras formas de comunicación por gestos y sonidos hasta la comunicación interpersonal que hemos desarrollado con ayuda de las tecnologías para poder comunicarnos más y mejor.

Es tan importante para un ser humano las relaciones sociales que a lo largo de la historia estas necesidades se han cubierto de múltiples formas, pero no debemos de olvidar que son solo herramientas y medios a nuestro servicio, y que el fin es el contacto social entre individuos.

1.2.2 Evolución de los diferentes tipos de redes sociales

Mucho ha cambiado la forma de comunicación de las personas a través de los tiempos. Dicha comunicación se ha ido adaptando a las necesidades de los usuarios y a la evolución. Con el paso del tiempo se han ido pasando de las redes sociales físicas “Face to Face”, en las que el contacto era directo, a las redes sociales virtuales donde se utilizan medios tecnológicos para poder comunicarnos en la distancia.

La interacción humana a través de la tecnología lleva muchos años fraguándose y se va a quedar con nosotros. Por este motivo se ha evolucionado en nuestras formas de comunicación desde las cartas, postales, etc hasta ahora que se envían fotografías y nos comunicamos a través de redes sociales virtuales. Se opta por otras formas más completas de comunicación y sobre todo se hace a través de las redes sociales virtuales. “El tiempo es oro” y en las redes sociales ese tiempo es instantáneo y nos permite estar en contacto más rápido y cercano.

Ante esta necesidad de las personas, proliferan las herramientas sociales (Facebook, Twitter, etc.) que ocupan más tiempo en nuestras vidas y en las de nuestros amigos, llenando nuestro tiempo de ocio.

Además, con la llegada de los Smartphone ha permitido el salto del ordenador a el móvil por lo que ha permitido estar conectado 24/7, es decir 24 horas al día los 7 días de la semana. La tecnología nos ofrece las ventajas de la rapidez, inmediatez y movilidad. El salir a la calle y ver a la gente conectada nos hace darnos cuenta del cambio social en nuestra forma de vivir y relacionarnos.

1.2.2.1 Redes sociales virtuales.

Las redes sociales son espacios virtuales creados para las relaciones interpersonales, pero habitualmente operan como medios para articular relaciones reales, o al menos se orientan con esa expectativa.

El antropólogo John A. Barnes acuñó el término “red social” en 1954. Según Rissoan (2016) “el concepto de red se define mediante dos elementos: los contactos y los vínculos existentes entre dichos contactos. Cuantos más contactos tengamos, mayor será nuestra red y, por tanto, más útiles seremos (la noción de utilidad aquí se limita a la capacidad de transmitir información)” (p.25).

Las redes sociales virtuales permiten el mismo fin que los seres humanos han tenido durante siglos, lo único que han ofrecido un medio más fácil para poder mantener dichas relaciones. Las formas de comunicación han evolucionado durante la historia de la humanidad, mejorando sus formas y medios por las que se producían.

La Real Academia Española (RAE) define red social como una “plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios”. Para conocer otras definiciones de las redes sociales virtuales diversos autores las han definido de la siguiente forma:

- “Una red social es una estructura formada por personas que están interconectadas por Internet por diferentes tipos de vínculos (familiares, afectivos, laborales, sexuales, de amistad, etcétera)”. (Echeburúa y Requesens, 2012, p.22)
- “Son una de las herramientas más nuevas y una de las que han provocado un mayor interés, sobre todo por jóvenes y adolescentes. Permiten localizar a personas que forman parte de la red, invitar a otras y extender la relación con las personas con las que el invitado ya tenga contacto. Se presenta información personal al resto de miembros de la red con los que tengamos accesibilidad. Es como una tarjeta de presentación con contenidos personales que puede ser ampliada y modificada constantemente” (Chóliz y Marco, 2012, p.25)
- “La red social es un medio de consolidar, restablecer y crear relaciones con otras personas y de interactuar con ellas mediante la mensajería virtual.” (Rissoan, 2016, p.34)

- “Las redes sociales son una plataforma o un servicio en Internet que permite crear y mantener relaciones sociales entre personas que comparten intereses, aficiones, profesiones, etc.” (Sádaba y Bringué, 2011, p.35)
- “Una red social es un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades, o como una herramienta de democratización de la información que transforma a las personas en receptores y en productores de contenidos” (ONTSI, 2011, p.12)
- “Los servicios prestados a través de Internet que permiten a los usuarios generar un perfil público, en el que plasmar datos personales e información de uno mismo, disponiendo de herramientas que permiten interactuar con el resto de los usuarios afines o no al perfil publicado”. (INTECO, 2009, p.7)

De estas definiciones se puede abstraer que las redes sociales virtuales son áreas diseñadas y formadas para que los usuarios establezcan relaciones interpersonales reales a través de medios virtuales. Es por ello por lo que se pueden definir como espacios virtuales, creados para mantener relaciones con otras personas, siendo herramientas que permiten las mismas relaciones entre personas, pero a través de diferentes medios.

Esta definición de red social se parece a la definición que indica Rissoan (2016) “La red social virtual y, de manera más general, el medio de comunicación social es la representación de la red social real en un universo virtual, representando principalmente por Internet. Así que podremos reproducir casi todas esas acciones de nuestra vida diaria que nos permiten interactuar con otros individuos, pero en un universo virtual” (p 30).

En esta definición Rissoan (2016) menciona “medio de comunicación social” el cual no debemos de confundir con red social. El término medio de comunicación incluye la palabra medio que se define como lo que está en el centro de dos cosas. Por lo tanto, los medios de comunicación social van desde la televisión (estáticos) que unen a los individuos

a través de la información, hasta las actuales redes sociales (dinámicos) que permiten interactuar a los individuos.

Las redes sociales tal y como las nombramos en la actualidad, son las herramientas o medios de comunicación que se han creado para conseguir el contacto entre individuos en la distancia. En la actualidad las redes sociales virtuales son uno de los fenómenos que más ha revolucionado el uso de Internet y las relaciones entre personas. Los usuarios utilizan las redes sociales para buscar personas que tienen intereses comunes con las que comparten información.

Pero antes de la existencia de las actuales redes sociales la población también se comunicaba en grupos sociales en la distancia, ya que la existencia de otras “antiguas” tecnologías se utilizaban para el mismo fin, las relaciones sociales en la distancia.

1.2.2.2 La evolución en la historia de las relaciones sociales a distancia.

A lo largo de la historia podemos comprobar la necesidad imperiosa que tenían las personas por comunicarse en la distancia. Por este motivo los medios de comunicación personal han ido evolucionando con el paso del tiempo. Ya en épocas pasadas se comunicaban con diferentes formas poco tecnológicas, como los sioux con señales de humo o con el silbo en las Islas Canarias, hasta con ayuda de la tecnología como es el caso del Morse, el telégrafo y el teléfono. Estos medios de comunicación tenían el fin de entablar comunicación en la distancia. De esa necesidad imperiosa de conseguir la comunicación con otras personas en la distancia fueron surgiendo otras formas de comunicarse entre varias personas en la distancia como es el caso de la radioafición.

La radioafición es la forma de comunicación de un grupo de personas a distancia a través de equipos radiofónicos con el fin de entablar relaciones sociales. Esta permite, ya que sigue en activo, la relación social entre personas que disponen de una emisora (herramienta) que permite convertir en ondas radiofónicas las conversaciones que viajan a través del espacio para que las reciban otras emisoras que se encuentran en la misma

frecuencia. La necesidad de tener un indicativo (Eco Bravo- Eco Alfa) dota a este medio de comunicación de unos conocimientos básicos de buen uso de las redes de comunicación que se entablan. Es imprescindible identificarse en cada contacto realizado y llevar un registro de las personas (indicativos) con los que se contacta.

Actualmente esta forma de red social ha quedado relegada a los enamorados de las ondas radiofónicas ya que Internet, y sobre todo las redes sociales, han mejorado el principal problema con el que cuenta la radioafición que es la distancia de alcance y las condiciones atmosféricas.

Como bien dicen los radioaficionados más veteranos, las redes sociales en la distancia no son un invento actual, lo único que han hecho ha sido cambiar las herramientas con las que se comunican las personas, una emisora por un ordenador. El fin es el mismo, comunicar a las personas en la distancia para que puedan compartir impresiones, gustos, información y sobre todo sentirse parte de un grupo.

1.2.2.3 El origen de las redes sociales virtuales.

En la segunda mitad del siglo XX, en torno a los años 60, se creó con fines militares y defensivos una tecnología que buscaba el modo de utilizarla como instrumento de comunicación.

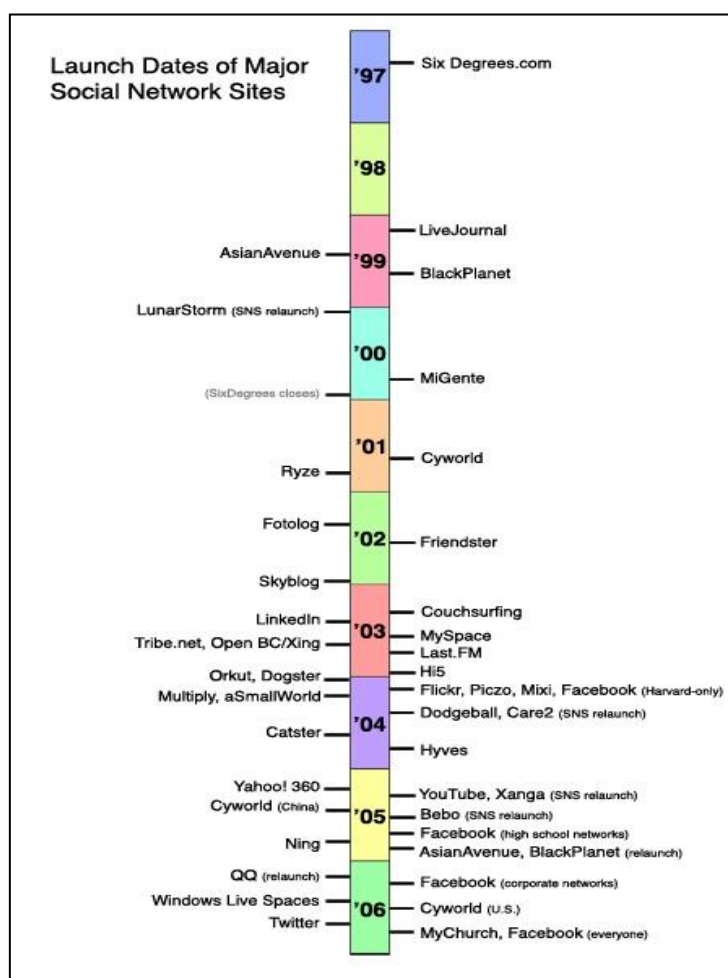
En los años 70 se crea el correo electrónico (e-mail) el cual permite intercambiar información entre los usuarios. La información era textos escritos sin poder mostrar sentimientos ni emociones por lo que se crearon los emoticonos.

Al comienzo de los años 80 aparecen las primeras comunidades virtuales donde usuarios podían compartir información en referencia a temas. La primera fue The Well (1985), al principio hablaban de temas profesionales, pero luego desarrollaron vínculos sociales. Se manifestó que la tecnología era un instrumento más para facilitar la comunicación humana.

En los años 90 aparece la world wide web (www) donde surgen comunidades virtuales como geocities.com. Son lugares virtuales donde los usuarios mantienen relaciones en relación con unos temas de conversación.

En 1997 se da a conocer la primera red social denominada SixDegree (figura 1), la cual permitía a los usuarios crear perfiles y listas de amigos. Se creó para ayudar a construir puentes virtuales entre personas y así mandarse mensajes.

Figura 1. Fechas de lanzamiento de los principales sitios de redes sociales



Nota. Fuente Boyd y Ellison, 2007.

Posteriormente, entre 1997 y 2001 se fueron creando numerosos espacios web que permitían la creación de perfiles personales y profesionales con es el caso de AsianAvenue, Blackplanet y MiGente.

En Suecia, en el año 2000 se creó la comunidad web LunarStorm que permitía crear listas de invitados, amigos y un tipo diario. En 2001 se crea Cyworld y Ryce.com, y, en 2002 apareció Friendster. Esta última fue diseñada para ayudar a las personas a encontrar a sus amigos y establecer contacto con ellos.

A partir del año 2003 fueron apareciendo numerosas redes sociales entre las que se destacan: Dogster que permitía conectar a desconocidos con intereses compartidos, Couchsurfing que conectaba viajeros con personas con alojamientos, OpenBC y LinkedIn utilizadas para personas con negocios, Flickr que servía para compartir fotos, Last.FM unía a personas con gustos musicales, Youtube servía para compartir vídeos y MySpace que permitía a los usuarios realizar páginas propias personalizadas.

En 2004 surgió Facebook que permitía crear perfiles completos con una serie de aplicaciones y hacerlos públicos a todos los usuarios. En 2005 también surgió Yahoo en en 2006 lo hizo Twitter.

La evolución de las plataformas de redes sociales continúa y dan el salto a las herramientas que más se utilizan en la actualidad como los smartphones, creando apps sociales cuya finalidad es el uso de las redes sociales. Algunas de las apps más utilizadas son: WhatsApp, Messenger Facebook, Line, Instagram, Snapchat y Twitter.

La entrada en el siglo XXI ha supuesto la gran expansión de Internet y de las redes sociales. El sociólogo Tim O'Really indicaba que los usuarios deseaban participar en la red, querían convertirse en generadores de contenidos y suscitar el interés de los otros. Es por esto por lo que comienzan a surgir diversas plataformas de comunidades virtuales para dar servicio a los múltiples intereses de la sociedad. Rissoan (2016) señalaba que “con el tiempo las redes se han vuelto cada vez más complejas, hasta el punto de que, a veces, es difícil distinguir entre contactos y conexiones” (p.25). Todas esas mejoras realizadas en las redes han ofrecido diferentes tipos de espacios donde poder comunicarse.

1.2.2.4 Tipos de redes sociales virtuales.

Se crean para ofrecer a los usuarios un espacio para intercambiar información y de contacto en la distancia. Actualmente es el principal destino de los usuarios donde intervienen mucho tiempo online en alimentar sus perfiles y ver-comentar los perfiles de contactos.

Los usuarios utilizan distintas redes sociales en función de sus intereses, por este motivo no todas las redes sociales son iguales, ni sirven para lo mismo. Se especializan en función de lo que los usuarios comparten o ponen en común. Según la clasificación de Alianzo (2009, como se citó en Sádaba y Bringué, 2011, pp.42-44), se pueden dividir las redes en cinco grandes grupos en función del uso:

- *Redes sociales de fans:* agrupan a personas que comparten una misma afición y hobbies.
- *Redes de contenidos:* se comparten los contenidos que generan. Son lugares donde se crea un contenido y luego hay comentarios de los demás usuarios.
- *Redes de profesionales:* se comparten contenidos de interés profesional lo que lleva a crear contactos con fines laborales-profesionales.
- *Redes de estados vitales:* son las redes sociales donde los usuarios comparten una situación vital similar.
- *Redes generalistas:* su uso es estrictamente social, es donde se encuentran el mayor número de redes sociales.

Hay que señalar que también hay redes sociales que pueden encuadrar en dos tipologías por el uso que se realiza de ellas. Un ejemplo puede ser Facebook ya que es una red social para contactar con otras personas de forma estrictamente social, pero que también se puede crear un perfil para establecer relaciones profesionales con las personas que “habitan” en dicha red social.

Son diversas las motivaciones que llevan a abrir un perfil en una red social, desde retomar el contacto con antiguos compañeros, pertenecer a una red de intereses similares, por trabajo, etc. Por este motivo es difícil ofrecer una visión única de las redes sociales. Además, hay también distintos tipos de usuarios desde los que utilizan una única red social hasta los que tienen varias para satisfacer distintos intereses.

En función de la finalidad que se busca en las redes sociales existen diferentes herramientas (medios de comunicación social virtuales), diseñadas de diferentes formas, que permiten mantener relaciones interpersonales en función de los gustos de los usuarios, pero el fin viene a ser el mismo, relacionarse.

De las redes sociales que se utilizan en la actualidad se puede asegurar que sufrirán modificación y desaparecerán apareciendo otras nuevas en función de las necesidades de los usuarios y las empresas. Todo esto debido a la gran información que las empresas pueden obtener de lo que hay y ocurre en las redes sociales. Y también a la creación de aplicaciones para que las personas puedan comunicarse utilizando las infraestructuras de comunicación, aportando una gran cantidad de dinero a las empresas que tienen su propiedad.

1.2.3 Las herramientas para el uso de las redes sociales

Tal y como menciona Gardner y Davis (2013) “los jóvenes de ahora no solo crecen rodeados de aplicaciones, sino que además han llegado a entender el mundo como un conjunto de aplicaciones, a ver sus vidas como una serie de aplicaciones ordenadas o quizás, en muchos casos, como una única aplicación que se prolonga en el tiempo y que los acompaña de la cuna a la tumba” (p.19). Esta afirmación señala la evolución de la tecnología en función de las necesidades que ha demandado la sociedad y en especial la demanda de la comunicación a través de la red. Para suplir esta necesidad se han creado herramientas (aplicaciones) para poder mantener relaciones sociales a través de la red las 24 horas del día y en cualquier lugar donde exista conexión a Internet.

Los adolescentes son contemporáneos de las nuevas tecnologías, ellos no las han visto llegar, sino que han llegado con ellas instauradas en la sociedad del siglo XXI. Para ellos son una parte más de su vida, no entienden la vida sin ellas y las sienten tan importantes como para un caballero del siglo XV su espada.

Son herramientas que son utilizadas por ellos a diario, las utilizan para trabajar, para el ocio y sobre todo las utilizan para relacionarse con los demás a través de ellas. Son indispensables para ellos y se hace patente en una sociedad consumidora de tecnología.

Entre las herramientas más utilizadas para conectarse a las redes sociales se destacan los Smartphone y las tablets, cuyo uso ha aumentado en los últimos años llegando a una tasa de penetración del 30% en el acceso a Internet desde este último dispositivo (Informe Ditrendia 2019).

Según Eric Schmidt, ex CEO de Google, en 2030 el mundo estará tan conectado que se borrará la frontera entre online y offline y la red estará integrada a nuestro quehacer diario que apenas percibiremos su presencia (Informe Ditrendia, 2016).

1.2.3.1 Smartphones, el cordón umbilical con la sociedad.

“El mundo es móvil” señala el Informe Ditrendia (2019, p.19) y esto es porque la tasa de penetración de usuarios de móviles en el mundo asciende a 5,1 mil millones. En el mismo informe se indica que en la actualidad el 67% del total de conexiones a internet del mundo se realiza desde un Smartphone y en España la tasa de penetración móvil es del 96%, con 32,6 millones de usuarios que navegan por internet a diario desde su Smartphone.

Con estos datos se puede decir que la principal herramienta que se utiliza para conectarse a la red es el Smartphone ya que se tiene en la mano todo lo que se necesita juegos, amigos, información, etc. Es una herramienta que entra en nuestras vidas muy pronto debido a la llamada de la sociedad que pide utilizarlas y a que los padres ven en su

posesión una herramienta de protección. A través del móvil pueden mantener un contacto continuo con sus hijos, se puede decir que es la continuidad del cordón umbilical. Las App sociales, cuya finalidad es el uso de las redes sociales a través del smartphone, permiten estar en contacto continuo a las familias con sus hijos.

Es destacable reseñar el aumento del uso del móvil entre los jóvenes españoles ya que en 2015 un 98% de los jóvenes de 10 a 14 años contaba ya con un teléfono de última generación con conexión a Internet (Informe Ditrendia, 2016). Pero la edad de inicio es mucho más temprana, estableciéndose en España a los 2 y 3 años el uso habitual del móvil de sus padres para manejar aplicaciones como juego y vídeo (Informe Ditrendia, 2016). Esta temprana utilización hace que para los más jóvenes el uso de estas herramientas sean un juego, ya que es así como empiezan a utilizarlas, por lo que no son conscientes de los graves problemas que les puede acarrear ante el mal uso debido, en muchas ocasiones, a la sensación de que se trata de un juego todo lo que venga de estas herramientas.

En relación con el consumo de tecnología móvil durante la última década, se pueden destacar los siguientes datos:

- Un 42% del alumnado manifiesta que el teléfono móvil es el aparato tecnológico del que más les costaría desprenderse y el que peor les hace sentir si no lo tienen. (Lara et al., 2009).
- Ya en el año 2012 un 30,6% de la población de diez años disponía de teléfono móvil (INE, 2012). Dicho porcentaje sigue aumentando de forma exponencial hasta llegar a un 91% a los 15 años.
- Según un estudio de Deloitte Global Mobile Consumer Survey (2015), en el 2015 el 88% de los españoles eran usuarios de smartphones, lo que situaba a España entre los países líderes en la tasa de penetración de teléfonos inteligentes en todo el mundo, siendo Singapur el de mayor tasa de penetración. De esta forma España se convertía en líder europeo en utilización de smartphones. En el mismo informe, también

se indica que se renueva el móvil en un período medio <1,5 años, por lo que su adaptabilidad a las necesidades que surgen en el mercado y de los usuarios son fácilmente solventados por herramientas en una continua evolución tecnológica

- En España en el 2015 la tasa de utilización de WhatsApp es del 70% entre los usuarios de teléfonos móviles (Europa Press, 2015). En la actualidad WhatsApp es la red social estrella entre los usuarios móviles con un 90% de tasa de utilización (Informe Ditrendia, 2019).
- Actividades como leer e-mail, usar mensajería instantánea o acceder a redes sociales ocupan el 90% del tiempo que un usuario pasa en su móvil en el mundo (Informe Ditrendia, 2016).

Los teléfonos inteligentes se han convertido en una forma de vivir, la sociedad ve en ellos una ventana abierta al mundo, aunque se encuentren en una sala de reuniones de viaje en un autobús o en el lugar más solitario y remoto del mundo, esa sensación de poder ver, escuchar y que sepan que estás ahí permite a los usuarios del móvil estar conectados a la sociedad, siempre y cuando haya cobertura.

1.2.3.2 Las redes sociales y el Smartphone.

Las redes sociales encuentran en los Smartphones una herramienta perfecta para poder utilizarlas en cualquier momento. Permiten una conexión instantánea (dependiendo de la cobertura) con cualquier usuario que disponga de la aplicación en cualquier parte del mundo. Según el Informe Ditrendia (2019) el 93,4% de los usuarios de redes sociales del mundo son usuarios de redes sociales móviles. Estos datos señalan que en el mundo las redes sociales ya son casi totalmente móviles.

Las App sociales más demandadas para utilizarlas en los Smartphone en España son WhatsApp con un 75% liderando la más descargada, seguida de Facebook con un 48%, siendo las dos aplicaciones más descargadas las que permiten establecer un contacto con los demás, es decir que son redes sociales. De esta forma WhatsApp refuerza su

posición como líder en los servicios de mensajería instantánea con un 91,6% de los españoles que aseguran utilizarlo habitualmente (Informe Ditrendia, 2016).

El móvil es el principal dispositivo desde el que los usuarios acceden a las redes sociales. En España el porcentaje de usuarios de redes sociales que utilizan el móvil para conectarse a ellas es de un 95% (Informe Ditrendia, 2019). Con estos datos queda patente que el Smartphone-móvil es la herramienta más utilizada para el uso de las redes sociales.

Estas herramientas que permiten el uso de redes sociales con el fin de estar conectados son medios que permiten el fin del contacto continuo con otros usuarios. Gardner y Davis (2013) señalan que “los ordenadores, smartphones, tabletas, así como otras tecnologías digitales hacen mucho más que facilitar la comunicación con personas de todo el mundo. Lo que las diferencia drásticamente de los medios de comunicación del siglo anterior es que son intensamente personales e invitan al usuario a actuar porque transmitir y recibir contenidos es fácil y directo, y los dispositivos digitales implican fácil y activamente a los sentidos de la vista y del tacto, además del oído” (p.23). Ahora no nos limitamos a recibir mensajes desde lugares concretos, sino que hay la posibilidad de enviarlos a cualquier usuario que tenga acceso a un dispositivo digital.

El uso de los Smartphone en la adolescencia puede contribuir a desarrollar competencias como autonomía y responsabilidad que van a ayudar a los adolescentes a desenvolverse mejor en las situaciones que se requieran dichos aprendizajes (INTECO, 2010). El problema puede surgir cuando ese medio se convierte en un fin, donde el fin es utilizar las herramientas para obtener una satisfacción de su uso, y no del contacto con los demás. La herramienta se convierte en dicho fin, algo que desembocará con el tiempo en graves problemas para el usuario. Ese uso inadecuado del soporte como no apagarlo cuando se descansa llegando a estar pendientes continuamente de los mensajes que lleguen de otros usuarios, se puede convertir en una rutina obsesiva con un ritual compulsivo de comprobación cada poco tiempo.

1.2.3.3 Los adolescentes, los smartphones y las redes sociales.

Los adolescentes comienzan a utilizar los teléfonos inteligentes cada vez más pronto. Según el Instituto Nacional de Estadística (2019) un 22,3% de los menores de 10 años disponen de móvil, con 11 años el 38,1% y con 12 años el 63,9%, lo que les permite poder acceder a cualquier contenido o actividad que ofrezca dicha herramienta. Echeburúa y Requesens (2012) indican que “a partir de los diez u once años (e incluso antes) los menores se conectan a la Red de forma regular. A medida que el niño se hace adolescente, los tiempos de conexión aumentan fomentando las relaciones sociales” (p.22).

Marco y Chóliz (2018) señalan que el acceso a las redes sociales entre los menores de 11 a 14 años es mayoritario. El 72% de los usuarios de 11 a 14 años acceden a redes sociales a través de los smartphones siendo la principal herramienta con la que se comunican en las redes sociales.

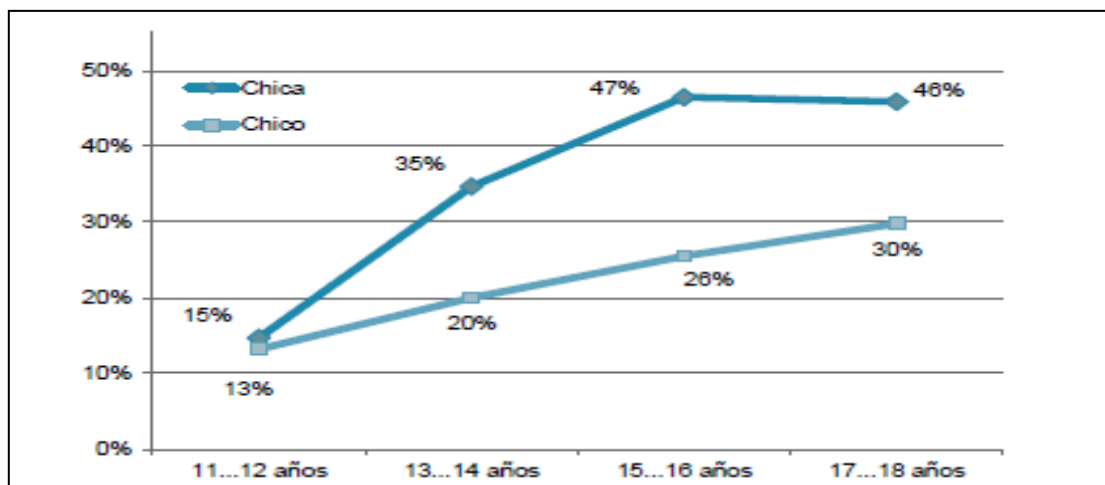
Además, estos teléfonos inteligentes, o smartphones cumplen las expectativas de los adolescentes en cuanto a diseño y prestaciones, permitiéndoles una gran capacidad de almacenamiento y una ventana a la información a través de una conexión a Internet. Ofrece todo lo que necesitan los adolescentes por lo que lo ha recibido una buena acogida convirtiéndose en la “herramienta perfecta”. El poseer dicha tecnología les hace sentirse más importantes y a su vez el grupo acepta a sus miembros teniendo en cuenta dichas adquisiciones tecnológicas.

Según señala Garrote (2013) “las aplicaciones de mensajería multiplataforma que permiten enviar y recibir mensajes por internet ha aumentado su utilización debido a la posibilidad de crear grupos de personas y compartir imágenes, audios o vídeo. Las redes sociales se consolidan como el medio de comunicación más utilizado en internet entre los más jóvenes” (p.24).

Por lo tanto, se observa la necesidad de los más jóvenes de mantener el contacto con los amigos cada vez a edades más tempranas y el Smartphone permite dicha

socialización. Y durante el transcurso de la adolescencia se observa el aumento de dicha comunicación con iguales en función de la edad (figura 2).

Figura 2. Comunicación diaria con iguales mediante la red en función de la edad



Nota. Fuente Garrote, G. (2013)

Como se puede observar en la gráfica anterior, los adolescentes aumentan la necesidad de comunicación entre iguales según va aumentando la edad. Las posibilidades de comunicación entre iguales que aportan las redes sociales crean la necesidad de poseer una herramienta para llevar a cabo dicha comunicación.

El bautizo para formar parte de la aldea global se realiza cuando los más jóvenes disponen de la tecnología para formar parte de dicha sociedad global. Los más jóvenes han sido seducidos por las oportunidades que les ofrece la Red en un mundo interconectado, pero no han sido preparados para los riesgos que pueden sufrir. No cuentan con bloqueos a servicios y contenidos no aptos para ellos, e incluso en la mayor parte de los casos los utilizan solos, pudiendo navegar por cualquier sitio de la red. Los jóvenes se conectan a internet sin ningún tipo de restricción en su uso.

Un dato importante para reseñar es el aumento de adolescentes que utilizan más de un dispositivo a la vez, se les denomina usuarios “hiperconectados”. Pueden estar utilizando la televisión, el Smartphone, la Tablet u otro dispositivo a la vez con fines iguales o

diferentes. En España., según el informe Ditrendia (2016), señala que un 79% de los españoles asegura haber utilizado el móvil a la vez que veía la televisión.

Y ¿cuál es el motivo del uso de los Smartphone por parte de los más jóvenes?, sin duda alguna es por qué permiten las relaciones de amistad y la pertenecía a un grupo. Dichas aplicaciones que permite comunicarnos rápidamente con los demás, ofreciendo una multitud de posibilidades y sintiendo que están acompañados en cualquier momento han seducido a los más jóvenes que necesitan de los demás para fortalecer su identidad. Es decir, satisfacen una importante necesidad natural de este colectivo que es la socialización.

Autores como Camacho y Murua (2010) señalan que es normal que los adolescentes las utilicen y que además las redes sociales han existido siempre, condicionadas por la tecnología de cada época. Hoy hay unas que satisfacen las necesidades actuales y en un futuro habrá más en función de las características y la tecnología.

Otro aspecto que puede aclarar la necesidad de su uso es porque el proceso de comunicación a través de las redes sociales es divertido para ellos, lo entienden como un juego. Por algo que se caracteriza la preadolescencia y la adolescencia es por la búsqueda de sensaciones agradables y en este caso las pueden obtener de dichas herramientas.

Por ello, según mencionan Marco y Chóliz (2018) el principal uso que los menores realizan de los smartphones es la utilización de sistemas de mensajería instantánea. “La herramienta más utilizada por los niños y adolescentes que manejan smartphones es sin duda el sistema de mensajería instantánea WhatsApp (...) El 76% de los niños y adolescentes de 11 a 14 años utilizan WhatsApp habitualmente” (pp.88-89).

Todo esto nos lleva a la conclusión que las utilizan, y que cada vez lo hacen antes debido a múltiples cuestiones (acceso temprano a la tecnología, presión del grupo, necesidad de socializarse, etc.), pero que carecen de unos conocimientos que les permitan utilizarlas de forma adecuada, por eso se destaca entre todo lo comentado, la prevención.

Es necesario formar a los más jóvenes, y la prevención es la mejor estrategia para evitar posibles riesgos futuros, fomentando su uso como una fuente de grandes beneficios.

1.2.3.4 Abuso y adicción a los dispositivos móviles.

Las sociedades tecnológicas han desarrollado herramientas de comunicación de forma exponencial. Estos cambios en dichas herramientas han afectado en la forma de comunicación, en el desarrollo evolutivo y en la socialización, al ofrecer nuevas posibilidades que hace quince años no existían. Según menciona Muñoz-Rivas y Pei-Chun Shih Ma (2016) dichas herramientas y recursos se han hecho imprescindibles para el desenvolvimiento social, personal y profesional. Además, con la aparición de los nuevos dispositivos de conexión a la red se ha llegado a suplantar las vías de comunicación o conocimiento habituales de otros tiempos recientes.

Esta evolución tecnológica implica beneficios y riesgos que hay que valorar y obrar en consecuencia. Las personas pueden desarrollar patrones desadaptados en el uso de los nuevos dispositivos debido a un excesivo uso que los lleva a desarrollar una dependencia.

El Informe Ditrendia (2016) señala que los usuarios se han vuelto cada vez más adictos al teléfono llegando a comprobarlo una media de 150 veces al día y dedicándole cerca de 177 minutos al día. Es tal la adicción que un 30% asegura sufrir ansiedad si no tiene su móvil cerca, cosa que no pasa bastante a menudo y menos en el caso de los millennials, que aseguran que en un 87% de los casos siempre tienen a mano su Smartphone. Por ello se puede decir que el móvil se ha convertido en una parte de nosotros donde un 11% de usuarios en el mundo no podrían vivir sin él ni siquiera una hora. Incluso por la noche donde un 16% lo tiene en la mano o en la cama y un 55% en la mesilla.

Además, dicho informe señala que en España un 85% utiliza el móvil a diario, un 10% al menos una vez por semana, un 3% una vez al mes y solo un 2% afirma no usarlo nunca. Los españoles afirman acceder a internet desde el móvil varias veces al día (78,8%) principalmente para acceder al correo (87%), mensajería instantánea (82,8%), navegar por

la red (81,7) y acceso a redes sociales (73%). Señalando que un español utiliza su Smartphone 3 horas y 23 minutos diarios y la tablet una media de 1 hora y 41 minutos.

El informe Ditrendia (2018) señala que el uso descontrolado de los móviles ha llevado a que uno de cada cuatro jóvenes revisa las notificaciones de sus redes sociales en mitad de la noche. En el mismo informe se indica que el 41% de los españoles toma medidas para limitar su uso.

Por lo visto anteriormente hay que señalar que el móvil ha vuelto adictos a muchos usuarios y mal educados, ya que se usa en reuniones, se consulta en conversaciones, sirve para espiar o nos lleva a cometer errores.

La adicción conductual al uso de los dispositivos móviles son procesos de dependencia y abuso de actividades comportamentales que ofrecen un placer al usuario que con el tiempo pueden provocar interferencias en otras actividades de su vida cotidiana (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2009). El DSM-5 (2013) no la ha reconocido, pero hay que señalar que presenta síntomas similares a los cuadros clínicos producidos por el consumo de sustancias psicoactivas.

La sensación que presenta el individuo que muestra una dependencia del dispositivo móvil de conexión a la Red es de “enganchado”, mostrando aspectos característicos de una adicción como:

- Presencia del impulso o deseo de llevar a cabo unos comportamientos a pesar de que sean perjudiciales.
- Aumento de tensión antes de comenzar la conducta.
- La sensación de placer durante la realización o después de realizarla.
- La irritabilidad si no se posible llevar a cabo la conducta.

La tolerancia y la abstinencia son síntomas que muestran la adicción a los dispositivos móviles y han identificado a estos individuos con la patología de nomofobia

(Dixit et al., 2010; King, et al., 2010). La definición de esta patología es el miedo irracional que pueden desarrollar los usuarios ante la imposibilidad de ponerse en contacto con otras personas a través del teléfono móvil. Esto puede ser por quedarse sin batería, pérdida del dispositivo, u otra situación que no les permita utilizar el dispositivo móvil (tabla 1). Esta sensación desagradable para el usuario solo se vería mejorada una vez conseguido la conexión, utilizándolo más tiempo con el fin de recuperar el tiempo perdido.

Tabla 1. *Nomofobia: Comportamientos sintomáticos*

- Evitación de lugares dudosos o situaciones en las que la cobertura no está garantizada.
- Chequeo y comprobación recurrente de la presencia del dispositivo con el fin de que no se produzcan olvidos y, en el caso de producirse, interrumpir cualquier actividad para ir a buscarlo.
- Chequeo constante de información referente al saldo y/o niveles de batería.
- Mantener el dispositivo encendido las 24 horas del día a pesar de permanecer en lugares en los que no es recomendable o está prohibido (por ejemplo, aviones).
- Insomnio y/o despertares nocturnos con el fin de comprobar si el dispositivo se encuentra operativo (a pesar de que inicialmente no se desee utilizarlo o no se espere ninguna llamada).
- Búsqueda permanente de análisis de la información relativa a las compañías telefónicas con el fin de garantizar que se dispone de la mejor infraestructura y logística asociada a un mejor mantenimiento del dispositivo.
- Llevar consigo determinados recursos alternativos, como baterías recargables, cargadores y/o tarjetas telefónicas, para realizar llamadas de emergencia.
- Realización y actualización constante de copias de seguridad de la información almacenada y/o contar no sólo con uno sino varios dispositivos móviles preparados y operativos por si alguno de ellos fallara.

Nota. Fuente Muñoz-Rivas y Shih Ma (2016)

Un aspecto que muestra la adicción al uso del móvil es la pérdida de control sobre su uso, de tal manera que su utilización se realiza durante más tiempo, mostrando un deseo

persistente e intenso de utilización junto a conductas desmedidas de comprobación y verificación de que el móvil se encuentra disponible y accesible. Todas estas conductas influyen en el desarrollo normal de la vida cotidiana, ya que el móvil es considerado el centro de su vida. Todo ello empuja a los usuarios a un importante deterioro socioeconómico y académico-laboral, junto a consecuencias físicas y de salud mental, que les marcará durante toda su vida.

En los últimos años, la adicción a los dispositivos móviles afecta a una minoría de adultos y jóvenes, entre el 2-5% de la población de usuarios. Pero el porcentaje de personas que pueden estar en una situación de riesgo al realizar un uso abusivo es del 20-30% de la población (Protégeles, 2012; Labrador y Villadongos, 2010).

Este uso abusivo que se realiza de los dispositivos móviles puede ser por el propio objeto de la adicción y/o dependencia por sus características estimulantes, con lo cual se entiende que el dispositivo móvil es la causa de la adicción. Pero por otra parte el dispositivo puede desarrollar una función facilitadora para la realización de otra conducta objeto de dependencia, siendo en este caso una herramienta que permite la realización de la conducta. Teniendo en cuenta estos dos aspectos es importante reseñar la gran importancia que tiene el enseñar a los menores el correcto uso de los dispositivos móviles ya que existe una relación entre la adicción a dispositivos móviles y otras adicciones tecnológicas (Internet, Facebook y compras compulsivas online) (Andreassen et al., 2013, como se citó en Muñoz-Rivas y Pei-chun S.M., 2016).

1.3 La adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años”. Berger (2004) también señala que “la adolescencia es el período de transición biológica, cognitiva y psicosocial que va desde la niñez hasta la edad adulta” (p.431). Comienza en torno a los once o doce años y coincide con los cambios

físicos de la pubertad. En las chicas dicha etapa comienza un poco antes que en los chicos e implica cambios más profundos en su cuerpo.

Esta etapa se da una transición en la que el menor está experimentando una serie de cambios decisivos para su vida destacando la búsqueda de la constitución de la propia identidad y su continua autoafirmación. En esta formación resulta de gran relevancia las relaciones con sus iguales que van a ser su referente para su desarrollo previo influyendo de diferentes formas y con sus consecuencias en cada una de ellas. En esta etapa “los adolescentes pueden expresar sus dificultades y conflictos en términos sociales (conductas antisociales, exposición al riesgo, trasgresión de la norma, etc), lo que convierte a la etapa adolescente en un periodo de especial vulnerabilidad en relación con el desarrollo de conductas de riesgo y la vivencia de experiencias de victimización” (Carbonell y Montiel 2016, p.169).

1.3.1 Características psicosociales de los adolescentes

Los adolescentes van a ir conformando su propia identidad, buscando ser aceptados en un grupo e identificarse con el mismo, a la vez que se van produciendo los cambios físicos propios de la edad.

La confluencia de los cambios físicos y psicológicos va a dar como producto en los adolescentes un nuevo esquema corporal conformando su propia identidad personal. Este proceso va a chocar con el mundo adulto, mostrando una clara rebeldía y confrontación con aspectos y normas establecidas por los adultos. Este pensamiento de trasgresión por la norma establecida es lo que muchas veces va a llevar al adolescente a situaciones de riesgo. La necesidad de ser autónomo en pensamientos, conductas y valores va a colisionar con el mundo adulto.

“Lo que caracteriza a los adolescentes es, por tanto, la necesidad de autonomía para pensar, sentir y actuar de forma propia; la búsqueda de la propia identidad, incluso con actitudes desafiantes respecto a sus padres; el egocentrismo, que los lleva a sentirse como

seres especiales y únicos en un mundo a su medida; y la influencia de los amigos, que resultan de extrema importancia en el proceso de conformación de la nueva identidad” Echeburúa (2012, p.32),

Los adolescentes presentan unas características psicosociales y cognitivas particulares, donde se puede observar una gran necesidad de independencia y autoafirmación, acompañado de un importante incremento en sus capacidades intelectuales que alcanza su desarrollo completo alrededor de los veinte años (Feldman, 2007). Debido a esta maduración se produce una mejora del pensamiento crítico y una mayor comprensión de diferentes situaciones. Este subdesarrollo de los sistemas corticales frontales asociados con la motivación, impulsividad y adicción, pueden ayudar a explicar la búsqueda de emociones y novedades de los adolescentes (Papalia et al., 2009). A lo largo de la adolescencia van a ir desarrollando su capacidad crítica, permitiéndoles tener diferentes puntos de vista.

Como consecuencia de estos cambios, los adolescentes van a ir conformando un mundo propio caracterizado por el importante sentimiento de pertenencia a un grupo y la creación de un código adolescente caracterizado por una estética propia, gustos musicales, modo de pasar el tiempo de ocio, etc.

En la actualidad el paso de la adolescencia se está alargando, debido a las situaciones laborales tan precarias que están aconteciendo. Esto hace que la adolescencia se convierta en un estilo de vida, debido a la normalización de la situación tan precaria que no permite que el adolescente dé el paso al mundo laboral, comenzando de esta forma su vida adulta. De esta forma se puede observar que la adolescencia se ha dilatado en el tiempo, comenzando antes y terminando más tardes.

Además, hemos de tener en cuenta que, según Garrote (2013) las nuevas generaciones de jóvenes son diferentes a las anteriores por diferentes aspectos:

- Han vivido en una época de bonanza económica donde han dispuesto de un poder adquisitivo muy alta.
- Han recibido la importancia de unos cánones de belleza, sobrevalorando su importancia.
- Han sido expuestos a una enorme cantidad de mensajes desde los medios de comunicación, para los cuales no han recibido una formación crítica.
- Han crecido rodeados de tecnología, en entornos consumistas donde, para mejorar su estatus social, tienen la necesidad de estar a la última en tecnología.

Por estos motivos hay que adaptar la formación de estos individuos a sus características.

1.3.2 Las generaciones tecnológicas y su conexión a la red

Gardner y Davis (2013) señala que las generaciones anteriores a las generaciones tecnológicas estaban determinadas por factores genealógicos, políticos, económicos y culturales, lo cual marcaba un tiempo entre generaciones. Ahora, con las generaciones tecnológicas el tiempo entre generaciones es mucho más breve, ya que la tecnología avanza tan rápidamente que llegan a tener experiencias radicalmente distintas. Puede llegar a darse que una misma década pueda albergar a varias generaciones tecnológicas distintas.

La red marca el aspecto generacional de las generaciones que se van sucediendo en las sociedades marcadas principalmente con el momento en el que realizan sus primeras conexiones. Según se menciona en la ponencia conjunta del Senado: “tanto en España como a nivel europeo la tendencia es el descenso en la edad de inicio del uso de Internet. En concreto, la edad media de conexión por primera vez a Internet de los menores españoles se situaba entonces en la misma media europea (esto es, 9 años, dato obtenido con la manifestación del grupo más joven- 9-10 años- de haberse iniciado en la conexión a

Internet con 7 años, mientras que los de 15-16 años dijeron hacerlo con 11 años)” (BOCG, Senado, 2014, p.17).

Estos datos ponen de manifiesto la influencia tan alta que tiene la Red en su formación, como miembro de la sociedad, y en los cambios tan significativos que existen entre sociedades con poco espacio temporal entre ellas.

1.3.3 Sistema de valores y referentes externos

En la etapa de la adolescencia el sistema de valores y referentes externos establecidos hasta entonces sufren un cambio importante. La familia pasa a un segundo plano, esta deja de ser el eje fundamental de socialización y los amigos pasan a ocupar ese espacio, donde ellos son los importantes. Esas amistades son el detonante de los cambios de intereses que sufren los adolescentes, ya que están expuestos a una gran presión social donde se imponen nuevos hobbies y formas de pasar el ocio.

Dichas relaciones personales tienen una gran importancia en la adolescencia, ya que necesitan de los otros para formar su propia identidad. Se encuentran en una búsqueda incesante de su ser, donde rompen con lo anterior en búsqueda de lo nuevo. Por este motivo, necesitan estar identificados con sus iguales, mantener un contacto continuo con el mundo y sentir que son parte del grupo. Les importa tener un estatus social, tal y como menciona Echeburúa y Requesens (2012), las relaciones sociales les permite crear una nueva identidad y sentirse importantes.

“Al mismo tiempo que el adolescente desconecta de sus padres -exige privacidad y autonomía y se rebela ante el control-, se intensifica el uso que hace de las nuevas tecnologías. Internet, las redes sociales, los móviles o los videojuegos se convierten en sus señas de identidad, en la forma habitual de emplear el ocio, en el canal más importante para conseguir información o en el medio estrella para relacionarse con sus amigos” (Echeburúa y Requesens, 2012, p.34)

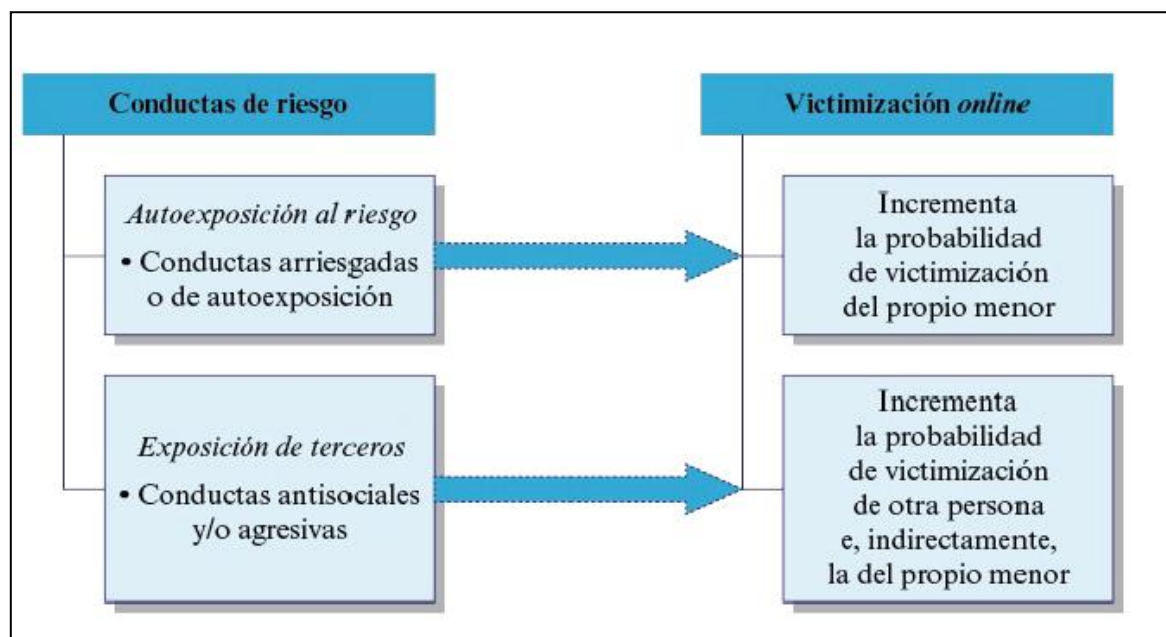
Los adolescentes están fascinados de la multitud de posibilidades que les ofrece la Red para poder comunicarse, mantener relaciones interpersonales, para divertirse de forma colectiva en la distancia y una enorme cantidad de posibilidades que ofrecen (Castellana et al., 2007).

La gran importancia de las relaciones sociales para un adolescente hace que busquen en la red la mejor forma para poder desarrollarse individualmente al permitirles estar en contacto con sus iguales y conocer el actual sistema de valores y referentes externos.

1.3.4 Riesgos propios de la etapa

La etapa de la adolescencia se caracteriza por los cambios físicos que, ligado a las ganas de rebeldía propias de la etapa, hace que el adolescente busque sensaciones fuertes. El adolescente ha roto con la unión con la familia en pro de las amistades, y desea conocer nuevas sensaciones relacionadas con el consumo de alcohol, realización de conductas peligrosas, unión a grupos radicales, etc. Estas sensaciones fuertes, junto a la trasgresión de la norma, ofrece al adolescente una sensación de libertad y rebeldía propias de esta etapa de la vida.

Todas estas situaciones llevan a los adolescentes a realizar comportamientos de riesgo y victimización online (exposición a contenidos violentos, presión sexual, ciberacoso, etc.). Las conductas de riesgo online (figura 3) son las que facilitan la aparición de situaciones que ponen en peligro el bienestar y/o desarrollo del adolescente. Estos comportamientos tendrían consecuencias negativas hacia la propia persona mediante la exposición al riesgo (conductas arriesgadas) o sobre terceras personas (conductas antisociales y/o agresivas). En ambas situaciones las conductas de riesgo incrementan la probabilidad de experimentar victimización online (INTECO-Orange, 2010; Carbonell y Montiel, 2016).

Figura 3. Conductas de riesgo y victimización online

Nota. Fuente Carbonell, E y Montiel, I (2016)

La relación que existe entre el mundo físico y el mundo virtual en cuanto al comportamiento de riesgo y la victimización infantojuvenil denota la importancia de realizar una identificación del menor en riesgo en todas las áreas de desarrollo (socialización, formación de la identidad, etc) ya que los riesgos influyen en todas y la actuación para solucionar dichos problemas no radica en una única área, sino que la persona es el conjunto y por lo tanto la solución tiene que abarcar todos.

1.4 Uso de las redes sociales en la adolescencia

Don Tapscott denomina Net Generación (generación-net) a las personas que han nacido entre 1977 y 1999, debido a que han crecido con el uso de Internet como parte de su vida cotidiana. A partir del siglo XXI, los nacidos forman parte de la sociedad digital, ya que sienten Internet como algo fundamental de sus vidas. Las personas que nacieron a partir de esta generación han utilizado Internet de forma cotidiana en sus vidas y, en especial, las redes sociales virtuales para relacionarse.

El uso de las redes sociales ha crecido de forma exponencial entre la población, introduciéndose en la vida de las personas. Estas se han convertido en un fenómeno social que permite la comunicación sin límites de distancia ni tiempo, facilitando la información a través de palabras e imágenes. Estas relaciones pueden tener efectos beneficiosos, pero también, dependiendo el uso que se haga de ellas, nos pueden dar efectos muy peligrosos.

Morgan y Cotten (2003) señalan que para los estudiantes de 12 a 17 años la comunicación por la red “es una característica esencial en su vida” y aproximadamente la mitad de los jóvenes informan que este tipo de comunicación ha mejorado sus relaciones con los amigos y familia.

El uso de las redes sociales en la etapa evolutiva preadolescente y adolescente “es positivo, siempre que no se deje de lado el resto de las actividades propias de la vida normal de un joven (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Otra cosa bien distinta es cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta negativamente a la autoestima y le hace perder a la persona su capacidad de control” (Echeburúa y Requesens, 2012, pp.41-42).

Hay que tener en cuenta que estas tecnologías están llamadas a facilitarnos la vida, pero pueden también complicárnosla. En algunas circunstancias, que afectan sobre todo a los adolescentes y preadolescentes, las redes sociales pueden convertirse en un fin y no en un medio. Es por ello por lo que las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a esa población tan joven que buscan en el mundo virtual la creación de una identidad falsa y distanciarles de los demás, distorsionando el mundo real.

1.4.1 Los adolescentes y las redes sociales

Las redes sociales se han incorporado en la adolescencia, adaptándose a las necesidades que muestran este colectivo, de tal forma que se han hecho un aspecto imprescindible de su vida cotidiana.

Se han creado esos espacios virtuales, “plazas online”, donde han permitido que las relaciones personales sean posibles, ofreciendo un lugar donde poder habitar en los tiempos de ocio y tiempo libre. Con la creación de estos espacios se ha producido un cambio a la hora de hacer amistades, antes se buscaba ser el más popular en el colegio y ahora en las redes sociales.

El ocio se vive en la red, en un mundo interconectado donde la ubicuidad y la conectividad total es un hecho real, que permite a los adolescentes estar con todos en múltiples lugares a través de las redes sociales, permitiendo de esta forma facilitar su necesidad de interacción social (Sádaba y Bringué, 2011). Además, les permite poder comentar aspectos, permitiendo un feedback con los demás, y mostrar su creatividad de forma casi inmediata.

El problema puede llegar a ser por la falta de privacidad, ya que la muestran con total naturalidad a diferencia de un adulto. Los adolescentes usan las redes sociales con algo normal en sus vidas porque han sido socializados en contextos tecnologizados a través de procesos de autoaprendizaje y conocimiento informal (Merino, 2010). Ese aprendizaje que han recibido en el uso de las redes sociales es mayoritariamente instrumental, ya que las utilizan con el fin de relacionarse y cubrir sus necesidades de ocio. Es un aprendizaje básico de manejo de herramientas que debe complementarse con un uso crítico de su práctica, estableciendo normas de utilización.

En conclusión, los adolescentes conocen y manejan la utilización de las diferentes herramientas para mantener las relaciones interpersonales, pero carecen de una buena práctica en su uso.

1.4.2 ¿Cómo y por qué las usan?

Los adolescentes usan las redes sociales de forma continua ya que son una parte más de sus vidas. La necesidad de estar en contacto con su grupo de iguales es el motivo por el cual utilizan las redes sociales a diario mientras realizan otro tipo de

actividades de la vida cotidiana. Utilizan las redes sociales de una forma normalizada interrelacionadas con diferentes actividades de la vida diaria. La sienten algo normal y necesario ya que cuando ellos llegaron ya estaban aquí.

Las propiedades seductoras que tienen las redes sociales entre la población preadolescente y adolescente son la principal causa de su uso. Los menores tienen una afinidad especial hacia el uso de las TIC y sobre todo con el caso de las redes sociales virtuales.

Es tal la atracción que prestan toda su atención hacia su uso permaneciendo absortos ante la pantalla, ajenos a lo que puede suceder a su alrededor. Esta situación, que el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (1997) denomina “flow” (estar en flujo), hace que los adolescentes estén tan inmersos en esa actividad con el fin de aprovecharla al máximo, que es capaz de abstraerse de todos los estímulos que le rodean.

Los atractivos (figura 4) principales por los que usan las redes sociales según Sádaba y Bringué (2011) son:

- *Sociabilidad*: para los menores la tecnología son instrumentos que permiten la socialización, ya que facilitan las relaciones sociales con rapidez y eficacia. Los preadolescentes buscan estar en “contacto continuo” con sus iguales por eso utilizan las redes sociales como medio para poder estar en contacto siempre con ellos, sin importar el momento ni el lugar. Además, ven necesaria la importancia de estar en la red social para formar parte del grupo ya que esto ofrece al adolescente la seguridad de pertenencia. Por el contrario, una forma de acoso es el no admitir a otros en el grupo.
- *Ocio*: En la vida del adolescente el ocio juega un papel fundamental y el uso de las redes sociales les ofrece la posibilidad de un entretenimiento inmediato y a la carta. Ellos pueden jugar en red, mirar el muro de una red social, compartir vídeos con amigos, etc, cuando y como lo deseen. El carácter instantáneo y duradero en el tiempo les permite sentirse en un estadio lúdico de forma continua.

- *Sociabilidad lúdica*: El estar con los amigos es divertido, es un momento de entretenimiento donde los preadolescentes se encuentran bien. Las redes sociales unen la sociabilidad y el ocio (Figura 4) ofreciendo diferentes escenarios para interrelacionarse siendo la finalidad la misma. La propia interacción social toma un aspecto lúdico creándose grupos de usuarios con fines exclusivamente de entretenimiento en las redes sociales. Las redes sociales ofrecen un entretenimiento actual, instantáneo, fácil y ágil por este motivo los más jóvenes sienten la necesidad de usarlas. Según reflejan Sádaba y Bringué (2011) “estar con los amigos siempre es divertido, siempre es un momento de entretenimiento” (p.70).

Figura 4. Relación de los intereses principales de los preadolescentes



1.4.2.1 Motivos de su uso.

El uso de las redes sociales aumenta su bienestar porque permiten la posibilidad de mantener relaciones interpersonales con sus iguales. Necesitan sentirse parte de un grupo, comunicar sus impresiones, conocer lo que piensan sus iguales, en definitiva, sentirse parte de un grupo

Las cualidades por las que se usan las redes sociales pueden ser múltiples, teniendo en cuenta los intereses de cada usuario, pero principalmente se utilizan por la velocidad, la accesibilidad, e intensidad de información.

Entre los principales motivos de uso son, como se ha visto anteriormente, la sociabilidad y el ocio, pero además hay otros entre los que se destacan los siguientes por su alta importancia en el uso de las redes sociales:

- *Anonimato:* La conducta online ofrece una desinhibición, la pérdida de pudor, y la ausencia del miedo a expresarse de forma libre, lo que proporciona al adolescente un sentimiento de protección y de libertad que fomenta el anonimato en la red.

- *Refugio:* La red ofrece un lugar donde refugiarse cuando hay situaciones problemáticas a las cuales no consigue hacer frente. Por este motivo las redes sociales son una vía de escape donde puede buscar ayuda en otros usuarios, sin el miedo a ser agredido.

- *Identidad personal:* Los adolescentes se encuentran en una etapa de su ciclo vital en la que predominan los cambios, la confusión y las redes sociales le ofrecen la posibilidad de ir creando diferentes identidades e ir probando las facetas que más le gustan.

- *Autoafirmación:* La importancia de la popularidad en el grupo para los adolescentes es esencial. Esta define su posición en el grupo por lo que sienten la necesidad de mantener los vínculos sociales con sus amigos.

- *Autoexpresión:* Las redes sociales permiten expresar sus sentimientos, ideas, sucesos, etc, con sus amigos de forma instantánea y encuentran en ellas una sensación de oídos que siempre los escucha.

- *Afectividad:* El adolescente siente la necesidad real de afecto y las redes sociales es un magnífico dispensador. Estas están siempre ahí para darles un “chute” de cariño, un refuerzo y el sentir que hay alguien a un “clic” que les ofrece seguridad.

- *Timidez:* Los adolescentes se encuentran en una etapa de establecer las primeras relaciones íntimas y amorosas, y la red ofrece un medio para la interacción, sobre todo para los jóvenes más tímidos o con baja confianza, consiguiendo de esta forma una relación más fácil que cara a cara.

- *Visibilidad:* La participación en la red ha ofrecido una inmensidad de oportunidades ya que no solo permite compartir información personal, sino ser visibles socialmente, aspecto muy importante para los jóvenes y adolescentes.
- *Superioridad tecnológica:* Los adolescentes saben que poseen conocimientos superiores en el uso de la tecnología y redes sociales, por este motivo sienten que es un territorio donde tienen autoridad que los adultos, es el gap tecnológico entre generaciones.
- *Interactividad:* Al adolescente le gusta escuchar y ser escuchado, y las redes sociales les ofrecen la posibilidad de expresión y comunicación que responde a esa necesidad de relacionarse con sus iguales y sentirse parte de un grupo que le escucha.

Estos son algunos motivos por los cuales encuentran en las redes sociales una herramienta “perfecta” para conseguirlos. Para ello utilizan los Smartphones los cuales, según comenta Marco y Chóliz (2018), se han metido en los bolsillos como una ventana que nos da un acceso permanente al mundo digital en la que desarrollamos una parte cada vez mayor de nuestras actividades cotidianas.

Lo que está claro es que, según dice Sádaba y Bringué, (2011), la principal motivación por la que se utilizan las redes sociales es por el carácter relacional que tienen y potencian. Las redes sociales son simplemente una respuesta contemporánea a una realidad universal, la necesidad del otro. Como seres humanos somos sociables.

1.4.3 Beneficios de las redes sociales.

Las redes sociales traen consigo oportunidades y riesgos que son inseparables. Como cualquier otra herramienta se pueden usar bien o mal y es por este motivo donde se pueden obtener de su uso beneficios o por el contrario riesgos y peligros.

La tecnología, y en especial las redes sociales, están contribuyendo al cambio social. Estas herramientas ofrecen satisfacer las necesidades relacionales que actualmente existen en la sociedad. En el caso de los adolescentes hay que añadir que son nativos

digitales que entienden su uso como algo vital, y por este motivo hay que ayudarlos a que desarrollen el sentido crítico para discernir entre conductas correctas o incorrectas. Es importante que los adolescentes comprendan el buen uso de estas para poder evolucionar a la vez que la sociedad y obtenga el mejor beneficio de su uso.

Sádaba y Bringué, (2011) mencionan los siguientes ámbitos en el que el uso de las redes sociales ofrece mejoras significativas:

- Sitúa a los menores en un escenario novedoso que exige participación e implicación. Además, fomenta el razonar argumentos, defender posiciones y ser conscientes de la propia identidad. Esto desarrolla en los menores el sentido de la solidaridad, la responsabilidad sobre el bien común y adquiere competencias y habilidades cívicas y participativas.
- Ayuda a adaptarse a las exigencias de los nuevos tiempos desarrollando y adquiriendo competencias y habilidades sociales, personales y profesionales como la negociación, el trabajo en equipo o la capacidad de juicio.
- Ofrece oportunidades de ocio y entretenimiento, donde el tiempo de ocio es muy importante para la sociedad y nos permite disfrutar de él de maneras más novedosas.

Las oportunidades que ofrecen las redes sociales son muy ventajosas para la sociedad actual. Entre ellas se puede destacar que facilitan el acceso a la información, ponen en contacto a personas y permiten evitar esperas, todo es más rápido.

Otro aspecto muy ventajoso del uso de las redes sociales es la posibilidad de ser protagonistas del cambio social. Son un escenario donde se deja en manos de los ciudadanos un nuevo poder y una gran visibilidad. Permiten integrar a los espectadores en diferentes aspectos lo cual ofrece pertenencia a un grupo, sentir que escuchan sus ideas, y de esta forma los usuarios pueden ser parte activa de los cambios en la sociedad.

Los adolescentes encuentran las redes sociales como escenarios habituales y familiares por este motivo son un excelente ámbito donde enseñarles y educarles en cuestiones relacionadas con la participación ciudadana, la solidaridad y el interés por el mundo, por la sociedad y por la cultura. Hay que mostrar a los adolescentes el empoderamiento que las redes sociales ofrecen y así despertar en ellos grandes aspiraciones y que no sean una simple herramienta para relaciones de amistad.

También, las redes sociales, nos ofrecen oportunidades lúdicas y sociales. Entre las lúdicas se pueden destacar el fomento de la conectividad de personas con aficiones minoritarias entre ellos. También se pueden compartir ideas, retos, problemas entre grupos de personas por eso hay que animar a los adolescentes a buscar bien grupos de usuarios con mismos intereses ya que de esta forma se enriquece su formación.

Entre las oportunidades sociales hay que destacar que ayuda a solventar la soledad forzosa, la necesidad de refuerzo afectivo y el contacto con familiares y amigos. Según indica Lara et al. (2009) "Internet es un soporte para obtener información, pero, al mismo tiempo, puede ser un refugio para escapar de la soledad, del dolor, etc" (p.17).

El balance entre riesgos y beneficios es positivo, ya que las múltiples oportunidades que ofrecen el uso de las redes sociales son altas frente a los posibles riesgos que pueden surgir, siempre y cuando se reciba una correcta formación en su uso puesto que los riesgos pueden superarse con dicha formación. Ser conscientes de las ventajas que ofrecen las redes sociales nos permite aprovechar al máximo su potencial evitando sus riesgos.

Según menciona Gardner y Davis (2013) las aplicaciones son fantásticas si forjan relaciones más profundas y desarrollan una identidad única y significativa, pero si por el contrario no establecen relaciones importantes, ni moldean una identidad, nos llevan hacia la servidumbre. Las aplicaciones que permiten e incitan a buscar nuevas posibilidades son capacitadoras, mientras que, si permitimos que no limiten, determinen actos y elecciones nos convertimos en dependientes.

1.4.4 Riesgos del uso de las redes sociales.

Las redes sociales están pobladas por personas y son el reflejo de la sociedad actual ya que los usuarios conviven simultáneamente en el mundo real y el virtual. Internet está concebido para conectar a cualquier persona desde los diferentes lugares del mundo con las características de que no existen aduanas que filtren la veracidad de los datos (dificultad de control) que circulan. Por ello se pueden sufrir riesgos y problemas en su uso.

También la adolescencia puede suponer, en sí misma, un factor de riesgo más ante el uso de las redes sociales debido a que sienten atracción por lo prohibido y por experimentar rápidamente lo que no están preparados por su edad. El carácter impulsivo y la falta de reflexión influyen en los menores de forma negativa ante los riesgos que existen. No piensan en los posibles efectos que pueden surgir de una actuación realizada a través de la red ya que buscan cuanto antes satisfacer las necesidades que quieren.

1.4.4.1 Los riesgos de las tres “C”: contenido, contacto y conducta.

Se han establecido una clasificación de los riesgos que pueden surgir en relación con las tecnologías, y en particular con el uso de las redes sociales, señalando aquellos asociados a la exposición de los menores a contenidos nocivos e inapropiados, a los contactos no deseados a través de la red y a las conductas de riesgo que pueden darse en el ciberespacio. Sádaba y Bringué (2011) analizan cada uno de ellos de la siguiente forma:

- *Los riesgos de contenido:* En la red hay almacenados kilobytes de información de todo tipo de contenidos incluyendo los nocivos e inapropiados para los menores. Los adolescentes sienten un placer en buscar contenidos que no son apropiados a su edad para sentirse mayores y sobre todo aconsejados por el grupo de amistades que animan a consumir dichos contenidos. Entre los riesgos de contenidos ofertados en la red se pueden clasificar en:
 - Contenidos que exaltan la violencia como redes sociales que hacen apología del terrorismo, delitos, grupos extremistas y agresiones.

- Contenidos que exaltan el sexo como redes sociales que ofrecen e intercambian pornografía entre usuarios.
- Contenidos que exaltan trastornos alimenticios como redes sociales que fomentan la bulimia y anorexia.
- *Los riesgos de contacto:* La red es un mundo de “caretas” donde conviven usuarios con diferentes intenciones para establecer relación. El problema es cuando dichos contactos se realizan con menores que no han desarrollado su capacidad crítica para discernir entre las diferentes relaciones que pueden surgir. Estos menores conviven en un mundo donde no se establecen separaciones generacionales visibles debido al cierto anonimato que ofrecen las redes sociales. Por otro lado, el deseo de alcanzar una mayor popularidad lleva a los menores a coleccionar amistades sin establecer un filtro de verificación donde se selecciona en función de las características de la amistad y de reflexionar si dicha amistad es realmente lo que demuestra. Según menciona Sádaba y Bringué, (2011) “para poder afrontar con éxito una relación de estas características se precisa de una madurez personal que raramente tiene un adolescente en razón de su edad” (p 120). Entre los posibles riesgos que pueden sufrir se destacan los siguientes:
 - Hacking. Se trata de una suplantación de identidad, con robo de contraseñas y delitos de difamación.
 - Sextorsión. Se trata de un chantaje que una persona realiza a otra mediante el uso de fotografías, vídeos o producciones íntimas que la víctima ha generado, para conseguir un beneficio de dicha víctima, ya que si no les amenaza con publicarlas.
 - Grooming. “Significa establecer una relación basada en la confianza entre un menor y un adulto que utiliza las RSI para solicitar y explotar a los menores de edad con fines sexuales de forma sistemática” (Peris y Maganto, 2018, p.142).

- *Los riesgos de conducta:* En la red se pueden desarrollar conductas de riesgo debido a que estos escenarios ofrecen un anonimato y una la sensación de falsa realidad. Las conductas de riesgo se hacen más fáciles en un mundo virtual donde todo se encuentra al alcance de un clic, y la pantalla ofrece una sensación de protección para poder seguir con una conducta sin ser observado. En el caso de las redes sociales esa sensación se diluye en el océano de información que hace de dicha conducta algo inapreciable. Además, los menores no tienen suficientemente desarrollada la capacidad para reconocer conductas de riesgo por lo que se agrava el problema. Entre las conductas de riesgo que pueden sufrir los menores se destacan las siguientes:

- *Ciberacoso o cyberbullying:* Según menciona Echeburúa (2012) “el ciberacoso se refiere al maltrato psicológico continuado entre menores usando las redes sociales o los diversos canales de comunicación online” (p.61). Se pueden distinguir hasta cinco tipos de situaciones diferentes de acoso: flaming (envío de mensajes insultantes online); posing (suplantación de la identidad); bashing (difusión de contenidos difamatorios); outing (difusión de contenidos privados) y exclusión (nula posibilidad de formar parte de un grupo)
- Sexting: “Esta práctica consiste en la publicación de imágenes atractivas, provocativas, eróticas y/o sexuales a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Se considera sexting toda imagen enviada o recibida con contenido sexual, publicada en las RSI o compartidas” (Peris y Maganto, 2018, p.77).
- Adicciones. La adicción es un riesgo invisible ya que el usuario no es capaz de reconocerlo fácilmente debido a que envuelve al usuario en su red. La inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción generando dependencia y restando libertad. El uso de las redes sociales puede desarrollar adicciones en los menores hacia un uso descontrolado.

1.4.4.2 Otros riesgos del uso inadecuado.

Además de los riesgos indicados anteriormente existen más que hacen de la red un lugar próspero para que habiten. Para evitarlos es importante identificarlos y así poder establecer estrategias de prevención ante sus posibles efectos. Entre esos riesgos se indican los siguientes:

- *Virus*. Es software que tiene como finalidad principal el robo de información.
- *Vulneración de la intimidad*. En la red existe mucha información personal que puede ser vulnerada y puede utilizarse bien o mal.
- *Hikikomori*. Sucede cuando las personas se aíslan, se confinan en casa y se relacionan con las personas de forma exclusiva a través de las redes sociales. El término se utiliza para denominar a los jóvenes japoneses que se recluyen en su dormitorio abandonando toda actividad por estar conectado a la red (Díaz y Bertomeu, 2018). Estas personas no desean relacionarse de forma física debido a trastornos de personalidad, timidez patológica o agorafobia.
- *Banalización del concepto de amistad*. La falsa percepción de ser amigo en las redes sociales difumina el sentido real de la amistad. “Cuando llamamos amigo a todo el mundo, al final no lo decimos de nadie” (Sádaba y Bringué, 2011, p.129). Los menores están creciendo con una sensación de amistad “light”, de usar y tirar, sin esfuerzo y poco compromiso.

A modo de reflexión sobre los riesgos de las redes sociales virtuales, decir que “este proceso será problemático si interfiere en actividades que el individuo considera importantes e impide o dificulta su realización, como puede ser trabajo, estudios, mantenimiento de relaciones personales, hábitos saludables, etc” (Matute 2016, p.44). En el momento en el que ocurre esa situación, de interferir gravemente en otras actividades de su vida, entonces puede suponer un riesgo.

Pero también hay que señalar que esas conversaciones virtuales pueden beneficiar su crecimiento personal, la red puede ayudar al desarrollo de la personalidad ya que permite un contacto con sus iguales aun cuando no se puede mantener relaciones de forma física se pueden realizar de forma online, en la distancia. “También se ha propuesto que puede ser beneficioso el uso de Internet en algunos casos para superar la depresión y la timidez, debido al contacto con otros seres humanos, el aumento de reforzadores y la creación y mantenimiento de redes de apoyo social” (Bessiére, Pressman, Kiesler y Kraut, 2010; Kraut et al., 2002; LaRose et al., 2001; McKenna y Bargh, 2000; en Matute, 2016).

En conclusión, hay que señalar que el proceso de condicionamiento que la red puede hacer en las personas puede influir en las personas a estar más tiempo en la red social virtual que en la real debido a los beneficios y satisfacciones que encuentra más en una que en la otra. Esta situación podría influir de forma positiva o negativa dependiendo de sus consecuencias en la vida y de la evolución psicológico-social de la persona.

1.5 Uso problemático-abuso de las redes sociales

Vázquez (2006) señalaba hace ya más de una década que un 6% de menores hacia un uso problemático de la red, no tenían control sobre el tiempo que pasaban frente a la pantalla, había una disminución del rendimiento académico y manifestaban ansiedad e irritabilidad cuando no se puede conectar. Con el paso del tiempo estos datos han ido incrementando, dando lugar a una señal de alarma en la sociedad sobre el abuso que tienen los preadolescentes y adolescentes en el uso que realizan de las redes sociales.

La utilización que se ha realizado de Internet como medio de comunicación a ofrecido a sus usuarios unos atractivos que les hacía usarla de forma continua, por lo que muchas veces no se podía distinguir la frontera entre un uso problemático, abuso, o en el caso más grave de una adicción al uso de dichas herramientas comunicativas.

Las redes sociales actualmente ofrecen una multitud de beneficios a la sociedad y en especial, a los más jóvenes les permite relacionarse con sus iguales en cualquier

momento. Es por eso por lo que es difícil categorizar el uso que realizan de dichas herramientas, ya que ellos encuentran un gran placer en su uso y además es una actividad que se encuentra normalizada en la sociedad en común. La nota distintiva para observar que existe una adicción es cuando dicha comunicación a través de las redes sociales se convierte en una actividad compulsiva que se realiza para evitar la sensación de necesidad de realizarla, la dependencia aumentará con el tiempo.

Young (1998) indica que un uso problemático de las redes sociales no se puede categorizar como adicción, ya que hay personas que muestran síntomas de usar la Red en exceso cuando se inician en el mundo virtual, pero, lejos de aumentar su consumo con los años, suelen normalizarlo cuando Internet va dejando de ser algo tan novedoso para ellas.

Además, dicha actividad de charlar con los amigos a través de nuevas tecnologías se ha categorizado como adictiva, señalando a los adolescentes que son adictos a las redes sociales (Echeburúa y Corral, 2010; Muñoz, Fernández y Gámez, 2009) pero el realizar un uso de la red social no indica que tenga que ser adictivo, ya que su uso no significa más que se mantienen relaciones con otros usuarios a través de dicho medio. Lo que indica que existe una adicción es cuando dicha actividad se realiza con dependencia y con una falta de control por parte del usuario, es decir, lo que muestra si hay una adicción no es la actividad, sino la conducta que muestra la persona que realiza dicha actividad.

Todo esto es debido a que la forma de utilizar las redes sociales es la principal causa y no el tiempo que se encuentran conectados, debido a que la vida virtual de las personas se encuentra tan inmersa en la sociedad que es parte de su vida. Diversos autores (Carbonell et al., 2012; Echeburúa y Corral, 2009; Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez Guadix, 2010) señalan que el problema no es el tiempo de uso de Internet, sino en todo caso la calidad, la forma en la que se utiliza la Red.

Una persona que pasa mucho tiempo conectado a las redes sociales y tiene pocas relaciones personales en su tiempo libre, podría presentar un cuadro de uso problemático

debido a que dedica la mayor parte de su tiempo a las relaciones offline que a las online, pero todo esto debiera ser estudiado en función de la situación que posea dicha persona ya que puede ser que sea una persona que no tenga otra forma de conversar (distancia, tiempo, posibilidades). En este caso no sería un uso problemático ya que las utiliza debido a que no dispone de otra forma de relacionarse.

Otra cosa sería que “quizá se pudiera argumentar que se trata de un uso problemático de internet porque esta persona pasa mucho tiempo en la Red y tiene pocas relaciones personales en su tiempo libre, lo cual en ciertos casos podría ser un problema” (Matute, 2016, p.41). En esta situación se puede destacar el caso de personas que se encierran en su habitación (síndrome de Hikikomori), las cuales se sumergen en la red absorbiéndoles y anulando su voluntad de tal forma que dejan cualquier otra actividad que antes hacía, e incluso los hábitos de higiene básicos para estar conectados de forma continua.

Estos casos de uso problemático también pueden estar relacionados con casos de depresión, los cuales les empujan a utilizar las redes sociales de forma problemática. Hay estudios que indican que existe una relación entre un mayor uso de la Red y determinados problemas como son la depresión, timidez, soledad, problemas en las relaciones personales, falta de sueño, problemas de conducta o adicción a sustancias (Matute, 2016). En este caso se tendría que identificar cual es la causa primera, es decir, si la Red es la causa del problema o por el contrario es su efecto.

Por último, puede ser que haya personas que sin poseer ningún problema hayan empezado a utilizar las redes sociales y hayan recibido mayores reforzadores en la Red que fuera de ella por lo que el interés por dedicar más tiempo a actividades offline sea mayor que a las que hace en la vida online. En este caso puede que se trate de un uso problemático dependiendo del beneficio o perjuicio que obtenga, es decir, puede que obtenga un refuerzo de autoestima que le beneficie y refuerce su crecimiento personal o

puede que sea problemático si impide o dificulta la realización de sus actividades habituales. Entonces la utilización de las redes sociales, en este caso, puede ser tan beneficiosa como perjudicial, todo en función de sus consecuencias en la vida y el bienestar psicológico.

Visto que la utilización de las redes sociales es algo que se ha hecho viral en la sociedad no se puede definir que el gran uso que realizan los adolescentes, y la sociedad en general, sea un abuso y tampoco se puede afirmar que se dé una adicción por el simple hecho de pasar gran tiempo conectado a la Red. Para comprobar que existe un abuso de las redes sociales hay que analizar la forma de relación con ellas, ya sea por la cantidad de tiempo o la frecuencia, o por el tipo de uso, y observar el comienzo de consecuencias negativas para el usuario y su entorno. Es decir, el uso de las redes sociales durante cuatro horas podría no ser considerado excesivo o nocivo, pero si la frecuencia es diaria o crea complicaciones en los estudios o en las relaciones sociales cara a cara, sería probable que nos encontremos ante una situación de abuso.

Según indica Mitchell (2000) las conexiones que realizan los adolescentes en un momento, para encontrarse mejor o realizar actividades gratificantes, pueden llegar en un momento dado a dejar de ser un divertimento para convertirse en un medio que alrededor del cual gira buena parte de la vida de los preadolescentes y adolescentes. Existe un consenso general sobre que el uso excesivo de Internet, y en este caso a las redes sociales, se asocia con consecuencias adversas psicológicas, fracaso académico, aislamiento social, depresión y conflictos familiares.

Para poder comenzar a valorar un uso problemático de Internet, Young (1988) desarrolló un breve cuestionario de ocho ítems valorativos (tabla 2) y consideró que eran necesarios cinco de los ocho criterios para establecer el diagnóstico de Uso problemático a Internet.

Tabla 2. *Ítems para valorar un uso problemático de Internet*

Ítems valorativos de un Uso problemático de Internet
1. ¿Se siente preocupado con Internet (pensamientos acerca de la última conexión o anticipación de la próxima sesión)? 2. ¿Siente la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de Internet para lograr la satisfacción? 3. ¿Ha hecho repetidamente esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener el uso de Internet? 4. ¿Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando ha intentado reducir o detener el uso de Internet? 5. ¿Se queda más tiempo conectado de lo que inicialmente había pensado? 6. ¿Ha perdido o puesto en peligro alguna relación significativa, trabajo, oportunidad educativa o profesional debido al uso de Internet? 7. ¿Ha mentado a los miembros de su familia, terapeuta u otras personas para ocultar su grado de implicación con Internet? 8. ¿Usa Internet como un medio de evadirse de los problemas o de aliviar un estado de ánimo disfórico?

Nota. Fuente Young (1998)

1.5.1 Factores que influyen en el uso problemático de las redes sociales

El uso problemático influye en mayor medida en los más jóvenes, ya que no han desarrollado su personalidad, y las características psicológicas de la adolescencia marcan el uso que van a realizar de las redes sociales. En este ámbito de la adolescencia se está trabajando en países asiáticos (Chen, C y Li, A.Y., 2014), donde hay un alto riesgo de Uso problemático de Internet (UPI) y los programas de tratamiento por problemas de Internet en adolescentes, están teniendo un gran auge (Young et al., 2011).

Principalmente cuando se consideran las consecuencias negativas que pueden surgir del uso de Internet y las redes sociales se pueden establecer las siguientes categorías (Young, 1998):

- *La adicción cibersexual*: Puede desarrollarse en individuos que mantienen relaciones a través de redes sociales para obtener material pornográfico.
- *Compulsiones en la red*. Hay personas que dedican una gran cantidad de tiempo al juego online, donde a través de plataformas virtuales (redes sociales) participan en juegos con otras personas (juegos multiusuarios).
- *Las relaciones (virtuales) en Internet* a través de chats y sistemas de mensajería instantánea, y redes sociales. Pueden producirse abusos en los más jóvenes por parte de adultos (grooming, phishing, sextorsión, etc) que pueden desencadenar en trastornos psicológicos (Peris y Maganto, 2018). Otras personas que las usan en exceso tienen problemas como soledad, falta de habilidades sociales o incapacidad para comunicarse adecuadamente con los demás (Becoña, 2010).
- *Sobrecarga de información*. Hay usuarios que tienen un gran afán por buscar información que no saben dónde está el límite.

Para evitar los problemas que pueden acarrear el uso problemático de las redes sociales se establecen los factores de riesgo y de protección. Se entiende como factor de riesgo “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad de uso y/o abuso o una transición en el nivel de implicación (mantenimiento)”. Por factor de protección se entiende “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso o la transición en el nivel de implicación” (Clayton, 1992, como se citó en Becoña, 2016).

Un estudio realizado por Becoña entre jóvenes de 14 a 21 años detectó que los usuarios que probablemente padecían adicción a Internet presentaban mayor número de modelos de conducta desviada, mayor nivel de depresión, mayor agresividad, menor felicidad, mayor conflicto familiar y mayor déficit de habilidades sociales que los que no tenían adicción a Internet. Las variables sociodemográficas, familia, amigos, escuela y características personales para predecir la adicción a Internet, indicaron que eran

significativas el conflicto familiar, el déficit de habilidades sociales y el buen rendimiento académico (Becoña, 2016).

Otros estudios realizados (Carli et al., 2013) señalan que la cohesión familiar, realizando actividades sociales con los padres, son factores de protección frente a una situación de riesgo. De ahí se concluye que los padres desempeñan un factor fundamental en la formación de los más jóvenes en el uso responsable de las redes sociales, ofreciéndoles información y tiempo para prevenir un uso problemático.

Resulta muy importante conocer los factores de riesgo y de protección que pueden ayudar a evitar realizar un uso problemático. De esta forma se puede afrontar los riesgos con información que se pone en práctica para salir airoso de cualquier situación problemática.

1.5.1.1 Factores característicos.

Los factores que marcan la posibilidad de realizar un uso problemático de las redes sociales, llegando a desarrollar una adicción están relacionados directamente con la persona y su contexto. Becoña (2016) muestra los siguientes factores:

- *Factores sociodemográficos.* Por edad los más jóvenes tienen mayor posibilidad de realizar un uso problemático de la red debido a que son nativos digitales. Y en cuanto a sexo, los hombres tienen un mayor uso problemático que las mujeres.

- *Factores biológico-genéticos.* Estudios realizados han mostrado cambios y anomalías en la estructura y actividad cerebral de personas con adicción a Internet. Lo que no se conoce es si es debido a la adicción o si ya tenía anomalías antes de padecer adicción. Lo cierto es que influye en su procesamiento emocional. En cuanto a estudios genéticos hay que señalar que el estudio realizado en Europa por Vink et al. (2015, como se citó en Becoña, 2016), con 5.247 gemelos de edades comprendidas entre 14 y 16 años arrojaba resultados de que el 48% de los casos de uso problemático

de la Internet sería debido a causas genéticas, y el 52% restante, a influencias ambientales.

- *Factores ambientales y contextuales.* Para poder desarrollar una conducta adictiva es necesario que exista el catalizador que permita desarrollarla, es decir, que el disparador de ésta esté disponible y que el acceso a su realización sea fácil (Mann, 2005, como se citó en Becoña, 2016). Hoy en día dicha herramienta se encuentra en la sociedad de forma continua.

- *Factores familiares.* La familia marca la socialización inicial del individuo, en ella se marcan conductas, creencias, normas y motivos que son valorados y aceptados por la familia. Estudios recientes revelan que cuando las relaciones con la familia son malas existiendo un alto grado de conflicto familiar, e incluso la depresión, la ansiedad y el estrés de los padres pueden influir negativamente en la conducta de los adolescentes (Lam, 2015). Esto indica que, si existe un mal entorno familiar, aumentan la probabilidad de que los adolescentes desarrollen conductas de adicción a la Red, incluso destacar que ante tal situación familiar “el adolescente puede utilizar Internet para encontrar el apoyo que no tiene en su familia” (Becoña, 2016, p.60).

- *Factores personales.* La personalidad es un importante factor para evitar el uso problemático de la Red. Entre ellos se pueden destacar:

- La timidez, dichas personas están aisladas socialmente, las cuales van a tener mayor riesgo.
- El estrés vivido en situaciones (malos tratos, accidentes, etc) puede desembocar en conductas inadecuadas.
- Las expectativas sobre el uso de la Red pueden ser las esperadas o por el contrario no adecuadas a sus expectativas, por lo cual pueden convertirse en factores de riesgo ante el uso.
- Impulsividad y la búsqueda de sensaciones son factores relacionados con un mayor riesgo. Las personas con poca capacidad de

autocontrol pueden desarrollar una adicción a la red, dedicando más tiempo a su uso.

- *Factores psicopatológicos.* Hay psicopatologías que influyen en la posibilidad de desarrollar un uso problemático de Internet, y en especial de las redes sociales. Entre ellas se destacan:

- Depresión: La depresión es uno de los factores de riesgo que más se ha estudiado en relación con distintas conductas de riesgo, en internet es un claro factor de riesgo (Becoña, 2010; Muñoz-Rivas et al., 2009).

- Fobia social. Personas que carecen de pocas habilidades sociales utilizan la red social para que, desde la distancia, posean un anonimato y se encuentren seguras.

- Consumo de drogas. Estudios revelan que las personas con adicción a internet, o que realizan un uso problemático de la Red, presentan también un consumo de alcohol (Becoña, 2009). El estudio de Secades-Villa et al. (2014, como se citó en Becoña, 2016), con una muestra de 7.351 adolescentes de seis países europeos, señala que el mayor uso de Internet se asocia con mayor consumo de drogas.

- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Existe una relación entre el uso problemático de Internet y el TDAH, debido a las características de dichos individuos. El estudio de Yen et al. (2009) señala que los adolescentes con adicción a Internet tienen un porcentaje de TDAH mayor a los que no presenta dicha adicción.

- Trastorno bipolar. Influye en el uso problemático que se realiza de la Red por sus características psicológicas.

- Trastornos del sueño. Las personas que tienen un uso problemático de la Internet poseen problemas de sueño (Oliva et al. 2012,

como se citó en Becoña, 2016). Puede ser debido a que dedicar un mayor tiempo a conectarse a la Red, restándolo al descanso.

- *Factores de aprendizaje.* Los nativos digitales no tienen dificultades para utilizar las redes sociales porque nacieron con ellas, en cambio las personas mayores deben aprender a utilizarlas y tienen más dificultades para poder utilizarlas (Echeburúa y Corral, 2010). Por este motivo los adolescentes tienen más posibilidad de adquirir un uso problemático ya que aprenden a usar Internet de forma más fácil que los mayores. Según indica Becoña (2016, p.66) “cualquier conducta hay que aprenderla” y los adolescentes tienen mayor facilidad para aprender.

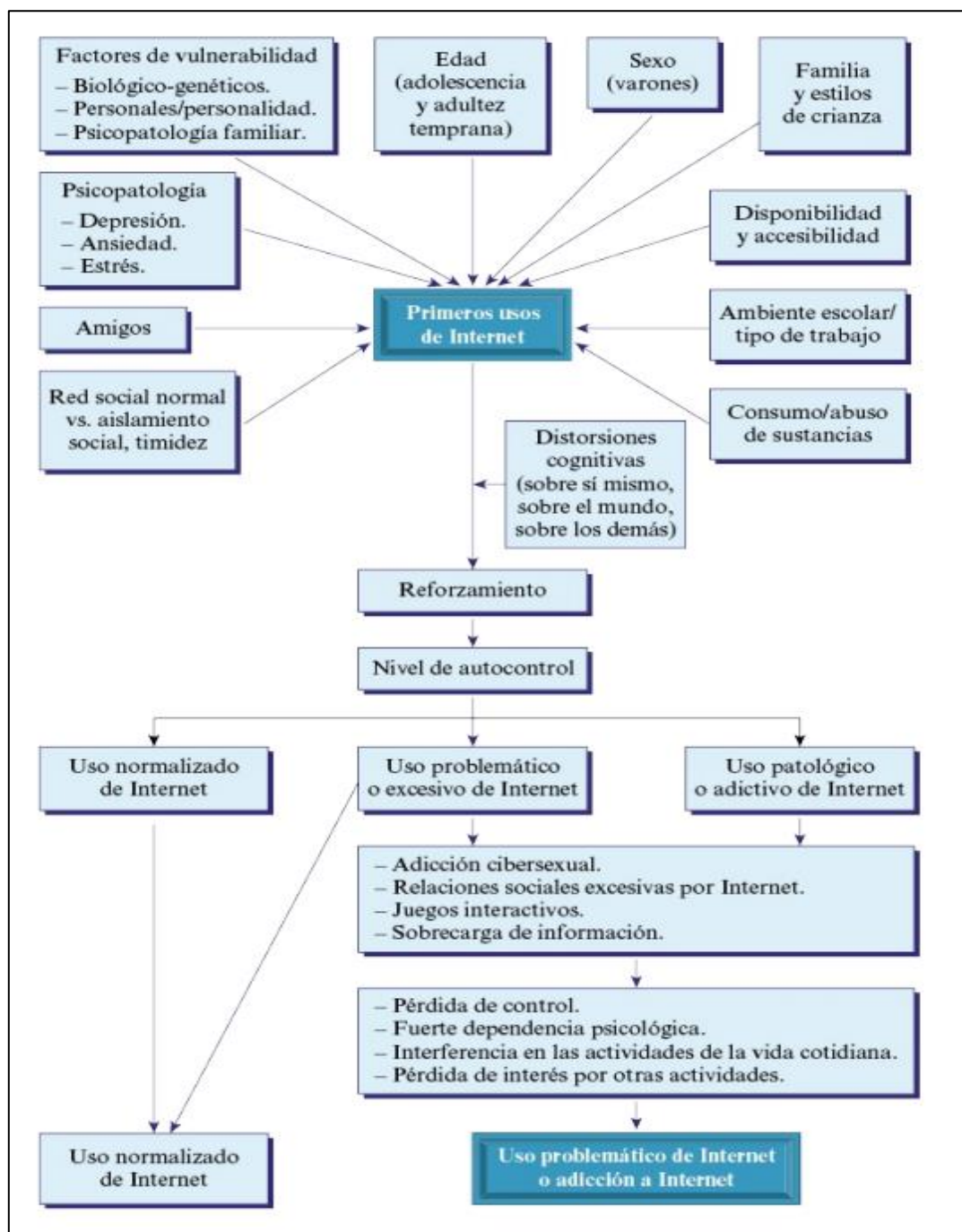
- *Amigos-red social.* Los adolescentes necesitan sentir un reforzamiento social y cuando no se tienen muchos amigos “físicos” se tiende a que aumenten el número de amigos “virtuales”. La colección de amistades que se puede tener en una red social puede dar una infinidad de mal entendidos y esos problemas de comunicación llevan a situaciones negativas pudiendo llevar a un uso problemático de la red.

- *Ambiente escolar.* En la escuela se ha introducido las TIC para realizar actividades en aulas virtuales donde el alumnado se encuentra en contacto con sus compañeros. De este uso se pueden obtener aspectos muy positivos para el aprendizaje (Echeburúa, Labrador, Becoña, 2009). Pero si no se utilizan adecuadamente pueden ser perjudiciales para personas vulnerables a desarrollar una adicción a su uso.

- *Interacción y combinación de varios factores de riesgo y de protección.* Lo normal es que no esté presente un solo factor de riesgo, sino que pueda darse una combinación de ellos, por este motivo hay que analizarlos al mismo tiempo observando cómo influyen unos en otros en el uso problemático de Internet, y en el caso específico de las redes sociales.

A continuación, se muestra un modelo explicativo sobre el Uso Problemático de Internet (figura 5) en función de los factores característicos analizados por Becoña (2016):

Figura 5. Modelo explicativo sobre el uso problemático de Internet



Nota. Fuente Becoña, 2016.

1.5.1.2 Factores de riesgo.

En función de los factores característicos indicados anteriormente se muestran los factores de riesgo que relacionados con los anteriores hacen que puedan influir en un uso problemático de Internet.

Los factores de riesgo son los aspectos que pueden ofrecer la posibilidad de desarrollar una adicción estos son los factores personales, familiares o sociales, o una combinación de varios. Se entiende por factor de riesgo “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad del uso y/o abuso (...) o una transición en el nivel de implicación” (Clayton, 1992 como se citó en Becoña, 2016, pp.53-54).

A continuación, se muestran y analizan las características de cada factor en función de lo que mencionan Echeburúa y Requesens (2012):

a) *Factores personales.* La forma de ser de la persona, sus características de personalidad o estados emocionales pueden influir a la hora de desarrollar una patología adictiva (tabla 3). La impulsividad, la intolerancia a estímulos displacenteros o la búsqueda de emociones fuertes, impulsan a los individuos a transgredir las normas, es decir, a realizar acciones ocultas o prohibidas en la red. También existen otros problemas de personalidad que influyen como la timidez, la baja autoestima, el rechazo de su cuerpo, etc. Además, hay otros problemas psiquiátricos como la depresión y la fobia social, que impulsan a entrar en la red y desarrollar la adicción a las redes sociales para aislarse de todo aquello que no le gusta de él. Estas personas encuentran en la red un refugio, donde todos estos aspectos mencionados no están, ya que se crea un mundo paralelo donde es feliz y por lo tanto no quiere salir, “enganchándose” a la red social. Otro aspecto que reseñar es cuando hay individuos que muestran una insatisfacción personal con su vida e intentan compensar esas carencias con conductas (drogas, compras, móviles, etc) que buscan tapar dicha insatisfacción para crear en las personas una falsa felicidad. En este caso las redes sociales pueden ofrecer a dichas personas esa vía de escape que les permite evadirse de esas insatisfacciones o carencias afectivas, desarrollando una adicción a dicha acción (evadirse en la red social) para ser feliz.

Tabla 3. Factores psicológicos de predisposición

Factores de predisposición	
<i>Variables de personalidad</i>	Impulsividad. Búsqueda de sensaciones. Intolerancia a los estímulos displacenteros. Estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades.
<i>Vulnerabilidad emocional</i>	Estado de ánimo disfórico. Carencia de afecto. Cohesión familiar débil. Pobreza de relaciones sociales.

Nota. Fuente Echeburúa y Requesens (2012, p. 82-83)

b) *Factores familiares.* En función de la educación recibida por el núcleo familiar se puede decir que así será la persona educada. Es por esto por lo que es importante formar a individuos en entornos familiares propicios para desarrollar una conducta adecuada, sana y socialmente adaptada. El problema llega cuando los entornos familiares son rígidos, donde la autoridad y el mandato priman sobre el diálogo. Estos entornos fomentan el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes, que desean romper con esas normas impuestas a fuego. También puede darse el caso de entornos familiares muy permisivos o desestructurados, donde no existen normas. Estos entornos no ayudan al establecimiento de unas conductas saludables y de autocontrol, convirtiendo a los adolescentes en egocéntricos, caprichosos e impulsivos. Por todo ello es importante establecer un entorno familiar dialogante, que sepa establecer normas en grupo, explicando la importancia de estas para fomentar un estilo de vida saludable y no caer en posibles problemas.

c) *Factores sociales.* El entorno social ofrece una gran influencia sobre el individuo, inculcando en él valores existentes en el grupo y no habitados en él hasta ese momento. Este gran poder que posee el grupo o el compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real que tiene el adolescente, hace que el individuo fomente conductas adictivas en las redes sociales.

De todos estos factores de riesgo se puede reseñar que un individuo con una personalidad vulnerable, con una falta de cohesión familiar y con un entorno social donde las relaciones sociales son inexistentes puede desarrollar unas conductas adictivas. Esto es debido a que si el hábito adictivo (conexión a las redes sociales) le ofrece recompensas inmediatas, se encuentra bien cuando lo realiza, tiene una influencia externa para que lo realice, va a realizar dicho hábito adictivo para encontrarse mejor, y sentir el placer de realizar dicha conducta.

Hay que señalar que el mal uso de las redes sociales se suma a los factores de riesgo, que al incrementar su uso problemático puede desembocar en una adicción.

1.5.1.3 Factores de protección.

Se entiende por factor de protección, “un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso (...) o la transición en el nivel de implicación” (Clayton, 1992, como se citó en Becoña, 2016, p.54). Hay ciertos aspectos personales y familiares que minimizan el riesgo de desarrollar una adicción.

A continuación, se muestran y analizan las características de cada factor en función de lo que mencionan Echeburúa y Requesens (2012):

a) *Recursos personales.* Cada individuo tiene una personalidad que le puede hacer más o menos vulnerable a situaciones de riesgo. Por este motivo es importante fomentar dichas características en los individuos para que puedan afrontar los problemas con la mejor de las estrategias. Entre los recursos personales se destacan los siguientes:

- *La autoestima.* Es la valoración que una persona tiene de sí mismo y hacia lo que es posible de hacer. El sentimiento de mayor o menor satisfacción que se tiene de uno mismo, junto al aprecio que se tiene de él forma la autoestima del individuo, es decir, es la valoración que hace la

persona de ella en función de los demás. “La autoestima constituye el pilar básico sobre el que se estructura la personalidad de un sujeto desde la infancia y condiciona notablemente la forma en que se establecen los objetivos y se asumen retos, en que se regula el comportamiento con las demás personas y en que se ejerce la capacidad de autocontrol” (Echeburúa, 2012, p.86).

- *Habilidades sociales y de comunicación.* La adquisición de unas destrezas que fomenten las relaciones sociales con los demás sujetos, beneficia una alta autoestima para mejorar dichas relaciones y se consigue reducir la caída en situaciones de soledad que llevan a situaciones de riesgo. De esta forma se consigue afrontar con éxito situaciones sociales, sin caer en la búsqueda de relaciones en las redes sociales virtuales.

- *Estilo atribucional.* El individuo tiende a atribuir sus éxitos o fracasos a aspectos internos o externos. Así cuando un individuo atribuye a sí mismo sus éxitos tiene estrategias de atribución interna positiva, pero cuando se culpa de sus fracasos tiene estrategias internas negativas. Hacer unas adecuadas estrategias de atribución, mejora la autoestima, ayuda a resolver situaciones y mejora las relaciones personales y la autoconfianza.

- *Desarrollo de un pensamiento crítico.* Fomentar en el individuo unas estrategias para realizar pensamientos críticos sobre diferentes aspectos va a contribuir a desenvolverse mejor antes situaciones de riesgo, pensar la mejor salida ante actuaciones, discernir ante situaciones donde la presión social agobie y proporciona habilidades para realizar una toma de decisiones adecuada y correcta.

- *Control de emociones.* Según Echeburúa (2012) “las emociones son reacciones naturales ante los estímulos de la vida cotidiana y constituyen la sal de la vida” (p.97). Por este motivo es importante que el individuo aprenda a controlarlas y de esta forma evitar situaciones de riesgo.

- *Tiempo de ocio.* El fomento de actividades de ocio saludable ofrece el beneficio de no caer en conductas peligrosas y/o adictivas.

b) *Recursos familiares.* Un adecuado clima familiar ofrece estrategias para evitar situaciones de riesgo. La comunicación familiar y el respeto entre los integrantes, donde el diálogo entre sus miembros es nota imprescindible, va a desarrollar en los adolescentes unos hábitos de conducta y un sistema de valores adecuados. La falta del dialogo en la familia, donde el adolescente se encuentre insatisfecho, va a empujar a buscar relaciones de forma impulsiva en las redes sociales virtuales, que pueden acarrear diversos problemas al no tener un código de valores bien forjado.

c) *Recursos sociales.* Mantener unas relaciones sociales con iguales que dispongan de unas adecuadas actitudes de uso de la red va a permitir desarrollar un correcto uso de la red. Los adolescentes aprenden de sus iguales y formar parte de un grupo social que fomente la adquisición de conductas sanas va a fortalecer al adolescente ante posibles riesgos.

El estudio de los motivos que pueden llevar a los adolescentes, y en general a toda la población, a realizar un uso problemático de Internet, resultan de gran importancia para prevenir sus riesgos o para elaborar programas de intervención.

Por este motivo, es necesario conocer los factores de riesgo y protección para unas y otras conductas, y de esta forma prevenir el surgimiento del problema o para una adecuada intervención con personas ya afectadas (Becoña, 2016).

1.5.2 El papel de las emociones en el abuso de la red

El uso abusivo de Internet no está considerado dentro del DSM-V (American Psychiatric Association, 2013) como un tipo de trastorno no adictivo, ni tampoco se encuentra en ninguna categoría de trastornos del control de impulsos, aunque hay autores que señalan que tienen en común con las adicciones, las dificultades para controlar los

impulsos (Oliva, 2013). Por ello se puede decir que hay diversos factores que influyen en el control de los impulsos, destacando entre unos de las más importantes la gestión de las emociones. Estévez (2016) indica que “las emociones tienen un papel fundamental en las decisiones que toman las personas, teniendo la capacidad de regularlas mediante el uso de estrategias emocionales (controladas o automáticas, conscientes o inconscientes)” (p.231).

Las personas que no poseen o tienen una pobre regulación emocional pueden mostrar conductas desadaptativas como vía de escape de sus emociones o modo de regularlas (Tice, Bratslavsky y Baumeister, 2001). Estas personas carecen del control de los impulsos y pueden desarrollar una conducta adictiva. Gámez-Guadix (2014) señalan que las personas con depresión podrían utilizar las nuevas tecnologías (redes sociales online, juego online, etc) para regular su estado de ánimo, viendo estas como una vía de escape.

La autorregulación emocional permite desarrollar estrategias que ayudan a modular la activación emocional para no sentirse sobrepasados y poder atender las situaciones de forma correcta. De esta forma influirá positivamente en las interrelaciones sociales para que sean lo más gratificantes posibles. Al desarrollar la capacidad para diferenciar y experimentar una emoción, mayor será la capacidad de manejo emocional del individuo (Estévez, 2016).

Probablemente las personas que sienten un malestar emocional intenso deseen escapar a través de actividades que ofrecen un placer inmediato, siendo estas una vía de escape utilizada por personas que tienen déficits en la regulación emocional. Diferentes investigaciones han señalado que ante estados de ánimo como la apatía o la abulia provocan un aumento del uso problemático de Internet (Gámez-Guadix e Itzel, 2015).

Otra posibilidad que puede darse es que las personas que utilizan las redes sociales virtuales como vía de escape no lo hacen por problemas emocionales sino por su carencia de capacidades emocionales (habilidades sociales), esto significa que no poseen las competencias emocionales necesarias para gestionar las situaciones.

Como se puede apreciar las personas que carece de correctas estrategias para afrontar las emociones negativas pueden utilizar las Red como medio de escape, esto proporciona dificultades en el manejo emocional, utilizando estrategias de afrontamiento desadaptadas y afectando a la regulación y control de impulsos. Una buena autorregulación emocional permitiría centrar las situaciones a largo plazo, evitando el afrontamiento de las situaciones de malestar a corto plazo.

Estévez (2016) señala los siguientes componentes que intervienen en la autorregulación:

- *El autocontrol:* Forma parte de la autorregulación y está relacionado inversamente con la impulsividad señalando que a medida que el autocontrol se reduce por el esfuerzo realizado, aumenta las conductas de toma de decisiones de forma impulsiva. El abuso que se puede hacer de la Red puede ser considerado un trastorno del control de impulsos y dichos usuarios puede que no rindan bien en las tareas de autocontrol si se les prohíbe cuando es tan fácil realizar la conexión. Puede ser que personas con mayores niveles de impulsividad si poseen conductas de autorregulación, reduzcan las conductas de abuso de la Red, debido a que han desarrollado estrategias de control ante los impulsos que les hace usar la Red. Dichas estrategias permiten fortalecer el control de impulsos y evitar que las personas sufran las consecuencias negativas de la imposibilidad de controlar sus impulsos.

- *La búsqueda de sensaciones:* Podría ser otro aspecto implicado en la gestión de las emociones utilizando el abuso de la red como medio para buscar sensaciones. La mayoría de los adolescentes buscan sensaciones nuevas para fortalecer su necesidad de búsqueda personal, por este motivo utilizan las redes sociales para darse “baños de sensaciones” en un océano lleno.

- *Alexitimia:* Las personas con alexitimia tienen problemas para identificar expresiones faciales en los otros y tienen menor capacidad para empatizar con los estados afectivos de los otros. La limitada capacidad para identificar emociones y

distinguir las puede limitar la habilidad de las personas con alexitimia para reflexionar sobre sus propios sentimientos y poder hacer frente a emociones desagradables. Rial et al. (2015) señala que dichas personas realizan un uso problemático de la Red, y nuevas tecnologías en general, al presentar déficits en habilidades sociales que desembocarían en dificultades para mantener un contacto “face to face” (cara a cara).

Las consecuencias de la dificultad que poseen algunas personas en la gestión de sus emociones suponen un grave peligro ya que utilizan la Red, y en particular las redes sociales, como vía de escape emocional. De esta forma se encuentra una relación entre las conductas adictivas y el mal estar emocional.

Hay estudios que buscan conocer si la conducta adictiva es previa al malestar emocional o posterior, ya que se ha comprobado que existen síntomas más elevados de depresión y ansiedad en personas con problemas de abuso de la Red. Esa presencia depresiva debilita el control de emociones y en el caso del uso problemático de la Red se ha asociado con la sintomatología depresiva y ansiosa (Carbonell et al., 2012).

1.5.2.1 Valoración de las emociones para evitar el abuso de la red.

La mala regulación emocional en jóvenes y adolescentes se considera un factor de riesgo como problemas de conducta y conductas de riesgos. Por ello se observa que existe un vínculo relacional entre la regulación emocional, la impulsividad y las conductas de abuso, donde las personas con menor nivel de regulación emocional en la infancia van a presentar en la adolescencia un mayor nivel de conductas de riesgo. La valoración del estado de ánimo de las personas con abuso de la Red va a permitir realizar intervenciones adaptadas para que consigan unas habilidades de autorregulación emocional.

Por ello la adquisición de habilidades para autorregularse durante la adolescencia, alcanzando el control sobre sus actos y no dejándose llevar por las emociones va a permitir resistir la tentación de realizar conductas problemáticas (Estévez, 2016).

Fomentar la adquisición de habilidades para controlar las emociones permiten utilizarlas como vía de escape, evitando desarrollar trastornos adictivos. Dichas emociones deben ser reguladas, pero existe una gran cantidad de ellas que en función de cada persona pueden ser y tener efectos diferentes. Por ello hay que tener en cuenta los factores de la personalidad para realizar intervenciones personalizadas teniendo en cuenta las características personales (Estévez y Pujana, 2014, como se citó en Estévez, 2016).

1.6 Adicción a las redes sociales

El psiquiatra Iván Goldberg difundió en 1995 la existencia de un nuevo síndrome “el síndrome de adicción a Internet” (Internet Addiction Disorder), este sería el primer momento concreto en el cual se comenzó a abordar el tema de las adicciones a las tecnologías. Desde entonces diversos profesionales de la salud mental empezaron a investigar dicha patología para que fuese reconocida y tratada. La primera clínica que comenzó a tratar dicho síndrome fue en 1996 por la doctora Young (Lara, et al. 2009,p.13; Matute, 2016,p.31)

Diferentes profesionales han investigado y según indica Matute (2016) “han pasado más de veinte años (...) y en este tiempo los investigadores y profesionales de la salud mental hemos defendido posturas contrapuestas, algunos argumentando que existe el trastorno de adicción a Internet (por ejemplo, Alonso-Fernández, 2003; Bai Lin y Chen, 2001; Chóliz, Echeburúa y Labrador, 2012; Echeburúa, 1999; Young, 1998b) y otros asegurando que no existe (por ejemplo, Griffiths, 1998; Grohol, 1999; Matute, 2003, 2013; Matute y Vadillo, 2012; McKenna y Bargh, 2000; Shaffer, hall y Vander-Bilt, 2000; Yellowlees y Marks, 2007)” (p.32).

Según indica Chóliz (2016), la adicción a las redes sociales es el “problema que tienen algunos usuarios de comunidades virtuales (...) cuando no sólo usan las redes sociales más de lo que sería conveniente sino que no pueden dejar de utilizarlas a pesar de que ello les está causando problemas personales e interpersonales, se encuentran clínicamente mal si se les interrumpe el acceso a ellas o si hace tiempo que no pueden

conectarse a la Red y son incapaces de dejar de hacerlo a sabiendas de que ello les está perjudicando” (p.105).

La adicción a las redes sociales es un problema de salud actual provocado por el desarrollo de Internet y que afecta principalmente a jóvenes y adolescentes. Según señala Marco y Chóliz (2018, p.81) “un 10% de usuarios jóvenes del chateo cumplirán criterios de adicción que serán, principalmente, deterioro de relaciones familiares-sociales y descenso del rendimiento académico”.

Por ello se deben desarrollar estrategias de prevención y tratamiento para abordar una adicción emergente que puede llegar a términos insospechables.

1.6.1 ¿Qué es una adicción?

El Diccionario de la Real Academia Española (s/f) define la palabra adicción como “el hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos”.

Existen diferentes tipos de adicciones, pero principalmente se clasifican en dos grandes grupos, aquellas producidas por sustancias químicas y las producidas por conductas. Las características de la adicción son iguales en los dos tipos, lo que se diferencian son en las consecuencias que pueden provocar a la persona adicta.

Las adicciones a sustancias (drogas, alcohol, etc) se dan ante la toma de estas y es por el placer que subyace de su administración por la que se repiten en múltiples ocasiones. Es tal la necesidad de tomar dichas sustancias lo que hace perder el control y adquirir una dependencia.

En cuanto a las adicciones producidas por conductas, o lo que es lo mismo adicciones comportamentales son producidas por acciones que realiza el adicto las cuales le producen un placer que le lleva a repetirlas de forma incontrolada.

La diferencia de la adicción con o sin sustancias, es que la adicción con sustancia además de provocar problemas de adicción provoca efectos nocivos en la salud (por ejemplo, la cocaína produce efectos negativos en la salud), ya que la misma toma produce enfermedades en el cuerpo, haya o no adicción a la sustancia.

Por lo tanto, según indica Echeburúa y Requesens (2012), cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, haya o no sustancia química. La adicción genera dependencia y resta libertad al ser humano anulando su conciencia y restringiendo realizar otras actividades de la vida.

1.6.2 Adicciones comportamentales

Las conductas adictivas comienzan simplemente como comportamientos placenteros, que sirven para distraernos y aliviarnos de malestares como por ejemplo la soledad, el aburrimiento, la tristeza, etc. Se busca conseguir el placer en la vida y evitar el dolor, pero el problema empieza cuando la solución al dolor se convierte en un grave problema. Esa conducta que al principio nos daba placer, interfiere de forma negativa en la vida y se convierte en una necesidad imparable de realizar compulsivamente esa conducta.

“Son, en realidad, las actividades placenteras las que pueden llegar a crear dependencia. (...) El circuito del placer recorre un conjunto de estructuras en torno al sistema límbico, y en ellas actúan una serie amplia de sustancias químicas (las endorfinas y la dopamina especialmente), que se liberan de modo natural al sentir placer (Echeburúa y Corral, 2009, p.29)

La conducta adictiva se convierte en algo automático, que no puede pasar sin hacer, ya que el adicto sopesa los beneficios de esa gratificación inmediata y no valora las posibles consecuencias que puede sufrir debido a esa conducta adictiva.

En la adicción, el problema no es realizar dicha conducta, sino el no tener el control para dominar dicha conducta adictiva. Es por ello por lo que resta libertad a la persona,

disminuyendo su poder de toma de decisiones y rindiendo pleitesía a la adicción. Por esto mismo Becoña et al. (2011) señalan que “una adicción consiste en una pérdida de control de la persona ante cierto tipo de conductas que tienen como características producir dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia, vivir para y en función de esa conducta, etc” (p.26).

Por este motivo la pérdida de control sobre la actividad es el principal indicador de una situación de adicción, ya que la persona no es capaz de controlar la conducta. En ocasiones se han establecido criterios de tiempos estableciendo un punto de corte donde se indicaba que si se pasaba de este tiempo realizando la conducta se encontraba la situación de adicción. Lara, F. et al. (2009) indicaban que era “una importante fuente de error ya que, es más importante el grado de descontrol que padece una persona que el tiempo que dedica a una actividad” (p.13). Es decir, no es tan importante el tiempo que se encuentre realizado dicha actividad (navegación en la red social) como sus consecuencias sociales, académicas, familiares, etc.

Valdepérez, A. et al. (2018) indican que “una conducta se considera adicción cuando la persona pierde el control sobre la misma, siente la necesidad de realizarla cada vez más para lograr la misma emoción (tolerancia), sufre malestar cuando no se puede realizar tal conducta (síndrome de abstinencia) y esta persiste a pesar de las consecuencias negativas a nivel personal, familiar y social” (p.62).

La secuencia evolutiva habitual de las adicciones sin droga según comentan los autores Echeburúa, Corral y Amor (2005, como se citó en Quintero et al., 2013) son:

- La conducta es placentera y recompensante para la persona.
- Hay un aumento de los pensamientos referidos a dicha conducta en los momentos en que la persona no está implicada en ella.
- La conducta tiende a hacerse cada vez más frecuente.

- El sujeto tiende a quitar importancia al interés o al deslumbramiento suscitado en él por la conducta (mecanismo psicológico de la negación).
- Se experimenta un deseo intenso de llevar a cabo la conducta, con expectativas muy altas.
- La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas creciente. Hay una justificación personal y un intento de convencimiento a los demás por medio de una distorsión acentuada de la realidad.
- A medida que los efectos adversos de la conducta aumentan, el adicto comienza a tomar conciencia de la realidad y realiza intentos, habitualmente fallidos, de controlar la conducta por sí mismo.
- Lo que mantiene ahora la conducta no es ya el efecto placentero, sino el alivio del malestar. Este alivio es cada vez de menor intensidad y de más corta duración.
- El sujeto muestra una capacidad de aguante cada vez menor ante las emociones negativas y las frustraciones cotidianas. Las estrategias de afrontamiento se debilitan debido a la falta de uso. De este modo, el comportamiento adictivo se convierte en la única vía para hacer frente al estrés.

En esta secuencia evolutiva se observa el paso que una conducta tiene desde que se hace las primeras veces hasta que se convierte en una conducta adictiva. Al principio la persona realiza dicha conducta para buscar un bienestar emocional estable, donde realiza diferentes actividades para encontrarse bien y satisfecho. El problema llega cuando se concentra en una actividad todo el tiempo, de forma exclusiva, para encontrar ese bienestar emocional. Esta situación puede desembocar en una adicción a esa actividad.

Los elementos esenciales de una adicción según Gossop (1989, como se citó en Urra, 2011, p.98) son:

- Un fuerte deseo o un sentimiento de compulsión para llevar a cabo la conducta particular (especialmente cuando la oportunidad no está disponible).

- Capacidad deteriorada para controlar la conducta (notablemente en términos de controlar su comienzo, mantenimiento o el nivel en el que la conducta ocurre).
- Malestar y angustia emocional cuando la conducta es impedida o dejada.
- Persistir con la conducta a pesar de la clara evidencia de que produce graves problemas al individuo.

Algunas de las adicciones comportamentales más realizadas son: la adicción al sexo, a las compras, a los videojuegos y al juego patológico. Dichas adicciones pueden realizarse a través de internet, pero no por ello los adictos tienen adicción a Internet, ya que Internet es el medio y no el fin. El componente adictivo no es Internet en sí mismo, sino el sexo, las compras, los videojuegos o el juego de azar.

Teniendo en cuenta todo lo anterior se puede decir que lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia (Echeburúa y Requesens (2012). El comportamiento de las personas ante la realización de una actividad adictiva es marcado por un gran deseo de realizar dicha actividad hasta una auténtica obsesión, llegando tener un gran malestar si se deja de realizarlo llamado síndrome de abstinencia. Esa necesidad de realizar imperativamente la conducta para encontrarse bien y la supeditación del estilo de vida para realizar dicha conducta conforman el núcleo de la adicción. “Lo que caracteriza, por tanto, a una adicción sin droga no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que el sujeto establece con ella” (Alonso-Fernández, 1996; De la Gándara, 1996, como se citó en Echeburúa y de Corral 2009, p.31)

1.6.2.1 Señales de alarma.

Hay diferentes señales de alarma que pueden avisar de un problema en los usuarios como “el descuido de las tareas escolares y desciende el rendimiento académico, cuando reacciona con irritación si se le interrumpirle o se le impone limitaciones horarias al uso del ordenador, cuando abandona hobbies, aficiones y actividades de tiempo libre para pasar más horas frente al ordenador, o cuando los encuentros con los amigos se hacen cada vez

menos frecuentes e incluso llegan a abandonar a sus amistades reales para pasar más tiempo al ordenador, conectados con las amistades virtuales” (Estévez et al., 2009, p. 104).

Las principales señales de alarma que indica Echeburúa y Requesens (2012, pp.73-74) que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son:

- Privarse del sueño (dormir menos 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 a un segundo plano. El ocio en el ordenador se prolonga varias horas al día, anteponiendo la 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.
- 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.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento escolar.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

Los límites entre una conducta normal y la adictiva es cuando hay un uso excesivo, con una pérdida de control en el uso y se establece una tolerancia aumentando la necesidad de pasar más horas de conexión. Además, ante una imposibilidad de realizar la actividad aparecen los síntomas de abstinencia y se producen repercusiones negativas en la vida, ya que se dejan actividades que antes se hacía por estar más tiempo en la red.

1.6.2.2 Síndrome de abstinencia.

Marco y Chóliz (2018) dicen que “la abstinencia se trata del malestar que se experimenta cuando se interrumpe el uso del móvil (red social) o cuando se lleva tiempo sin utilizarlo. La abstinencia puede manifestarse de distintas formas (enfado, ansiedad, agresividad, ...) y puede variar de unas personas a otras” (p.83).

Al principio de realizar una actividad adictiva son fortificadas por reforzadores positivos, lo cual son placenteros para la persona el realizar dicha actividad, pero con el tiempo ese placer desaparece y realiza la actividad para aliviar la tensión emocional (aburrimiento, soledad, ira o el nerviosismo), terminan siendo controladas por reforzadores negativos.

La experimentación del síndrome de abstinencia es nota común en las adicciones sean con sustancias o comportamentales. Las características comunes del síndrome de abstinencia según Gil-Roales (1996) son las siguientes:

- Impulso intenso para realizar una conducta que trae consigo efectos perjudiciales para la persona que la ejecuta.
- Tensión creciente (humor depresivo, irritabilidad, deterioro de la concentración, trastornos del sueño, etc) hasta que la conducta es llevada a cabo.
- Desaparición temporal de la tensión.
- Vuelta gradual del impulso con fuerza creciente, que está asociada a la presencia de estímulos internos (disforia, tensión emocional, aburrimiento, recuerdos del placer experimentado en ocasiones anteriores, etc.) o externas (la visión de un ordenador en el caso de una adicción a las redes sociales).
- Condicionamiento secundario a dichos estímulos internos y externos.

De estas características se destaca que las adicciones poseen una gran atracción que incitan al usuario a realizarlas para sentirse bien. La imposibilidad de realizar dichas

conductas lleva a la persona a sentir un malestar tan alto que desemboca en actitudes negativas (ira, agresividad, ...) llamado síndrome de abstinencia.

El síndrome de abstinencia es una característica fundamental de una adicción, tal y como menciona Lara, F. et al. (2009) afirmando que “una adicción se caracteriza por generar un síndrome de abstinencia, por forjar dependencia y tolerancia” (p.12).

1.6.2.3 Tolerancia.

Otro de los criterios que manifiestan signos de una adicción es la tolerancia, ya que los usuarios dependientes muestran una mayor necesidad de realizar eso que les da placer.

La tolerancia “se manifiesta de tal modo que la persona cada vez necesita usar más (...) y el patrón de uso inicial deja de ser suficiente, dedicando más horas de las que serían razonables” (Marco y Chóliz, 2018, p. 83).

Con el paso del tiempo realizando esa conducta que aporta un placer al individuo, se vuelve necesario dedicar más tiempo a realizarla ya que el tiempo que se dedicaba antes no es suficiente y se necesita más. Se necesita una mayor dosis de tiempo para tener la satisfacción que antes se tenía debido a que el cuerpo se ha adaptado (acostumbrado) a esa cantidad y se necesita aumentar la dosis de tiempo. De esta forma el nivel de tolerancia del usuario va aumentando gradualmente en función del paso del tiempo destinado a la conducta.

Autores como Farré et al. (2018) indican que la tolerancia es “un incremento progresivo de tiempo en la red a fin de conseguir satisfacción y una habituación y escalada a accesos cada vez más frecuentes y durante periodos más prolongados, después de periodos de relativa calma (mono)” (p.100). Todo ello significa que el usuario necesita cada vez más tiempo invertido o intensidad de la conducta adictiva para obtener la satisfacción deseada.

1.6.2.4 Efectos perjudiciales graves y dependencia psicológica.

Sánchez-Carbonell et al., (2008) indican que “los elementos diagnósticos esenciales de las adicciones son la dependencia psicológica y los efectos perjudiciales. La dependencia psicológica incluye deseo, ansia, pulsión irresistible (craving), la polarización o focalización atencional (prominencia), la modificación del estado de ánimo (sensación creciente de tensión que precede inmediatamente el inicio de la conducta; placer o alivio o incluso euforia mientras se realiza la conducta; agitación o irritabilidad si no es posible realizar la conducta) y la incapacidad de control e impotencia” (p.4).

Dicha dependencia psicológica influye en la vida del usuario obligando a realizar dicha conducta adictiva en la que se piensa de forma continua. La necesidad de realizar dicha conducta afecta a la persona desarrollando una “urgencia irresistible (...), con tensión previa a la conducta y alivio, euforia o trance mientras se realiza y la incapacidad de control e impotencia para frenar la situación” (Díaz y Bertomeu, 2018, p.44).

En cuanto a los efectos perjudiciales graves alteran “tanto en el ámbito intrapersonal (experimentación subjetiva de malestar: culpa, vergüenza, depresión, baja autoestima) como interpersonal (conflictos familiares, laborales, académicos, económicos, recreativos, sociales, legales, etc.)” (Díaz y Bertomeu, 2018, p.44). Estos síntomas deben estar presentes durante un tiempo largo y continuo para establecer un diagnóstico de dependencia.

En conclusión, el cumplimiento de estos criterios (efectos perjudiciales graves, dependencia psicológica, tolerancia y abstinencia) señala que la actividad influye en el desarrollo normal de la vida de la persona y desarrollando una dependencia hacia dicha actividad. Si el uso de las redes sociales por parte de un usuario muestra dichos criterios puede desarrollar una adicción a la actividad de relacionarse a través de las redes sociales.

Es difícil que el adicto se dé cuenta del problema que tiene y se considere adicto. Por lo general, un suceso negativo es el que le hace tomar consciencia del problema.

1.6.3 Características de una adicción a las redes sociales

Las ventajas que supone la utilización de las redes sociales son innegables, pero no se puede obviar los posibles problemas que pueden surgir de la utilización inapropiada. En 1996 la Doctora Young alertaba de la posible aparición de un problema adictivo ante el mal uso que se podía realizar de Internet.

La adicción a las comunidades virtuales está considerada como una conducta distorsionada y hay personas que están enganchados, literalmente, a las comunidades virtuales, donde se relacionan con otras personas de forma exclusivamente online. Esa conexión les ofrece un “subidón” (la sensación de euforia) de dopamina y de otros neurotransmisores vinculados al circuito del placer que les hace adictos a la actividad que les ofrece dicho placer.

Esa conexión ofrece al usuario una sensación de placer que le incita a realizar dicha acción por obtener la recompensa placentera. Lara, F. et al. (2009) indicaba que “las nuevas tecnologías tienen el potencial de generar satisfacción y recompensa; y que no afectaba sólo a lo psicológico, sino también a lo físico” (p.16). Esto es debido a la liberación de cantidades importantes del neurotransmisor llamado dopamina que incide en las sensaciones físicas de las personas.

Según indica Chóliz (2016, p.105) la adicción a redes sociales se produce cuando “los usuarios tienen problemas no sólo cuando usan las redes sociales más de lo que sería conveniente sino cuando no pueden dejar de utilizarlas a pesar de que ello les está causando problemas personales e interpersonales. Además, se encuentran clínicamente mal cuando se interrumpe el acceso a ellas o si no se conectan desde hace tiempo, y lo más característico es cuando son incapaces de dejar la actividad de conexión aun sabiendo que esa acción les está perjudicando”. Tal es la adicción que si no se realiza la conexión a la red provoca en las personas adictas un mal estar desencadenando en las personas mal humor, irritabilidad y trastornos del sueño.

Entre los factores que fomentan las cualidades adictivas de la red se pueden destacar los siguientes:

- La disponibilidad: la red está siempre ahí, en cualquier momento y hora.
- La falta de límites: no existen límites, todo es posible.
- La distorsión en el tiempo: parece que el tiempo no pasa.
- La percepción del anonimato: posibilidad de representar diferentes roles.
- Sentimiento de desinhibición: sensación de poder confesar aspectos.
- Coste relativamente bajo.

La ciberadicción se puede observar en las personas que dejan de hacer actividades que hacían antes (jugar al fútbol, quedar con amigos, estudiar) para encerrarse en una pantalla y “teclear” en un mundo paralelo al real. Estas personas adictas a la conducta, conexión a las redes sociales, experimentan una pérdida de control y dependencia, sin poder realizar ninguna acción para frenar esos excesos que les acarrearán consecuencias negativas para su salud y bienestar.

El adicto valora los beneficios inmediatos que no repara en las consecuencias negativas. De esta forma se crea un efecto “bola de nieve” la cual se hace más grande metiendo dentro de ella el fracaso escolar, el aislamiento, el desinterés por otros temas, trastornos de conducta, el sedentarismo, la obesidad y más problemas que se extienden a diferentes parcelas de la vida de la persona.

La negación del problema es una característica de la adicción, ya que la persona adicta no reconoce el problema que tiene. Es tal la negación que ante pruebas que demuestran dicha situación, bajo rendimiento escolar, aislamiento social, o mentiras, no reconoce el problema.

La depresión es otra característica ya que influye en el desarrollo de la adicción, debido a que ofrece un refugio para evitar el aislamiento con el mundo. De esta forma se

fomenta una dependencia en el uso de las redes sociales ya que proporcionan a las personas depresivas un escudo (pantalla) infranqueable por los demás.

Hay que señalar que hay autores que entienden que la adicción a las redes sociales las incluye dentro de la adicción a Internet, pero de esta forma se confunde la finalidad que busca la persona adicta. En la adicción a Internet, el adicto busca conectarse para realizar cualquier actividad relacionada con Internet como por ejemplo buscar información, realizar compras, jugar de forma online, etc. Pero cuando se habla de adicción a participar en las comunidades virtuales, internet no es el agente adictivo, sino la red social virtual a la que se conecta. De esta forma se identifica que el problema de naturaleza adictiva es la conexión a las redes sociales.

1.6.3.1 Mayor vulnerabilidad en los jóvenes y adolescentes.

Los jóvenes y adolescentes constituyen un grupo de riesgo para desarrollar adicción a las redes sociales debido a que se encuentran muy familiarizados con las tecnologías. Además, les gusta buscar nuevas sensaciones y las redes sociales les permiten encontrarlas de una forma fácil y cercana. También hay que señalar que debido a su inmadurez son más impulsivos y tienden a minimizar los riesgos que pueden ofrecerles determinadas conductas. Es por esto por lo que forman un colectivo muy vulnerable para adquirir una conducta adictiva.

Según indican Marco y Chóliz (2018, p.86) los jóvenes y adolescentes poseen una mayor vulnerabilidad a poder desarrollar una adicción ya que se caracterizan por los siguientes comportamiento y capacidad:

- Aprendizaje rápido.
- Sensación extrema de placer, excitación o recompensa.
- Sensación extrema de frustración cuando las cosas no salen como esperan.
- Menor capacidad de juicio.

- Mayor capacidad de motivación por las cosas que les atraen, pero, por el contrario, apatía o aburrimiento por aquello que menos les gusta.
- Menor capacidad de consideración de las consecuencias de sus actos.
- Menor capacidad para planificar y organizar.

Por estas características se puede explicar la impulsividad y la búsqueda de nuevas sensaciones que tanto atraen a los jóvenes y que a su vez les hacen más vulnerables.

Hay que señalar que los jóvenes sienten una atracción hacia las redes sociales que les hace perder la percepción de riesgo que pueden darse por obtener ese placer de relacionarse. Además, dichas nuevas tecnologías tienen unas características que son importantes para ellos como son (Marco y Chóliz. 2018, p.88):

- La necesidad de autonomía.
- La búsqueda de la propia identidad.
- La importancia del grupo de amigos.
- La importancia de las relaciones sociales.
- La necesidad de ocio y disfrute.
- Su orientación al riesgo y a experimentar.
- El establecimiento de las primeras relaciones amorosas e íntimas.

Todos estos aspectos hacen que sean tan importantes para los jóvenes poder formar parte de ellas, sin llegar a valorar las posibles consecuencias negativas que pueden darse por conseguir el fin único que desean, ser visibles.

Conviene señalar que las consecuencias del uso excesivo o adictivo en los más jóvenes pueden ser más devastadoras que en los adultos debido a su inmadurez física y psicológica. “Cuando los síntomas de adicción se presentan tempranamente, el pronóstico suele ser peor y la adaptación a la vida cotidiana puede verse seriamente comprometida” (Díaz y Bertomeu, 2018, p.46).

1.6.4 Evaluación de la adicción a las redes sociales

Para comprobar el grado de dependencia o adicción que genera el uso de las redes sociales en los usuarios es necesario contar con herramienta de evaluación que cumplan con requisitos psicométricos y así valorar la situación en la que se encuentra cada usuario y establecer su posterior tratamiento en función de su nivel de dependencia.

Existen diferentes cuestionarios que valoran los problemas psicológicos asociados al uso disfuncional de Internet dependiendo de la conceptualización teórica. Algunos autores centran la patología generada por un uso desadaptado de Internet (Caplan, 2002) y otros autores analizan el problema desde una perspectiva de la adicción (Chen et al., 2003; Mak et al., 2014)

Entre todos los cuestionarios utilizados para valorar la adicción a Internet es el elaborado por Young (1998) el más utilizado. El Internet Addiction Scale (IAS) ha sido validado por diferentes países y considera que la adicción a Internet es un problema de control de impulsos. Se compara con la adicción al juego patológico tal y como se establece en el DSM-IV.

También existe un cuestionario elaborado por Andreassen et al. (2012) donde se valora en exclusividad el uso que se realiza de Facebook, pero no resulta del todo fiable ya que, aunque es una red social, no tiene las mismas características de todas las redes sociales.

Chóliz y Marco (2012) elaboraron un Test de Dependencia de Internet (TDI) utilizando los criterios del DSM-IV-TR (APA 2000) de los trastornos por dependencias de sustancias, a dichos criterios se elaboraron ítems referidos al problema para controlar impulsos por utilizar Internet. La imposibilidad que muestran las personas dependientes por controlar un impulso es un criterio por el que se establecen los trastornos adictivos, es por ello por lo que resulta de vital importancia identificarlos para evaluar dicha dependencia o adicción.

Las nuevas versiones elaboradas por Chóliz y Marco (2016) del Test de Dependencia de Internet / RR.SS. (TDI-RS) aplicado a las redes sociales (tabla 4) evalúa específicamente el uso que realizan los usuarios de las redes sociales. De esta forma se dejan otros tipos de problemas o adicciones comportamentales que se pueden dar en la Red (Cibersexo, juegos de azar online, etc) para valorar la dependencia que se tiene de la actividad de Internet en el uso de las redes sociales.

Tabla 4. *Test de Dependencia de Internet/Redes Sociales (TDI-RS)*

Indica en qué medida <u>estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones</u> sobre el uso que haces de las redes sociales a través de internet. Toma como referencia la siguiente escala: 0, totalmente en desacuerdo; 1, prácticamente en desacuerdo; 2, neutral; 3, prácticamente de acuerdo; 4, totalmente de acuerdo.					
1. Si no me funciona Internet en casa, intento conectarme en otro lugar.	0	1	2	3	4
2. Me afecta mucho cuando quiero conectarme a una red social y no funciona Internet.	0	1	2	3	4
3. Cada vez que me acuerdo de la red social, tengo la necesidad de conectarme.	0	1	2	3	4
4. Si estoy un tiempo sin conectarme a una red social, me encuentro vacío y no sé qué hacer.	0	1	2	3	4
5. Me irrito cuando no funciona bien la red social por culpa del ordenador o de Internet.	0	1	2	3	4
6. Ahora necesito conectarme más tiempo que antes, cuando comencé.	0	1	2	3	4
7. Dedico menos tiempo a hacer otras actividades porque me ocupan bastante rato las redes sociales.	0	1	2	3	4
8. Estoy obsesionado por descargar ficheros, buscar enlaces, participar en chats o colgar fotos o vídeos.	0	1	2	3	4
9. Creo que utilizo demasiado las redes sociales.	0	1	2	3	4
10. Me resulta muy difícil cerrar Internet cuando comienzo a navegar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o deba ir a algún sitio.	0	1	2	3	4
11. Cuando me encuentro mal, me refugio en la red social.	0	1	2	3	4

Indica <u>con qué frecuencia te ocurren los hechos</u> que aparecen a continuación, tomando como criterio la siguiente escala: 0, nunca; 1, rara vez; 2, a veces; 3, con mucha frecuencia; 4, siempre o casi siempre.					
12. Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es conectarme a una red social.	0	1	2	3	4
13. He llegado a estar usando redes sociales más de 3 horas seguida	0	1	2	3	4
14. He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a Internet para usar redes sociales.	0	1	2	3	4
15. Cuando estoy aburrido, me conecto a una red social.	0	1	2	3	4
16. Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme realizando actividades en las redes sociales.	0	1	2	3	4
17. Me conecto varias veces al día a Internet para ver si tengo mensajes o algún correo de amistades.	0	1	2	3	4
18. He llegado tarde (a clase, a una cita con mis amigos, etc.) por estar conectado a Internet.	0	1	2	3	4
19. Cuando estoy conectado a Internet, pierdo la noción del tiempo.	0	1	2	3	4
20. Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio es conectarme a Internet.	0	1	2	3	4
21. He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he estado conectado.	0	1	2	3	4
22. Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.), pienso en Internet (descargarme ficheros, visitar páginas, colgar fotos o vídeos, etc.).	0	1	2	3	4
23. Cuando tengo algún problema, me conecto a Internet para distraerme.	0	1	2	3	4

Nota. Fuente TDI-RS (Chóliz y Marco, 2016).

El TDI-RS estudia la adicción a las redes sociales mediante cuatro dimensiones (Chóliz, 2016, pp.114-115):

- *Abuso.* Muestra el hecho del usuario que busca de forma continua la conexión a las redes sociales, dedicándolas un elevado tiempo de forma diaria.

Además, muestra que el uso excesivo limita la posibilidad de realizar otras conductas saludables y facilita la aparición de sintomatología específica de la dependencia.

- *Abstinencia.* Muestra la principal de las características de una adicción que es la irritabilidad o malestar emocional que muestra el usuario ante la privación de Internet. La imposibilidad de conectarse a la Red, la no conexión durante un tiempo o si debe dejar de usarla en un momento determinado causa en el adicto a las redes sociales una sensación de malestar que en otros usuarios sin problemas adictivos no sería más que un inconveniente.

- *Perturbación y ausencia de control.* Son dos dimensiones muy relacionadas. La perturbación hace referencia a la interferencia que causa en la realización de otras actividades (estudios, amistades, etc) por un uso inadecuado, y las consecuencias que ello acarrea. Y la ausencia de control es la imposibilidad que el adicto tiene para dejar de conectarse a la Red aun conociendo las consecuencias negativas que tiene el usarla o la interferencia en otras actividades.

- *Escape.* Las redes sociales se utilizan como un refugio para huir de situaciones emocionales negativas. Esa vía de escape es donde encuentran los usuarios la solución a los problemas, que deberían haber solucionado de otra forma. La red social permite superar de forma temporal dicha situación angustiosa convirtiéndose en un reforzador negativo que favorece la repetición de la conducta, fomentando así la adicción.

1.6.5 Adicción a las redes sociales debido a otras adicciones y viceversa

“A veces, la adicción a las redes sociales puede ser el humo (síntoma visible) que anuncia la existencia de un fuego oculto (problemas no resueltos)” (Echeburúa y Requesens, 2012, p.108). Por este motivo hay que entender la dependencia al uso de las redes sociales desde una perspectiva amplia, indagando en otros posibles problemas de adicción resultantes de conductas inadecuadas.

Una de las principales controversias científicas en torno a los problemas psicológicos derivados del uso de Internet hace referencia a la propia naturaleza de este problema debido a que se distingue entre dos posturas defendidas por diferentes autores que señalan unos que se trata de un problema clínico caracterizado por un uso desadaptativo de Internet, con la presencia de criterios psiquiátricos dentro del espectro de impulsividad o incluso con componentes disociativos, donde el uso disfuncional que se realiza de la Red podría llegar a provocar problemas personales y sociales. Y, por otro lado, los que piensan que se trata de un trastorno adictivo en sí mismo que presenta criterios de adicción comportamental (tolerancia, síndrome de abstinencia, etc.). En este caso hay que descubrir si se trata de una adicción a Internet o de si Internet está provocando otro problema psicológico de naturaleza adictiva (Mitchell, 2000, como se citó en Chóliz, 2016).

Young, en 1996, afirma que la Red no es adictivo por sí mismo, pero sí la interacción con el soporte, y que además es un medio por el cual se permite canalizar otras adicciones como el sexo o la ludopatía. De esta forma se puede señalar a la red como una vía que ofrece la posibilidad de tener otras adicciones y además tiene la característica de catalizador que acelera el desarrollo de la adicción.

Por eso, en muchas ocasiones, “las adicciones pueden ser la consecuencia de otra adicción primaria, es decir, que puede existir personas enganchadas a el uso de Internet que tienen una patología dual: un problema psiquiátrico primaria que necesita ser abordado primero y que puede enmascararse si todo se intenta explicar como una adicción a Internet” (Ferre Navarrete, 2016, p. 111). Ese uso excesivo de las nuevas tecnologías, y en especial de las redes sociales, puede ser la consecuencia de otra adicción que fomenta el uso de la red.

Un estudio presentado en Shapira en el congreso de la APA de 1998 en Toronto reveló que en los abusadores de Internet había una mayor tasa de prevalencia-vida respecto a padecer trastorno bipolar, ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria,

trastornos del control de los impulsos y dependencia al alcohol, sugiriendo así que el uso excesivo de Internet no era otra cosa que una expresión de estos trastornos.

De esta forma se puede considerar que hay situaciones de un uso abusivo de las redes sociales que está directamente relacionado con otras patologías-adicciones que deben ser abordadas en primera instancia para poder solucionar la adicción secundaria de un uso abusivo de las redes sociales. En estos casos es necesario comprobar si el uso patológico de la red social es la causa o efecto.

Algunos ejemplos de adicciones comportamentales online o ciberadicciones que pueden derivar en adicción a la red social pueden ser: adicciones al sexo (cibersexo), a las compras online, videojuegos online (juegos multijugador online) o juego patológico (juegos de azar online) que ven en la red social un medio para poder conseguir su fin. En todos los casos, el componente adictivo no es Internet en sí misma, sino el sexo, las compras, los videojuegos o los juegos de azar. Es por ello por lo que la red social se conforma como un medio o herramienta que favorece la acción patológica que busca la persona y tendría un papel muy relevante a la hora de potenciar los efectos adictivos debido a su accesibilidad, disponibilidad e inmediatez de las consecuencias.

Puede ocurrir que la adicción primaria favorezca la acción secundaria y terminar convirtiéndose en una adicción debido a su utilización y favorecer la actividad primaria. Esto es debido a que sin la acción secundaria no podría conseguir realizar la adicción primaria.

Para poder ayudar en el tratamiento es importante identificar la naturaleza de la adicción para poder determinar si se trata propiamente de una adicción a las redes sociales o si la red social está potenciando los efectos de otra adicción comportamental (juegos online, compras en chat, cibersexo, etc.) cualitativamente distinta. Este motivo es interesante ya que el procedimiento para actuar en la adicción es diferente, ya que no es lo mismo tener un problema de adicción al cibersexo que una adicción a las redes sociales.

1.6.5.1 El agente adictivo en las redes sociales.

En la adicción a Internet hay que tener cuidado a la hora de catalogarlo, ya que no se refiere a uso problemático que se haga de Internet, ni tampoco a cualquier otra adicción online (ej. Juego patológico), sino a un problema adictivo causado en exclusividad por el uso de Internet, y en especial por el uso de las comunidades sociales virtuales. Estas acciones pueden llegar a provocar un patrón desadaptativo de comportamiento de naturaleza adictiva. (Chóliz, 2016).

Así se puede diferenciar claramente el agente adictivo que se da en cada situación, siendo en un caso Internet un medio que permite el desarrollo de problemas de naturaleza adictiva, potenciado su adicción como es el caso del juego de azar. O bien la Red es la propia responsable de la adicción como ocurre en las redes sociales, ya que se provocan por el propio uso disfuncional de Internet, la cual provoca un patrón de comportamiento problemático caracterizado por la necesidad creciente de utilizar la Red. En este caso el agente adictivo sería la comunicación interpersonal realizada exclusivamente a través de Internet, es decir de las comunidades virtuales.

1.6.5.2 Pacientes mixtos.

La existencia de una adicción suele ser causa o consecuencia de la existencia de otras, ya que ocurre que en múltiples situaciones el sujeto busca el sentimiento de placer en diversas conductas que le ofrecen el “chute” de dopamina. No es para ellos tan importante la actividad a realizar como si la sensación de placer que obtienen cuando la realizan, por este motivo la existencia de dos o más adicciones suele ser consecuencia de dicha necesidad. Según indica Lara, F. et al. (2009) “encontramos personas que tienen problemas con drogas y que, además, abusan de las nuevas tecnologías. En general, (...) estos pacientes “mixtos” son los más numerosos y los que tienen problemas de mayor gravedad, por lo que requieren atención clínica especializada” (p.15).

Estas personas con dos o más adicciones tienen que superar cada adicción, lo que conlleva un mayor tratamiento ya que la conducta adictiva está fijada por diversas conductas que deben ser intervenidas de forma global pero especializada en cada una de sus características individuales. Es una intervención complicada ya que estos pacientes “mixtos” deben superar todas sus adicciones a la vez ya que, si perdura una de ellas, puede ser un detonante para volver a la conducta adictiva ya superada.

1.7 Otros riesgos relacionados con la adicción a las redes sociales

De la adicción a las redes sociales surgen otros riesgos asociados a otras adicciones que influyen negativamente en los usuarios. Entre ellos se pueden destacar la adicción al cibersexo, la adicción las compras online y adicción a videojuegos sociales. Además, la adicción de las redes sociales puede influir negativamente en conductas no saludables como el aislamiento social y el sedentarismo.

La adicción a las redes sociales puede potenciar otras adicciones comportamentales que surgen con dicha adicción o que se agravan, ya que existían anteriormente. Las adicciones se refuerzan entre sí, potenciando entre ellas las conductas adictivas. Una persona las realiza debido a que necesita sentir un placer al realizar dicha acción y si con otra acción recibe la misma o mayor recompensa, tenderá a realizarla. Se trata de personas que han sucumbido a una conducta adictiva y poseen un síndrome de abstinencia y tolerancia que los lleva a realizar dicha acción para obtener placer. El placer lo pueden obtener de ambas adicciones por lo que entre ellas se complementan. Por esto es importante señalar que cuando una persona es adicta a una conducta es más probable que desarrolle otras conductas adictivas.

1.7.1 Adicción a los videojuegos en red para mantener relaciones sociales

Las redes sociales han supuesto una plataforma para mantener en contacto a personas con gustos y hobbies similares de tal forma que han compartido a través de la red dichos intereses. Los videojuegos en red son un interés que los adolescentes están

desarrollando para relacionarse con otras personas a través de la red. Estos juegos permiten jugar a cualquier hora sin moverse de un lugar con conexión a Internet

La participación en juegos con otras personas que tienen los mismos gustos no es en sí un problema, pero cuando se convierte en un uso excesivo, llegando a desarrollar una adicción al juego, si es un gran problema. Según mencionan Carbonell, Torres-Rodríguez y Fuster (2016) una adicción se diagnostica según dos criterios: "las consecuencias negativas y la dependencia psicológica. No es tan importante las horas invertidas en el ordenador como las consecuencias negativas familiares, sociales, académicas, etc. Desde esta perspectiva, para diagnosticar una adicción sería necesario que las consecuencias que se deriven de jugar sean graves (...). En segundo lugar, la dependencia psicológica, que incluye: el deseo, ansia o pulsión irresistible (craving), focalización atencional prominencia), modificación del estado de ánimo e incapacidad de control. Este criterio se cumple en todas las adicciones y se debería cumplir igualmente en los videojuegos" (p.91).

Según se establece en el DSM-IV el trastorno por juego en la Red, o adicción a los videojuegos en línea, es la participación persistente durante un largo periodo de tiempo sin la posibilidad de dejar de jugar llevando el mismo a un deterioro o malestar clínicamente significativo.

Hay que señalar que el desarrollo de una adicción a los videojuegos sociales se encuentra vinculada al refuerzo social que se consigue al relacionarse con otras personas que participan del videojuego. De esta forma el juego social está integrado en el social graph de una red social (grafo que muestra las relaciones entre usuarios de una red) que indica la posición de su progreso respecto al de sus contactos.

La adicción a las redes sociales puede provocar una adicción a los videojuegos en red, ya que en la red social se fomenta el ámbito lúdico y los juegos permiten la diversión de los usuarios de la red social. De esta forma se potencia desde la adicción a las redes sociales una adicción a los videojuegos en red.

CAPÍTULO 2. EDUCACIÓN SEGURA, RESPONSABLE Y ÉTICA DEL USO DE LAS REDES SOCIALES

“Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres”

Pitágoras (569 - 475 a. C), filósofo y matemático griego.

2.1 Introducción

Las redes sociales online han aparecido en nuestras vidas sin que hayamos tenido un tiempo para verlas llegar. Su rapidez de inclusión en la sociedad ha necesitado de una rápida adaptación de todos los miembros de la sociedad.

En el caso de los más jóvenes no ha sido tan difícil su aceptación ya que para ellos no parece encerrar ningún misterio, sino todo lo contrario hay una afinidad especial entre menores y redes sociales. Ellos han colonizado estos nuevos mundos virtuales ya que el componente social y lúdico es nota común y característica de los adolescentes. Los datos hablan por sí solos ya que, en el 2011, tres de cada cuatro menores españoles entre 10 y 18 años, tenían al menos un perfil en una red social (Sádaba y Bringué, 2011, p.8). Y a finales de esa década los datos aumentaron indicando la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) que nueve de cada diez adolescentes españoles tenían un perfil propio en una red social (Ballesteros y Picazo, 2018) Esto muestra la gran aceptación y utilización de estas entre los menores en el transcurso de siete años.

No se puede ignorar la situación pensando que según la legislación vigente no permite el uso de las redes sociales a menores de 14 años, cuando en realidad las usan. Es por ello por lo que debemos formar en su uso adecuado desde el inicio de su utilización siendo precisa una intervención educativa para formar a los menores en el uso seguro, responsable y ético.

Un aspecto muy importante es que para conseguir educar a los adolescentes en el uso correcto de las redes sociales tenemos que conocer y entender, sobre todo, qué motiva su empleo. De esta forma se conseguirá ser eficaces a la hora de ayudarles en su uso adecuado y de hacerles apreciar los riesgos y las oportunidades que pueden encontrar en el camino.

Por todo ello en este capítulo se va a analizar la formación que recibe el alumnado de Educación Primaria en cuanto a su uso, ya que el Programa de Intervención “ENREDADOS” que se va a evaluar, está dirigido al alumnado de 6º de Educación Primaria.

2.2 Educación segura, responsable y ética.

La formación de los más jóvenes en un uso seguro, responsable y ético de las redes sociales es una labor fundamental de todos los organismos y colectivos de la sociedad. El dar una formación para utilizar correctamente, y con el mínimo riesgo posible, unas herramientas para mantener relaciones sociales con otras personas y así conseguir el máximo beneficio de estas.

David Buckingham (como se citó en Sádaba y Bringué, 2011), investigador británico experto en niños y medios digitales, plantea los siguientes tres retos para educar a los menores en el buen uso:

- *Gap de participación.* Puede darse una brecha digital entre los que pueden conectarse y los que por motivos económicos o situación geográfica no tienen acceso a dicha conexión. Es importante reducir estas desigualdades para que las generaciones crezcan con las mismas oportunidades de participación en la red.
- *Error al asumir* que los menores son capaces de *reflexionar* de modo activo sobre su experiencia con los medios y elaborar un aprendizaje de esta participación. Ellos necesitan ayuda para interpretar el principio de las situaciones que llegan a ellos a través de la red y así evitar posibles riesgos.

- *Oportunidad ética.* Los menores necesitan ayuda y guía para desarrollar las normas éticas para afrontar un entorno social virtual complejo y diverso. Al ser tan jóvenes carecen de valores y normas éticas para relacionarse de forma virtual.

La educación debe promover y potenciar el desarrollo integro y global de la personalidad de cada uno de los individuos por lo que debe abarcar amplias disciplinas como la inteligencia emocional, la capacidad de interrelación y comunicación. Por lo tanto, la legislación educativa vigente debe garantizar una formación en el amparo digital de los más jóvenes recogiendo las siguientes indicaciones en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) y en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). En dichas legislaciones educativas se establece que el alumnado debe adquirir un aprendizaje del uso de las Tecnologías de la Comunicación y la Información para que adquiera las capacidades y competencias necesarias que le permita utilizarlas correctamente. En este sentido se hace referencia a su aprendizaje instrumental, es decir que adquiera las habilidades necesarias para utilizarlas y también al desarrollo de unas capacidades para que aprenda a utilizarlas correctamente. En este sentido la legislación educativa establece claramente que hay que educar en el uso y el modo de uso.

Por otro lado, la Asociación de Internautas (2017) señala que “en el especial caso de los menores y, además de los dispositivos que la tecnología pueda ofrecer, para evitar que sean víctimas de la Red, debe insistirse en la precaución como escudo por excelencia: evitar que se muestren sin límites en Internet, que tengan en cuenta el alcance que puede tener cualquier tipo de información que sea insertada en Internet. Como precauciones generales, debe insistirse en la educación”.

La formación preventiva para el correcto uso de las herramientas que permiten la comunicación en la distancia es la mejor estrategia para evitar los riesgos y conseguir un mejor uso de las herramientas comunicativas en la distancia. Además, esa formación ofrece unas normas de convivencia establecidas para conseguir una buena convivencia.

2.2.1 La educación como respuesta

Educar en el pasado o en el presente no era ni es más fácil o difícil, simplemente es distinto. En la actualidad la información se mueve más rápido, el espacio no tiene barreras y el mundo se ha hecho más pequeño, por lo que hay que adaptar las fórmulas de educar a la sociedad actual en función de sus características actuales.

Los adolescentes poseen una curiosidad asombrosa por conocer todo lo nuevo, pero carecen de cualidades personales para discernir entre lo bueno y malo de una conducta o acción. Por ello hay que formarles en el desarrollo de un sentido común compatible con todos los aspectos que circulan a su alrededor o que puedan circular en un futuro.

La formación del adolescente permite que mejore en el uso de las redes sociales virtuales, ya que un control sobre su uso elimina posibles beneficios de su utilización y del desarrollo del autocontrol. Es por ello por lo que es necesario establecer una formación en el uso para que los adolescentes desarrollen hábitos saludables y responsables del uso adecuado de las redes sociales.

Los menores han crecido en un contexto digital, la tecnología no es una sorpresa para ellos ya que, aunque no sepan cómo funcionan la utilizan y disfrutan de ella. Ellos son considerados nativos digitales y como tales hay que educarlos. Para conseguir ayudarles en el uso correcto de las redes sociales debemos:

- Conocer bien el uso de las redes sociales, valorar sus oportunidades, descubrir su funcionamiento, reconocer los posibles riesgos reales, es decir, familiarizarnos con lo que significa para poder acompañarlos en el camino hacia su descubrimiento. De esta forma se evita que los menores la conozcan de forma aislada con los consecuentes riesgos posibles.
- Hacerles conscientes de la gran responsabilidad que supone su conocimiento. Se les muestra las responsabilidades que adquieren cuando utilizan las

redes sociales y de cómo puede influir en su vida cotidiana, ya que su utilización no es un juego.

- Invitarles a que vivan las relaciones virtuales igual que las relaciones sociales presenciales, ya que son una parte conjunta de nuestra socialización.
- Reconocer su experiencia tecnológica para conseguir con el adolescente una complicidad y entablar conversaciones profundas sobre el buen o mal uso de las redes sociales.
- Enseñarles a conducirse en un mundo tecnológico para que lo utilicen con el mayor provecho. La educación es la única salida posible para asegurarnos que crecen en un contexto tecnológico con recursos precisos para hacer frente a los riesgos y aprovechar al máximo las oportunidades.

La formación en el amparo digital de los más jóvenes es necesario y la evidencia de la situación es clara, ya que los jóvenes y adolescentes las están utilizando y por ello es necesario formarles en el uso adecuado, ofreciéndoles unas estrategias que les permitan utilizarlas correctamente, minimizando los riesgos y maximizando los beneficios. El debate se encuentra ahora en cómo llevar a cabo tal responsabilidad para formar a los adolescentes. La escuela se ve como la principal vía de formación, ya que la legislación vigente así lo establece, la dificultad reside en que se debe trabajar de forma transversal en todas las áreas del currículum con el problema añadido de que no hay un momento exacto, ni un área encargada explícitamente de su formación, por lo que en muchas ocasiones no se realiza tal cometido.

Una de las posibles vías para implementar dichos objetivos es desarrollar programas de intervención preventivos para que conozcan, utilicen y valoren las Tic, y en concreto las redes sociales. Son programas dirigidos al uso de dichas herramientas y a su concienciación en un uso seguro, relacionándolos con todas las facetas de la vida del alumnado y los entiende como necesarios dentro de la precaución que deben tener del uso.

2.2.2 Educación en valores

La formación en valores ofrece trabajar aspectos de un uso adecuado de las redes sociales ya que esta formación permite que el alumnado adquiera unos valores que les permita desarrollar una vida plena y adecuada. Los valores que se trabajan se pueden relacionar de igual forma a la vida online que a la offline, ya que al final las situaciones a las que se enfrentan en la vida real son muy parecidas a las que ocurren en la vida virtual, cambiando el medio y las posibilidades que ofrece dicho medio. El sentido común que se desarrolla con la formación en valores es el que permite reconocer las situaciones de riesgo que pueden acaecer y las estrategias que posee el alumnado van a permitir salvarlas de la mejor forma posible.

Echeburúa y Requesens (2012) señalan que “los valores son las reglas de conducta y actitudes según las cuales nos comportamos y que están de acuerdo con aquello que consideramos correcto. Educar a los menores para que aprenda a dar valor a algunas conductas y comportamientos les ayudará a convivir de mejor manera y a sentirse bien en el ambiente en que se encuentren” (p.105).

Con la formación en valores se pretende que los menores aprendan lo que está bien y lo que no. De esta forma se consigue que aprendan a ser responsables con sus obligaciones, a que adquiera una autodisciplina, que se respeten a sí mismos y a los demás, desarrollando la empatía. Es necesario e importante formar en valores que les ayuden a formar parte de una sociedad donde se establecen un código de valores para conseguir una perfecta convivencia. En este sentido se incluyen las relaciones que se establecen con otras personas ya sea de forma real o a través de las redes sociales online, ya que la acción es la misma, lo único que cambia es el medio (herramienta) que se utiliza para la comunicación.

Según el Informe Delors de la Unesco de finales del siglo pasado “La educación encierra un tesoro” (Delors, 1996), el avance tecnológico y científico no servirá de nada si

no educamos en valores a las generaciones futuras. En relación con esta reflexión hay que señalar que además de enseñar a los jóvenes a utilizar la red, debemos asegurarnos de que sepan utilizarlos correctamente, para hacer el bien y para su beneficio. Los valores de respeto, igualdad, compañerismo, ayuda, amabilidad, solidaridad, libertad, responsabilidad y muchos más, son valores que se enseñan para la vida, ya sea en el mundo real o en el virtual, porque en las dos realidades los usuarios son la misma persona, únicamente cambia el medio. Lo que está mal en la vida real, estará mal en la vida virtual y viceversa. Los valores van implícitos en las personas y no en el medio donde se desarrolla la vida de las personas, es por ello por lo que una educación en valores permitirá fomentar un correcto comportamiento estén donde estén, se comuniquen cómo y dónde se comuniquen.

En el mismo informe (Informe Delors-Unesco, 1996) advertía de la necesidad de formar una base de valores sólida en el uso de las TIC para que sean verdaderamente útiles para la humanidad. Por ello, si se les ofrece una formación en valores adecuados para ser generosos y empáticos en su vida ordinaria, lo más probable es que actúen de manera parecida en las redes sociales. Por el contrario, si se les marcan unos valores de manipulación y violencia, sus relaciones a través de las redes sociales serán tóxicas y perjudiciales.

Algunos de los valores en los que se debe formar a los jóvenes para que desarrollen una personalidad correcta y completa, y les sirvan para el uso de las redes sociales son la amistad, la generosidad, la empatía, la honestidad, el respeto, la responsabilidad, la crítica constructiva y el trabajo en equipo.

El fomento de estos valores en los preadolescentes contribuye en su desarrollo psicoevolutivo y emocional. La adquisición de estas habilidades emocionales les va a permitir superar cualquier situación que llegue hasta sus vidas, pueden ser puestas en práctica día a día y en cualquier ámbito de la vida.

2.2.3 Educación para la salud

La formación en una educación saludable permite evitar problemas de adicciones por lo que es necesario promover estilos de vida saludable. La Educación para la salud (EpS) comprende la formación en todas las facetas referentes a la salud y las habilidades necesarias para conseguirlas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) indica que la “EpS aborda no solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud” (p.13).

Formar en un uso seguro, responsable y ético para evitar posibles situaciones de riesgo (adicciones, bullying, contenidos inapropiados, sexting; etc) se encuentra relacionado con la formación en una EpS. Se busca promover hábitos saludables y evitar situaciones de riesgo que influyan negativamente en la salud.

Desde los programas preventivos fomentados desde la educación para la salud se busca formar a los menores para prevenir problemas de adicción que en el supuesto caso que se dieran influirían negativamente en la salud.

2.2.4 Regulación de las emociones

Las emociones en las personas, y aún más en los menores, influyen en la personalidad y en las actuaciones que realizan, es por ello de gran importancia educarlas y formarlas para regular su aparición en beneficio de la persona.

“La inestabilidad emocional es una característica habitual en los jóvenes que puede llevarlos a refugiarse en el uso descontrolado de las nuevas tecnologías para paliar el malestar, e incluso a caer en una adicción” (Echeburúa y Requesens, 2012, p.109).

Dichas personas pueden sufrir un grave problema de descontrol sobre sus propias emociones, las cuales los pueden llevar por inadecuadas acciones que les perjudica en su vida. La formación en la regulación de las emociones permite a las personas, y en este caso

a los menores, a superar estados emocionales negativos que los llevan a realizar acciones perjudiciales para su salud y las personas que tienen cerca. Según señalan Echeburúa y Requesens (2012) “el conocimiento de estas simples prácticas por parte de los propios adolescentes tiene como objetivo contrarrestar el manejo de emociones negativas (ira, nerviosismo o tristeza) sin recurrir a un uso abusivo de las redes sociales o de los videojuegos ni, o que sería aún peor, caer en cualquier otro tipo de conducta adictiva” (p.109).

Las emociones influyen en los actos de las personas y es por ello por lo que se deben aprender a controlar para que no influyan negativamente, una correcta formación preventiva debe trabajar las emociones para mostrarles que situaciones pueden desencadenar unas emociones que si no se regulan pueden causar un problema de usos compulsivos o conductas adictivas.

2.2.5 El manual de convivencia “La netiqueta”

La red es un reflejo de la sociedad real por este motivo hay que fomentar en los adolescentes que la usen tal y como se comportarían en la vida real. Algunas veces entienden el uso de las redes sociales como un juego, donde no puede pasar nada, pero esta falsa sensación puede traerles problemas muy graves. Por ello es necesario educar en los valores e ilegalidades del uso de la red, es decir, los conceptos de Netiquete y del delito informático.

Netiqueta deriva de la palabra netiquette que proviene del francés étiquette (etiqueta) y del inglés net (red). El término se popularizó a nivel mundial cuando en 1995 se publicó “Netiquette Guidelines” por Request for Comment, escrito por The Internet Engineering Task Force (IETF)

“Netiqueta quiere decir normas de etiqueta en la Red o, de otra manera, compendio de indicaciones para guardar las buenas formas en Internet. Se trata de un conjunto de sugerencias que nace por convenio entre las personas que comparten

un espacio común, una aplicación, un servicio determinado en Internet. (...) Son pautas que facilitan la comunicación y la convivencia digital. Cuando el conjunto de personas que comparten un lugar en la Red las respetan, el ambiente es mucho más agradable, satisfactorio e interesante. Es por ello que han surgido de manera espontánea desde el inicio de la comunicación online” (Flores, 2010, p.1)

Estas normas de buena conducta que sirven para asegurar la convivencia amable entre todos los usuarios de la red son consideradas como normas de urbanidad online, muestran las normas de comportamiento y comunicación que se han adoptado para comunicarse a través del mundo digital. “Esta etiqueta de la red viene a ser la traslación de las viejas normas de urbanidad al uso de un nuevo medio” (Sádaba y Bringué, 2011, p.110)

En todas las comunidades existen unas normas de comportamiento que los miembros deben adoptar para crear un buen clima de comunicación y cuando una persona quiere formar parte de dicha comunidad deben conocerlas. En el caso de la sociedad digital, que convive en Internet, tiene las normas “Netiquetas” necesarias ya que según el informe Internet Trends señala que en el mundo virtual ya hay cerca de 3.800 millones de internautas, un 51% de la población mundial, que se comunica en la red (Meeker, 2018). Por ello es importante conocer las normas de convivencia que van a permitir a los adolescentes comunicarse con otras personas de una forma correcta ahora y siempre, ya que las redes sociales han venido para quedarse. Los menores deben aprender que el respeto en la red permite procesos de comunicación más gratificantes y necesarios para crear una correcta sociedad de convivencia tanto de forma offline como online.

Las normas establecidas por la organización “Pantallas amigas”, la cual es una iniciativa española que busca la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en los más jóvenes, establece las normas Netiqueta joven para redes sociales que cuenta con 16 enunciados articulados en los siguientes tres fines principales:

- Guardar consideración y respeto por las demás personas.
- Preservar la privacidad ajena.
- Contribuir al buen ambiente de la Red.

El conocimiento de estas normas ofrece a los usuarios realizar una correcta navegación por la red, pero no evita de sufrir riesgos de su uso. Para ello se debe establecer fórmulas de prevención donde un conjunto de estrategias permita identificar los riesgos y ayudar a evitarlos.

2.3 Prevención y estrategias

Las redes sociales han modificado el estilo de vida de la sociedad. Su irrupción y la accesibilidad han representado un cambio drástico en las conductas de ocio y en las formas de relación interpersonal, sobre todo de los más jóvenes. El problema llega cuando ese uso que se realiza se convierte en un abuso, ya que puede desencadenar un gran número de efectos negativos (bajo rendimiento escolar, calidad de las amistades, ocupación saludable del tiempo libre) en la vida cotidiana de las personas.

Echeburúa (2016) señala que “las personas más vulnerables pueden encontrar en la Red una forma más accesible y anónima que en la vida real de engancharse al juego, al sexo o a otras conductas problemáticas. Todas las adicciones acaban por minar la vida de quienes las sufren y de todos los que les rodean, Por ello, lo fundamental para determinar si una conducta es adictiva no es la presencia de una droga, sino más bien la de una experiencia que es buscada con ansia y con pérdida de control por el sujeto y que produce una relación de placer/culpa. Quiere ello decir que la sociedad debe ser consciente del potencial dañino de las nuevas tecnologías si se hace un uso inadecuado de ellas” (p.25).

Los programas de prevención en la adolescencia ofrecen una visión real de los riesgos que existen y de cómo poder evitarlos aprovechando los beneficios y reduciendo los riesgos. De esta forma se avisa del potencial dañino que pueden tener las TIC.

2.3.1 La prevención

Se entiende que prevenir es proteger, y por lo cual se entiende como acciones beneficiosas para las personas que reciben dicha formación preventiva. Según la RAE (Real Academia Española) “es la preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo”. Por lo que la prevención permite adquirir unas habilidades, destrezas y capacidades para poder reconocer un posible riesgo y salir airosos de la situación problemática.

Según Echeburúa y Requesens (2012) “una prevención eficaz debe ir más allá de la simple información, ya que ésta, por sí misma, no cambia actitudes ni comportamientos. Por ello, es necesario que el proceso informativo vaya acompañado de actuaciones sobre la salud y el bienestar personal, la mejora de la autoestima, la toma de decisiones y la resolución de problemas, el afrontamiento de la presión social y la regulación de las emociones negativas, así como sobre las habilidades sociales y de comunicación” (p.103).

De esta definición se extraen los puntos donde es necesario incidir para obtener una correcta y completa prevención. Estos son incidir sobre las emociones, valores, alternativas al ocio y estrategias de afrontamiento de situaciones problemáticas.

Siguiendo los estudios de Estévez et al., (2014) se puede señalar que la motivación que hace que los jóvenes se conecten a la red es divertirse, interactuar con amigos sentir emociones y evitar el aburrimiento entre otras. Esa búsqueda de sensaciones facilita la impulsividad para utilizar las redes sociales sin prestar atención a los efectos negativos que pueden ocurrir en una mala utilización.

Los adolescentes, por lo general, no han desarrollado el sentido crítico y se encuentran en un proceso de adquisición de valores sociales. Debido a su juventud son inexpertos en situaciones de riesgo que sin las redes sociales hubieran llegado con una preparación y edad mayor. Por este motivo hay que preparar a los menores en la prevención mediante el conociendo de las posibles situaciones que se pueden darse.

La prevención es la mejor herramienta para evitar sufrir daños ya que se está preparado para evitarlos y no sufrir sus consecuencias. Según indica Lara, F. et al. (2009) “el interés de las nuevas tecnologías no sólo reside en esos casos de adicción; las TICS tienen la potencialidad de lo que coloquialmente entendemos por “enganchar” y esto puede conducir a la pérdida o debilitamiento de límites necesarios para el desarrollo de la autonomía propia de las personas maduras. Por tanto, de no haber una intervención apropiada, pueden estar gestándose problemas futuros u arraigándose pautas dependientes que pueden ser factores precursores de adicciones. Así trabajar en habilidades preventivas adquiere una importancia capital” (p.15).

Determinar las vías de prevención a nivel familiar, escolar y social ofrecen la posibilidad de evitar los posibles riesgos que puedan encontrarse los adolescentes y jóvenes en el uso que realicen de las redes sociales. Es necesario prevenir el abuso y “lograr un equilibrio razonable entre el crecimiento imparable de las nuevas tecnologías y la protección de las personas vulnerables, en las que hay que fomentar un desarrollo adecuado de la autoestima y unas habilidades de resistencia ante la presión del grupo” (Echeburúa, 2016, p.27).

2.3.2 Estrategias para una buena prevención

La sociedad debe fomentar la enseñanza de estrategias preventivas desde diferentes ámbitos para fortalecer la seguridad en su uso. Tal y como menciona Sádaba y Bringué (2011) nos encontramos en una generación altamente equipada, movilizada, autónoma, interactiva, que vive en el mundo digital ya que se divierte y se relaciona a través de la red, pero que al mismo tiempo se encuentran expuestos a nuevos riesgos del mundo digital. Por ello, debemos conocerlos para formar en mecanismos de autoprotección y así evitar el impacto negativo. Esas estrategias van a ayudar a los adolescentes a identificar y a afrontar las situaciones de riesgo y así fortalecer sus defensas ante cualquier problema de tal forma que consigan un correcto desarrollo biopsicosocial.

2.3.2.1 Prevención desde el ámbito familiar.

“En la familia se ponen a prueba y ensayan todas las conductas y actitudes que luego se llevan a cabo en otros contextos. Ahí es donde los menores adquieren valores personales, como la autoestima, la disciplina y la honradez, y valores sociales, como la justicia, la lealtad, la solidaridad o la generosidad. Por ello, los padres no pueden limitarse a una mera cuestión de información en relación a las nuevas tecnologías, sino que deben constituirse en un ejemplo coherente y sostenido en el tiempo de unas pautas de conducta positivas” (Echeburúa y Requesens, 2012, p.107).

La prevención desde el ámbito familiar es necesaria para que los menores adquieran las estrategias, conocimientos, destrezas, habilidades y actitudes necesarias para conseguir un correcto uso de las redes sociales.

Las familias deben educar a los menores con el buen ejemplo de un uso responsable y seguro. El primer escenario donde los menores aprenden es en la familia, si esa formación inicial es consistente en unos valores de respeto y uso crítico de las herramientas tecnológicas, su evolución estará marcada por esos buenos patrones adquiridos desde la infancia.

2.3.2.2 Prevención desde el ámbito escolar.

La creación de programas de intervención preventiva para tratar las posibles dependencias-adicciones a las redes sociales, y en general al uso de la Red, pretenden informar, sensibilizar y promover pautas saludables del uso de las tecnologías. Dichos programas utilizan recursos didácticos (vídeos, viñetas, supuestos, etc) que muestran al alumnado la importancia del correcto uso de las redes sociales para evitar consecuencias perjudiciales para su persona.

El ámbito escolar es un ambiente apropiado para implementar programas preventivos del uso inadecuado y dependencia a las TIC, ya que es un lugar donde se

empiezan a conocerlas utilizándolas como recurso educativo y, además los destinatarios objeto de la prevención se encuentran escolarizados. En los centros educativos se pueden establecer sesiones informativas de las situaciones de riesgos que pueden surgir en el uso de la Red y de las estrategias que pueden seguir para evitar dichos riesgos. Y en el supuesto caso de que surjan los riesgos poder atajarlos en la mayor brevedad posible.

Según señala Chóliz (2016, p.119) todo programa de prevención debe ofrecer, al menos, los siguientes aspectos:

- Información de los riesgos de la conducta adictiva y los factores de prevención de los problemas.
- Sensibilización hacia el problema y generación de actitudes positivas ante las pautas de conducta apropiadas o la reducción de las perjudiciales.
- Fomento de las conductas saludables que previenen la aparición del problema: qué hacer, cómo y cuándo.

Por todo esto es necesario elaborar y desarrollar programas preventivos, adaptados a las situaciones actuales de cada momento y a los usuarios que las utilizan. Estos han de llevarse a cabo desde las edades en las que empiezan a utilizarlas, sea o no las establecidas legalmente, para poder formarles desde el principio y conseguir una mayor efectividad. En especial, señalar el final de la niñez, la preadolescencia, como una etapa de inicio en el uso de las redes sociales, estableciendo entre los 10-12 años los primeros contactos de forma frecuente con dichas herramientas.

Establecer desde el ámbito escolar programas preventivos desde el inicio del uso de las herramientas tecnológicas, y en especial de las redes sociales, es una buena respuesta educativa para dotarles de estrategias preventivas ante la llegada de un posible riesgo. Dicha formación no debe quedarse en una prevención inicial, ya que durante toda la adolescencia es necesaria para fortalecer las defensas antes los riesgos que van modificándose y cambiando en función del tiempo y las edades.

2.3.3 Programas de intervención preventiva

Resaltar la gran importancia de una correcta acción preventiva es la finalidad que tiene este estudio para poder formar en la prevención de un uso correcto, responsable y ético de las redes sociales para evitar posibles riesgos propios del uso de la red y de un abuso o adicción de esta. Para conseguir tal finalidad se elaboran programas de intervención preventiva en el uso adecuado de las redes sociales, los cuales se destinan a los menores que han tenido poca o ninguna relación con el uso de las redes sociales.

Existen una gran variedad de programas preventivos en el uso de las redes sociales debido a la gran importancia y demanda que están despertando en la sociedad. En la actualidad hay diversos organismos que llevan a cabo acciones preventivas a nivel universal y también de forma más cercana en cada país.

Estos organismos velan por el buen uso de la Red y se establecen unos principios para que la convivencia sea correcta y gratificante. En los diferentes países existen “Safer Internet Center” (centros de seguridad en Internet) que difunden a nivel nacional herramientas concretas a todos los usuarios. En España, la ONG Protégeles lidera este Centro de Internet Segura.

Estos centros tienen como finalidad proporcionar a padres, educadores, comunidad educativas infinidad de recursos e información para ayudarles ante situaciones de riesgo en el uso de las redes sociales. Son centros especializados que destinan sus esfuerzos a crear programas de prevención y de ayuda ante los peligros que la red pueda deparar. Todos los países reconocen la gran importancia de formar a la sociedad de la comunicación digital en un correcto uso de las herramientas comunicativas

A nivel mundial se han creado diferentes organismos que vigilan por el correcto uso de las redes sociales, velando por la seguridad de todos los usuarios que las utilizan. Entre las más destacables se encuentran las siguientes:

- *Internet Segura for Kids (IS4K)*. Centro de Seguridad en Internet para Menores.

- *INSAFE*: Red europea de centros de sensibilización que promueve un uso más seguro y mejor de Internet. Se encuentra en el marco de la estrategia europea para un Internet mejor y más seguro para los menores.

- *INHOPE* (International association of Internet Hotlines): Organismo internacional que vela por la protección de los menores en la red. Se encuentra en el marco de la estrategia europea para una internet mejor para los menores.

A nivel estatal en nuestro país se pueden destacar las siguientes organismos y centros que fomentan programas preventivos para usar las TIC de formar segura:

- *Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE)*. Organismo dependiente del Estado orientado a afianzar la confianza digital, elevar la ciberseguridad y la resiliencia y contribuir al mercado digital de manera que se impulse el uso seguro y responsable del ciberespacio en España. Antiguamente llamado Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO)

- *Injuve*. El Instituto de la Juventud de España fomenta una formación en TIC para jóvenes.

- *Internet Segura for Kids (IS4K)*. Centro de Seguridad en Internet para Menores el cual está impulsado por el Ministerio español de Energía, Turismo y Agenda Digital. Tiene como objetivo sensibilizar y asesorar a menores y su entorno con el fin de que puedan aprovechar los beneficios de las TIC, con el mínimo riesgo posible.

- *Proyecto Hombre*. Centros de rehabilitación de jugadores patológicos y centros de rehabilitación de drogodependientes, ofrecen también tratamiento para la adicción a Internet y todos los aspectos relacionados con dicho medio.

- *División de delitos informáticos del Cuerpo Nacional de Policía (C.N.P.)*. Disponen de una unidad de formación para ofertar programas de prevención en el uso seguro de las TIC.

- *Fundación Gaudium*. Entidad española dedicada a fomentar la investigación del juego patológico y otras adicciones sin sustancia.

- *Protégeles*. Organización sin ánimo de lucro formada por diversos profesionales que trabajan ante la necesidad de hacer de Internet y las Tecnologías de la Información y Comunicación, unas herramientas más seguras para los menores.

- *Pantallas amigas*. Iniciativa española que tiene como misión la defensa y promoción de los derechos de la infancia y la adolescencia en el nuevo contexto digital. Promueve un uso seguro y saludable de Internet, Redes Sociales, Móviles y Videojuegos.

Y a nivel de Comunidad Autónoma o provincia de Burgos se establecen organismos que desarrollan programas de prevención para conseguir un uso seguro de la red. Entre las fundaciones, organismos y centros que se encargan de esta labor se señalan los siguientes:

- *Centro Específico de Tratamiento y Rehabilitación de Adicciones Sociales (CETRAS)*. Valladolid. Asociación que coordina acciones necesarias para acoger e integrar a cuantos enfermos adictos sociales se pueda detectar en el ámbito ciudadano, laboral o rural, ofreciéndoles asistencia y ayuda. Se contribuye a la prevención de adicciones sociales en la población ofreciendo programas preventivos y/o intervenciones para ayudar a superar dichas adicciones.

- *Proyecto Hombre Burgos*. Organismo que ofrece orientación y ayuda a las personas que tienen problemas de adicciones relacionadas con las TICs.

Hay que agradecer la gran labor preventiva que realizan todos los organismos en la formación de los jóvenes y adolescentes, ofreciendo técnicas, herramientas, presentaciones, etc, dirigidas todas ellas a la educación segura, responsable y ética de las TIC, y en concreto al uso de las redes sociales virtuales.

Entre los programas preventivos que existen en España se puede destacar los siguientes:

- *PrevTec 3.1 (Chóliz, 2011)*. Programa de prevención de las adicciones tecnológicas que tiene estructura modular. En dicho programa se informa a los menores de los riesgos que tiene un uso abusivo de las TIC (Móvil, Videojuegos e Internet). Pretende informar, sensibilizar y promover pautas saludables en los menores. Se establecen tres sesiones donde se combina la información mediante diferentes presentaciones audiovisuales con la realización de tareas, tanto en grupo como de forma individual. Estudios recientes (Madrid, 2017) demuestran su gran eficacia.

- *AdiTec (Chóliz et al., 2016)*. El programa de prevención de adicciones tecnológicas está diseñado para implantarse en la población infantil y adolescente con la finalidad de promover pautas saludables en la utilización de las TIC (móvil, videojuegos y redes sociales). Dicho programa de prevención establece que el uso de las redes sociales ofrece grandes ventajas ya que sirven para favorecer el contacto de las relaciones personales, como actividad de ocio, para transmitir información, etc., pero hay que conocer que su uso favorece e incita al consumo de las tecnologías que las hacen cada vez más atractivas llegando a crear dependencia.

- *Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. “Clickeando” (Sánchez et al., 2018)*. Es un programa elaborado para los escolares con la finalidad de prevenir adicciones a las TIC. El programa es de carácter universal a desarrollar en el ámbito escolar, cuya misión es propiciar un uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales.

- *Dialogando.com*: Web perteneciente a la fundación Telefónica, la cual ofrece claves para sacar el máximo provecho a las TIC haciendo un uso de ellas seguro y responsable en todos los ámbitos de su vida: familiar, laboral o escolar y afectivo.

- *Pantallas amigas*: La organización elabora diversos materiales y recursos didácticos para trabajar con los menores el uso seguro y saludable de internet, redes sociales, móviles y videojuegos. La finalidad es contribuir a una ciudadanía digital responsable.

2.4 El currículo escolar en la educación de un uso responsable de redes sociales

Los centros educativos han recibido de la sociedad el encargo de formar a los más jóvenes en materias que les van a ser útiles para su futuro. Entre esos encargos se encuentra en la actualidad adquirir unas capacidades para utilizar de forma responsable las redes sociales. Esa encomienda, que los docentes reciben, se establece en el currículum escolar que legisla el ministerio de Educación a nivel estatal y en sus concreciones, a nivel de autonomía. Además, se publican diferentes decretos-leyes que establecen aspectos relacionados para ofrecer al alumnado una navegación segura por la red.

2.4.1 El currículo de Educación Primaria Obligatoria

El currículo escolar de Educación Primaria no establece una asignatura para trabajar los contenidos relacionados con normas básicas de seguridad en la red. Es propiamente el docente quien trabaja de forma transversal en todas las asignaturas aspectos sobre el uso responsable de las redes sociales. En el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se establece que de forma transversal y sin el perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las asignaturas de cada etapa, se trabaje las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), en todas las asignaturas.

En el artículo 10, de dicho Real Decreto, especifica que “los currículos de Educación Primaria incorporarán elementos curriculares relacionados con (...) las situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación” (p.9).

Hay estudios que demuestran que, a principios del siglo XXI, un 54,5% de los menores no habían recibido información sobre las normas básicas de seguridad a la hora de utilizar Internet (ACPI, Protégeles y Defensor del Menor C. Madrid, 2002), teniendo en cuenta que la edad media a la que se inician en la conexión a Internet es a los 9 años. Por este motivo, la legislación educativa introduce una formación de los menores en el uso adecuado de las TIC.

La LOE-LOMCE fomenta la educación por competencias y la competencia más relacionada con el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales de los menores es la competencia digital, la cual indica que el alumnado debe adquirir unas destrezas en su uso y un sentido crítico hacia su utilización. Dicha competencia es muy importante desarrollarla en los jóvenes y adolescentes ya que la van a necesitar durante toda su vida. Y, cuando se indica aprender a utilizarlas, no es únicamente conocerlas y aprender a usarlas ya que en muchas ocasiones ellos ya conocen su funcionamiento, lo que se pretende indicar, siendo totalmente necesario, es formar a los jóvenes en un uso crítico, responsable, ético y seguro para utilizarlas adecuadamente.

2.4.2 Objetivos

En el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se indican los objetivos de la etapa de primaria, los cuales deben alcanzar el alumnado. En referencia al amparo digital se identifican los siguientes objetivos con los que se contribuye con la formación en el uso seguro, responsable y ético de las TIC y de las redes sociales:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Los objetivos de la etapa de primaria contribuyen a la finalidad de la Educación Primaria que es la de facilitar al alumnado los aprendizajes que les permita obtener una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad del alumnado y de prepararlos para continuar con su formación continua.

2.4.3 Competencias

Con la implementación en el currículo educativo de las competencias clave, se garantiza que los aprendizajes adquiridos se ponen en práctica y en relación entre ellos. De esta forma, la formación en el amparo digital participa en la adquisición de las siete competencias clave. La orden ECD/65/2015 de 21 de enero, establece la relación de las competencias con los contenidos, identificando la forma en la cual deben adquirirlas durante la formación educativa. Entre ellas se destaca la competencia digital donde se indica los siguientes aspectos (ECD/65/2015, pp.6995-6996):

- “La competencia digital es aquella que implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.”
- “Esta competencia supone, además de la adecuación a los cambios que introducen las nuevas tecnologías en la alfabetización, la lectura y la escritura, un

conjunto nuevo de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias hoy en día para ser competente en un entorno digital.”

- “La adquisición de esta competencia requiere además actitudes y valores que permitan al usuario adaptarse a las nuevas necesidades establecidas por las tecnologías, su apropiación y adaptación a los propios fines y la capacidad de interaccionar socialmente en torno a ellas. Se trata de desarrollar una actitud activa, crítica y realista hacia las tecnologías y los medios tecnológicos, valorando sus fortalezas y debilidades y respetando principios éticos en su uso. Por otra parte, la competencia digital implica la participación y el trabajo colaborativo, así como la motivación y la curiosidad por el aprendizaje y la mejora en el uso de las tecnologías.”

Por tanto, para el adecuado desarrollo de la competencia digital (Orden ECD/65/2015) y conseguir un uso seguro, responsable y ético, resulta necesario abordar (p.6996):

- *La información:* (...) saber analizar e interpretar la información que se obtiene, cotejar y evaluar el contenido de los medios de comunicación en función de su validez, fiabilidad y adecuación entre las fuentes, tanto online como offline.
- *La comunicación:* supone tomar conciencia de los diferentes medios de comunicación digital y de varios paquetes de software de comunicación y de su funcionamiento, así como sus beneficios y carencias en función del contexto y de los destinatarios. Al mismo tiempo, implica saber qué recursos pueden compartirse públicamente y el valor que tienen, es decir, conocer de qué manera las tecnologías y los medios de comunicación pueden permitir diferentes formas de participación y colaboración para la creación de contenidos que produzcan un beneficio común. Ello supone el conocimiento de cuestiones éticas como la identidad digital y las normas de interacción digital.

- *La creación de contenidos*: implica la contribución al conocimiento de dominio público (wikis, foros públicos, revistas), teniendo en cuenta las normativas sobre los derechos de autor y las licencias de uso y publicación de la información.

- *La seguridad*: implica conocer los distintos riesgos asociados al uso de las tecnologías y de recursos online y las estrategias actuales para evitarlos, lo que supone identificar los comportamientos adecuados en el ámbito digital para proteger la información, propia y de otras personas, así como conocer los aspectos adictivos de las tecnologías.

Desde la Comisión Europea se fomenta el uso seguro y crítico de las TIC para comunicarse y participar en redes de colaboración a través de Internet. Por ello se debe educar en dicha competencia para formar a ciudadanos competentes en las relaciones online.

2.4.4 Contenidos

¿Qué enseñar? Es la pregunta a la que se contesta con los contenidos propuestos en la programación. Son una pieza fundamental para contribuir al desarrollo de las competencias y lograr los objetivos propuestos al inicio de la propuesta educativa. Son la parte fundamental del aprendizaje y el objeto de enseñanza, con la adquisición de los contenidos se consigue lo propuesto.

Como requisitos para establecer los contenidos a trabajar hay que tener en cuenta:

- Que los contenidos se trabajan desde las diferentes áreas del currículo, interrelacionando sus aspectos entre todas las áreas de conocimiento.
- Deben adaptarse a las características psicológicas y evolutivas del alumnado al que va destinado. Dichos contenidos deben tener una progresión durante los diferentes estadios por los que pasa el alumnado.

- Se trabajan de forma conjunta contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, de tal forma que se entiendan como un todo.

Entre los contenidos que se establecen en el currículo de educación primaria (Real Decreto 126/2014), los contenidos que más contribuyen a la formación en el uso seguro responsable y ético son los que se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 5. *Contenidos que contribuyen al uso seguro, responsable y ético*

<i>Ciencias de la Naturaleza</i> Bloque 2. El ser humano y la salud Hábitos saludables para prevenir enfermedades La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas. Conocimiento de sí mismo y los demás. La identidad y la autonomía personal. La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos. Bloque 5. La tecnología, objetos y máquinas Beneficios y riesgos de las tecnologías y productos. Importantes descubrimientos e inventos. Tratamiento de textos. Búsqueda guiada de información en la red. Control del tiempo y uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.	<i>Valores Sociales y Cívicos</i> Bloque 2. La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales Establecer relaciones interpersonales positivas empleando habilidades sociales. Actuar con tolerancia comprendiendo y aceptando las diferencias. Analizar críticamente las consecuencias de los prejuicios sociales, reflexionando sobre los problemas que provocan y su efecto en las personas que los sufren. Contribuir a la mejora del clima del grupo mostrando actitudes cooperativas y estableciendo relaciones respetuosas Bloque 3. La convivencia y los valores sociales Emplear las nuevas tecnologías desarrollando valores sociales y cívicos en entornos seguros.
<i>Ciencias sociales</i> Bloque 1. Contenidos comunes Estrategias para la resolución de conflictos, utilización de las normas de convivencia y valoración de la convivencia pacífica y tolerante.	<i>Lengua Castellana y Literatura</i> Bloque 2. Comunicación escrita: leer Identificación y valoración crítica de los mensajes y valores transmitidos por el texto Crítica de los mensajes y valores transmitidos por un texto sencillo

Educación Plástica Bloque 1. Educación audiovisual Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación de manera responsable para la búsqueda, creación y difusión de imágenes fijas y en movimiento.	Educación Física Los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. Búsqueda de información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

Nota: Real Decreto 126/2014

2.4.5 Orientaciones metodológicas

¿Cómo enseñar? Es la pregunta a la que se contesta con la metodología que se utiliza en la acción educativa. Los principios y estrategias metodológicas que se establecen deben conseguir acercar al alumnado a la comprensión de los contenidos a trabajar. La elección de las estrategias, recursos y actividades son una parte fundamental para conseguir los objetivos propuestos en el alumnado.

En el programa de intervención Enredados se va a utilizar una metodología de aprendizaje significativo, donde el alumnado va a ser el protagonista del aprendizaje y el docente un guía que le va a ayudar a que descubra su aprendizaje mediante estrategias didácticas. A continuación, se especifican los principios y orientaciones metodológicas que se utilizan teniendo en cuenta los establecidos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero que se basan en el modelo constructivista:

Principios metodológicos

- Enfoque globalizador de manera que exista una interrelación entre las distintas áreas de conocimiento.

- El docente actúa como guía y mediador para facilitar en el alumnado aprendizajes significativos.

- Partir de situaciones que provoquen el interés del alumnado.

- Fomento de aprendizajes funcionales para trasladar el conocimiento a diferentes situaciones y aprendizajes.

- Fomento del aprendizaje en grupo para impulsar las relaciones entre iguales.

- La enseñanza activa para que el alumnado realice un aprendizaje autónomo y adquieran estrategias que lleven a una actividad en todos los aspectos: manipulativos, motóricos y cognitivos).

- Adecuada selección y secuenciación de los contenidos para que exista armonía entre las metas y los medios utilizados para conseguirlos.

- Atención a la diversidad del alumnado atendiendo a las peculiaridades del grupo, características, ritmos de aprendizaje, etc.

- La evaluación debe ser el punto de referencia para la actuación pedagógica con el fin de adecuar el proceso de enseñanza a la situación real del alumnado.

Orientaciones metodológicas

- Diseño de actividades de aprendizaje integradas.

- La acción docente promoverá aprendizajes aplicables a diversos contextos.

- Se fomenta la reflexión e investigación, así como acciones de desafío intelectual para el alumnado.

- Los agrupamientos deben ser flexibles en función de la actividad de clase fomentando el trabajo individual, el trabajo en equipo y el trabajo cooperativo.

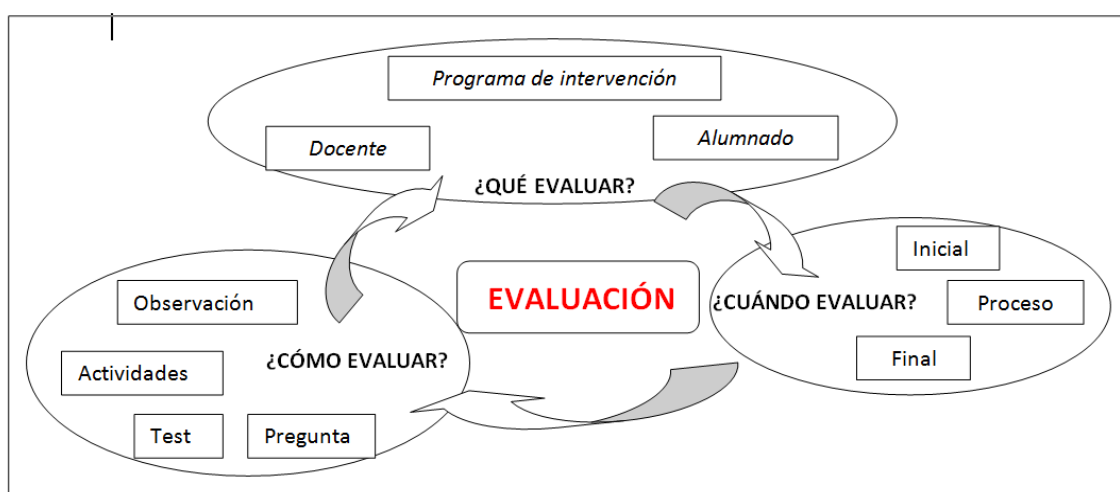
- Organización de contenidos en torno a núcleos temáticos cercanos.

- Los materiales y recursos didácticos son variados, interactivos, manipulativos y accesibles, adecuándose a las características del alumnado.

2.4.6 Evaluación

¿Qué, cómo y cuándo evaluar? (figura 6) es a la respuesta que debe contestar la evaluación. La evaluación es fundamental para comprobar que el proceso de enseñanza-aprendizaje ha sido el correcto y fundamentalmente para observar las dificultades que ha tenido el alumnado para solucionarlas y readaptar el programa y así conseguir los objetivos propuestos.

Figura 6. La evaluación del programa de intervención



¿Qué evaluar?: El currículo escolar establece los criterios de evaluación en función de los contenidos que deben adquirirse y utiliza los estándares de aprendizaje para observar que se han conseguido. Dichos criterios de evaluación son medibles y observables para comprobar el grado de adquisición de estos.

Además, de evaluar los contenidos adquiridos por el alumnado, es preciso evaluar al profesorado encargado de llevar a cabo la actividad didáctica y el programa educativo.

¿Cuándo evaluar? Las evaluaciones del programa tienen diferentes momentos: inicial, durante el proceso y al finalizar.

La evaluación inicial permite conocer el punto de partida del alumnado, observando que aspectos conoce y en cuales hay que intervenir. Visto estos aspectos se puede adaptar

el programa (contenidos, objetivos, metodología y criterios de evaluación) al alumnado. Además, sirve para comprobar los avances alcanzados con el alumnado al comparar los aspectos que conocían al principio con los obtenidos al final de la intervención.

La evaluación continua se realiza durante el proceso, mientras que se lleva a cabo la intervención. Se analizan las actividades y tareas que se desarrollan en el programa permitiendo graduar o adaptar los contenidos trabajados a las necesidades del alumnado. Se obtiene información del progreso de los objetivos.

La evaluación final se centra en los resultados obtenidos, observando el grado de consecución de los objetivos propuestos al principio de la intervención y los resultados finales.

¿Cómo evaluar? En la evaluación del programa es importante indicar la forma concreta de obtener la información siendo necesarios cuatro métodos fundamentales: la observación, la interrogación, el análisis de los componentes y los test.

La observación sirve para recoger información del comportamiento de las personas y para ello se puede usar diarios, listas de control y anecdóticos. La interrogación permite recoger información sobre conocimientos e intereses y se pueden usar para obtener dicha información cuestionarios, entrevistas pruebas sociométricas. En cuanto al análisis de componentes se estudia los proyectos y actividades encomendados al alumnado para comprender como los realiza. Y, por último, los test proporcionan información muy precisa de los aspectos que se quieren evaluar.

SEGUNDA PARTE: ESTUDIO EMPÍRICO - INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO 3. PROGRAMA “ENREDADOS” PARA EL USO SEGURO, RESPONSABLE Y ÉTICO DE LAS REDES SOCIALES.

“Es útil y necesario llevar a cabo programas de prevención de las adicciones a las tecnologías de la información, comunicación y ocio especialmente a final de la niñez y durante la adolescencia. Dichos programas deberían ser universales, puesto que el acceso a las mismas también es global para toda la población”

Mariano Chóliz y Clara Marco, Psicólogos y especialistas en adicciones comportamentales.

3.1 Introducción

Este capítulo tiene la finalidad de mostrar el Programa de intervención “ENREDADOS” para conseguir en el alumnado un uso seguro, responsable y ético de las redes sociales para Educación Primaria (E.P.O.)

El programa está destinado al alumnado de 6º de primaria con la finalidad de capacitar al alumnado en un uso adecuado y responsable de las redes sociales. Para su creación se ha tenido en cuenta el enfoque teórico de los aspectos tratados en los capítulos anteriores. Dicho programa cuenta con ciertas limitaciones señalando como principal causa el tiempo para poder llevarlo a cabo, esto es debido a que se trata de una propuesta limitada ante la poca disponibilidad horaria que tienen los centros educativos debido a una agenda muy apretada.

Un aspecto importante que se va a evaluar es la importancia y utilidad de aplicar estos programas de intervención en el aula para prevenir al alumnado de posibles problemas que puedan surgir de un mal uso. De esta forma se resalta la gran importancia de la prevención en los más jóvenes para evitar los riesgos o peligros de un mal uso de las

redes sociales, o en el supuesto caso que los sufran, afrontarlos de la mejor forma posible. Este es el objetivo, mostrarles los riesgos y dotarles de las herramientas adecuadas para que puedan utilizarlas, disfrutarlas y beneficiarse de su uso con el mínimo riesgo posible, y si tienen algún problema, estar capacitados para resolverlos de la mejor forma posible.

3.2 Características del programa

El programa de intervención ENREDADOS para el alumnado de 6º de Educación primaria constituye una iniciativa formativa enmarcada en el ámbito de la Educación para la salud, la prevención y la formación tecnológica.

De esta forma, el proyecto tiene como objetivo responder a las necesidades existentes en las generaciones noveles para un uso adecuado de las redes sociales virtuales. Este programa constituye una medida preventiva y promotora para evitar los riesgos y fomentar el correcto uso. La sociedad exige a la escuela una formación de las futuras sociedades en un mundo actual donde se aborden diversos aspectos relacionados con la comunicación virtual y el uso de las nuevas tecnologías como medio de comunicación en la distancia. Los riesgos que surgen en la red son una preocupación para las familias, en particular, y para la sociedad en general, ya que conllevan una inmensidad de problemas que los jóvenes van a cargar durante su vida. Por ello destaca la gran importancia de la prevención para evitar, en la mayoría de los casos, esos riesgos y problemas que pueden causar un inadecuado uso de las redes sociales.

La formación en un correcto uso exige a la escuela conocer de dónde venimos y a donde vamos, por ello el programa realiza una revisión de las diferentes formas de comunicación y sobre todo de la necesidad que incita a las personas a esa necesidad de crear lazos de comunicación con otras personas. El ser social necesita a la sociedad y la sociedad necesita seres sociales, por ello es necesario educar en una correcta comunicación social. En conclusión, el programa ENREDADOS, fomenta el desarrollo de las relaciones interpersonales basadas en la comunicación, la tolerancia, el respeto, la

privacidad, el sentido crítico y la evitación de los riesgos. A su vez promueve el uso adecuado de habilidades comunicativas y la prevención de riesgos-problemas asociados al uso de las redes sociales virtuales.

Desde la legislación vigente, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, se señala en el Preámbulo XI “el uso responsable y ordenado de estas nuevas tecnologías por parte de los alumnos y alumnas debe estar presente en todo el sistema educativo”. De esta forma encarga a la escuela la labor de formar al alumnado en el uso responsable para evitar riesgos y desarrollar un pleno uso aprovechando los beneficios y reduciendo los riesgos.

Por estos motivos, la institución escolar debe participar activamente de esta formación que el alumnado necesita para su formación integral. La formación en el uso responsable se encuentra regulada por unas normas sociales que la escuela debe incluir en su currículo y fomentar el buen uso de ellas. La escuela es un lugar de reflexión que permite que el alumnado aprenda de sus iguales y por ello, hay que generar una comunidad educativa donde se adquieran los conocimientos en colectivo para establecer entre todos, las estrategias que van a permitir desarrollar una correcta comunicación a través de las redes sociales virtuales.

3.3 Contribución al currículo escolar

En el currículo escolar se encuentran establecidos una serie de objetivos, competencias, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizajes evaluables que indican los aspectos que hay que trabajar con el alumnado. Estos contribuyen a su vez a conseguir los fines y objetivos de la educación, los cuales permiten que el alumnado, al terminar su educación, pueda formar parte de la sociedad como un ciudadano activo para desarrollar y contribuir en el correcto funcionamiento de la sociedad.

El programa de intervención “ENREDADOS” también contribuye en la adquisición de esos objetivos como se indica en los apartados siguientes.

3.3.1 Contribución a la consecución de los objetivos

El currículum escolar marca los objetivos generales que tienen que alcanzar el alumnado al finalizar la etapa de educación primaria obligatoria. El artículo 7 del Real Decreto 126/2014 y en su concreción para la comunidad de Castilla y León (Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León) establece los objetivos de la Educación primaria.

Los objetivos generales de la Educación Primaria son uno de los elementos clave del currículum oficial y las metas que hay que conseguir en el proceso de enseñanza aprendizaje, a lo largo de los seis años que dura esta etapa. Sus características básicas son:

- Se trata de un elemento prescriptivo del currículum que es obligatorio obtener al finalizar la etapa, el cual no se puede modificar sustancialmente.
- Están encaminados hacia el desarrollo de las competencias clave, por lo que los objetivos contribuyen a su desarrollo.
- Se deben obtener al finalizar la etapa y se puede establecer que se trabajen de forma más directa en los diferentes cursos.

Por ese motivo todas las intervenciones educativas que se realizan con el alumnado tienen la finalidad de contribuir en mayor o menor medida a la adquisición de dichos objetivos. Por esto mismo el programa de intervención “ENREDADOS” va a contribuir de forma específica en la adquisición de los siguientes objetivos del Real Decreto 126/2014, artículo 7:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Así mismo el programa también contribuye a alcanzar otros objetivos generales establecidos como son:

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

De esta forma se comprueba que el programa de intervención ENREDADOS contribuye en 8 de los 14 objetivos generales que se establecen para la etapa de Educación

primaria. Además, tal y como establece la ley (Real Decreto 126/2014, artículo 10), de forma transversal y sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las asignaturas de la etapa, se debe trabajar el uso de las Tecnologías de la Información y la comunicación. Así indica que los currículos de la etapa incluirán elementos relacionados con el tratamiento de situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como su uso responsable.

3.3.2 Contribución al desarrollo de las Competencias

El currículo de educación primaria se diseña en función de las competencias clave, las cuales se encuentran integradas en las áreas y materias de las propuestas curriculares. Estas deben ir adquiriéndose durante el proceso educativo del alumnado a través de todas las áreas, de forma progresiva, y aportando una mejor formación en dichas competencias.

DeSeCo de la OCDE (2003) define la competencia como “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada. Supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz” (ECD/65/2015, p.6986).

Como síntesis se puede decir que las competencias son la articulación de conocimientos, destrezas, habilidades, valores y actitudes para resolver de forma eficaz los retos que demande la sociedad, formando ciudadanos preparados para lograr los presentes y futuros desafíos a los que tengan que hacer frente.

En la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, se indica en su artículo 2 las siguientes competencias clave que debe adquirir el alumnado al finalizar la etapa de Educación Primaria Obligatoria.

1. Competencia lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

Tal y como establece la legislación, la cual señala que todas deben ser trabajadas desde todos los ámbitos de actuación con el alumnado, desde el programa ENREDADOS se va a contribuir de la siguiente forma a cada una de ellas:

1. Competencia lingüística.

Esta competencia hace referencia a la utilización del lenguaje como herramienta comunicativa. Es entendida según la Orden ECD/65/2015 como el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, en las cuales el individuo actúa con otros interlocutores y a través de textos en múltiples modalidades, formatos y soportes.

Precisa de la interacción de distintas destrezas, ya que se produce en múltiples modalidades de comunicación y en diferentes soportes. Desde la oralidad y la escritura hasta las formas más sofisticadas de comunicación audiovisual o mediada por la tecnología, el individuo participa de un complejo entramado de posibilidades comunicativas gracias a las cuales expande su competencia y su capacidad de interacción con otros individuos. Es un instrumento fundamental para la socialización y el aprovechamiento de la experiencia educativa, por ser una vía privilegiada de acceso al conocimiento dentro y fuera de la escuela.

Desde el programa de intervención se trabaja dicha competencia desde la utilización del lenguaje para comunicar los aspectos del uso responsable. Se realiza esa construcción del aprendizaje y se reflexiona sobre los aspectos, opiniones, sentimientos y emociones que surgen de su uso. Se identifica el lenguaje como el medio de comunicación más utilizado y

se destaca la importancia de adquirir unos buenos métodos de comunicación para que sea correcto.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

En una sociedad donde el impacto de las matemáticas, las ciencias y las tecnologías es determinante, la consecución y sostenibilidad del bienestar social exige conductas y toma de decisiones personales estrechamente vinculadas a la capacidad crítica, y visión razonada y razonable de las personas. Esta competencia matemática implica, según la Orden ECD/65/2015, la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto.

El uso de herramientas matemáticas implica una serie de destrezas que requieren la aplicación de los principios y procesos matemáticos en distintos contextos, ya sean personales, sociales, profesionales o científicos, así como para emitir juicios fundados y seguir cadenas argumentales en la realización de cálculos, el análisis de gráficos y representaciones matemáticas, y la manipulación de expresiones algebraicas, incorporando los medios digitales cuando sea oportuno. Forma parte de esta destreza la creación de descripciones y explicaciones matemáticas que llevan implícitas la interpretación de resultados matemáticos y la reflexión sobre su adecuación al contexto, al igual que la determinación de si las soluciones son adecuadas y tienen sentido en la situación en que se presentan.

En cuanto a la competencia básica en ciencia y tecnología señala que son aquellas que proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural, decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida y el progreso de los pueblos. Estas competencias contribuyen al desarrollo del pensamiento científico, pues incluyen la aplicación de los métodos propios de la racionalidad científica y

las destrezas tecnológicas, que conducen a la adquisición de conocimientos, el contraste de ideas y la aplicación de los descubrimientos al bienestar social.

Capacita a ciudadanos responsables y respetuosos que desarrollan juicios críticos sobre los hechos científicos y tecnológicos que se suceden a lo largo de los tiempos, pasados y actuales.

Así mismo, estas competencias incluyen actitudes y valores relacionados con la asunción de criterios éticos asociados a la ciencia y a la tecnología, el interés por la ciencia, el apoyo a la investigación científica y la valoración del conocimiento científico; así como el sentido de la responsabilidad en relación con la adopción de una actitud adecuada para lograr una vida física y mental saludable en un entorno natural y social.

En este sentido el programa contribuye a través de actividades que permiten el desarrollo de la comprensión y el tratamiento de datos, relacionando e interpretando los datos. Además, les acerca a la evolución científica y tecnológica que ha permitido llegar a crear, con el paso del tiempo, herramientas comunicativas diferentes y su fomento de un uso saludable, responsable y respetuoso para lograr una buena comunicación.

3. Competencia digital.

La competencia es definida según la Orden ECD/65/2015 como aquella que implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.

Requiere de conocimientos relacionados con el lenguaje específico básico: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro, así como sus pautas de decodificación y transferencia. Esto conlleva el conocimiento de las principales aplicaciones informáticas. Supone también el acceso a las fuentes y el procesamiento de la información; y el

conocimiento de los derechos y las libertades que asisten a las personas en el mundo digital. Igualmente, precisa del desarrollo de diversas destrezas relacionadas con el acceso a la información, el procesamiento y uso para la comunicación, la creación de contenidos, la seguridad y la resolución de problemas.

La adquisición de esta competencia requiere además actitudes y valores que permitan al usuario adaptarse a las nuevas necesidades establecidas por las tecnologías, su apropiación y adaptación a los propios fines y la capacidad de interaccionar socialmente en torno a ellas. Se trata de desarrollar una actitud activa, crítica y realista hacia las tecnologías y los medios tecnológicos, valorando sus fortalezas y debilidades y respetando principios éticos en su uso. Por otra parte, la competencia digital implica la participación y el trabajo colaborativo, así como la motivación y la curiosidad por el aprendizaje y la mejora en el uso de las tecnologías.

Desde el programa de intervención se trabaja esta competencia de forma específica ya que es la más relacionada con los aspectos señalados anteriormente. Se desarrollan conocimientos sobre el uso ético, responsable y seguro de las TIC, y en especial de las redes sociales. Se valoran los beneficios y perjuicios que pueden darse del uso o mal uso de ellas. Además, se trabajan los aspectos de seguridad para que conozcan las estrategias preventivas que les permiten utilizar dichas herramientas desde la seguridad y el sentido crítico.

Se desarrollan actividades de búsqueda, comunicación y reflexión sobre el uso adecuado, adquiriendo estrategias preventivas.

4. Aprender a aprender.

Es imprescindible para desarrollar el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales. Supone la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje.

Según señala la Orden ECD/65/2015 la competencia para aprender a aprender requiere conocer y controlar los propios procesos de aprendizaje para ajustarlos a los tiempos y las demandas de las tareas y actividades que conducen al aprendizaje. La competencia de aprender a aprender desemboca en un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo.

Esta competencia incluye una serie de destrezas que requieren la reflexión y la toma de conciencia de los propios procesos de aprendizaje. Así, los procesos de conocimiento se convierten en objeto del conocimiento y, además, hay que aprender a ejecutarlos adecuadamente.

El programa ENREDADOS busca promover en el alumnado el interés por seguir aprendiendo sobre un uso adecuado de las redes sociales con el fin de desarrollar y afrontar con criterio, las distintas decisiones que tenga que tomar para un correcto uso. En todas las unidades se ejercita la búsqueda de información, análisis, contrastación, debate, asimilación de nuevas opiniones y asentamiento de conocimientos. Se consigue que el alumnado adquiera unas estrategias de autoaprendizaje para que, con las indicaciones que se trabajan en el programa, pueda utilizarlas en diferentes situaciones que surjan en el futuro y pueda aprender a aprender. El programa fomenta el desarrollo de esta competencia de forma activa ya que se considera que la adquisición de esta competencia permitirá un uso responsable.

5. Competencias sociales y cívicas.

Conllevan la habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja, para interpretar fenómenos y problemas sociales.

La Orden ECD/65/2015 señala que la competencia social se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden

procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello.

Implica conocimientos que permitan comprender y analizar de manera crítica los códigos de conducta y los usos generalmente aceptados en las distintas sociedades y entornos, así como sus tensiones y procesos de cambio.

También se requieren destrezas como la capacidad de comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos sociales y culturales, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes, negociar sabiendo inspirar confianza y sentir empatía. Las personas deben ser capaces de gestionar un comportamiento de respeto a las diferencias expresado de manera constructiva.

En cuanto a la competencia cívica, se basa en el conocimiento crítico de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos y civiles. Las destrezas de esta competencia están relacionadas con la habilidad para interactuar eficazmente en el ámbito público y la reflexión crítica.

También incluye manifestar el sentido de la responsabilidad y mostrar comprensión y respeto de los valores compartidos que son necesarios para garantizar la cohesión de la comunidad, basándose en el respeto de los principios democráticos. La participación constructiva incluye también las actividades cívicas y la voluntad de respetar los valores y la intimidad de los demás y la recepción reflexiva y crítica de la información procedente de los medios de comunicación.

Adquirir estas competencias supone ser capaz de ponerse en el lugar del otro, aceptar las diferencias, ser tolerante y respetar los valores, las creencias, las culturas y la historia personal y colectiva de los otros.

Desde el programa de intervención se trabaja esta competencia de forma específica para fomentar la correcta convivencia social y ciudadana, desarrollando conciencias cívicas, tolerantes y respetuosas. Se fomenta la adquisición de conocimientos y valores destinados a la convivencia en el mundo virtual, aprendiendo unas normas de convivencia (Netiqueta) que fomentan las reglas de convivencia y la identificación de los riesgos que puedan darse de un mal uso.

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La Orden ECD/65/2015 identifica esta competencia como la habilidad que permite transformar las ideas en actos.

Entre los conocimientos que requiere esta competencia se incluye la capacidad de reconocer las oportunidades existentes para las actividades personales, profesionales y comerciales. También incluye aspectos de mayor amplitud que proporcionan el contexto en el que las personas viven y trabajan, tales como la comprensión de las líneas generales que rigen el funcionamiento de las sociedades y las organizaciones sindicales y empresariales, así como las económicas y financieras; la organización y los procesos empresariales; el diseño y la implementación de un plan (la gestión de recursos humanos y/o financieros); así como la postura ética de las organizaciones y el conocimiento de cómo estas pueden ser un impulso positivo, por ejemplo,

Desde el programa de intervención se va a desarrollar esta competencia a través del desarrollo de habilidades y destrezas que fomentan la capacidad de análisis, planificación, organización, gestión, toma de decisiones, resolución de problemas, comunicación, participación, pensamiento crítico y sentido de la responsabilidad. Todas ellas se fomentan desde las diferentes actividades de todas las unidades didácticas, y es un fin mismo del programa. En las actividades, el alumnado va a desarrollar estrategias de resolución de problemas como el análisis de casos que se dan del mal uso de las redes sociales. Otro

aspecto que se trabaja es la elaboración de manuales de buen uso, donde se contribuye en el sentido de iniciativa para el desarrollo de la creatividad y elaboración de producciones.

7. Conciencia y expresiones culturales.

El desarrollo de la competencia en conciencia y expresiones culturales implica, según la Orden ECD/65/2015, conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.

Esta competencia incorpora también un componente expresivo referido a la propia capacidad estética y creadora y al dominio de aquellas capacidades relacionadas con los diferentes códigos artísticos y culturales, para poder utilizarlas como medio de comunicación y expresión personal.

Desde el programa se fomenta esta competencia en menor profundidad, estudiando y analizando diferentes formas de comunicación que han existido anteriormente. Se revisan las manifestaciones culturales relacionadas con las diferentes formas de comunicación que se han dado en la sociedad, formando dicha evolución parte de la herencia cultural de la humanidad. Con el conocimiento de las diferentes herramientas que han permitido comunicarse en el tiempo, se fomenta en el alumnado el respeto, concienciación y reconocimiento de estas. Además, el desarrollo de las campañas de prevención en las actividades del programa fomenta el ejercicio de conciencia y expresión cultural.

Hay que señalar que de todas estas competencias clave la que recibe una contribución mayor con el programa ENREDADOS, es la competencia digital. En relación con esta competencia hay que señalar que tiene una gran importancia, ya que muchos de los jóvenes no poseen una formación adecuada para que puedan ponerla en práctica cuando la necesiten. Es importante contribuir a la adquisición de esta competencia ya que la

necesitan en un mundo tan hiperconectado en el espacio digital, y la necesitan las 24 horas del día, los siete días de la semana.

3.3.3 Contribución al desarrollo de los contenidos

El programa de intervención contribuye de igual manera a los contenidos establecidos en el Real Decreto 126/2014 y en su concreción, el Decreto 26/2016 por el que se establece el currículo de Educación Primaria en Castilla y León, en las siguientes áreas.

En el área de Ciencias Naturales se contribuye al bloque 1, correspondiente a la iniciación en la actividad científica, donde se establecen contenidos comunes para todos los cursos de la etapa destacando el siguiente:

- Hábitos de prevención y cuidado en el manejo de redes y materiales digitales y conocimiento del uso responsable y seguro de las tecnologías e Internet.

Además, al bloque 5 “La tecnología, objetos y máquinas”, donde se mencionan los siguientes contenidos a trabajar en el curso de sexto:

- Beneficios y riesgos de las tecnologías y productos.
- Búsqueda guiada de información en la red.
- Control de tiempo y uso responsable de las TIC.

Desde el área de Valores sociales y cívicos se contribuye al bloque 3, correspondiente a la convivencia y los valores sociales, donde se establecen los siguientes contenidos trabajados:

- Las TIC. Uso responsable. Los riesgos de Internet. Las redes sociales. Los códigos de edad y los códigos PEGI (Información paneuropea sobre videojuegos). Etiquetas de clasificación. Descriptores de contenido.

3.3.4 Contribución al desarrollo de los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables

Los criterios de evaluación que se establecen en el programa de intervención están relacionados con los establecidos en la legislación vigente Real Decreto 126/2014 y en su concreción, el Decreto 26/2016:

En el área de Ciencias Naturales, en concreto para el bloque 1 “Iniciación a la actividad científica”, se contribuye al siguiente criterio de evaluación:

- 3. Utilizar las tecnologías de la información y comunicación, conociendo y respetando las indicaciones de seguridad en la red.

Y a los siguientes estándares de aprendizaje evaluables:

- 3.1 Conoce y utiliza las medidas de protección y seguridad personal que debe utilizar en el uso de las TIC.
- 3.2 Hace uso adecuado de las TIC como recurso de ocio

También en la misma área, en el bloque 5 “La tecnología, objetos y máquinas”, se establecen los siguientes criterios de evaluación que contribuye el programa a evaluarlos:

- 4. Reconocer inventos, investigadores, o científicos que han contribuido a mejorar la calidad de vida de las personas y han hecho avanzar a la humanidad (en el hogar, en la medicina, en el transporte y las comunicaciones, en el ocio...).
- 5. Emplear estrategias de búsqueda y selección de información en la red.

Y a los siguientes estándares de aprendizaje evaluables:

- 4.2 Valora y describe la influencia del desarrollo tecnológico en las condiciones de vida y en el trabajo.
- 5.2 Conoce y aplica estrategias de acceso y trabajo en Internet
- 5.3 Utiliza algunos recursos a su alcance proporcionados por las tecnologías de la información para comunicarse y colaborar.

En el área de Valores sociales y cívicos, en concreto para el bloque 3 “La convivencia y los valores sociales”, se contribuye al siguiente criterio de evaluación:

- 24. Emplear las nuevas tecnologías desarrollando valores sociales y cívicos en entornos seguros, conociendo y respetando los códigos de edad y códigos PEGI y los peligros del mal uso de las redes sociales.

Y a los siguientes estándares de aprendizaje evaluables:

- 24..1 Realiza un uso ético de las nuevas tecnologías.
- 24.2 Conoce el empleo seguro de las nuevas tecnologías.
- 24.3 Analiza y enjuicia críticamente los contenidos del entorno digital.

3.4 Objetivos del programa

En el apartado 3.3.1 se han señalado la contribución que hace el programa de intervención “ENREDADOS” a los objetivos generales de la etapa de Educación Primaria. En consecuencia, a dichos objetivos y a la contribución a las competencias clave que se realiza desde el programa de intervención, se establecen los objetivos del programa.

Los objetivos educativos planteados para adquirir en el alumnado con el programa de intervención son los siguientes:

1. Desarrollar habilidades de selección de materiales, webs, recursos digitales apropiados a su edad y saber desechar todo aquel uso indebido.
2. Conocer la necesidad de comunicación del ser humanos en la sociedad.
3. Aprender el buen comportamiento en la red (Netiquete) para conseguir una correcta convivencia social.
4. Conocer los grandes beneficios del uso de la red social.
5. Reconocer situaciones de uso inadecuado de las redes sociales para evitar los posibles riesgos.

6. Realizar un uso adecuado de las redes sociales conociendo las posibles acciones abusivas y riesgos.

7. Valorar un correcto uso de las redes sociales para conseguir un desarrollo, psicológico-social, adecuado a su edad.

8. Conocer las herramientas y estrategias para solucionar posibles problemas acaecidos de un uso inadecuado de las redes sociales.

9. Conocer la adicción y las consecuencias de dicha enfermedad para prevenir una posible patología.

10. Analizar el impacto de las tecnoadicciones así como las medidas de prevención.

3.5 Contenidos trabajados

Los contenidos trabajados en el programa de intervención se dividen en siete unidades didácticas donde se establecen los contenidos específicos a tratar, todos ellos secuenciados en función de los aspectos que se quieren abordar. Los bloques de contenidos son los siguientes:

1. Nos relacionamos, somos seres sociales.
2. ¿Te subes?, navegamos por la red.
3. ¿De etiqueta? La N-etiqueta como manual de buenas prácticas en la red.
4. Los beneficios del uso de las redes sociales.
5. Riesgos... ¿dónde? Los riesgos que existen.
6. ¡Tengo un problema! Los problemas de las redes sociales.
7. ¿Navegar?, ¡Sí!, pero seguros. Nos ponemos el chaleco salvavidas.

En las siguientes tablas se presentan el mapa de contenidos que se abordan en cada unidad didáctica. Además, y de forma interrelacionada con los contenidos, se especifican que objetivos didácticos se establecen para contribuir al logro de los objetivos generales del programa, así como las competencias clave a las que se va a contribuir con el

desarrollo de las unidades didácticas. También se indican los criterios de evaluación establecidos que van a indicar si se han conseguido los objetivos, y los estándares de aprendizaje evaluables que permiten observar la adquisición de dichos criterios de evaluación de forma medible.

Tabla 6. Elementos curriculares de la unidad didáctica 1

UNIDAD DIDÁCTICA 1: NOS RELACIONAMOS, SOMOS SERES SOCIALES	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	➤ Desarrollar habilidades de selección de materiales, webs, recursos digitales apropiados a su edad y saber desechar todo aquel uso indebido. ➤ Conocer la necesidad de comunicación del ser humanos en la sociedad.
CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIA	Competencia lingüística Aprender a aprender Competencia matemática y ciencia - tecnología. Competencia digital Competencias sociales y cívicas Conciencia y expresiones culturales
CONTENIDOS	Socialización. La comunicación. Utilización de diversas formas de comunicación. Medios de comunicación. La alfabetización digital
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.- Comprender la importancia de las relaciones sociales. 2.- Conocer y valorar la necesidad de comunicarnos 3.- Fomentar la relación entre las personas. 4.- Conocer la importancia de una buena alfabetización digital.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1.1.- Valora las relaciones personales. 2.1.- Reconoce diferentes formas de comunicación. 2.2.- Analiza la importancia de la socialización. 3.1.- Desarrolla estrategias de relación social. 4.1.- Valora la alfabetización digital. 4.2.- Muestra conocimientos de alfabetización digital.

Tabla 7. Elementos curriculares de la unidad didáctica 2

UNIDAD DIDÁCTICA 2: ¿TE SUBES?, NAVEGAMOS POR LA RED.	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	➤ Desarrollar habilidades de selección de materiales, webs, recursos digitales apropiados a su edad y saber desechar todo aquel uso indebido. ➤ Conocer la necesidad de comunicación del ser humanos en la sociedad. ➤ Valorar un correcto uso de las redes sociales para conseguir un desarrollo, psicológico-social, adecuado a su edad.
CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIA	Competencia lingüística Aprender a aprender Competencia matemática y ciencia - tecnología. Competencia digital Competencias sociales y cívicas Conciencia y expresiones culturales
CONTENIDOS	Concepto de red social. Tipos de redes sociales. La comunicación por las redes sociales. Observación y selección de redes sociales. Reflexión sobre la elección de las redes sociales. Actitud responsable en el uso de las redes sociales.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.- Conocer las redes sociales y su función. 2.- Valorar la necesidad de comunicarnos 3.- Fomentar la relación entre las personas a través de las redes sociales virtuales.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1.1.- Reconoce diferentes redes sociales. 1.2.- Muestra un conocimiento sobre la función de las redes sociales. 1.3.- Comprende la utilidad de las redes sociales. 2.1.- Aprecia la importancia de la comunicación. 3.1.- Comunica información a través de las redes. 3.2.- Valora la acción comunicativa responsable a través de las redes sociales.

Tabla 8. Elementos curriculares de la unidad didáctica 3

UNIDAD DIDÁCTICA 3: ¿DE ETIQUETA? LA N-ETIQUETA COMO MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA RED	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	➤ Aprender el buen comportamiento en la red (Netiquete) para conseguir una correcta convivencia social. ➤ Reconocer situaciones de uso inadecuado de las redes sociales para evitar los posibles riesgos. ➤ Valorar un correcto uso de las redes sociales para conseguir un desarrollo, psicológico-social, adecuado a su edad.
CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIA	Competencia lingüística Aprender a aprender Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor Competencia digital Competencias sociales y cívicas Conciencia y expresiones culturales
CONTENIDOS	Normas de convivencia, la Netiquete. La convivencia. Utilización de reglas básicas para una buena convivencia. Respeto y tolerancia en la red social virtual.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.- Conocer las normas de convivencia en la red social. 2.- Reconocer las malas acciones que surgen en la red. 3.- Fomentar las buenas relaciones entre las personas.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1.1- Muestra una correcta comunicación digital. 1.2.- Valora la importancia de unas normas de convivencia cuando se comunican por las redes sociales. 2.1.- Identifica el mal uso de las redes sociales. 2.2.- Reflexiona sobre las malas acciones que se dan en la red social. 3.1.- Comprende la importancia de un buen uso. 3.2.- Demuestra correctas actitudes de convivencia y resolución de problemas a través de la red.

Tabla 9. Elementos curriculares de la unidad didáctica 4

UNIDAD DIDÁCTICA 4: LOS BENEFICIOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	➤ Desarrollar habilidades de selección de materiales, webs, recursos digitales apropiados a su edad y saber desechar todo aquel uso indebido. ➤ Conocer los grandes beneficios del uso de la red social. ➤ Valorar un correcto uso de las redes sociales para conseguir un desarrollo, psicológico-social, adecuado a su edad.
CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIA	Competencia lingüística Aprender a aprender Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor Competencia digital Competencias sociales y cívicas
CONTENIDOS	Las amistades y la pertenencia a un grupo. Nuevas formas de comunicarnos. Importancia del uso de las redes sociales como fuente de beneficios. Oportunidades que ofrece el uso correcto de las redes sociales. Valoración del correcto uso de la red social.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.- Conocer los beneficios del uso de las redes sociales. 2.- Valorar las relaciones con otras personas con mismos gustos. 3.- Reflexionar sobre los diferentes lugares donde nos relacionamos. 4.- Reconocer la relación directa entre las relaciones online y las offline.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1.1.- Identifica los beneficios de un uso correcto de las redes sociales. 2.1.- Respeta y reflexiona sobre las opiniones de otras personas. 2.2.- Muestra empatía con otras personas 3.1.- Comprende el uso de cada red social. 3.2.- Analiza las relaciones en cada situación. 4.1.- Identifica la relación entre las relaciones virtuales y “face to face”. 4.2.- Valora los aspectos comunicativos de una relación online y los aspectos que faltan en una relación offline.

Tabla 10. Elementos curriculares de la unidad didáctica 5

UNIDAD DIDÁCTICA 5: RIESGOS... ¿DÓNDE? LOS RIESGOS QUE EXISTEN	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	➤ Desarrollar habilidades de selección de materiales, webs, recursos digitales apropiados a su edad y saber desechar todo aquel uso indebido. ➤ Reconocer situaciones de uso inadecuado de las redes sociales para evitar los posibles riesgos. ➤ Realizar un uso adecuado de las redes sociales conociendo las posibles acciones abusivas y riesgos.
CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIA	Competencia lingüística Aprender a aprender Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor Competencia digital Competencias sociales y cívicas
CONTENIDOS	Definición de riesgo y privacidad. Los fraudes que pueden navegar por la red (realidad o fantasía). Precaución ante la información que se hace pública. Detección de posibles riesgos de la red. Selección de contenidos, amistades y demás aspectos en rr.ss. Valoración de la responsabilidad para evitar los riesgos.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.- Reconocer los riesgos que existen. 2.- Valorar la privacidad propia y la de los demás. 3.- Diferenciar entre las cosas reales y la fantasía. 4.- Reflexionar sobre la información que se hace pública. 5.- Reducir los riesgos que hay en las redes sociales.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1.1.- Identifica los riesgos que pueden surgir con un mal uso de las redes sociales. 1.2.- Evita los riesgos surgidos en las redes sociales. 2.1.- Respeta la privacidad de los demás y la suya propia. 2.2.- Muestra estrategias para proteger su privacidad. 3.1.- Reconoce las falsedades que pueden darse en la red, 4.1.- Realiza un juicio sobre los aspectos que comparte en redes sociales. 5.1.- Evita los riesgos que afloran en la red. 5.2.- Valora la importancia de ser responsable en la red.

Tabla 11. Elementos curriculares de la unidad didáctica 6

UNIDAD DIDÁCTICA 6: ¡TENGO UN PROBLEMA! LOS PROBLEMAS DE LAS REDES SOCIALES	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	➤ Reconocer situaciones de uso inadecuado de las redes sociales para evitar los posibles riesgos. ➤ Realizar un uso adecuado de las redes sociales conociendo las posibles acciones abusivas y riesgos. ➤ Valorar un correcto uso de las redes sociales para conseguir un desarrollo, psicológico-social, adecuado a su edad. ➤ Conocer las herramientas y estrategias para solucionar posibles problemas acaecidos de un uso inadecuado de las redes sociales. ➤ Conocer la adicción y las consecuencias de dicha enfermedad para prevenir una posible patología.
CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIA	Competencia lingüística Aprender a aprender Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor Competencia digital Competencias sociales y cívicas
CONTENIDOS	Uso abusivo y adicción. Acceso a contenidos inapropiados. Ciberbullying /Grooming /Sexting. Amenazas a la privacidad. Suplantación de identidad. Reconocimiento del surgimiento de problemas diversos por la utilización excesiva de las redes sociales. Análisis y reflexión del uso abusivo y la adicción. Sensibilidad ante las personas que sufren estos problemas.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.- Comprender la adicción como un grave problema 2.- Conocer los problemas que surgen del mal uso de las redes sociales (sexting, grooming, ciberbullying) 3.- Reflexionar sobre los problemas de un abuso de las redes sociales. 4.- Valorar la importancia de la ley ante la protección que ofrece ante los problemas.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1.1.- Analiza los problemas de una adicción a la red. 1.2.- Valora la gravedad de las adicciones. 2.1.- Identifica los problemas que pueden surgir de un mal uso de las redes sociales. 2.2.- Muestra estrategias para evitar problemas que surgen a través de la red social 3.1.- Reconoce y valora los problemas que surgen de un abuso en la red social. 4.1.- Conoce las normas legales de protección. 4.2.- Identifica las protecciones que existen para evitar problemas o para ayudar a solucionarlos cuando ya están.

Tabla 12. Elementos curriculares de la unidad didáctica 7

UNIDAD DIDÁCTICA 7: ¿NAVEGAR?, ¡SÍ!, PERO SEGUROS. NOS PONEMOS EL CHALECO SALVAVIDAS.	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	➤ Aprender el buen comportamiento en la red (Netiquete) para conseguir una correcta convivencia social. ➤ Realizar un uso adecuado de las redes sociales conociendo las posibles acciones abusivas y riesgos. ➤ Reconocer situaciones de uso inadecuado de las redes sociales para evitar los posibles riesgos. ➤ Conocer las herramientas y estrategias para solucionar posibles problemas acaecidos de un uso inadecuado de las redes sociales. ➤ Conocer la adicción y las consecuencias de dicha enfermedad para prevenir una posible patología. ➤ Analizar el impacto de las tecnoadicciones así como las medidas de prevención.
CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIA	Competencia lingüística Aprender a aprender Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor Competencia digital Competencias sociales y cívicas Conciencia y expresiones culturales

CONTENIDOS	Buenas prácticas con las redes sociales. Adicción. Señales de alarma. Prevención. Definición y negociación de normas. Pautas de prevención para una navegación segura y el uso adecuado. Recomendaciones para protegerse de posibles riesgos de la red. Detección de problemas ante las señales de alarma. Valoración de la importancia de la prevención para evitar riesgos.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.- Detectar las señales de alarma ante un problema. 2.- Conocer las estrategias preventivas. 3.- Fomentar medidas de seguridad en el uso de las redes sociales. 4.- Valorar la prevención como la mejor solución ante los posibles problemas.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1.1.- Muestra estrategias para la detección de indicios de un problema. 1.2.- Identifica los síntomas de un posible problema de adicción a las redes sociales. 2.1.- Posee estrategias preventivas para realizar una navegación segura. 2.2.- Utiliza las estrategias preventivas para sortear problemas. 3.1.- Utiliza medidas de seguridad para evitar los riesgos que pueden derivar del uso o mal uso de las redes sociales. 4.1.- Conoce estrategias de prevención para evitar problemas. 4.2.- Aprecia la prevención como la mejor opción para evitar problemas-riesgos.

3.6 Metodología utilizada

La metodología establecida para la aplicación del programa utiliza unas orientaciones metodológicas basadas principalmente en la participación activa del alumnado y el aprendizaje significativo.

3.6.1 Orientaciones metodológicas

La formación en un uso responsable de internet, y en este caso de las redes sociales, es necesaria para forjar la personalidad del alumnado. Nos encontramos en un mundo donde todo va rápido, y sin tiempo para poder parar a pensar debido a la inmediatez de herramientas como Internet. Por este motivo, debemos ofrecer al individuo una formación para que pueda desenvolverse correctamente en una red social donde todo ocurre en un segundo, pero lo que ocurra, puede ser para toda la vida.

La metodología utilizada, en función de sus características psicoevolutivas, se basa en la flexibilidad de los diferentes ritmos de aprendizaje y en la significatividad de los aprendizajes para poder adaptarlos en función de las necesidades del alumnado para que sean funcionales.

Los principios metodológicos que se van a utilizar, teniendo en cuenta los establecidos en el Decreto 26/2016, son los siguientes:

- La atención individualizada y el seguimiento preventivo del alumnado mediante la detección temprana de necesidades que permita la puesta en práctica de mecanismos, tanto de refuerzo como de enriquecimiento, facilitado todo ello por el establecimiento de estándares de aprendizaje evaluables.
- La metodología didáctica será fundamentalmente comunicativa, activa y participativa, y dirigida al logro de los objetivos, especialmente en aquellos aspectos más directamente relacionados con las competencias.
- La acción educativa procurará la integración de las distintas experiencias y aprendizajes del alumnado y tendrá en cuenta sus ritmos de aprendizaje, favoreciendo la capacidad de aprender por sí mismos y promoviendo el trabajo en equipo.
- Se promoverá la integración y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el aula, como recurso metodológico eficaz para llevar a cabo las tareas de enseñanza y aprendizaje.

3.6.2 Actividades y temporalización

Las actividades diseñadas tienen la finalidad de lograr los objetivos y contenidos propuestos en el programa de intervención “ENREDADOS”, tal y como se indican en el tríptico informativo del programa (anexo 1).

Se han diseñado en función de las características psicoevolutivas del alumnado y de los contenidos a trabajar en cada unidad didáctica. Son actividades flexibles y significativas, que pretenden desarrollar en el alumnado una reflexión y posterior asimilación de aspectos fundamentales para crear ciudadanos que puedan desenvolverse correctamente en el uso de las redes sociales virtuales.

El programa cuenta con un libro (anexo 2) donde se explican los contenidos a trabajar y un cuaderno de actividades (anexo 3) donde el alumnado cuenta con unas actividades que van a fomentar el asentamiento de los aspectos trabajados en cada sesión. Las sesiones van a ser guiadas por el docente a través de una presentación (anexo 4) que va a permitir que el alumnado siga el desarrollo de los contenidos trabajados.

La temporalización de las sesiones, así como los aspectos que se van a trabajar en cada sesión se detallan a continuación.

Sesión inicial: Captación de ideas previas.

Para conocer y luego comparar los aspectos que conoce el alumnado en relación con el uso que realizan de las redes sociales, intereses, opiniones y actitudes, se realiza una evaluación inicial a través de un cuestionario (pre-test). Posteriormente se realiza una puesta en común del uso que realizan de las redes sociales, para que el alumnado vea los diferentes puntos de vista de sus compañeros.

Para terminar, se pide al alumnado que investiguen para el próximo día, las relaciones sociales que tienen y cómo interactúan con ellas.

Sesión 1

La sesión se desarrolla primeramente con el desarrollo de la Unidad didáctica (U.D.)¹ “Nos relacionamos, somos seres sociales”.

La primera actividad consiste en comentar las relaciones sociales que tiene el alumnado. Para ello cuentan con una red donde van a escribir las relaciones que tienen de forma offline.

Posteriormente, en la actividad 2, realizan la misma observación con las relaciones que tienen en la red virtual, es decir de forma online. Una vez realizadas las dos actividades se pide al alumnado que investiguen, profundicen y expresen el porqué de estas relaciones.

Con la tercera actividad se pretende que el alumnado observe que existen diversos motivos para entablar relaciones con otros pero que las aficiones son unos de los principales motivos de socialización. Para ello, van a indicar aficiones que les gusta para entablar relaciones con otras personas que también tengas los mismos intereses. Posteriormente, van a investigar que compañeros han marcado las mismas aficiones y van a contestar a unas preguntas para que comprendan los intereses comunes.

Sesión 2

En esta sesión se desarrolla la U.D. 2 “Te subes, navegamos por la red”.

En la primera actividad de esta unidad didáctica se pretende que el alumnado reconozca el uso que hacen de alguna red social que utilicen, a quién está destinada y el motivo de su uso.

En la actividad 2 y 3 examinan una red social que utilicen y contestan a unas preguntas sobre el uso que hacen de ella. Con ello se pretende que investiguen y profundicen en el uso que hacen de dicha red social, para posteriormente expresar al resto de compañeros el motivo de su uso.

En la actividad 4 se pretende fomentar en el alumnado la correcta elección de amistades, ya que un amigo no es un contacto, sino una persona con la cual quieres compartir tiempo. Por ello, es importante establecer unos aspectos fundamentales para elegir a las verdaderas amistades. Para elaborar dichos aspectos van a confeccionar en grupo un código por el cual van a seleccionar las amistades que pueden hacer en las redes sociales. Se pretende fomentar una visión razonada a la hora seleccionar redes sociales y de mantener relaciones amistosas en dichas redes. Para realizar dicha actividad, se indican unas directrices desde el libro de la unidad.

Sesión 3

Para que el alumnado conozca los aspectos básicos de participación en las redes sociales, se muestran las reglas establecidas para participar. La U.D. 3 “¿De etiqueta?, la netiqueta como manual de buenas prácticas en la red”, tiene como finalidad dar a conocer al alumnado unas normas básicas de convivencia digital.

En la actividad 1, de esta unidad didáctica, se pide al alumnado que reconozcan situaciones de la vida real (offline) en las cuales se han establecido unas normas de convivencia y luego las tienen que relacionar con situaciones de la vida en la red (online).

Posteriormente, en la actividad 2 se trabajan las normas que las sociedades han establecido para poder convivir entre todos. Dichas normas han servido para poder convivir de forma armoniosa y ahora, en la red, tenemos otras normas adaptadas a las características de la red. La actividad se realiza en grupo y consiste en la elaboración de un manual de buenas prácticas para la comunidad virtual. Posteriormente se relacionan con la vida real y se sacan las similitudes entre el mundo real (offline) y el mundo virtual (online).

Sesión 4

En la U.D. 4 se muestran los grandes beneficios del buen uso de las redes sociales y las oportunidades que ofrecen su correcto uso.

La primera actividad busca que el alumnado se conciente de la importancia de los beneficios que han ofrecido las redes sociales a las personas, por ello se pide que se analice unas situaciones que se dan en la red y que describan que opinan. Esta actividad se realiza en grupo para posteriormente poner en común las opiniones surgidas.

En la actividad segunda, como continuación de la primera, se pide a los grupos que reflexionen sobre alguna actividad que realizan en las redes sociales y que si viajamos al siglo XIX no se podría realizar. De esta forma, se busca que el alumnado valore la importancia del progreso, ya que los beneficios obtenidos son interesantes.

Para terminar, la actividad 3 se desarrolla de forma individual, el alumnado tiene que revisar las actividades que ha realizado en la última semana a través de una red social. Después, tiene que contestar a unas preguntas donde reflexione sobre los beneficios que nos ofrecen.

Sesión 5

Una buena prevención empieza conociendo los riesgos que existen, por eso la U.D. 5 “¿Riesgos?... ¿Dónde? Los riesgos que existen”, tiene como finalidad dar a conocerlos y sobre todo aprender a evitarlos. En el desarrollo de la unidad didáctica, el alumnado conoce los riesgos y se realizan actividades para comprenderlos.

En la primera actividad se concienta al alumnado de la información que hace pública, ya que puede causarnos problemas al poder usarla en nuestra contra, otros usuarios. El objetivo es concienciar al alumnado para que tengan cuidado con la información que hacen pública. La actividad se desarrolla en grupo y van a sacar información de unas imágenes de un perfil social para, posteriormente ponerse en el lugar de una persona que quiere hacernos daño. De esta forma van a observar la cantidad de datos que ofrecemos a dichas personas y que pueden utilizar para hacernos daño.

En la actividad 2 tienen que escribir, de forma individual, todos los datos que publican en una red social. Luego deben contestar a unas preguntas que les permiten reflexionar sobre la inmensidad de datos que dan a conocer a personas desconocidas.

Las preguntas para contestar son las siguientes:

- ¿Ofreces los mismos datos cuando vas por la calle?
- ¿Te gusta que sepan todo de ti?
- Escribe los datos que tienes en la red social y que nunca ofrecerías a una persona que no conoces.

En la actividad 3 se trabajan casos donde se ha utilizado información publicada en la red para hacer daño a dichas personas. Posteriormente se contestan a unas preguntas relacionadas con los siguientes casos:

- Vídeo sobre la importancia de pensar que fotos colgar en nuestra red (<http://www.youtube.com/watch?v=xYFO4ZWQSGM>).
- Noticia sobre el uso que hacen los secuestradores de Facebook: “My Space, Hi5 y Facebook usadas por secuestradores en México”.

Sesión 6

La U.D. 6 “Tengo un problema”, tiene como finalidad mostrar al alumnado los posibles problemas que pueden acarrearles un mal uso de las redes sociales. Como principal problema a trabajar es el uso inadecuado-problemático, abuso o incluso adicción a las redes sociales.

Se trabajan los diferentes usos que se pueden dar a las redes sociales desde un punto de vista abusivo, debido a que los riesgos que pueden sufrir el alumnado se complementan con el abuso de dichos usos. Los diferentes usos que se hacen de las redes sociales pueden acabar en un abuso, o el abuso de las redes sociales influye en usos inadecuados (riesgos) que pueden influir negativamente en el usuario.

La primera actividad tiene como finalidad identificar los diferentes problemas que pueden surgir ante el mal uso de las redes sociales. Primeramente, se hace reflexionar sobre los posibles problemas que podemos encontrarnos en la calle, a los cuales nos han enseñado a evitarlos y, después, se hace la siguiente pregunta ¿en la red somos capaces de evitarlos? Posteriormente se muestran unas situaciones para que identifiquen a qué problema corresponde.

La segunda actividad pretende concienciar sobre el abuso o adicción a la red social. Se comenta el grave problema que supone el no poder controlar una acción que es problemática y los posibles recursos o herramientas que pueden utilizar para controlarlo. Posteriormente en grupo, van a elaborar un cartel con las estrategias que permiten controlar dichos impulsos y las señales de alarma que nos avisan de la posibilidad de estar sufriendo dicho problema.

La tercera actividad consiste en identificar los problemas que pueden darse con el uso inadecuado de las redes sociales. Para ello se utiliza un juego “TRIVIRAL” que se encuentra en <http://www.navegacionsegura.es/>. Este juego va a realizar preguntas relacionadas con los posibles riesgos que pueden surgir en la red y de esta forma, alertar de la existencia de estos. Las preguntas versan sobre: virus, troyanos, spyware, cyberbullying y grooming.

En la cuarta actividad se trabaja un caso real de grooming y luego se reflexiona a través de unas preguntas, sobre el artículo que acaban de leer. Posteriormente se pone en común los aspectos señalados en la noticia.

La quinta actividad habla de un caso de cyberbullying donde se observa el salto que han dado los problemas a otros escenarios. Se relaciona el problema del acoso en la vida cotidiana con el acoso en las redes sociales, concluyendo que el problema es el mismo.

La última actividad habla de una serie de problemas de contenidos inadecuados que pueden darse en las redes sociales y deben reflexionar sobre dichos problemas.

Con las actividades de esta unidad se pretende que el alumnado tenga una visión global de todos los problemas que pueden darse por el uso de las redes sociales. Para conseguir evitar los problemas primero hay que conocerlos para que, cuando lleguen a sus vidas, sepan como identificarlos y evitarlos.

Sesión 7

La última sesión tiene como finalidad principal el asentamiento de la prevención, que ha sido tratada en todas las unidades didácticas como la medida que permite evitar riesgos, problemas o usos problemáticos. La U.D: 7 se titula “¿Navegar?, ¡Sí!, pero seguros. Nos ponemos el chaleco salvavidas”, y busca fomentar en el alumnado la importancia de pensar previamente las acciones que van a realizar.

La primera actividad de esta unidad didáctica pretende fomentar en el alumnado el razonamiento ante las posibles situaciones que puedan ocurrir en la red social y sacar conclusiones de estas.

Posteriormente, en la actividad segunda y tercera, deben elaborar en grupo unas medidas preventivas para utilizar correctamente las redes sociales y establecer unas señales de alarma que alerten de la posibilidad de estar sufriendo algún problema con el uso inadecuado de la red.

En la cuarta actividad reflexionan sobre las medidas preventivas que toman en relación con unas cuestiones.

Sesión final: Comprobación de lo aprendido.

Para comprobar lo aprendido en el transcurso del programa de intervención se realiza un cuestionario (post-test) con los aspectos trabajados en el aula, de esta forma se observan los conocimientos adquiridos por el alumnado participante en lo relativo al conocimiento y percepción de las redes sociales. Además, permite valorar la influencia del programa en la prevención del uso seguro, responsable y ético de las redes sociales.

3.7 Evaluación

La evaluación de los aprendizajes se ajusta a lo dispuesto el artículo 12 del Real Decreto 126/2014, en su concreción en el Decreto 26/2016 y los criterios de evaluación establecidos en el programa. Estos son referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos establecidos en el programa “ENREDADOS”.

El proceso de evaluación es continuo y global, teniendo en cuenta sus progresos en el conjunto de las actividades realizadas durante el proceso de la intervención.

3.7.1 Evaluación del alumnado

La evaluación es un instrumento imprescindible para conocer el alcance de los logros conseguidos en el alumnado, por ello es muy importante que se tenga información del principio (evaluación inicial), un seguimiento de todo el proceso (evaluación formativa) y unas conclusiones del final (evaluación final). Por este motivo, se diseñan estrategias y herramientas para conocer dicha información y así conseguir un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto.

La evaluación inicial nos sirve para conocer el nivel de conocimientos que posee el alumnado sobre las redes sociales. Para ello se realiza con el alumnado un cuestionario estructurado (anexo 5) para adquirir información de la situación de partida del alumnado y así poder adaptar el programa a las necesidades del alumnado. De esta forma, partimos del nivel real del alumnado y se consigue que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea significativo y real.

Durante la ejecución del programa se realiza una “evaluación formativa” para observar los logros alcanzados por el alumnado y lo más importante, conocer las necesidades que tienen en aspectos no alcanzados. De dicha evaluación se hace partícipe

al alumnado, ya que ellos mismos deben conocer sus avances y necesidades, de esta forma el alumnado es un agente activo de su aprendizaje.

La evaluación formativa se realiza a través de ítems observables de forma directa, los cuales se van a registrar y valorar en función de los estándares de aprendizaje evaluables. Además, el alumnado va a realizar actividades en el cuaderno del alumnado las cuales se van a evaluar y registrar. También se van a evaluar aspectos de la actitud a la hora de la participación del alumnado en el desarrollo de las actividades (Figura 7)

Figura 7. Registro de evaluación de actividades en el aula

Actividad nº: ____	Valoración y reflexión de las	Atención y respeto a las opiniones de	Esfuerzo e interés en la realización	Participación y trabajo cooperativo.	Actitud positiva en la realización de
Alumnado:	actividades realizadas.	los demás	de las actividades.		las actividades.
1					
+					

Al finalizar el programa se realiza una evaluación “sumativa-final” a través de un cuestionario, que es igual que el utilizado en la evaluación inicial. De esta forma se comprueba si el programa incide en la mejora de los resultados, teniendo como referencia los obtenidos al principio de la intervención educativa.

Todos estos registros están relacionados con los criterios de evaluación establecidos, los cuales indican los objetivos alcanzados y la contribución a las competencias.

Los criterios de evaluación establecidos son los siguientes:

1. Reconocer materiales, webs, recursos digitales y las herramientas apropiadas a su edad evitando el uso indebido.
2. Identificar la comunicación y su importancia en la sociedad.

3. Demostrar un comportamiento adecuado y responsable para la convivencia social.
4. Analizar los beneficios de las redes sociales.
5. Identificar situaciones de riesgo ante un mal uso de las redes sociales.
6. Conocer estrategias para un uso adecuado de las redes sociales conociendo las posibles acciones abusivas de riesgos.
7. Apreciar un desarrollo equilibrado en el ámbito psicosocial adecuado en el uso de las redes sociales.
8. Utilizar estrategias y herramientas para la resolución de problemas ante un mal uso de las redes sociales.
9. Reconocer los efectos negativos de una adicción y sus consecuencias.
10. Valorar la prevención como estrategia de evitación de situaciones de adicción a las redes sociales.

La valoración de estos criterios de evaluación ofrece la información necesaria para indicar la obtención de los objetivos. Las herramientas utilizadas son: la observación sistemática durante el proceso del programa, los registros de participación, las actividades realizadas y las pruebas escritas.

Para valorar la consecución de los criterios de evaluación se establecen los siguientes estándares de aprendizajes evaluables, que son especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje y deben ser observables, medibles y evaluables para comprobar el rendimiento y logro de los conocimientos.

- 1.1.- Identifica recursos adaptados a su edad.
- 1.2.- Utiliza herramientas apropiadas para evitar riesgos.
- 1.3.- Analiza los usos inadecuados.
- 2.1.- Valora las relaciones personales.
- 2.2.- Analiza la importancia de la socialización.

2.3.- Conoce los procesos comunicativos.

3.1.- Demuestra correctas actitudes de convivencia y resolución de problemas a través de la red.

3.2.- Valora la acción comunicativa responsable a través de las redes sociales.

3.3.- Valora la importancia de unas normas de convivencia cuando se comunican por las redes sociales.

3.4.- Desarrolla estrategias de relación social.

3.5.- Respeta y reflexiona sobre las opiniones e ideas de otras personas.

4.1.- Identifica los beneficios de un uso correcto de las redes sociales.

4.2.- Valora la comunicación a través de las redes sociales con grandes beneficios.

5.1.- Reflexiona sobre las malas acciones que se dan en la red social.

5.2.- Identifica los riesgos que pueden surgir con un mal uso de las redes sociales.

5.3.- Conoce los síntomas de un posible problema de adicción a las redes sociales.

5.4.- Reconoce las señales de alarma ante un riesgo.

5.5.- Evita los riesgos que afloran en la red.

5.6.- Valora la importancia de ser responsable en la red para reducir los riesgos.

6.1.- Conoce estrategias de prevención para evitar problemas.

6.2.- Muestra estrategias para evitar riesgos que surgen a través de la red social.

6.3.- Utiliza las estrategias preventivas para evitar acciones de abuso de redes sociales.

6.4.- Utiliza medidas de seguridad para evitar los riesgos que pueden derivar del uso o mal uso de las redes sociales.

7.1.- Reconoce la importancia de un uso adecuado de las redes sociales para su desarrollo social.

7.2.- Valora el desarrollo equilibrado psicosocial ante un adecuado uso de las redes sociales.

8.1.- Muestra estrategias para evitar problemas que surgen a través de la red social.

8.2.- Conoce herramientas que permitan solucionar problemas ante un mal uso de las redes sociales.

8.3.- Tiene estrategias para la detección de indicios de un problema.

9.1.- Reconoce y valora los problemas que surgen de una adicción en la red social.

9.2.- Analiza los problemas de una adicción a la red.

10.1.- Identifica las protecciones que existen para evitar problemas o para ayudar a solucionarlos cuando ya están.

10.2.- Aprecia la prevención como la mejor opción para evitar la adicción a las redes sociales.

10.3.- Conoce estrategias de prevención para evitar adicciones y conseguir un uso racional de las redes sociales.

3.7.2 Evaluación del programa y su aplicación por parte del docente

Para conocer el grado de satisfacción del alumnado con el programa de intervención “ENREDADOS” se elabora un instrumento de evaluación (anexo 6) el cual va a ofrecer información sobre los aspectos que deben ser mejorados y sobre aspectos que han sido muy bien valorados. Dicho instrumento valora los siguientes aspectos:

- Utilidad del programa.
- Metodología utilizada.
- Funcionalidad de los aprendizajes.
- La praxis docente.
- Los temas y contenidos trabajados.

- La finalidad del programa.
- Las actividades, materiales, recursos, situaciones, ... que se han utilizado.

Además de ese instrumento para valorar el programa, se cuenta con los resultados obtenidos por el alumnado, los cuales muestran si se han alcanzado los objetivos propuestos en el programa y también de la práctica docente.

Para finalizar, se realiza una memoria de la intervención educativa con todos los datos obtenidos de las encuestas de satisfacción, registros, evaluaciones, anotaciones y demás información obtenida durante el proceso. Entre los aspectos a señalar se indican los aprendizajes conseguidos por el alumnado, así como los aprendizajes no alcanzados, para que en próximas intervenciones se tengan en cuenta los aspectos que no han funcionado y mejorar la práctica del programa. Además, es interesante señalar los intereses que tiene el alumnado por aspectos que no están proyectados en el programa, así como de contenidos de interés que surgen en la intervención educativa. Y, por último, la metodología utilizada que ha funcionado y que no ha funcionado, los aspectos de la praxis docente que deben ser perfeccionados, eliminados o reducidos, y las actividades mejor y peor valoradas, todo ello con el objetivo de mejorar el programa para futuras intervenciones.

CAPÍTULO 4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

“Investigar es ver lo que todo el mundo ha visto, y pensar lo que nadie más ha pensado” Albert Szent-Györgyi (1893-1986).

4.1 Introducción

La investigación tiene como finalidad contribuir a la mejora del correcto uso de las redes sociales virtuales y a una formación en el uso responsable de las redes sociales. Además, se pretende descubrir la situación actual que existe en nuestro país, y en especial en la ciudad de Burgos perteneciente a la comunidad autónoma de Castilla y León, sobre el uso, abuso y conocimientos que tiene la población que inicia el periodo de la adolescencia (11-12 años) sobre las redes sociales.

En capítulos anteriores se puede observar aspectos científicos sobre el uso que hacen y los problemas que surgen de un uso disfuncional de las redes sociales, llegando a problemas muy graves de conducta o adicciones. Además, se ha presentado iniciativas que se están llevando a cabo para fomentar un uso adecuado de las redes sociales.

De la revisión realizada se pueden matizar las siguientes conclusiones que fomentan el estudio científico que se realiza.

1. La necesidad de una formación en el uso responsable de las redes sociales es una demanda a nivel global debido a los problemas que están surgiendo en la población adolescentes (Chóliz y Marco, 2012; Chóliz, 2016; Echeburúa y Requesens, 2012). Se tiene que comenzar a trabajar estos contenidos en jóvenes con edades más tempranas para construir una buena base ya que, estudios realizados muestran que los jóvenes comienzan a utilizar estas herramientas a edades muy tempranas. (Chóliz y Marco, 2018; Informe Ditendria, 2017-2019).

2. Los factores que inciden en los jóvenes a la hora de desarrollar una patología adictiva son más favorables en esas edades debido a las características que tienen. El periodo evolutivo de mayor vulnerabilidad para este tipo de adicciones comportamentales, tal y como señala Díaz y Bertomeu (2018), estaría situado entre los 9 a los 15 años. A los doce años se encuentran especialmente atraídos por herramientas que permitan un contacto social con iguales, lo cual podría facilitar problemas como la adicción a redes sociales. Las consecuencias de un uso adictivo en niños y adolescentes pueden llegar a ser más devastadoras que en adultos debido a que poseen una inmadurez física y psicológica.

3. La casi inexistencia del desarrollo en los currículos educativos de una formación en el uso responsable de las redes sociales hace necesario establecer programas de intervención puntuales donde se trabajen estos aspectos. Tal y como se ha observado en el capítulo 3, el currículo escolar (Decreto 26/2016) establece que se trabaje de forma transversal en todas las áreas, con la inclusión de contenidos para trabajar el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales para conseguir una comunicación adecuada. Diferentes organizaciones e instituciones se encargan de suministrar esta formación a los centros educativos sin cubrir la totalidad de sus necesidades. Esto es debido a que la mayoría de los programas se quedan en explicar los riesgos o malas prácticas que pueden originarse en la red sin ahondar en cómo puede llegar a afectar psicológicamente a los menores. El abuso o adicción no forma parte de esos programas llegando a ser uno de los aspectos más importantes para fortalecer a los jóvenes y no caer en ellos.

Por todos estos aspectos comentados, se ha realizado una investigación sobre la eficacia que puede tener el desarrollo del programa de intervención “ENREDADOS” que busca ofrecer estrategias y herramientas para que el alumnado realice un uso responsable de las redes sociales. Consiste en un programa preventivo con la finalidad de formar a los jóvenes en el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales.

Para llevar a cabo el estudio se examina y compara la evolución de dos grupos de sujetos en los que se divide la muestra total del estudio. En el primer grupo, el grupo experimental, se encuentran los grupos de escolares que han recibido el programa y han participado del mismo. En el segundo grupo, el grupo control, se encuentra los grupos escolares que no han recibido la intervención del programa. Entre los aspectos objeto de estudio hay que señalar que se busca conocer el uso-abuso que realizan de las redes sociales y la percepción-conocimientos que tienen de ellas.

Para comprobar los resultados obtenidos y darle su carácter científico, se ha realizado la evaluación del programa mediante sistemas de valoración de todos los elementos y personas que han participado del estudio.

En las siguientes líneas se presenta el diseño del estudio donde se plantean los objetivos e hipótesis de la investigación. También se señala la metodología utilizada en todo el proceso con las aportaciones de esta al estudio.

4.2 Objetivo de la investigación

El objetivo general de la investigación es valorar la implementación del programa de intervención “ENREDADOS” en el alumnado, valorando la evolución de los avances alcanzados por el alumnado, con el fin de conocer la eficacia del programa, y establecer las mejoras oportunas para futuras intervenciones.

Resultantes de este objetivo general se establecen los siguientes objetivos específicos:

- Diseñar, elaborar y desarrollar un programa de uso correcto de redes sociales destinado para el alumnado de 6º de Educación Primaria, el cual ofrezca al alumnado una visión de los posibles usos que se hace de las redes sociales y que oriente en un uso correcto.

- Ofrecer al alumnado respuestas a posibles problemas que puedan surgir del uso indebido de las redes sociales para que puedan detectarlas y solucionarlas rápidamente.
- Evaluar el programa para comprobar su utilidad en el alumnado como estrategia preventiva y así conseguir que el alumnado reflexione sobre el adecuado uso y sus posibles consecuencias ante un uso inadecuado.
 - Evaluación de los conocimientos que poseen antes y después de la aplicación del programa, así como contrastar el progreso del alumnado perteneciente al grupo experimental con el alumnado del grupo control.
 - Además, se va a analizar la opinión que tiene el alumnado sobre el programa llevado a cabo.

4.3 Formulación de las hipótesis

Partiendo de lo expuesto en la fundamentación teórica y según los objetivos propuestos se piensa que el programa de intervención “ENREDADOS”, destinado a mostrar el correcto uso de las redes sociales, mejora la forma de utilizarlas en el alumnado participante. Ante dicha afirmación se entiende que el grupo experimental mejorará en el uso de las redes sociales frente al grupo control, ya que la evolución del grupo experimental se ve mejorada en conocimientos relativos al uso correcto de las redes sociales.

Las hipótesis de partida formuladas son:

- *HIPÓTESIS 1:* El alumnado del grupo experimental mejorará más en sus niveles de percepción y conocimiento sobre el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales, después de la intervención educativa, que el alumnado del grupo control.
- *HIPÓTESIS 2:* El alumnado que reciba el programa, en relación con el grupo control, reconocerán más fácilmente las situaciones problemáticas de un mal uso de las redes sociales.

- *HIPÓTESIS 3:* El alumnado que participe en el programa, en comparación con el alumnado del grupo control, conocerán más medidas preventivas para evitar riesgos y situaciones problemáticas de un mal uso de las redes sociales.
- *HIPÓTESIS 4:* Tras participar en el programa el alumnado del grupo experimental reconoce, por lo que puede evitar, situaciones que pueden llegar a adquirir una adicción comportamental en el uso de las redes sociales.
- *HIPÓTESIS 5:* De forma general, el alumnado que participa en el programa de intervención estará satisfecho y considerará útiles los aprendizajes adquiridos para utilizarlos en su vida.

4.4 Metodología de la investigación

La investigación educativa que se realiza busca identificar los efectos que produce en el alumnado el programa de intervención “ENREDADOS” para conseguir un uso adecuado de las redes sociales. Para obtener dicha información se ha planteado un diseño cuasi-experimental donde se diferencian dos tipos de grupos (tabla 13), un grupo de alumnado que recibe el programa de intervención al que se le denomina grupo experimental y otro grupo control que no recibe el programa. A estos dos grupos se les realiza el paradigma metodológico pre-test / intervención / post-test, el cual goza de una importante tradición en la investigación psicológica (Fierro, 1987, como se citó en Casado, 2001), y así de esta forma se pueden contrastar los resultados al principio y al final de la intervención educativa.

Tabla 13. *Diseño de la investigación de los dos grupos*

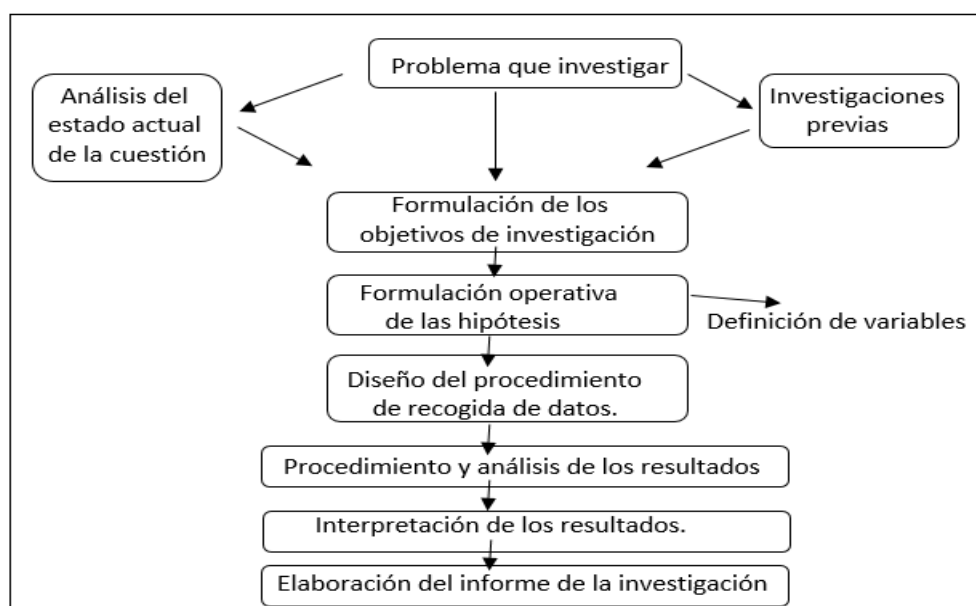
Grupo	Pre-test	Tratamiento	Post-test
Experimental	Sí	Sí	Sí
Control	Sí	No	Sí

Este diseño permite comparar la medida de la variable dependiente del grupo experimental que ha sido sometido a la variable independiente, con la medida del grupo control que no ha recibido la variable independiente.

De esta forma se puede decir que la investigación educativa, llevada a cabo, consiste en “el estudio de los métodos, los procedimientos y las técnicas utilizadas para obtener un conocimiento, una explicación y una comprensión científicas de los fenómenos educativos, así como también para solucionar los problemas educativos y sociales” (Hernández Pina, 1995, como se citó en Porto y Mosterio, 2016).

Para realizar dicha investigación se establecen los siguientes pasos que se observan en la figura 8

Figura 8. *Sucesión de pasos del método hipotético deductivo*



4.4.1 Las variables de la investigación

Las variables que se utilizan en el estudio son las que nos van a ofrecer los resultados de la investigación, ya que al ponerlas en relación unas con otras nos ofrecen información sobre los aspectos con los que interrelacionan. La selección de variables es la siguiente:

Variable independiente: Según indica Pérez et al. (2012) la variable independiente es la denominada activa o de estímulo, es decir, las variables que son manipuladas directamente por el investigador para ver los efectos que producen sobre la variable dependiente. Para esta investigación se marca como variable independiente el programa de intervención “ENREDADOS” para ver cómo influye en los comportamientos, actitudes y conocimientos que tienen la juventud sobre el uso responsable de las redes sociales.

Variable dependiente: “Es justamente aquella en la que se desea apreciar el efecto de la manipulación de la variable independiente (Pérez et al., 2012, p.210). Para este estudio se marcan como variables dependientes las siguientes:

- Conocimientos de un uso seguro y responsable de las redes sociales.
- Reconocimiento de los problemas de un mal uso de las redes sociales.
- Conocimiento de medidas para evitar situaciones de riesgo.
- Reconocimiento de una adicción comportamental.

Otras variables: Además de las variables citadas anteriormente, existen otras variables en el estudio como son las de carácter sociodemográfico (Edad, sexo, nivel socioeconómico, etc.) o la satisfacción de los participantes con la intervención educativa.

Control y validez interna: Para favorecer la validez interna y así garantizar los resultados obtenidos del estudio realizado donde se miden los efectos que tiene la variable independiente, en este caso el programa de intervención ENREDADOS, sobre la muestra seleccionada sin dejar hueco a otras variables extrañas o intervinientes que pueden contaminar los resultados finales, se establecen las siguientes acciones:

- Administración de pruebas. La realización del mismo test antes (pre-test) y después (post-test) del programa puede influir en la validez interna. Por ese motivo, y para minimizar los riesgos, se deja un intervalo temporal entre la realización de las pruebas para evitar que el alumnado se familiarice o desmotive con su realización.

- Historia. Selección de los individuos que participan en el programa, tanto del grupo experimental como del grupo de control, de la misma ciudad para que sus experiencias formativas externas fueran comunes entre los dos grupos.
- Maduración. El estudio se realiza con alumnado del mismo curso escolar para que los sujetos que pertenezca al grupo experimental, como los del grupo control posean características análogas (edad, desarrollo cognitivo, etc)
- Instrumentación. Para evitar interferencias y contaminación en los resultados las normas de realización del pre-test y post-test son idénticas para ambos grupos (experimental y control) y su aplicación es a la vez.
- Pérdida de sujetos. Para suprimir del estudio a sujetos que no hayan realizado el pre-test o el post-test, en ambos grupos, se establece en los cuestionarios unos códigos anónimos para eliminarlos del estudio.
- Expectativas del investigador. Puede ocurrir que los intereses del investigador sesguen inconscientemente la medición de la variable dependiente. Por este motivo la tabulación de los datos la realiza otra persona colaboradora en el programa de intervención. Además, hay que controlar su presencia e intervención operativa en el trabajo.

Control y validez externa: se refiere a la extensión y forma en que los resultados de una investigación pueden ser generalizados a diferentes sujetos, poblaciones, lugares, etc. Para el estudio realizado en la ciudad de Burgos y con alumnado de edades similares se prevé un control de posibles amenazas externas:

- Interacción selección-tratamiento (validez de población): La selección de los grupos se organiza desde el centro, por lo que el investigador no influye en la selección.
- Interacción contexto-tratamiento (validez ecológica): Para evitar la generalización del tratamiento a situaciones más allá de la estudiada la intervención se realiza en el colegio, un contexto característico de los jóvenes. Además, se utiliza una

metodología pedagógica en el programa que prioriza la metodología del centro educativo (contexto cercano, vivencias, debates, intereses juveniles).

- Reactividad a la situación experimental y a la evaluación: El alumnado no sabe que forma parte de una situación experimental, se indica que el programa de intervención forma parte de currículo escolar. En cuanto al proceso de evaluación (pre-test y post-test) se les indica que sirve para conocer si han progresado en su aprendizaje.
- Efectos de carácter novedoso: el programa de intervención se realiza en siete sesiones repartidas en un mes y medio, de tal forma se evita que el carácter novedoso influya en los resultados obtenidos del estudio.

4.5 Procedimiento de recogida de datos

En esta fase se especifica todos los pasos a seguir para llevar a cabo las mediciones que contrastar las hipótesis de trabajo, sujetos de estudio (muestras), condiciones del experimento, programación del tiempo, etc.

4.5.1 Muestra del estudio

Para llevar a cabo el programa de intervención educativa “ENREDADOS” destinado para alumnado de 6º E.P.O. y conocer los resultados que se obtienen de su aplicación, se ha elegido el alumnado escolarizado en tres centros educativos de la ciudad de Burgos.

- CEIP Claudio Sánchez Albornoz (C.E.1). Cuenta con dos líneas (A y B) y el alumnado total matriculado en dicho curso es de 40 alumnos/as (tabla 14). Dicho centro se encuentra ubicado en la zona este de Burgos y el nivel socioeconómico de las familias es medio.
- Colegio Sagrada Familia (C.E. 2). Es un centro de carácter concertado que cuenta con dos líneas (A y B) con un total de 50 alumnos/as matriculado en sexto de primaria (tabla 14). Se ha realizado las adaptaciones necesarias para dar respuesta a

las necesidades de un alumno con trastorno del espectro autista para recibir el programa de intervención al igual que el resto de sus compañeros. El centro se encuentra ubicado en una zona central de Burgos y el nivel socioeconómico es medio.

- CEIP Padre Manjón (C.E. 3). Es un centro de carácter público el cual cuenta con líneas (A y B) y el alumnado total matriculado en el curso de sexto es de 48 alumnos/as (tabla 14). Señalar, que hay una alumna con necesidades educativas especiales (discapacidad motora) que ha recibido la adaptación necesaria para recibir el programa. El centro se encuentra en la zona sur de Burgos y el nivel socioeconómico es medio.

Tabla 14. Características del alumnado de los Centros Educativos

Centro	Aula	Sexo / nº alumnado		
		Hombres	Mujeres	Total
C.E.1	6ºB-Experimental	9	11	20
	6ºA-Control	7	13	20
	Total	16	24	40
C.E.2	6ºB-Experimental	10	14	24
	6ºA-Control	11	15	26
	Total	21	29	50
C.E.3	6ºA- Experimental	14	10	24
	6ºB- Control	14	10	24
	Total	28	20	48

Los centros educativos han sido escogidos de forma estratégica para abarcar los diferentes barrios de la ciudad de Burgos. De esta forma, la muestra de jóvenes (11-12 años) que han participado en el estudio, está repartida por toda la ciudad de Burgos.

En el plano (figura 9) se puede observar la ubicación de los tres centros y su disposición a lo largo de la ciudad de Burgos. Hay que indicar que se han seleccionado tanto dos centros públicos (C.E.1-CEIP Claudio Sánchez Albornoz, C.E.3- CEIP Padre

Manjón) como un centro concertado (C.E.2- Colegio Sagrada Familia) para comprobar si es reseñable los datos obtenidos de cada centro.

Figura 9. Plano ciudad de Burgos



Nota: Web del Ayuntamiento de Burgos. (www.aytoburgos.es)

La selección de los grupos experimentales y los grupos control la han realizado la dirección de los tres centros para evitar que la organización por parte del investigador influya en los resultados del estudio.

Entre los tres centros se ha obtenido tres grupos experimentales y tres controles haciendo un total de seis aulas de muestra con un total de 138 alumnos/as que han participado en el estudio (tabla 15).

Tabla 15. Distribución del grupo experimental y del grupo control

Grupo	Centro / Aulas			Sexo		Total
	C.E.1	C.E.2	C.E.3	Hombre	Mujer	
Experimental	6ºB	6ºB	6ºA	33	35	68
Control	6ºA	6ºA	6ºB	32	38	70
Muestra						138

4.5.2 Instrumento de medición, recogida y análisis de datos

4.5.2.1 Cuestionarios.

Para medir y comprobar si el programa de intervención refuta las hipótesis planteadas y se consiguen los objetivos propuestos, se realiza una medición previa a la intervención (pre-test) y una medición final (post-test). El instrumento de evaluación es el mismo al principio que al final y se elabora en función de una selección de escalas estandarizadas que responden a los propósitos del estudio. La selección del instrumento de recogida de datos resulta una labor esencial para que el estudio sea correcto. Fox (1981) señala que la calidad de la investigación viene condicionada expresamente por la calidad de los métodos utilizados para recoger y analizar los datos.

El cuestionario se puede definir como “(...) una técnica estructurada que permite la recogida rápida y abundante de información mediante una serie de preguntas orales o escritas que debe responder un entrevistado con respecto a una o más variables a medir” (Albert, 2007, p.115).

Para la recogida de información se ha elaborado un instrumento de producción propia (tabla 16) donde se establecen cuestiones a analizar y evaluar, surgiendo dichas cuestiones de lo observado durante la elaboración del programa de intervención. En primer lugar, se establecen unas preguntas que van a permitir conocer el uso que realiza el alumnado de las redes sociales (preguntas de la 1 a la 20) siendo recogida esta información únicamente en la evaluación inicial.

Posteriormente, se elaboran unas preguntas para comprobar los conocimientos y la percepción que posee el alumnado de las redes sociales (PCRS). Dicho cuestionario se pasa al alumnado al inicio (pre-test) y al final de la intervención (post-test), y sirve para comprobar si el programa de intervención mejora la percepción y el conocimiento del alumnado en relación con el uso de las redes sociales.

Finalmente, y para conocer si existe un abuso de las redes sociales (tabla 17), se utiliza el cuestionario TDI-RS de Chóliz y Marco (2016). Dicho cuestionario es realizado por el alumnado en la evaluación inicial y sirve para conocer la posible existencia de adicción a las redes sociales. El cuestionario es corregido de forma online en la plataforma de la editorial TEA ya que, dicha editorial cuenta con la ficha de corrección del cuestionario estandarizado de ADITEC-I que permite corregir el cuestionario TDI-RS, tal y como indica el profesor Mariano Chóliz. Dicho cuestionario hace referencia a la adicción a las redes sociales a través de Internet.

Tabla 16. *Aspectos de producción propia*

Aspecto evaluado	Observaciones	Pregunta
Variables sociodemográficas	Edad, Sexo, curso y personas con las que convive.	1, 2, 3 y 4
Uso de Internet	Se establecen cuestiones para conocer el tiempo y las acciones que realizan en Internet.	5 y 6
Uso de redes sociales	Se contemplan unas cuestiones relacionadas con el uso de las redes sociales, las acciones que realizan y la finalidad de su uso.	7, 8, 9, 10, 11 y 12
Valoración de un uso excesivo.	Se indican unas cuestiones que valoran la posibilidad de un uso excesivo de las redes sociales.	13, 14 y 15
Variables vinculadas a su formación en el uso adecuado de las redes sociales.	Presencia o ausencia de una formación previa en el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales	16, 17, 18 y 19
Sensaciones que tienen cuando usan la red social	Valoración de las emociones que muestran ante el uso de las redes sociales.	20
Percepción-conocimientos del uso de las redes sociales	Preguntas que tienen la finalidad de conocer la percepción y conocimientos que tienen los usuarios de las redes sociales y el nivel de conocimiento que tienen de su uso. Se utiliza una escala Likert de 5 puntos (de 1=	23

	totalmente en desacuerdo a 5= totalmente de acuerdo. Los ítems 12, 21, 22, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39, 41, 42 y 43 son directos, es decir, en una situación ideal se debería puntuar con 5. Por el contrario, el resto de los ítems son de formulación inversa por lo que se tendría que obtener la menor puntuación. La forma de corrección del PCRS es sumando los valores de los ítems teniendo en cuenta la recodificación de los ítems inversos (Escala Likert: 5=1, 4=2, 3=3, 2=4, 1=5). Después se realiza la suma de todos los valores de los ítems obteniendo de cada sujeto una puntuación que oscila entre 38 y 190. Este valor obtenido indica que cuanto más alto sea, mayor nivel de conocimientos tiene. Además, los ítems se dividen en los siete bloques de contenidos que tiene el programa de intervención para observar los conocimientos que tienen los sujetos sobre cada bloque.	

Tabla 17. *Escala estandarizada*

Aspecto evaluado	Observaciones	Pregunta
TDI-RS. Test de Dependencia de internet / redes sociales (Chóliz, m. y Marco, C. 2016). ADITEC-I	Se ha utilizado el test estandarizado TDI-R.S. (ADITEC-I) para evaluar específicamente la dependencia que se tiene de internet para el uso de las redes sociales	21 y 22

Para finalizar y obtener más datos importantes del estudio, se realiza un cuestionario de satisfacción del programa de intervención. De esta forma se conoce lo que opina el alumnado, para realizar una evaluación global. Los aspectos analizados son los siguientes:

- Variables sociodemográficas: Edad, curso, sexo.
- Satisfacción con el programa de intervención: Se compone de una serie de preguntas relacionadas con las actividades, contenidos, objetivos, recursos, metodología, aprendizajes realizados y motivación en el alumnado, que ha conseguido el programa. Se componen de 7 ítems que se valoran con una escala de tipo Likert de 5 puntos (1: totalmente en desacuerdo – 5 totalmente de acuerdo).
- Preguntas semiestructuradas: Se realiza una pregunta al alumnado de respuesta abierta donde pueden realizar algún comentario sobre el programa de intervención.

Todos los datos obtenidos se tendrán en cuenta para el análisis de los resultados y para mejorar el programa de uso responsable de las redes sociales para futuras intervenciones.

4.5.2.2 Forma de administración y análisis de datos.

Una vez elaborado el cuestionario, tal y como se ha explicado en el apartado anterior, hay que recoger los datos obtenidos para posteriormente analizarlos. Para ello, y en función de los cuestionarios elaborados se han realizado dos programaciones.

Para el procedimiento de aplicación del pre-test y post-test se establece que la ejecución del cuestionario por parte del alumnado se realiza de forma colectiva en cada aula y de forma simultánea entre las aulas del mismo curso (tanto grupo experimental como el grupo control) y centro educativo. Los datos obtenidos de los dos cuestionarios se recogen para un posterior análisis y así comprobar las evidencias obtenidas. Como indicaciones previas al alumnado para la realización y para evitar posibles dudas o errores a la hora de su cumplimentación, se tiene en cuenta los siguientes aspectos:

- *Participación*: Exponer al alumnado que van a formar parte de un programa de uso responsable de las redes sociales, donde sus declaraciones son importantes

para adaptar el programa a sus características contextuales. Además, hay que señalar que sus respuestas van a permitir ajustar el programa al contexto en el que se va a intervenir.

- *Anonimato:* Informar al alumnado que la confidencialidad de los sujetos participantes está asegurada por lo que se utiliza un código anónimo. Este código nos permite identificar a los sujetos en el pre-test y post-test manteniéndose la privacidad de los encuestados.

- *Lectura detenida.* Es importante reseñar al alumnado la gran importancia de que contesten correctamente a las preguntas, por lo que se anima a que piensen detenidamente sobre las preguntas realizadas y que contesten con sensatez.

- *Orden en la administración del cuestionario:* Para evitar posibles sesgos a la hora de contestar a diferentes preguntas se establece un orden lógico de preguntas donde unas preguntas no influyan en las otras. De esta forma, se entrega una parte del cuestionario para que la contesten en primer lugar y luego se entrega la segunda parte. De esta forma se consigue que las respuestas de la primera no influyan en la segunda.

- *Explicar la forma de responder a las diferentes preguntas:* Para contestar a las preguntas que se valoran con escala tipo Likert de 5 puntos se explica que valoración significa en total desacuerdo y cual en total de acuerdo. Para las preguntas abiertas se les comenta que pueden contestar lo que ellos estimen oportuno, enfatizando en la importancia que escriban realmente lo que piensan para poder ajustarnos en la mayor medida a sus intereses y pensamientos.

El procedimiento de aplicación del cuestionario de satisfacción es más sencillo ya que, el alumnado ya ha realizado dos cuestionarios anteriormente (pre-test y post-test) que tienen características similares a este cuestionario.

Para la realización del cuestionario de satisfacción se realizan unas indicaciones previas al alumnado para evitar posibles dudas o errores a la hora de su cumplimentación:

- *Anonimato*: Se indica que los datos que ofrecen son anónimos y que nadie conoce la autoría de dicho test, se consigue el principio de confidencialidad. Por este motivo, se les indican que introduzcan el código anónimo.
- *Relevancia de los datos*. Informar al alumnado de la gran importancia de sus aportaciones para mejorar el programa y su praxis docente.
- *Explicar la forma de contestar a las preguntas*: Para que entiendan mejor lo que se pide, se puede formular una pregunta a modo ejemplo y unas posibles respuestas en función de lo que se pide, para que entiendan el procedimiento de respuesta.
- *Lectura detenida*: Recordar que deben leer y pensar sobre la pregunta detenidamente, para luego formular una respuesta acorde a sus criterios, que sea sincera y seria.

4.5.2.3 Organización y técnicas de análisis.

Para la realización del análisis de los datos obtenidos en el pre-test y post-test se procede a la introducción o tabulación en una base de datos. El programa estadístico que se va a utilizar para el análisis es el SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 24.

La codificación de datos se realiza atendiendo a la asignación de números o caracteres a los valores de la variable. Se establece un libro de códigos donde se especifican todas las variables del estudio en el orden en el que serán introducidas en la matriz de datos.

El análisis de los datos obtenidos va a ofrecer una respuesta a las hipótesis establecidas antes de la investigación. De esta forma, la estadística permite comprobar si el programa permite obtener los resultados esperados.

Para Kerlinger (1985) la estadística es “la teoría y el método de analizar datos cuantitativos obtenidos de muestras de observaciones, para estudiar y comparar fuentes de

variancia de fenómenos, ayudar a tomar decisiones sobre aceptar o rechazar relaciones hipotéticas entre los fenómenos y ayudar a hacer inferencias fidedignas de observaciones empíricas” (p.192). Y para Vélez et al. (2006) “la estadística es la ciencia que estudia, mediante métodos cuantitativos, las poblaciones que se obtienen como síntesis de la observación de unidades estadísticas” (p.8).

McMillan y Schumacher (2005, como se citó en Pérez et al., 2009) señalan que las funciones que la estadística puede desempeñar para la labor docente en el ámbito educacional son:

- Entender las propuestas de evaluación de programas socioeducativos, del profesorado y de las instituciones educativas y sociales.
- Ayudar a la preparación ciudadana y como consumidor de productos, tomando decisiones bien fundamentadas en datos o argumentos cuantitativos.
- Mejorar la evaluación del aprendizaje de los estudiantes.

De estas afirmaciones se destaca que la estadística juega un papel fundamental a la hora de analizar los datos obtenidos y poder contrastar las hipótesis enunciadas al principio de la investigación, consiguiendo de esta forma comprobar si los objetivos se consiguen.

Primeramente, en la evaluación inicial de la investigación se utiliza estadística descriptiva, principalmente el estudio de frecuencias y porcentajes. Este procedimiento ofrece estadísticos que permiten describir varios tipos de variables. Dichos datos se han recogido únicamente al principio de la intervención y sirven para conocer el uso que realiza el alumnado.

Posteriormente, y para conocer el nivel de abuso que tienen los sujetos, se analizan los resultados del TDI-RS según lo establecido en la corrección de la prueba (ADITEC-I). Estos datos también se recogen al inicio de la intervención al igual que los datos del uso y sirven para conocer si hay posibilidad de una alta dependencia ($P_c > 85$) o presentar una adicción ($P_c > 95$).

Por último, hay que señalar, que para comprobar la eficacia del programa de intervención se utiliza otro tipo de estadística que permite comparar al grupo experimental con el grupo control y a su vez las mediciones previas al desarrollo del programa como las mediciones posteriores del mismo. Para este fin, y teniendo en cuenta la distribución de contraste que determine la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se utiliza estadística paramétrica o no paramétrica, utilizando las pruebas para dos o más muestras independientes y las pruebas para dos muestras relacionadas

En los casos en lo que se encuentre una distribución de contraste normal se aplica estadística paramétrica utilizando la prueba T de Student. Esta prueba se utiliza para comparar los resultados en las escalas del pre-test con los del post-test, siendo imprescindible distinguir entre la evolución de los dos grupos, por este motivo hay que segmentar en función del grupo experimental y el control.

Por el contrario, si la prueba de Kolmogorov detecta diferencias significativas con la distribución de contraste normal se aplica estadística no paramétrica, siendo la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon y la prueba de Mann Whitney, las utilizadas.

La prueba para dos muestras independientes de Mann Whitney contrasta dos grupos de casos (experimental y control) en una variable. De esta forma se observan las diferencias existentes entre el grupo experimental y control en el pre-test o el post-test, permitiendo conocer si la situación inicial o final es igual en ambos grupos.

La prueba de Wilcoxon se usa para dos muestras relacionadas y compara la distribución de dos variables. Con ella se puede confrontar los resultados del pre-test y el post-test para conocer la variación en sus datos. También es necesario, al igual que en la prueba T de Student, distinguir entre la evolución de ambos grupos por lo que el archivo debe ser segmentado en función de los grupos.

Hay que señalar que no se descartan otro tipo de procedimientos en función de las necesidades que vayan acaeciendo en el análisis de los datos.

4.5.2.4 Control de la intervención educativa.

La intervención educativa del programa se va a controlar y llevar a cabo siguiendo unas recomendaciones que favorecen el control y la objetividad de la investigación:

- Seguir la programación y la temporalización propuesta tal y como se establece. Esto es debido a que cada aula es diferente y se pueden alejar los temas tratados en las aulas en función del alumnado, por ello debemos ceñirnos a la programación.
- Control del trabajo del alumnado. Se debe registrar el trabajo que realiza el alumnado mediante unas hojas de seguimiento para analizar los resultados obtenidos.
- Registro de incidencias. Se debe anotar situaciones que ocurran en el aula y que puedan influir en los resultados científicos.
- Docencia neutral. Se deben tratar todos los temas del trabajo de forma neutral, no mostrando un énfasis en unos temas más que en otros. De esta forma el alumnado no será condicionado por los gustos del docente.

CAPÍTULO 5. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

“En la investigación es incluso más importante el proceso que el logro mismo”.

Emilio Muñoz Ruiz (1937) Científico español.

5.1 Introducción

La investigación realizada en este estudio se puede entender como el resultado de un estudio previo que se realizó con el alumnado de 6º que visitó el centro educativo del que formé parte del equipo docente. La finalidad de dicho estudio era conocer el uso que hacía el alumnado de las redes sociales y cómo influían en sus comportamientos. Dicho estudio era muy superficial, ya que no se realizaba ninguna intervención, era un estudio de recogida de datos y un posterior análisis para conocer dicho uso. El alumnado que participó en dicho estudio comprendía el rango de edad de 10-12 años.

De los resultados de dicho estudio surge el inicio de esta investigación, ya que se busca formar al alumnado en el correcto uso de las redes sociales y comprobar que el programa de intervención “ENREDADOS” fomenta la prevención en el uso seguro, responsable y ético.

Una vez elaborado el programa de intervención se contactó con tres centros educativos de la ciudad de Burgos para mostrar el programa de intervención y su posterior investigación. Las direcciones de los centros aceptaron participar en dicho estudio.

5.2 Organización de los grupos y aplicación del programa

Para no interferir en la investigación se pidió a los centros que eligieran el grupo control y el experimental en cada centro. Además, decidieron en función de la programación didáctica del curso, la organización de las sesiones para la aplicación del programa. Las decisiones tomadas fueron las siguientes (tabla 18):

Tabla 18. *Temporalización de las sesiones del grupo experimental*

		C.E.1 – 6ºB	C.E.2 – 6ºB	C.E.3 – 6ºA
Pre-test		2-5-17	3-5-17	4-5-17
Intervención	Sesión 1	2-5-17	3-5-17	4-5-17
	Sesión 2	8-5-17	5-5-17	8-5-17
	Sesión 3	9-5-17	10-5-17	11-5-17
	Sesión 4	15-5-17	12-5-17	15-5-17
	Sesión 5	16-5-17	17-5-17	18-5-17
	Sesión 6	22-5-17	19-5-17	22-5-17
	Sesión 7	23-5-17	24-5-17	25-5-17
Post-test		15-6-17	15-6-17	16-6-17
Cuestionario de satisfacción		20-6-17	20-6-17	20-6-17

Los grupos control realizan el cuestionario de pre-test y post-test en las mismas fechas establecidas para el grupo experimental, realizando la captación de datos de forma simultánea.

5.3 Evaluación inicial de los contenidos previos

Para conocer de qué punto se partía y observar cómo influye el programa, se realizó la evaluación inicial con el pre-test en todas las aulas de 6º curso, en los tres centros educativos. La forma en la que se suministró el cuestionario fue cada grupo en su aula, con un docente que no pertenecía a ese nivel educativo. Primeramente, se explicaron los aspectos para contestar al test (capítulo 4) y posteriormente se entregó el cuestionario a cada sujeto. El tiempo de realización establecido para cumplimentar el test fue de 50 minutos.

El cuestionario inicial cuenta con datos que van a arrojar información sobre el uso y el abuso con una única medición inicial, y un pre-test que ofrece datos de la percepción y los conocimientos que tiene el alumnado sobre las redes sociales.

La primera parte constan de preguntas para conocer el uso que realizan de las redes sociales y de la formación que tienen en su uso. Además, se recogen datos significativos de variables sociodemográficas.

La segunda parte del cuestionario tiene la finalidad de recoger información sobre el abuso que pueden estar realizando el alumnado con las redes sociales. Consta del Test estandarizado TDI-RS (ADITEC-I) (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016) que analiza el grado de abuso que pueden estar sufriendo los adolescentes.

Y, de la tercera parte del cuestionario, se obtienen los datos de la percepción y conocimientos que tienen del uso que realizan de las redes sociales al principio de la intervención, y cómo influye al final la intervención realizada con los datos finales (post-test). Esta última parte permite ver la influencia del programa en el alumnado para valorar su capacidad de mejorar, en función de las respuestas realizadas con anterioridad.

Para que el alumnado efectuara correctamente los cuestionarios previos, se les explicaba primeramente las preguntas sobre el uso que realizan de las redes sociales, intereses y dudas que tienen sobre las mismas. Una vez cumplimentadas las preguntas, se les indicaba que podían seguir con la segunda parte del cuestionario.

La misión de la segunda parte es la de conocer la posibilidad de que exista un abuso de las redes sociales. Para que entendieran la forma de contestar las preguntas, se les puso la primera pregunta como ejemplo.

Para terminar se les indicó la forma de proceder en la contestación a las respuestas del cuestionario que evaluaban la percepción y conocimientos del uso de las redes sociales. Se les propuso la primera pregunta como ejemplo para que entendieran la forma de proceder en sus contestaciones.

Una vez finalizado los cuestionarios, en los grupos experimentales, se comenzaba el programa de intervención educativa.

5.4 Desarrollo

El desarrollo del programa educativo comprendió el periodo temporal de un mes y medio, el cual comenzó el 2 de mayo y terminó el 16 de junio. Las sesiones fueron llevadas a cabo por el investigador y con la colaboración de una pedagoga-maestra, que permitió adaptar el programa lo mejor posible al alumnado.

Desde una perspectiva científica, el programa se desarrolló según las indicaciones establecidas en el diseño de la investigación. Y desde una perspectiva pedagógica, la intervención se desarrolló de forma flexible para atender a la diversidad sin modificar de forma significativa, las indicaciones establecidas en el diseño de la investigación.

Las sesiones que se llevaron a cabo seguían un patrón similar. Primeramente, se les entregaba el cuaderno de la sesión donde se encontraban los contenidos a trabajar y las actividades de aprendizaje correspondientes a esa unidad. Posteriormente se realizaba una actividad inicial donde se planteaban situaciones reales, donde se daban los aspectos que íbamos a trabajar en esa sesión. Después, se les explicaba la actividad que debían realizar en grupo para una posterior puesta en común en el aula. Para finalizar, el cuadernillo contaba con unas actividades de reflexión individual sobre lo aprendido. De esta forma se afianzaba los aprendizajes realizados y permitían contextualizarlos en otras situaciones.

5.4.1 Desarrollo de las sesiones en las distintas aulas

En el desarrollo del programa, en las diferentes aulas, se observaron comportamientos muy similares por parte del alumnado, indicando de forma general que el desarrollo fue correcto y muy productivo. Las particularidades del desarrollo en cada aula se exponen a continuación brevemente, señalando el clima del aula, el desarrollo de las actividades, el interés, la participación y las incidencias acaecidas durante la intervención educativa.

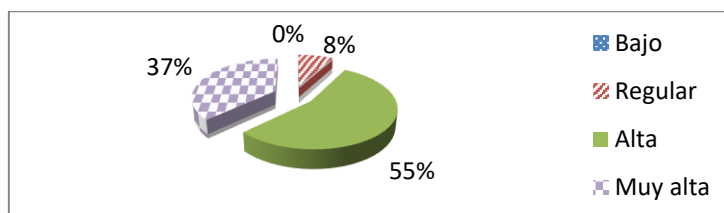
5.4.1.1 Intervención educativa en C.E. 1. (6ºB)

Aula: El alumnado mostró una gran motivación desde el principio de las sesiones hasta el final. Mostraron en las primeras sesiones un gran interés por los temas a trabajar ya que como ellos comunicaron, era “algo actual”. Sintieron desde el primer momento las intervenciones educativas como un regalo que les iba a permitir utilizar las redes sociales con el máximo beneficio corriendo el mínimo riesgo.

Desarrollo de actividades: Las intervenciones fueron muy participativas ya que la mayoría del alumnado conocía y usaba redes sociales. Hay que destacar que, la parte introductoria del programa donde se trabaja el motivo por el cual nos relacionábamos y las formas que existieron con anterioridad, no mostraban mucho interés. Aspecto lógico ya que ellos nacieron en el siglo XXI, donde existe un mundo virtual, en el cual las redes sociales virtuales son algo normal.

Para conocer el seguimiento del alumnado se elaboraron unos registros de participación donde se anotaban el interés que mostraban en el desarrollo del programa los participantes. De los datos obtenidos se registró que más del 50% del alumnado del aula mostraba un interés muy alto por participar en el desarrollo de las sesiones, siendo de más de un 90% el intervalo de alto y muy alto (figura 10). Hay que señalar que un 8% del alumnado mostró una participación regular en los temas tratados que tal y como indicaron en el pre-test, algunos no eran usuarios, ni conocían la existencia de las plataformas virtuales que permitían el uso de redes sociales. Es por ello, por lo que se demuestra que cuando algo lo utilizas muestras mayor grado de interés que cuando simplemente te explican algo que no lo utilizas y por lo tanto no le das el valor que tiene en realidad.

Aun señalando que ese alumnado que no conocía el uso de las redes sociales se destaca que mostraron interés aun sin conocer en qué consistían, lo que indica que se preocupan por algo que con el tiempo lo utilizarán.

Figura 10. Participación alumnado C.E. 1 (6ºB)

En general, el alumnado mostraba alto interés y participación en el programa de prevención, indicando situaciones que les eran cercanas a ellos. Tal es el caso que comentaron la situación de un alumno que había recibido ayuda por especialistas al desarrollar una patología de uso compulsivo de las redes sociales por jugar de forma online. Este caso se utilizó para que comprendieran la importancia de usar correctamente las redes sociales sin llegar a que ellas nos dominen.

Incidencias: El desarrollo del programa en esta aula fue correcto. Se cumplió con las sesiones según el planning establecido, la participación del alumnado fue muy alta y no hubo ninguna incidencia.

5.4.1.2 Intervención educativa en C.E. 2. (6ºB)

Aula: El alumnado perteneciente a este grupo se mostró al principio un poco desconfiado al trabajar un tema que lo sentían como algo prohibido. Fue una situación curiosa por lo que se preguntó el motivo por el cual se hablaba de este tema como algo peligroso, a lo cual contestaron que era porque habían tenido una charla de la policía sobre posibles consecuencias que podían tener las personas que usan mal las redes sociales.

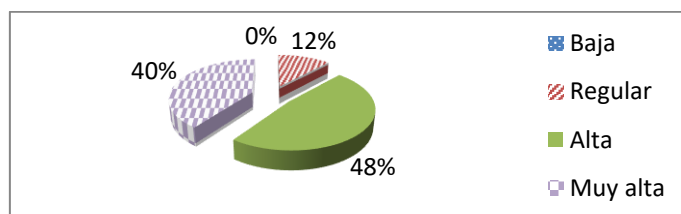
En este aspecto se hizo hincapié ya que, en ningún caso la prohibición es el camino adecuado, lo mejor es realizar un uso adecuado, obteniendo el mayor beneficio con el mínimo riesgo y para ello era necesario una buena formación en el uso de las redes sociales.

Una vez comenzado el programa, el alumnado se mostró muy participativo ofreciendo una actitud activa en las diferentes sesiones que se realizaron. El alumnado principalmente preguntaba sobre los riesgos peligrosos que tenía el uso de las redes sociales, a lo que se les explicaba que en todos los sitios existen riesgos pero que la solución no es prohibirlos, sino enseñar a usarlos correctamente. En estos casos es como nos dábamos cuenta de la existencia de una charla previa (1 hora) que había tenido el alumnado.

Desarrollo de actividades: Las actividades desarrolladas en el aula fueron muy bien recibidas por el alumnado, ya que consideran el tema algo muy cercano a sus propios intereses. Esto es debido a que se encuentran muy atraídos por las tecnologías y la comunicación entre iguales, aprender un tema realmente interesante para ellos, es importante.

Como se puede observar en el gráfico (figura 11) el grado de participación del alumnado es muy alto. Más de un 85% se encuentra en valores de muy alto y alto. Hay que señalar que el porcentaje de alumnado que muestra una participación regular es debido a que, como ellos señalaban, algunos no utilizaban redes sociales por lo que no era un tema muy atractivo al no poder poner en práctica lo que se comentaba en las sesiones. Aun así, el alumnado que no utilizaba redes sociales confirmaba que era muy importante conocer el uso adecuado de las redes sociales para evitar posibles riesgos

Figura 11. Participación alumnado C.E. 2 (6ºB)



Incidencias: No se registró ninguna incidencia en el desarrollo de las sesiones del programa. He de indicar únicamente, que al existir un alumno con necesidades educativas especiales, se realizaban las sesiones más despacio para que él también participara.

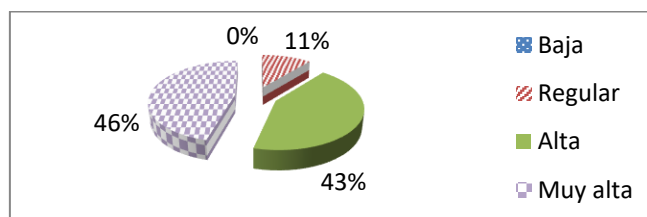
5.4.1.3 Intervención educativa en C.E. 3. (6ºA)

Aula: El grupo clase ofreció una participación buena al principio, llegando a una muy buena participación al final de las sesiones. Esto era debido a que el centro había decidido quitar las horas de educación física y plástica para realizar las sesiones del programa de intervención. Esta decisión fue cambiada en la segunda sesión ya que, se observó que el alumnado no participaba al privarles de unas clases que les gustaban. Se cambiaron las sesiones para estuviera repartidas de forma uniforme entre las asignaturas y así conseguir una aceptación por el alumnado.

Se observó que el alumnado tenía grandes inquietudes en lo relativo al uso correcto de las redes sociales y de cómo podían influir de forma negativa en la salud de los usuarios. En varias ocasiones utilizaron la palabra “viciados” a las redes sociales para definir situaciones en las que ellos sentían que el uso de las redes sociales les absorbía, perdiendo la noción del tiempo y dejando de hacer otras cosas para estar más tiempo conectado.

Desarrollo de actividades: El alumnado mostró una mayor participación en las actividades que se trabajan aspectos relacionados con el uso de las redes sociales y se sorprendieron mucho de los posibles riesgos y peligros que pueden llegar a correr sin no toman las medidas de seguridad necesarias.

En el grafico (figura 12) se muestra el interés por participar en las actividades desarrolladas, indicando que más del 89 % del alumnado mostraba una alta o muy alta participación, ya que como ellos comentaban, eran aspectos que sentían cercanos a ellos. Era tal el interés que mostraban, que en algunas ocasiones se sobrepasaba mínimamente el tiempo pautado con el tutor para desarrollar las sesiones ya que el nivel de participación, preguntas y dudas era alto. Ante tal situación se tomaba la decisión, con el tutor, de continuar con las inquietudes del alumnado ya que en todo momento el programa de intervención tenía preestablecido solucionar las inquietudes que en el alumnado podrían florecer ante lo comunicado.

Figura 12. Participación alumnado C.E. 3 (6ºA)

Incidencias: No hay incidencias destacadas en el desarrollo del programa. Las intervenciones se realizaron correctamente y la participación del alumnado fue correcta.

5.5 Evaluación final

Al finalizar las sesiones, se procedió a realizar la evaluación de los conocimientos tratados en el aula con el grupo experimental y a evaluar los conocimientos que poseían el alumnado del grupo control. De esta forma, se determinaba la influencia del programa de intervención en el alumnado que lo había recibido, en comparación con el grupo control que no había recibido la formación. La evaluación se realizó en una única sesión, de forma simultánea para los dos grupos en cada centro educativo. Se enfatizó al alumnado de la gran importancia de ofrecer datos reales y que se esforzaran en cumplimentarlo correctamente. La fecha de su realización fue en los centros educativos 1 y 2, el 15 de junio de 2017 y en el centro educativo 3, el 16 de junio de 2017.

La forma de administrar el cuestionario era de la misma forma que el pre-test, con la diferencia de que esta vez tardaron menos en completarlo, ya que conocían las preguntas al haberlas completado en el pre-test. Además, no se pasó la parte del cuestionario de uso y abuso a las redes sociales al ser datos obtenidos solo en la evaluación inicial.

El cuestionario de satisfacción fue realizado por el grupo experimental el 20 de junio, aprovechando los primeros minutos de la jornada escolar ya que su duración era breve.

Por otro lado, y para ofrecer igualdad de oportunidades al alumnado perteneciente al grupo control, se ofreció el programa de intervención después de la evaluación del post-test a dicho grupo.

5.6 Tabulación y codificación

Una vez recogidos los datos del pre-test, post-test y cuestionario de satisfacción se tabularon y codificaron los datos obtenidos, en un programa informático. La base de datos creada, con los datos obtenidos del alumnado participante en el programa de intervención, se numeraron para identificar a los sujetos en función de un código de identificación anónimo y no del número que cada alumno introdujo para su cuestionario.

Para identificar los cuestionarios del pre-test con un número, se organizó la primera asignación con el orden de lista de clase. Después se introdujeron las respuestas obtenidas de dichos sujetos del post test y el cuestionario de satisfacción.

El principal problema encontrado fue que el alumnado no se olvidaba de escribir su número, por lo que con los cuestionarios encontrados sin número se realizó un emparejamiento con los códigos que faltaban, a través de los siguientes criterios:

- Variables coincidentes: edad, sexo, datos familiares.
- Observando formas de responder y respuestas similares.
- Identificando la forma de realizar la marca para contestar en los ítems.
- Analizando la caligrafía del alumnado.

Posteriormente a la identificación de los cuestionarios realizados se introdujeron los datos obtenidos.

5.6.1 Decisiones ante situaciones surgidas

En tabulación de las respuestas otorgadas por el alumnado se observaron los siguientes errores:

- Ítems sin contestar: dichos ítems no pudieron ser contrastados y se decidió otorgar puntuaciones menos beneficiosas para el estudio.

- Duplicidad de respuesta: algún sujeto respondió en algunos ítems, dos o más puntuaciones, siendo posible únicamente una respuesta. Se decidió seleccionar entre las puntuaciones otorgadas, la que menos beneficiase al estudio realizado.

Se utilizaron los anteriores criterios para los cuestionarios de pre-test, y post-test, indicandon dichas medidas empleadas en la tabla 19. Dicha tabla muestra las respuestas otorgadas por el alumnado y las decisiones tomadas sometidas a criterio.

Tabla 19. Puntuaciones sometidas a criterio: Pre-test y Post-test.

Id	Cuestionario	Escala	Ítems	Puntuaciones señaladas	Puntuaciones concedidas
17	Pre-test	PCRS	23.5	Marca 2 y 4	2
26	Pre-test	PCRS	23.31	Marca 1 y 5	5
		PCRS	23.43	Marca 4 y 5	5
29	Pre-test	TDI-RS	21.5	No marca	1
		TDI-RS	21.9	No marca	1
39	Pre-test	TDI-RS	22.6	No marca	1
54	Pre-test	PCRS	23.32	Marca 1 y 3	1
70	Pre-test	PCRS	23.5	No marca	1
78	Post-test	PCRS	25.16	Marca 2 y 4	2
84	Pre-test	PCRS	23.22	No marca	5
85	Pre-test	TDI-RS	21.6	Marca 1 y 5	1
97	Pre-test	TDI-RS	21.9	No marca	1
118	Pre-test	USO-RS	16.6	No marca	1
		USO-RS	16.8	No marca	1
127	Pre-test	TDI-RS	22.8	Marca 2 y 4	2
		TDI-RS	22.10	No marca	1
128	Pre-test	PCRS	23.20	No marca	1
		PCRS	23.25	No marca	5
		PCRS	23.30	No marca	5
134	Post-test	PCRS	25.6	No marca	1

5.6.1 Cuestionarios no válidos y mortalidad experimental

De la muestra inicial que incluía en el estudio 138 individuos, se eliminaron 11 quedando un total de 127 individuos para el estudio. Se eliminaron al alumnado del que no se tenía mediciones previas y posteriores a la intervención, concretamente se eliminaron cuatro. Uno del grupo experimental que no poseía pre-test ni post-test y tres del grupo control de los cuales, uno no tenía pre-test y dos carecían de post-test (tabla 20).

También se eliminaron del estudio siete alumnos/as en los que se detectaron una falta de sinceridad en las respuestas ofrecidas en los test. Las principales indicaciones que detonaban esa falta de sinceridad eran que señalaban siempre la misma valoración, se marcaban las opciones para realizar figuras o indicaban en los cuestionarios una falta de interés. Para ofrecer una mayor validez al estudio se eliminaron dicho alumnado (tabla 20), siendo el total de alumnado eliminado por este motivo de siete alumnos/as.

Tabla 20. Cuestionarios eliminados

Grupo	Aula	Eliminados	Id.	Motivo		
				No pre-test	No post-test	No sinceridad
Experimental	C.E. 1 – 6ºB	1	38	x	x	
	C.E. 2 – 6ºB	1	90			x
	C.E. 3 – 6ºA	1	113			x
	C.E. 1 – 6ºA	2	5	x		
			11			x
Control	C.E. 2 – 6ºA	4	41			x
			47			x
			56		x	
			60			x
	C.E. 3 – 6ºB	2	124			x
			136		x	
Muestr	Total	11		2	2	7

5.7 Análisis de datos

Con la herramienta estadística SPSS 24 se analizó los datos obtenidos de los cuestionarios (pre-test, post-test y satisfacción) y se obtuvieron los resultados de los dos grupos (control y experimental). Para el análisis del uso que realizaba el alumnado se utilizó estadística descriptiva para el estudio de frecuencias y porcentajes. Para el análisis de los datos del abuso que se obtienen con el TDI-RS, se utilizó la ficha correctora del test (ADITEC-I) con corrección online a través de www.teacorrige.com. Y para comparar los datos ofrecidos del grupo experimental con el grupo control, y las mediciones previas a la intervención con las medidas posteriores se empleó estadística no paramétrica, en función de la distribución de contraste, y se utilizaron las pruebas para dos muestras relacionadas.

CAPÍTULO 6. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

“Lo que vemos cambia lo que sabemos. Lo que conocemos, cambia lo que vemos”.

J. Piaget (1896-1980) Psicólogo y biólogo suizo.

6.1 Introducción

En el siguiente capítulo se detallan los datos obtenidos de la evaluación inicial del alumnado, de este modo se conoce la situación de partida antes de llevar a cabo el programa de intervención.

Primeramente, se analizan los datos obtenidos del cuestionario donde se pretende conocer que uso hace el alumnado de las redes sociales. Posteriormente se analizan los datos indicados por el alumnado con relación al posible abuso que pueden realizar de las redes sociales, utilizando para llevar a cabo dicho análisis, el Test de dependencia de Internet/Redes sociales (TDI-RS/ADITEC-I) elaborado por Chóliz y Marco (2016).

Para finalizar se identifican los datos obtenidos del cuestionario que valora la percepción y el conocimiento que tiene el alumnado de las redes sociales (PCRS). De esta forma se observan los conocimientos que poseen antes de la intervención, para poder contrastar los mismos con los obtenidos al finalizar. También se contrastan los datos entre los grupos, para ver que ambos poseen conocimientos similares antes de la intervención.

6.2 Descripción de la muestra

La muestra utilizada es la resultante de los participantes que han realizado el pre-test y el post-test. La muestra definitiva está constituida por 127 alumnos/as pertenecientes al curso de 6º E.P.O. y con edades comprendidas entre 10-13 años.

En cuanto a la edad media de los participantes es de 11,49 años, con una desviación típica de 0,562. En el grupo experimental la edad media de los participantes es de 11,57 años, con una desviación típica de 0,558 y en el grupo control la edad media de los integrantes es de 11,40 años, con una desviación típica de 0,557.

La distribución de la muestra del alumnado que forma parte de la investigación, en función del sexo, es de un 46,5% en el caso de los hombres y del 53,5% en las mujeres (tabla 21 y figura 13).

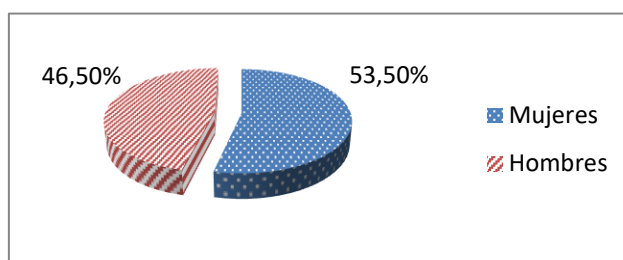
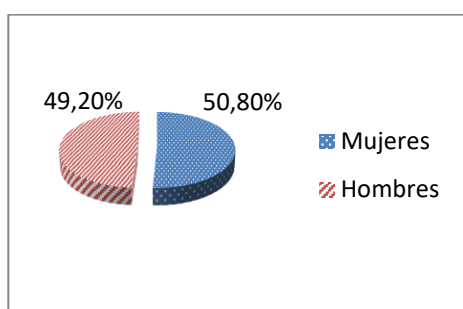
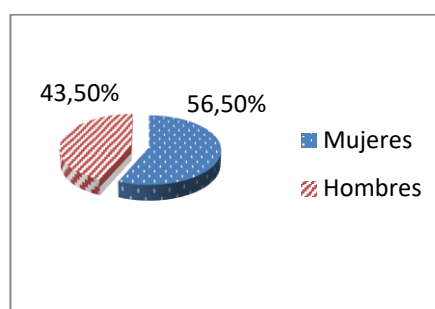
Tabla 21. Muestra en función del sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje (%)
Hombres	59	46,5
Mujeres	68	53,5
Total	127	100

La representación de las muestras ha sido muy homogénea en cuanto a los seis grupos que formaban parte de las muestras. Siendo la representación por sexo muy similar tanto en los tres grupos control como en los tres grupos que formaban el experimental (tabla 22 y figura 14-15).

Tabla 22. Distribución de la muestra según grupos experimentales y control

Grupo	Aula	Frecuencia	Porcentaje (%)
Experimental	C.E. 1 – 6ºB	19	14,96
	C.E. 2 – 6ºB	23	18,11
	C.E. 3 – 6ºA	23	18,11
	Total	65	51,18
Control	C.E. 1 – 6ºA	18	14,17
	C.E. 2 – 6ºA	22	17,32
	C.E. 3 – 6ºB	22	17,32
	Total	62	48,82
Muestra	Total	127	100

Figura 13. *Distribución de la muestra en función del sexo***Figura 14.** *Distribución del grupo experimental en función del sexo***Figura 15.** *Distribución del grupo control en función del sexo*

6.2.1 Situación familiar

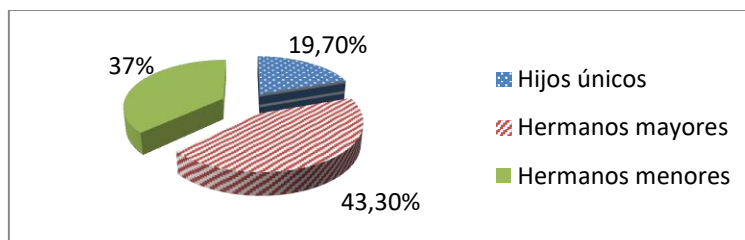
La situación familiar es una característica fundamental ya que supone el primer núcleo de socialización que se conoce. La familia ejerce un papel fundamental en la educación y formación sobre el uso adecuado de los dispositivos tecnológicos ya que, es la familia la que acerca dichas herramientas a los niños/as. Estas a su vez, son las primeras en forjar unas normas de uso y de orientarles en un uso adecuado. Por este motivo, se ha valorado algunas características familiares, para conocer como son las familias del alumnado que ha formado parte de la muestra de estudio y como influyen a la hora de educar en su uso.

La mayoría de las familias se definen como la familia tradicional de agrupamiento (padre, madre e hijos) con un 92,1% de la muestra que manifiesta vivir con sus dos progenitores. Un 5,5 % de la muestra señalan que viven con su madre y no con el padre. En el caso contrario un 2,4% indican que viven solo con el padre.

La convivencia con hermanos/as mayores, permite el acercamiento a las redes sociales del alumnado de la muestra, siendo una fuente de información para la utilización de las redes sociales y por ello, una fuente de conocimientos y actitudes sobre un uso adecuado o inadecuado de las mismas.

De los datos obtenidos (figura 16) se pueden observar que el 19,7% del alumnado son hijos únicos. Por el contrario, el 80,3% de la muestra conviven y comparten experiencia del uso de las redes sociales con sus hermanos. De este dato hay que señalar que no es lo mismo la información que llega de los hermanos mayores que de los menores, por ese motivo hay que indicar que un 43,3% de la muestra son hermanos mayores y el 37% de la muestra tienen al menos un hermano mayor, el cual puede influir notoriamente en el uso y la percepción que tiene de las redes sociales.

Figura 16. *Distribución en relación con la posición de los hermanos*



En cuanto a la convivencia con otros familiares, no se observan grandes datos que puedan influir en el uso, abuso y conocimientos-percepción de las redes sociales. Se puede indicar que el 93,7% de la muestra no convive con ningún otro familiar y el 66,3% manifiestan que conviven con al menos un abuelo/a y/o tío/a.

Según los datos observados se puede indicar que la gran totalidad del alumnado que participa en la muestra forma parte de familias de carácter tradicional. En muy pocos casos se observa el caso de familias desestructuradas o con estructuras diferentes, pero no se puede obviar la realidad que existe por lo que es importante indicar todas las situaciones familiares que existen en el alumnado que forma parte de la muestra.

6.3 Uso de Internet y las redes sociales

6.3.1 Utilización de Internet

El uso de Internet en la sociedad es algo normalizado, siendo imposible pensar en un mundo sin Internet. La red mundial a la que la sociedad se conecta diariamente es una realidad que está ahí para siempre y por ello es necesario utilizarla. No se puede prohibir su uso, pero siempre con sentido común para poder realizar una utilización adecuada en los tiempos de conexión.

Los datos (figura 17) revelan que el alumnado estudiado utiliza Internet al día entre semana en el intervalo de hasta una hora un 49,6%, entre 1 y 2 horas un 31,5%, entre 2 y 3 horas un 13,4% y en el intervalo que supera más de tres horas un 5,5 %.

En contraste con los datos obtenidos del alumnado cuando utiliza Internet al día los fines de semana se observan que en el intervalo de hasta una hora un 21,3%, entre 1 y 2 horas un 32,3%, entre 2 y 3 horas un 23,6% y en el intervalo que supera más de tres horas un 22,8 % (figura 18).

Figura 17. *Uso de Internet al día entre semana*

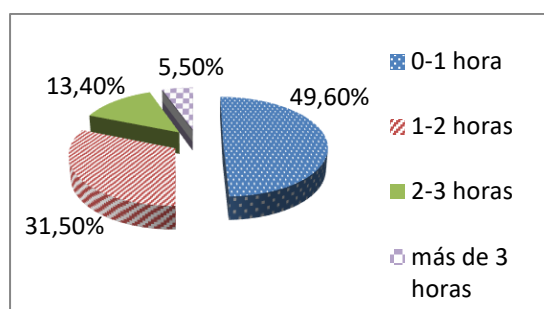
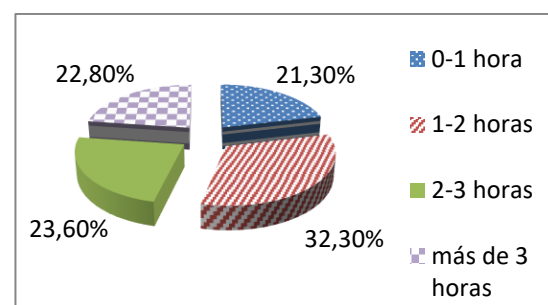


Figura 18. *Uso de Internet al día el fin de semana*



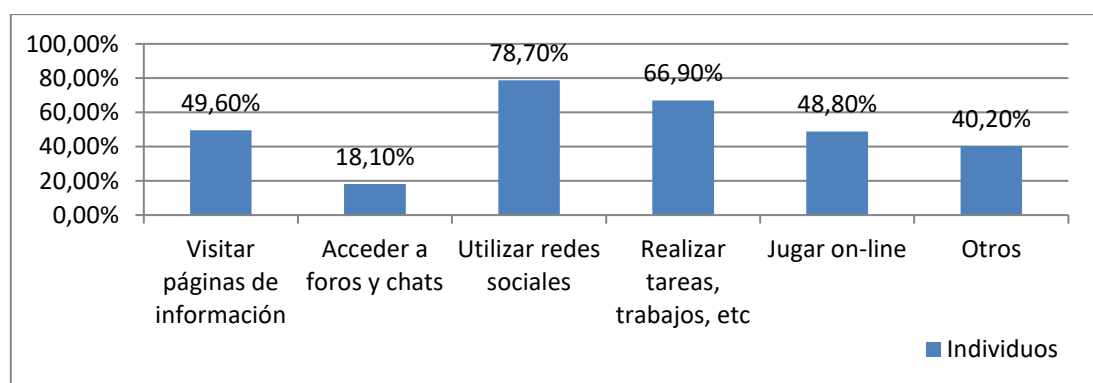
Se puede observar en la comparación realizada en el uso que realizan de Internet en los días de “entre semana” y los días de “fin de semana” que el alumnado utiliza más Internet los fines de semana al poseer de más tiempo para poder utilizarlo.

6.3.2 Finalidad del uso de Internet

Un dato interesante es conocer el tiempo que utilizan internet para diversas actividades online frente al uso de las redes sociales ya que, se puede observar si Internet lo perciben como una vía única y exclusiva para comunicarse con los demás sin que puedan realizar ninguna otra actividad en Internet.

Según la muestra se puede observar que las finalidades por la que utilizan Internet (figura 19) son: un 49,6% del total visitan páginas de información, un 18,1% del total acceden a foros y chat, un 78,7% del total utilizan redes sociales, un 66,9% del total realizan tareas, un 48,8% del total juegan de forma online y un 40,2% del total realizan otras acciones entre las que señalan ver vídeos de Youtube y escuchar música.

Figura 19. Usos de Internet



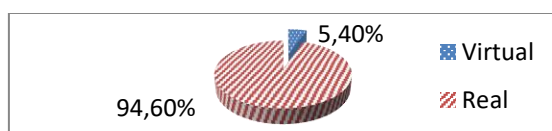
Se observan que no realizan una actividad en exclusividad, sino que realizan varias actividades en Internet siendo muy propensas la utilización de las redes sociales con la visita de webs informativas, la realización de actividades y el juego online.

Estos datos ofrecen los intereses por los que utilizan Internet los estudiantes encuestados, pero hay datos significativos ya que un 12,6% de la muestra (16 alumnos/as) indican que no utilizan redes sociales. Este dato es relevante para indicar que ese porcentaje de la muestra no utilizan las redes sociales virtuales para entablar relaciones.

6.3.3 Uso de las redes sociales

Una vez observado los usos y el tiempo destinado del alumnado objeto del estudio al uso de Internet, se va a analizar el uso que realizan de las redes sociales virtuales el 87,4% (111 individuos) de la muestra que sí utilizan redes sociales. Para ello es preciso conocer el interés que tienen en el medio para entablar relaciones sociales. A dicha pregunta la muestra indica que un 5,4% prefieren las relaciones virtuales frente al otro 94,6% que prefieren las relaciones de forma real “face to face” (figura 20).

Figura 20. *Relación virtual vs real*

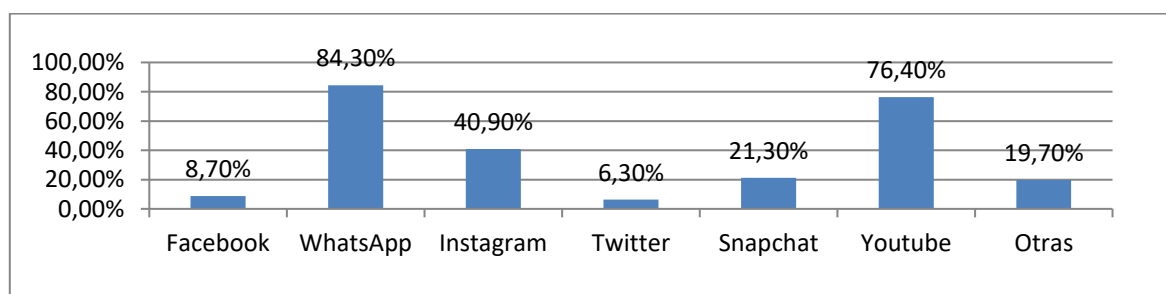


Con estos datos se puede observar que, aunque siga creciendo el número de adeptos a la vida virtual, la mayoría del alumnado de estas edades prefiere relacionarse de forma real, aunque lo hagan de las dos formas.

6.3.3.1 Redes sociales a las que se conectan.

Ante la existencia de diferentes redes sociales que tienen similitudes pero que funcionan de diferente forma, es importante conocer cuáles son las redes sociales que utilizan para ver que buscan en su uso. El alumnado estudiado acostumbra a utilizar en primer lugar la red social WhatsApp, seguida de Youtube, Instagram y Snapchat (figura 21).

Figura 21. *Distribución de las redes sociales utilizadas*



De los datos obtenidos se observa que el alumnado utiliza varias redes sociales y no se centra en una exclusividad a una red social. Las utilizan en función de su necesidad y nos les importa utilizar varias redes sociales, no son leales a una única red social.

Para conocer el nivel de contacto que tiene el alumnado con otros usuarios de redes sociales, se ha comprobado a través del número de contactos que tenían en la red social más utilizada por ellos. Los datos obtenidos arrojan que WhatsApp (51,35%) es la red social donde tienen más contactos.

Los datos obtenidos sobre el número de contactos que tienen en las redes sociales más utilizadas son: en el un intervalo de 1-20 contactos se encuentra el 30,63% de los encuestados, en el intervalo de 21-40 contactos el 14,41%, en el intervalo de 41-100 contactos el 16,21% y en el intervalo + de 101 contactos el 24,32%. Hay que señalar que el 14,41% manifiestan que no tienen ningún contacto, esto es debido a que las usan para observar sin mantener contacto con nadie (nivel lúdico).

Estos datos indican que el 59,45% del alumnado tienen menos de 41 contactos en la red social que más utiliza, siendo ese número de contactos muy selecto para mantener relaciones sociales virtuales. Hay que señalar que casi una cuarta parte del alumnado encuestado (24,32%) manifiesta que tiene más de 101 contactos, número de contactos muy elevado con los que pueden mantener relaciones sociales de calidad y ello lleva a pensar que “coleccionan” amistades en la red social.

6.3.3.2 Tiempo de conexión a la red social y veces de conexión.

Un dato significativo para conocer el uso que se realiza de las redes sociales es el tiempo que se encuentran conectados. Los datos revelan que el alumnado estudiado utiliza las redes sociales al día, entre semana, en el intervalo de hasta una hora un 55,9%, entre 1 y 2 horas un 32,4%, entre 2 y 3 horas un 9% y en el intervalo que supera más de tres horas un 2,7 % (figura 22).

Por otro lado, los datos obtenidos del alumnado sobre el tiempo de conexión al día, los fines de semana, son de un 28,8% en el intervalo de hasta una hora, un 33,3% entre 1 - 2 horas, un 22,5% entre 2 - 3 horas y de un 15,3% más de 3 horas (figura 23).

Figura 22. Horas de uso de las redes sociales al día, entre semana

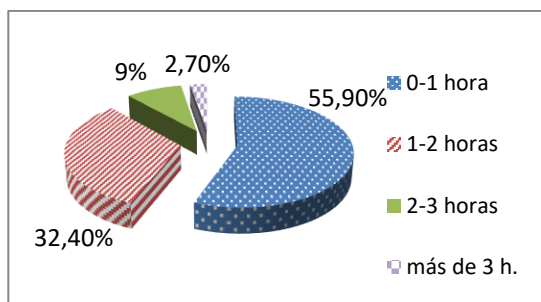
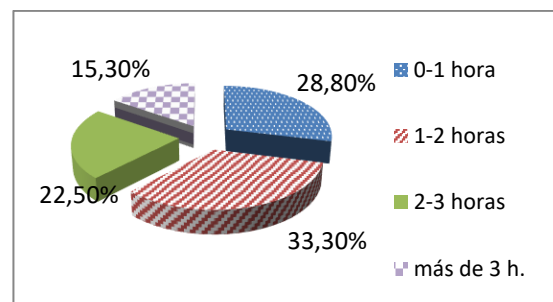


Figura 23. Horas de uso de las redes sociales al día, el fin de semana



Se puede observar en la comparación realizada, que el alumnado utiliza más las redes sociales los fines de semana al poseer de más tiempo para poder utilizarlo. Siendo el intervalo de 2-3 horas y el de más de 3 horas los que aumentan considerablemente los días de fin de semana respecto a los días de entre semana. En este sentido se observa que en las familias imperan el trabajo escolar entre semana dejando más tiempo para su uso, el fin de semana.

Un aspecto importante para conocer la existencia de una peligrosa utilización de las redes sociales, en cuanto a un abuso, es las veces que el alumnado se conecta a la red social para comprobar si alguien le ha escrito o si necesita escribir a alguien. Para ver dicha necesidad de conexión a las redes sociales se observa el número de veces que se conecta al día el alumnado encuestado obteniendo (figura 24) que el 34,2% se conecta más de cinco veces al día, entre semana, a una red social. Un 13,5% se conecta 4 o 5 veces, un 27% se conecta 2 o 3 veces y un 25,2 % se conecta 0 o 1 vez.

En el caso de que las conexiones sean el fin de semana (figura 25) se observa que un 53,2% se conecta más de cinco veces al día a una red social. Seguido de un 19,8% se conecta 4 o 5 veces, un 19,8% se conecta 2 o 3 veces y un 7,2 % se conecta 0 o 1 vez.

Figura 24. *Conexiones a las redes sociales al día, entre semana*

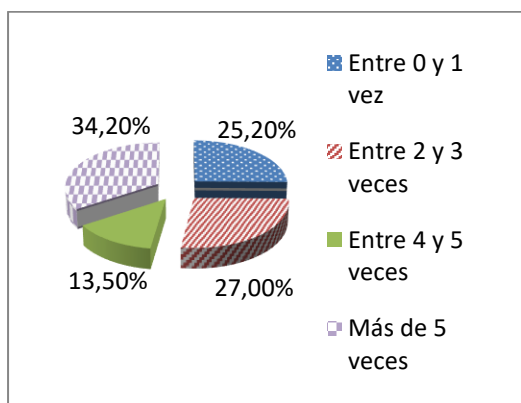
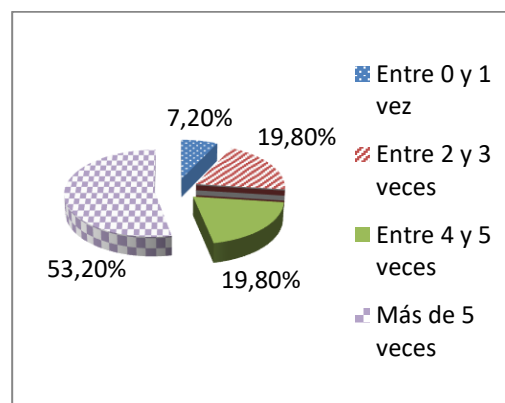


Figura 25. *Conexiones a las redes sociales al día, el fin de semana*

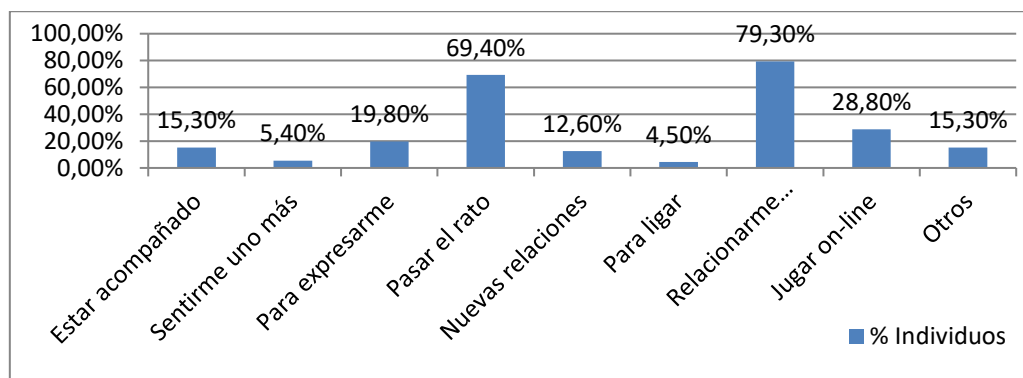


En este aspecto se observa que las conexiones a la red aumentan, al igual que el tiempo de conexión, los fines de semana. Las conexiones que realizan a una red social el fin de semana pasan de más de cinco veces al día en el 53,2 % de la muestra, lo que significa que más de la mitad del alumnado encuestado que utilizan redes sociales se conectan mucho los fines de semana.

6.3.3.3 Finalidad por las que usan las redes sociales.

La finalidad por la que se usan las redes sociales influye en el tiempo destinado a su uso, es por ello por lo que existen diferentes finalidades de uso y es importante conocerlos debido a que en función de que sea unos u otros, pueden indicar diferentes comportamientos de abuso.

Los datos revelan que la finalidad más compartida por el alumnado estudiado es “para relacionarme con familia y amigos” siendo señalada por el 79,3 % de los encuestados. En segundo lugar “por pasar el rato” es indicado por un 69,4 % seguido de “jugar online” por un 28,8% (figura 26). Se observa que los usuarios utilizan principalmente las redes sociales para mantener un contacto con familiares y amigos en la distancia, entendiendo estas como una prolongación de las relaciones físicas.

Figura 26. Finalidad del uso de las redes sociales

Un aspecto muy significativo al que han contestado el 69,4% de la muestra es que las usan para pasar el rato. Muchos usuarios las entienden como un medio para mantenerse entretenidos debido a que las identifican como un juego o pasatiempos donde poder disfrutar con otras personas. Por ello, el siguiente motivo de uso que indican es que las utilizan para jugar de forma online. Un 28,8% señalan que las utilizan para juegos online donde participan en red con otros usuarios de forma virtual.

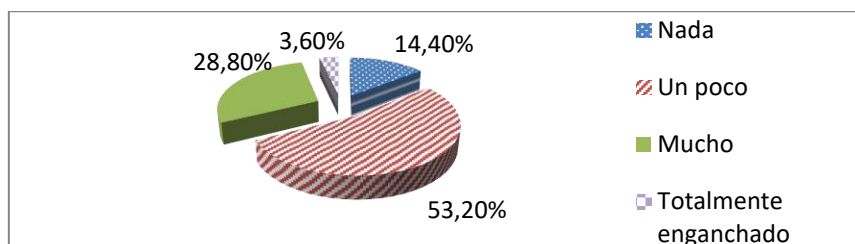
6.3.3.4 Enganchados a las redes sociales.

El sentimiento de atracción por la red social es una característica que está surgiendo en los usuarios ya que sienten que no pueden estar sin utilizar esa herramienta durante un periodo de tiempo prolongado.

Los datos obtenidos (figura 27) revelan que parte del alumnado siente un alto sentimiento de necesidad de utilizar las redes sociales “enganchados a su uso” mostrando en los resultados que un 3,6% de los encuestados declaran sentirse totalmente enganchados al uso, seguido de un 28,8% que dicen estar muy enganchado. Estos dos datos suman un 32,4% siendo datos muy alarmantes en cuanto a un uso descontrolado.

De los datos obtenidos también se observa que más de la mitad, un 53,2%, revelan estar “un poco enganchados”, y que solo un 14,4% indica que no se encuentran enganchados siendo este un porcentaje muy bajo para un alumnado menor de 14 años.

Figura 27. Sentimiento de alto uso de las redes sociales por parte del alumnado



6.3.3.5 Personas conocidas que use mucho las redes sociales.

Otro aspecto valorado en la encuesta inicial es si conocen personas que usan la red social de forma excesiva contestando afirmativamente un 91% del alumnado. Además, un 53,1% indica que la persona que conocen se encuentran en el intervalo de edad de 11-13 años, siendo este su intervalo de edad.

Estos datos demuestran que conocen el uso excesivo que se realiza en muchas ocasiones de las redes sociales en ellos mismos o en personas cercanas a su entorno próximo pero que, aun conociéndolo no ponen remedio a dicho uso excesivo.

6.3.3.6 Dejar de lado actividades por usar redes sociales.

Uno de los efectos negativo que tiene el uso abusivo de las redes sociales es el de dejar de lado otras actividades que antes se hacían por dedicar más tiempo a la actividad que ofrece un mayor sentimiento de necesidad de utilizarla.

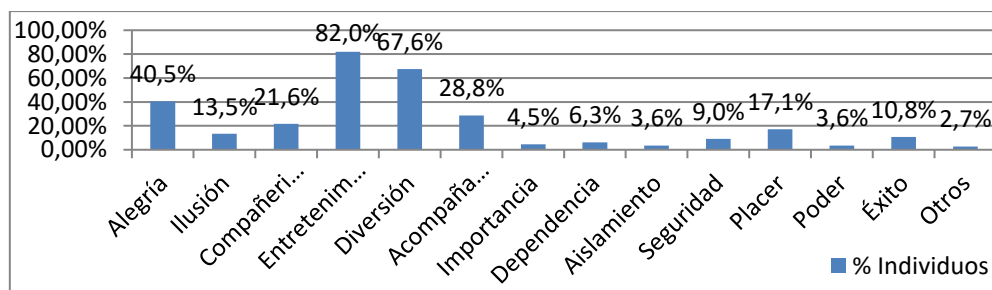
En relación con este aspecto se observa que un porcentaje muy bajo (2,7%) de la muestra, indica que ha dejado de realizar alguna actividad. Esto puede ser debido a que las actividades que realizan son supervisadas por las familias, las cuales marcan el devenir de dichas actividades. El alumnado se encuentra en una edad marcada por las directrices de las familias, pero comenzando cambios donde los menores empiezan a tomar sus propias decisiones y rompen con los lazos familiares en favor de los amigos. Es por ello importante señalar que unas malas decisiones, en individuos con poca madurez, pueden desencadenar en un uso excesivo de las redes sociales.

6.3.3.7 Sentimientos que afloran al utilizar las redes sociales.

El alumnado encuestado que utiliza las redes sociales virtuales indica que cuando utiliza las redes sociales afloran en ellos unos sentimientos. Muchas veces esos sentimientos son los causantes de un uso, en muchas veces inadecuado, que se alarga en el tiempo y es difícil de dejar.

Entre los sentimientos más señalados que indican los encuestados se encuentran con un 82% y 67,6% los sentimientos de entretenimiento y diversión, seguido con un 40,5% el de alegría (figura 28). Estos sentimientos se encuentran relacionados con la finalidad de su uso marcada por la muestra del alumnado que es la de pasar el rato y jugar. Parte de los usuarios reconocen que las redes sociales son como un juego donde pueden divertirse y se entretienen con sus amistades. La necesidad de sentir dichos sentimientos es lo que hace en ellos la necesidad de utilizar las redes sociales para encontrarse bien y felices.

Figura 28. Sentimientos que afloran en el uso de las redes sociales



Además de estos sentimientos siguen, entre los resultados obtenidos, los sentimientos de acompañamiento con un 28,8% y el de compañerismo con un 21,6%. Estos datos señalan que los jóvenes necesitan de los demás para encontrarse arropado, ya que si no se sienten parte de los demás recorre en ellos un sentimiento de tristeza. Estos sentimientos se avalan con los datos obtenidos de la finalidad que buscan los encuestados con el uso de las redes sociales siendo en primer lugar, relacionarse con familiares y amigos con la finalidad de estar acompañado en la distancia y sentir a sus compañeros cerca.

Si todo fuese hasta aquí, no sería malo del todo la necesidad del otro para sentirse uno bien, el problema es que el sentimiento de dependencia se manifiesta en un 6,3% de los encuestados y esto sí que es un problema muy grave. Relacionado con este sentimiento aflora en el alumnado el sentimiento de placer con un 17,10% de la muestra, el cual se encuentra relacionado con la necesidad de placer que ofrece una dependencia. De esta forma se observa que el 23,4% de la muestra, casi una cuarta parte de la misma señala sentimientos relacionados con un uso dependiente de las redes sociales.

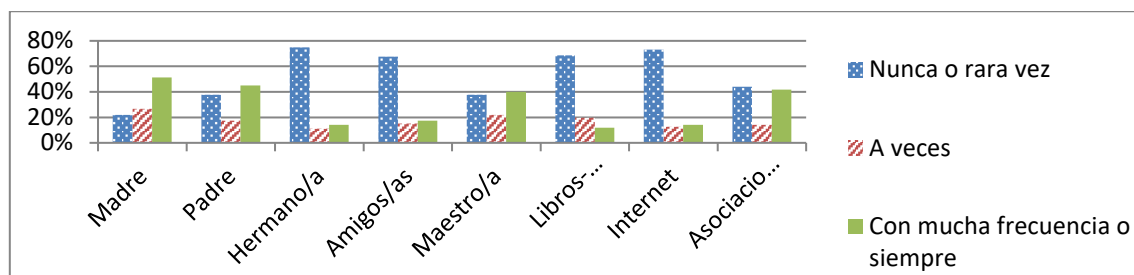
6.3.4 Formación recibida para el uso de las redes sociales

Conocer la formación recibida por el alumnado sirve para partir del nivel de conocimientos que tiene, y en nuestro caso se han analizado los datos de toda la muestra (127 encuestados) para saber su experiencia formativa y poder contrastarla con el conocimiento que atesoran.

6.3.4.1 Fuentes de información.

¿De dónde obtienen la información sobre un uso adecuado de las redes sociales el alumnado? Hay una innumerable fuente de recursos de donde obtener información sobre cómo ha de utilizarse las redes sociales, pero es necesario conocer que canales son los que utilizan realmente los adolescentes para obtener dicha información. Los datos de la encuesta revelan que el alumnado encuestado recibe dicha información, principalmente, a través de familiares, centros educativos y asociaciones (figura 29).

En el contexto familiar se observa que los progenitores informan con mucha frecuencia o siempre a los adolescentes de un uso correcto, siendo en mayor porcentaje en las madres (51,2%) frente al 44,9% de los padres. Un 37,8 % del alumnado manifiesta que sus padres no informan nunca o rara vez sobre el uso adecuado que deben realizar, frente al 22% de las madres que nunca o rara vez informa a sus hijos/as. En el caso de los hermanos destaca que es una fuente muy baja de consejos de responsabilidad donde un 74,8% de los encuestados señalan que sus hermanos no les informan nunca o rara vez.

Figura 29. Fuentes de información sobre el uso responsable de las RR.SS.

Con relación a los centros educativos se observa que un 40,1% manifiestan recibir información siempre o con mucha frecuencia por los maestros/as, aunque un 37,8% declaran no recibir nunca o rara vez información por los docentes. Dicho dato señala que con relativa progresión se empiezan a trabajar aspectos de uso responsable de las redes sociales en los centros, aunque queda mucho que hacer.

Si que se observa que los encuestados manifiestan que reciben información de alguna institución donde se les explica cómo utilizar las redes sociales, pero con una duración muy baja. Un 41,8% de los encuestados menciona recibir siempre o con mucha frecuencia información sobre un uso adecuado por parte de alguna institución frente al 44,1% que señala que nunca o rara vez recibe información sobre el uso adecuado por parte de algún organismo, exterior al centro educativo.

En estos datos de la formación recibida por parte de centros educativos y asociaciones especializadas en el uso de las redes sociales se puede observar que la mitad del alumnado, que se encuentran en estas edades comprendidas, reciben una formación en el uso correcto de las redes sociales, el problema es que existe otra mitad del alumnado que no recibe dicha formación.

En relación con otras fuentes de información se observa que un 17,3% indican que reciben información siempre o con mucha frecuencia de las amistades, un 14,1% indica que acostumbra a buscar información en internet con mucha frecuencia o siempre y un 11,8% señala que busca información en libros o revistas con mucha frecuencia o siempre.

Como se puede observar en el gráfico, las fuentes de información que ofrecen una mayor información sobre el uso responsable de las redes sociales son las familias, las cuales, en muchas ocasiones, no tienen en gran medida las herramientas adecuadas para ofrecer dicha información. Por ello, y con estos datos, se observa la importante necesidad de formar a los docentes en los centros educativos para que el alumnado reciba una información adecuada de un uso responsable, seguro y ético de las redes sociales, para dar una formación igualitaria a todos los escolares.

6.3.4.2 El centro educativo informa sobre el uso seguro y responsable.

Los centros educativos ofrecen una educación cercana al alumnado para que consigan desarrollar su personalidad, su formación académica y psico-social adecuada para que pueda desenvolverse durante toda su vida en la sociedad. Por ello, forma parte de su responsabilidad, formar al alumnado en un uso responsable, seguro y ético de las redes sociales para que se conviertan en correctos ciudadanos usuarios de las mismas.

Los encuestados informan que el 88,2% de ellos han recibido en alguna ocasión información sobre el uso responsable de las redes sociales, siendo un 11,8% de la muestra los que nunca han recibido formación alguna (figura 30). De los encuestados que sí han recibido formación, se obtienen datos muy bajos indicando que tan solo un 26,8% del alumnado ha recibido más de dos horas de información sobre un uso responsable (figura 31).

Figura 30. Existencia o ausencia de formación

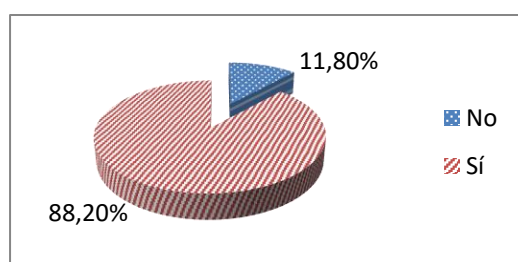
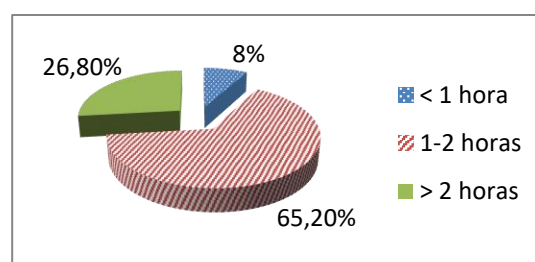


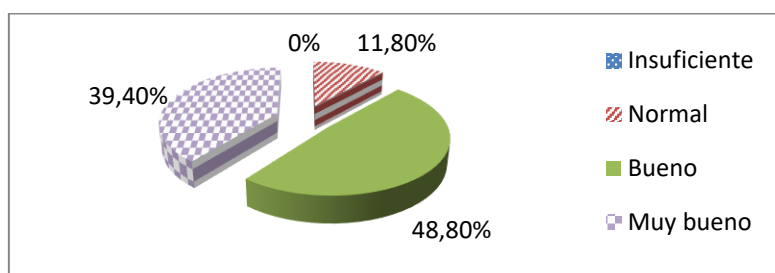
Figura 31. Número de horas recibidas de formación



6.3.4.3 Nivel de autoconocimiento de un uso adecuado.

El alumnado muestra en las encuestas (figura 32) que poseen un nivel alto de autoconocimiento del uso adecuado de las redes sociales indicando un 39,4% de los encuestados que tienen un nivel muy bueno, seguido de un 48,8% que consideran que su nivel es bueno, arrojando en conjunto un dato sumatorio del 88,2% del alumnado que tienen un nivel bueno o muy bueno. Por otro lado, un 11,8% del alumnado consideran que su nivel es normal y ningún alumno considera que tiene un nivel insuficiente en el uso de las redes sociales, dato muy significativo este último ya que se observa que el alumnado no aprecia carencias en su autoconocimiento en cuanto a su nivel en el uso adecuado de las redes sociales virtuales.

Figura 32. Autovaloración de los conocimientos sobre uso responsable



6.3.4.4 Importancia de recibir información sobre uso responsable.

El alumnado pide esa formación, hace una llamada a la sociedad encargada de su formación novel. Los jóvenes lo piden, y así queda reflejado en los resultados de las encuestas donde se indica que un 95,3% de los encuestados quieren recibir formación sobre el uso responsable de las redes sociales virtuales para evitar posibles riesgos. De esta forma dejan patente que quieren recibir esa información por seguridad y para evitar diversos riesgos.

La importancia de una formación en el uso responsable de las redes sociales es algo evidente con los datos obtenidos, siendo necesario ofrecer al alumnado unas destrezas y capacidades que les permitan utilizarlas correctamente para evitar los posibles riesgos.

6.4 Abuso de las redes sociales

Una cuestión importante para valorar el uso y la percepción-conocimiento que tiene el alumnado sobre las redes sociales es conocer si existe un abuso de estas ya que, el abuso va a influir en el uso que realiza el alumnado y en los conocimientos que tiene. Por este motivo, se va a valorar el nivel de abuso que puede existir en el alumnado encuestado que utiliza las redes sociales (111 encuestados) para poder valorar la implementación en función del escenario que pueda darse, es decir, no es lo mismo ofrecer un programa de prevención al alumnado que realiza un uso normal, que llevarlo a cabo en una población en la que ya existe un problema de abuso. En el segundo caso sería necesario realizar un programa de intervención y corrección de la conducta abusiva.

Para recoger los datos se utiliza el Test de Dependencia de Internet/Redes sociales elaborado por Chóliz y Marco, (2016). Éste se encuentra validado y se utiliza para comprobar si existe alguna conducta abusiva del uso de las redes sociales en población joven. El cuestionario consta de 23 ítems a los que el alumnado debe contestar, en función de su grado de acuerdo, a una escala Likert. Dicho cuestionario se encuentra dividido en dos apartados, el primero (ítems 1-10) indica si está o no de acuerdo con unas afirmaciones sobre el uso que hace de las redes sociales y el segundo (ítems 11-23) señala con qué frecuencia le ocurren unos hechos al encuestado.

La corrección del test se ha llevado a cabo con la herramienta ADITEC-I (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016) el cual mide específicamente la dependencia que se tiene de la actividad en Internet, cuyo ejemplo más característico son las redes sociales. Además, y para conocer el aspecto que más influye, se evalúa la adicción mediante las siguientes cuatro dimensiones:

- Abuso: La persona se conecta un tiempo excesivo a internet para poder acceder a las redes sociales, abandonando otras actividades.

- Abstinencia: Refleja el malestar emocional o irritabilidad que provoca la privación de su uso.
- Perturbación y ausencia del control: Refleja la interferencia con otras actividades y los problemas familiares-sociales y la incapacidad para dejar de usarlo.
- Escape: Las redes sociales se utilizan como una herramienta de superación de estados emocionales negativos.

Además de valorar estas cuatro dimensiones, ADITEC I propone una puntuación total que informa sobre la sospecha de un problema de adicción por parte de la persona evaluada.

Para analizar la puntuación total del cuestionario se establece que, con una puntuación percentil igual o superior a 85 (1 desviación típica por encima de la media) indicaría un nivel de precaución ya que existen indicadores de existencia de una alta dependencia. En el supuesto caso que la puntuación fuera igual o superior a 95 (1,5 desviaciones típicas por encima de la media) indicaría que el encuestado se encuentra en un nivel de alerta de presentar una adicción.

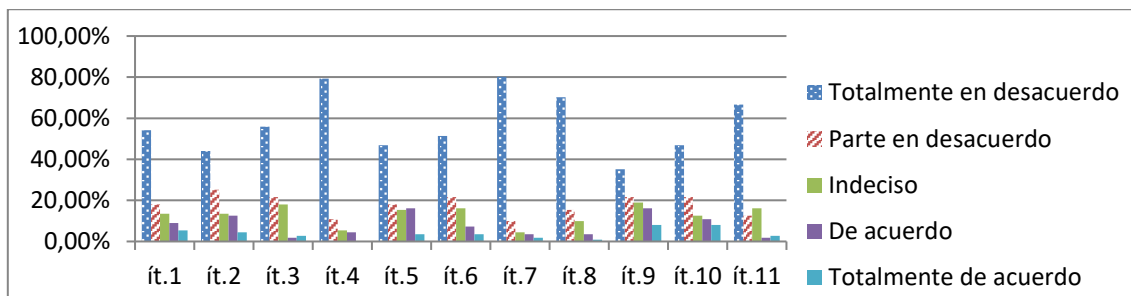
A continuación, se presentan los porcentajes obtenidos de las respuestas dadas por la muestra (111 alumno/as) que usan redes sociales. Dicho cuestionario se ha dividido en dos partes para administrarlo al alumnado y los resultados han sido los siguientes:

- El primer bloque de preguntas está relacionado con la medida en la que están de acuerdo o en desacuerdo con unas afirmaciones relacionadas con el uso que hacen de las redes sociales y han respondido en función de la siguiente escala: totalmente en desacuerdo (1), parte en desacuerdo (2), indeciso (3), de acuerdo (4) y totalmente de acuerdo (5). Los resultados obtenidos de la muestra total del alumnado que las usan se indican en la tabla 23 señalando el porcentaje en el grado de acuerdo del alumnado.

Tabla 23. *Respuestas obtenidas del cuestionario TDI-RS (1ªparte)*

Ítems	Grado de acuerdo con el ítem.				
	Porcentaje (%)				
	1	2	3	4	5
1. Si no me funciona Internet en casa, intento conectarme en otro lugar.	54,1	18	13,5	9	5,4
2. Me afecta mucho cuando quiero conectarme a una red social y no funciona Internet	44,1	25,2	13,5	12,6	4,5
3. Cada vez que me acuerdo de la red social, tengo la necesidad de conectarme.	55,9	21,6	18	1,8	2,7
4. Si estoy un tiempo sin conectarme a una red social, me encuentro vacío y no sé qué hacer.	79,3	10,8	5,4	4,5	0
5. Me irrito cuando no funciona bien la red social por culpa del ordenador o de Internet.	46,8	18	15,3	16,2	3,6
6. Ahora necesito conectarme más tiempo que antes, cuando comencé.	51,4	21,6	16,2	7,2	3,6
7. Dedico menos tiempo a hacer otras actividades porque me ocupan bastante rato las redes sociales.	80,2	9,9	4,5	3,6	1,8
8. Estoy obsesionado por descargar ficheros, buscar enlaces, participar en chats o colgar fotos o vídeos.	70,3	15,3	9,9	3,6	0,9
9. Creo que utilizo demasiado las redes sociales.	35,1	21,6	18,9	16,2	8,1
10. Me resulta muy difícil cerrar Internet cuando comienzo a navegar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o deba ir a algún sitio.	46,8	21,6	12,6	10,8	8,1
11. Cuando me encuentro mal, me refugio en la red social.	66,7	12,6	16,2	1,8	2,7

De los resultados obtenidos se puede observar que la gran mayoría están en total desacuerdo o en parte con las situaciones planteadas, tal y como se observa en la figura 33

Figura 33. Estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones

- Al segundo bloque de preguntas relacionadas con la frecuencia que les ocurre los hechos que se les indica han respondido en función de la siguiente escala: nunca (1), rara vez (2), a veces (3), con mucha frecuencia (4) y siempre (5). Los resultados obtenidos se indican en la tabla 24.

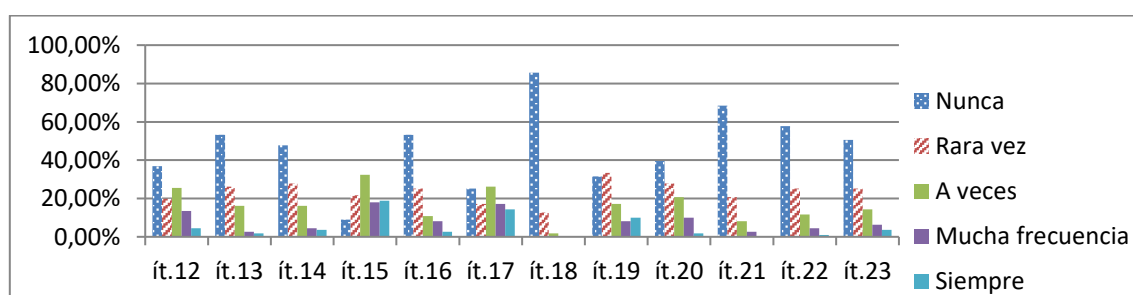
Tabla 24. Respuestas obtenidas del cuestionario TDI-RS (2ªparte)

Ítems	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
	1	2	3	4	5
12. Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es conectarme a una red social.	36,9	19,8	25,5	13,5	4,5
13. He llegado a estar usando redes sociales más de 3 horas seguida.	53,2	26,1	16,2	2,7	1,8
14. He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a Internet para usar redes sociales.	47,7	27,9	16,2	4,5	3,6
15. Cuando estoy aburrido, me conecto a una red social.	9	21,6	32,4	18	18,9
16. Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme realizando actividades en las redes sociales.	53,2	25,2	10,8	8,1	2,7
17. Me conecto varias veces al día a Internet para ver si tengo mensajes o algún correo de amistades.	25,2	17,1	26,1	17,1	14,4

18. He llegado tarde (a clase, a una cita con mis amigos, etc.) por estar conectado a Internet.	85,6	12,6	1,8	0	0
19. Cuando estoy conectado a Internet, pierdo la noción del tiempo.	31,5	33,3	17,1	8,1	9,9
20. Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio es conectarme a Internet.	39,6	27,9	20,7	9,9	1,8
21. He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he estado conectado.	68,5	20,7	8,1	2,7	0
22. Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.), pienso en Internet (descargarme ficheros, visitar páginas, colgar fotos o vídeos, etc.).	57,7	25,2	11,7	4,5	0,9
23. Cuando tengo algún problema, me conecto a Internet para distraerme.	50,5	25,2	14,4	6,3	3,6

Los resultados obtenidos de la segunda parte del cuestionario ofrecen que, la mayoría del alumnado (figura 34) manifiestan que nunca o rara vez les ocurre los ítems 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, siendo los ítems 12, 15 y 17 donde indican que les ocurre con más frecuencia.

Figura 34. Con qué frecuencia te ocurren los hechos



Para analizar los resultados obtenidos se procesan las respuestas con el programa ADITEC-I (2016) obteniendo de esta forma una puntuación global que recoge los aspectos evaluados en relación con la adicción. Dicho programa señala que las puntuaciones

obtenidas se consideran altas cuando se obtienen percentiles iguales o superiores a 85, indicando la existencia de ciertos indicios de una dependencia. Por otro lado, cuando las puntuaciones percentiles son iguales o superiores a 95 (considerado punto de corte con significación clínica potencial) se entiende que hay una posible existencia de adicción

En nuestro caso se obtiene (tabla 25), del análisis de los resultados del cuestionario, que el 4,504% de la muestra obtiene una puntuación percentil superior a 85 indicando una alta dependencia. Por otro lado, no se observa ninguna puntuación percentil superior a 95 por lo que no hay alumnado que pueda presentar una adicción.

Analizando las cuatro dimensiones (tabla 25) se observa que la dimensión de escape obtiene valores iguales o superiores a 85 en un 9,909% de la muestra, señalando de esta forma que hay casi una décima parte de la muestra que tiene problemas en esta dimensión. También se destacan problemas de dependencia en la dimensión de perturbación y ausencia de control con un 8,108% de la muestra.

Tabla 25. Resultados obtenidos ≥ 85 del test de adicción

Dimensiones	Muestra		≥ 85		≥ 95	
	N	%	N	%	N	%
a) Abuso	111	100	2	1,801	0	0
b) Abstinencia	111	100	4	3,603	0	0
c) Perturbación y ausencia de control	111	100	9	8,108	0	0
d) Escape	111	100	11	9,909	0	0
Puntuación total	111	100	5	4,504	0	0

En los resultados de las puntuaciones totales donde la puntuación percentil es igual o superior a 85, es necesario analizar las puntuaciones en las distintas dimensiones del cuestionario para identificar aquellas que tienen mayor peso en el problema. Como casos característicos (tabla 26 y anexo 7) y de gran importancia que pueden estar desarrollando una dependencia se destaca el caso de 5 alumnos/as (4,504% de la muestra).

Tabla 26. *Respuestas de alumnado con pc ≥ 85 en la puntuación total*

Id.	Abuso	Abstinencia	Perturbación ausencia control	Escape	Puntuación total
8	80	85	85	85	85
10	90	75	80	70	85
52	95	80	90	97	90
102	80	80	85	95	85
138	80	90	85	90	90

6.5 Percepción y conocimiento de las redes sociales.

Se ha observado el uso y abuso que realiza los jóvenes de las redes sociales y cómo influyen en ellos, pero hay que analizar cómo son esos conocimientos que tienen ellos de las redes sociales y todo lo que gira en torno a ellas. Para ello, se utiliza el instrumento de valoración de la percepción y conocimiento de las redes sociales (PCRS) el cual cuenta con una batería de 36 ítems, divididos en 7 bloques de contenidos, sobre cuestiones relacionadas con las redes sociales las cuales se valoran según la escala: totalmente en desacuerdo (1), parte en desacuerdo (2), indeciso (3), de acuerdo (4) y totalmente de acuerdo (5). Se han eliminado siete ítems (3, 4, 8, 9, 13, 14 y 27) del cuestionario inicial debido a que daban problemas al alumnado para contestarlos.

Además, el cuestionario cuenta con ítems de formulación directa, es decir, aquellos en los que es deseable un mayor grado de acuerdo con el enunciado (valor 5) e ítems de formulación inversa, donde la mejor contestación es que no estén de acuerdo con el enunciado (valor 1).

En las tablas 27, 28, 29, 30, 31, 32 y 33 se muestran los resultados obtenidos por cada bloque de contenidos, indicando el porcentaje de alumnado que contesta a los ítems en función de la escala de ambos grupos (control y experimental) y se sombrea el valor más deseado en función de si son ítems de formulación directa (5) o inversa (1).

Tabla 27. Resultado PCRS-Bloque 1 (pre-test)

Ítems: Las redes y las relaciones sociales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
1- Las personas se relacionan solo para sacar algo de la otra persona.	Experimental	53,8	15,4	20	9,2	1,5
	Control	30,6	33,9	22,6	8,1	4,8
2- Antes de las redes sociales (facebook, whatsapp,...) no había más formas de relacionarse en la distancia.	Experimental	49,2	15,4	18,5	7,7	9,2
	Control	16,1	19,4	3,2	11,3	50

Tabla 28. Resultado PCRS-Bloque 2 (pre-test)

Ítems: Redes sociales virtuales	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
5- Puedo conectarme a la red social con la edad que tengo.	Experimental	38,5	9,2	32,3	12,3	7,7
	Control	11,3	19,4	30,6	21	17,7
6- Las redes sociales son un juego y las uso para divertirme.	Experimental	26,2	20	33,8	15,4	4,6
	Control	30,6	19,4	27,4	9,7	12,9
7- En las redes sociales puedo fantasear con un perfil falso, ya que no influye en mi vida real.	Experimental	60	13,8	15,4	4,6	6,2
	Control	67,7	9,7	12,9	3,2	6,5

Tabla 29. Resultado PCRS-Bloque 3 (pre-test)

Ítems: La n-etiqueta, normas del uso de las redes sociales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
10- Mis padres no deben saber en qué redes sociales me meto, ni con quien me relaciono a través de ellas, tienen que respetar mi espacio.	Experimental	83,1	7,7	6,2	1,5	1,5
	Control	67,7	16,1	9,7	3,2	3,2

11- En las redes sociales puedo hacer lo que me dé la gana, ya que son un juego.	Experimental	75,4	12,3	9,2	3,1	0
	Control	75,8	11,3	11,3	0	1,6
12- Existen normas de convivencia para utilizar las redes sociales.	Experimental	7,7	3,1	16,9	26,2	46,2
	Control	9,7	6,5	22,6	16,1	45,2

Tabla 30. Resultado PCRS-Bloque 4 (pre-test)

Ítems: Los beneficios de las redes sociales virtuales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
15- La gente que hay en las redes sociales buscan solo hacerme daño.	Experimental	36,9	30,7	24,6	3,1	4,6
	Control	33,9	29	30,6	3,2	3,2

Tabla 31. Resultado PCRS-Bloque 5 (pre-test)

Ítems: Los riesgos de las redes sociales virtuales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
16- Las redes sociales son seguras ya que todo ocurre detrás de una pantalla.	Experimental	53,8	23,1	16,9	1,5	4,6
	Control	51,6	22,6	16,1	3,2	6,5
17- Si utilizo bien las redes sociales no puede ocurrirme nada.	Experimental	7,7	12,3	15,4	16,9	47,7
	Control	9,7	9,7	19,4	24,2	37,1
18- Las fotos que subo a la red social puedo quitarlas cuando quiera, son mías.	Experimental	40	10,8	20	6,2	23,1
	Control	41,9	11,3	12,9	14,5	19,4
19- Las cosas que publico (fotos, datos personales, etc) en la red social no pueden causarme problemas.	Experimental	55,4	7,7	21,5	4,6	10,8
	Control	54,8	16,1	14,5	9,7	4,8
20- En la red social puedo hacer cosas que no haría en la vida real, ya que no tiene ninguna validez lo que ocurre dentro de ese juego.	Experimental	46,2	13,8	24,6	4,6	10,8
	Control	43,5	9,7	32,3	8,1	6,5

Tabla 32. Resultado PCRS-Bloque 6 (pre-test)

Ítems: Los problemas de las redes sociales virtuales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
21- Usar mucho tiempo las redes sociales puede causarme problemas.	Experimental	7,7	7,7	18,5	24,6	41,5
	Control	11,3	3,2	11,3	16,1	58,1
22- El usar mucho las redes sociales influye en otras tareas o actividades de mi vida.	Experimental	35,4	10,8	15,4	6,2	32,3
	Control	24,2	19,4	16,1	9,7	30,6
23- Puedo utilizar las redes sociales a la vez que estudio porque no influyen en lo que estoy haciendo.	Experimental	78,5	12,3	6,2	1,5	1,5
	Control	77,4	12,9	3,2	3,2	3,2
24- Usar mucho tiempo las redes sociales influye en las horas de sueño.	Experimental	12,3	9,2	10,8	26,2	41,5
	Control	8,1	8,1	22,6	9,7	51,6
25- El abuso de las redes sociales pueden influir de forma negativa en mis relaciones sociales (padres, amigos, familia)	Experimental	10,8	9,2	20	21,5	38,5
	Control	17,7	6,5	14,5	16,1	45,2
26- Utilizar por la noche las redes sociales ayuda a dormir.	Experimental	80	10,8	7,7	0	1,5
	Control	77,4	11,3	8,1	1,6	1,6
28- La adicción a las redes sociales no puede ocurrir, y si ocurre, puedo dejarlo cuando quiera.	Experimental	35,4	15,4	24,6	9,2	15,4
	Control	50	19,4	17,7	4,8	8,1
29- Insultar en las redes sociales no tiene el mismo valor que a la cara, hay que entenderlo como un juego.	Experimental	61,5	13,8	13,8	6,2	4,6
	Control	67,7	9,7	8,1	8,1	6,5
30- El mal uso de las redes sociales pueden influir en usarlas durante más tiempo.	Experimental	7,7	12,3	29,2	21,5	29,2
	Control	6,5	17,7	35,5	16,1	30,6
31- El usar durante mucho tiempo las redes sociales puede influir en el mal uso que se hace de ellas.	Experimental	10,8	12,3	33,8	15,4	27,7
	Control	12,9	8,1	33,9	17,7	27,4
32- El acoso en la red tiene menor importancia que en la vida real.	Experimental	63,1	9,2	13,8	1,5	12,3
	Control	62,9	11,3	19,4	1,6	4,8
33- El ciberacoso les ocurre solo a las	Experimental	70,8	12,3	6,2	3,1	7,7

personas débiles.	Control	71	11,3	9,7	1,6	6,5
34- Lo que ocurre en la pantalla se queda dentro de ella, no me influye en nada.	Experimental	66,2	21,5	9,2	1,5	1,5
	Control	67,7	14,5	14,5	1,6	1,6
35- Puedo ver fácilmente que, otras personas de la red social me están engañando con la edad.	Experimental	38,5	7,7	20	15,4	18,5
	Control	33,9	21	24,2	9,7	11,3
36- El enviar fotos privadas significa que tienes mucha amistad y nunca las van a utilizar en mi contra.	Experimental	41,5	15,4	30,8	3,1	9,2
	Control	45,2	12,9	24,2	11,3	6,5
37- El uso abusivo de las redes sociales influye en mi rendimiento académico.	Experimental	23,1	10,8	12,3	21,5	32,3
	Control	12,9	11,3	22,6	24,2	29

Tabla 33. Resultado PCRS-Bloque 7 (pre-test)

Ítems: La prevención en el uso seguro de las redes sociales virtuales	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem.				
		Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
38- La tristeza, el mal humor, el nerviosismo en una persona pueden mostrar que hay un problema de uso excesivo de las redes sociales.	Experimental	15,4	9,2	29,2	26,2	20
	Control	8,1	14,5	29	27,4	21
39- Las personas que usan mucho las redes sociales no quieren relacionarse con otras personas de forma real.	Experimental	21,5	16,9	32,3	13,8	15,4
	Control	16,1	11,3	48,4	14,5	9,7
40- Usar mucho las redes sociales me ayuda a conocerlas y así no corro ningún peligro.	Experimental	50,8	16,9	26,2	3,1	3,1
	Control	35,5	19,4	30,6	12,9	1,6
41- Aumentan las malas conductas si se usa mucho las redes sociales.	Experimental	13,8	9,2	32,3	21,5	23,1
	Control	11,3	11,3	37,1	21	19,4
42- La prevención ayuda a evitar situaciones de riesgo y adicción	Experimental	10,8	6,2	18,5	24,6	40
	Control	8,1	6,5	29	16,1	40,3
43- El controlar el tiempo de conexión a las RR.SS. permite evitar la adicción.	Experimental	7,7	4,6	20	18,5	49,2
	Control	6,5	3,2	9,7	30,6	50

6.5.1 Comparación entre el grupo experimental y el grupo control

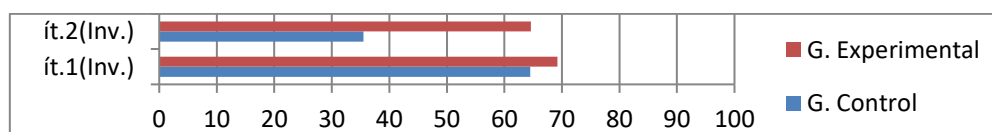
En este apartado se ha observado los conocimientos y la percepción que tiene el alumnado antes de la intervención educativa. Los datos obtenidos de los ítems planteados a ambos grupos han sido en general muy similares, pero aun así hay que identificar los datos de ambos grupos para observar si hay cambios una vez aplicado el programa de intervención. Los resultados obtenidos señalan que la muestra total posee una similar situación de partida, previa a la implantación del programa de intervención “Enredados”.

Los siguientes gráficos representan la frecuencia con la que aparecen las valoraciones indicadas en los ítems por los encuestados del grupo experimental y del control, por bloque de contenidos. Se señalan los ítems de formulación directa (D) donde se representa el porcentaje del alumnado que ha contestado estar totalmente de acuerdo (5) y de acuerdo (4). También se señalan los ítems de formulación inversa (I) donde se representa el porcentaje del alumnado que ha contestado estar totalmente en desacuerdo (1) y parte en desacuerdo (2).

- **PCRS-Bloque 1: Las redes y las relaciones sociales.**

Los ítems del bloque 1 de contenidos están relacionados con las relaciones sociales y en ellos se han obtenido resultados muy similares entre ambos grupos (figura 35). Hay que señalar que en algún ítem hay alumnado que ante la respuesta totalmente en desacuerdo y en desacuerdo, o en totalmente de acuerdo o de acuerdo, han contestado indistintamente y es donde se observa que sumando ambas puntuaciones el alumnado de los dos grupos obtienen resultados similares.

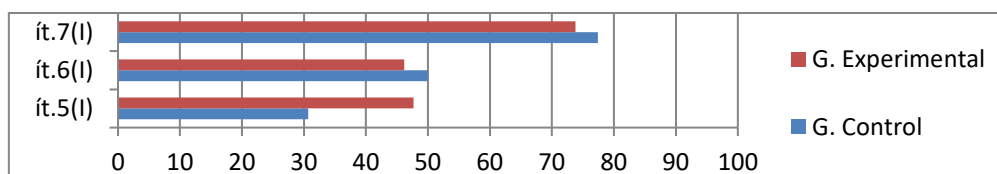
Figura 35. Comparación datos del pre-test PCRS-B1



- **PCRS-Bloque 2: Redes sociales virtuales.**

Para analizar los conocimientos que tiene el alumnado del bloque 2 relacionado con el conocimiento que el alumnado posee de las redes sociales virtuales, se establecen tres ítems. De los resultados obtenidos (figura 36) se pueden observar contestaciones similares tanto en el grupo control como en el experimental.

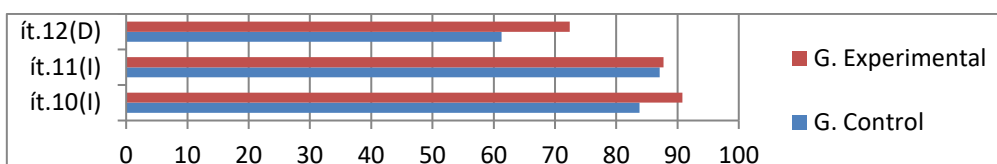
Figura 36. Comparación datos del pre-test PCRS-B2



- **PCRS-Bloque 3: La n-etiqueta, normas del uso de las redes sociales.**

Los ítems del bloque 3 muestran el conocimiento que posee el alumnado sobre las normas que existen del buen uso de las redes sociales virtuales. En dichos ítems el alumnado de ambos grupos ha coincidido en sus respuestas (figura 37).

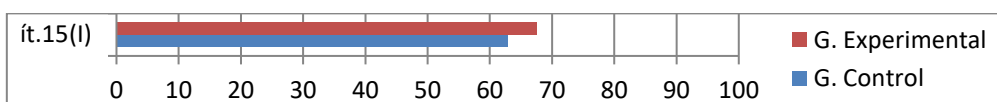
Figura 37. Comparación datos del pre-test PCRS-B3



- **PCRS-Bloque 4: Los beneficios de las redes sociales virtuales.**

Los resultados obtenidos en relación con los conocimientos que tienen de los beneficios del uso de las redes sociales son muy similares en ambos grupos (figura 38).

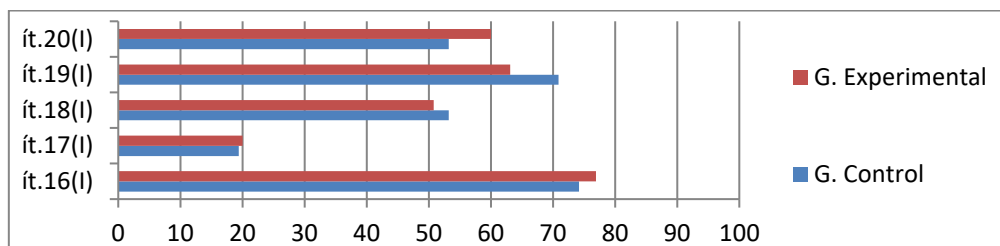
Figura 38. Comparación datos del pre-test PCRS-B4



- **PCRS-Bloque 5: Los riesgos de las redes sociales virtuales.**

En los ítems del bloque 5 relacionados con el conocimiento de los riesgos que acechan en las redes sociales virtuales, se puede observar que tanto el grupo control como el experimental contestan en porcentajes similares (figura 39).

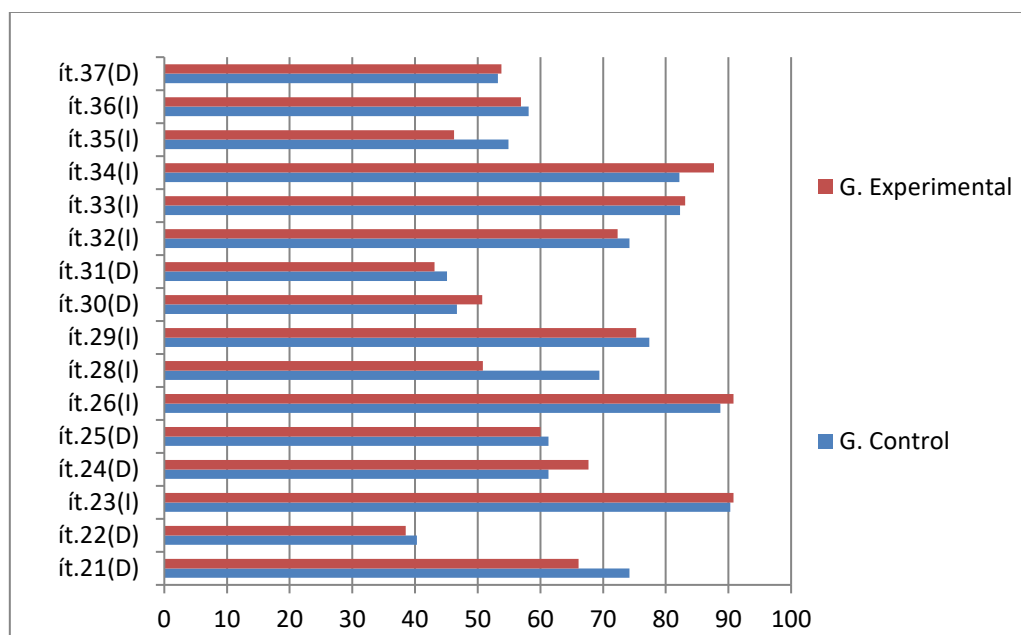
Figura 39. Comparación datos del pre-test PCRS-B5



- **PCRS-Bloque 6: Los problemas de las redes sociales virtuales.**

De los ítems que analizan los conocimientos que el alumnado tiene sobre los problemas causados por el mal uso de las redes sociales, se obtiene resultados muy parecidos en los dos grupos (figura 40). De esta forma se constata que el alumnado, tanto del grupo control como del experimental, tienen similares conocimientos.

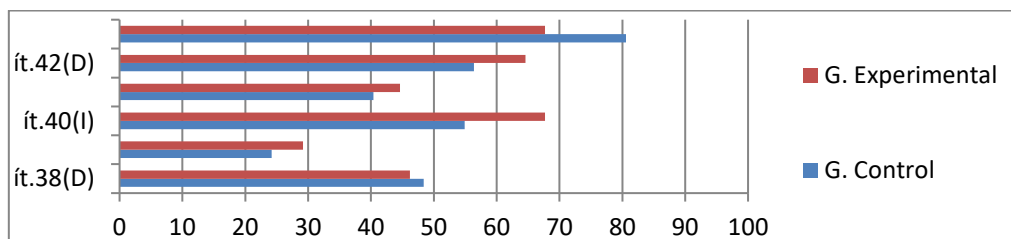
Figura 40. Comparación datos del pre-test PCRS-B6



- **PCRS-Bloque 7: La prevención en el uso seguro de las redes sociales virtuales.**

Para finalizar, en el bloque siete se establecen unos ítems para conocer las medidas preventivas para conseguir un uso seguro. Los datos obtenidos de los ítems (figura 41) reflejan que ambos grupos tienen resultados similares en sus contestaciones.

Figura 41. Comparación datos del pre-test PCRS-B7



Como se ha observado en las gráficas de los diferentes bloques de contenidos donde se reflejan las respuestas a los ítems por parte del alumnado, los resultados de forma general son similares y no se aprecian diferencias extremas en el porcentaje del alumnado de cada grupo (control-experimental). Un aspecto que se observa y se ha recalcado desde el principio de este estudio, es la necesidad de una intervención importante en el alumnado en vista a la baja tasa de respuestas correctas (< 50%) en 20 de los 36 ítems.

Para analizar las posibles diferencias entre ambos grupos se han realizado las siguientes actuaciones. Primeramente, se ha aplicado la prueba de Kolmogorov-Smirnov a cada ítem para observar si la distribución de contraste se ajusta a la normal. Los resultados obtenidos han señalado que existen diferencias estadísticamente significativas entre la distribución normal y la distribución de las puntuaciones ($p < 0,01$) en todos los ítems. Por este motivo, se ha utilizado estadística no paramétrica aplicando la prueba de Mann-Whitney para muestras independientes en cada uno de los ítems. Los datos obtenidos muestran que no hay diferencias estadísticamente significativas en un 94,44% de los ítems. En los dos ítems donde se ha apreciado diferencias significativas ($p < 0,05$) se observa que en uno de ellos (ítem 5) muestra mejor puntuación el grupo experimental y en el otro (ítem 28) muestra mejor puntuación el grupo control (tabla 34).

Tabla 34. Prueba de Mann-Whitney con los ítems del pre-test

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica (bilateral)
Ítem 1	Experimental	65	60,80	4537,00	1638,000	3591,000	-1,918	,055
	Control	62	57,92	3591,00				
Ítem 2	Experimental	65	63,60	4134,00	1989,000	4134,000	-,135	,893
	Control	62	64,42	3994,00				
Ítem 5	Experimental	65	73,42	4772,50	1402,500	3355,500	-3,041	,002
	Control	62	54,12	3355,50				
Ítem 6	Experimental	65	63,62	4135,50	1990,500	4135,500	-,122	,903
	Control	62	64,40	3992,50				
Ítem 7	Experimental	65	61,85	4020,00	1875,000	4020,000	-,787	,431
	Control	62	66,26	4108,00				
Ítem 10	Experimental	65	68,71	4466,00	1709,000	3662,000	-1,962	,050
	Control	62	59,06	3662,00				
Ítem 11	Experimental	65	63,88	4152,50	2007,500	4152,500	-,048	,962
	Control	62	64,12	3975,50				
Ítem 12	Experimental	65	66,09	4296,00	1879,000	3832,000	-,697	,486
	Control	62	61,81	3832,00				
Ítem 15	Experimental	65	65,32	4246,00	1929,000	3882,000	-,435	,663
	Control	62	62,61	3882,00				
Ítem 16	Experimental	65	65,11	4232,00	1943,000	3896,000	-,380	,704
	Control	62	62,84	3896,00				
Ítem 17	Experimental	65	61,48	3996,00	1851,000	3996,000	-,830	,406
	Control	62	66,65	4132,00				
Ítem 18	Experimental	65	63,50	4127,50	1982,500	4127,500	-,164	,870
	Control	62	64,52	4000,50				
Ítem 19	Experimental	65	63,04	4097,50	1952,500	4097,500	-,332	,740
	Control	62	65,01	4030,50				
Ítem 20	Experimental	65	65,01	4225,50	1949,500	3902,500	-,336	,737
	Control	62	62,94	3902,50				
Ítem 21	Experimental	65	59,64	3876,50	1731,500	3876,500	-1,470	,142
	Control	62	68,57	4251,50				

Ítem 22	Experimental	65	62,26	4047,00	1902,000	4047,000	-,564	,573
	Control	62	65,82	4081,00				
Ítem 23	Experimental	65	64,42	4187,00	1988,000	3941,000	-,180	,857
	Control	62	63,56	3941,00				
Ítem 24	Experimental	65	62,00	4030,00	1885,000	4030,000	-,666	,506
	Control	62	66,10	4098,00				
Ítem 25	Experimental	65	63,40	4124,00	1976,000	4121,000	-,197	,844
	Control	62	64,63	4007,00				
Ítem 26	Experimental	65	64,88	4217,50	1957,500	3910,500	-,388	,698
	Control	62	63,07	3910,50				
Ítem 28	Experimental	65	57,61	3744,50	1599,500	3744,500	-2,105	,035
	Control	62	70,70	4383,50				
Ítem 29	Experimental	65	62,67	4073,50	1928,500	4073,500	-,489	,625
	Control	62	65,40	4054,50				
Ítem 30	Experimental	65	64,04	4162,50	2012,500	3965,500	-,012	,990
	Control	62	63,96	3965,50				
Ítem 31	Experimental	65	63,57	4132,00	1987,000	4132,000	-,140	,889
	Control	62	64,45	3996,00				
Ítem 32	Experimental	65	63,23	4110,00	1965,000	4110,000	-,280	,780
	Control	62	64,81	4018,00				
Ítem 33	Experimental	65	63,88	4152,00	2007,000	4152,000	-,048	,962
	Control	62	64,13	3976,00				
Ítem 34	Experimental	65	64,09	4166,00	2009,000	3962,000	-,035	,972
	Control	62	63,90	3962,00				
Ítem 35	Experimental	65	61,75	4013,50	1868,500	4013,500	-,731	,465
	Control	62	66,36	4114,50				
Ítem 36	Experimental	65	63,66	4138,00	1993,000	4138,000	-,112	,911
	Control	62	64,35	3990,00				
Ítem 37	Experimental	65	62,85	4085,50	1940,500	4085,500	-,369	,712
	Control	62	65,20	4042,50				
Ítem 38	Experimental	65	62,68	4074,00	1929,000	4074,000	-,427	,669
	Control	62	65,39	4054,00				
Ítem	Experimental	65	62,91	4089,00	1944,000	4089,000	-,357	,721

39	Control	62	65,15	4039,00				
Ítem	Experimental	65	69,65	4527,50	1647,500	3600,500	-1,879	,060
40	Control	62	58,07	3600,50				
Ítem	Experimental	65	64,98	4224,00	1951,000	3904,000	-,319	,750
41	Control	62	62,97	3904,00				
Ítem	Experimental	65	64,70	4205,50	1969,500	3922,500	-,230	,818
42	Control	62	63,27	3922,50				
Ítem	Experimental	65	62,05	4033,00	1888,000	4033,000	-,661	,509
43	Control	62	66,05	4095,00				

En resumen, la evaluación inicial de los ítems del cuestionario previo PCRS evidencia condiciones similares en ambos grupos, son pequeñas las diferencias encontradas. Por ello, los datos que se obtengan en la evaluación final (post-test) serán el resultado obtenido de la implantación del programa de intervención “ENREDADOS” para un uso seguro, responsable y ético de las redes sociales virtuales. Estos datos se contrastarán con lo obtenidos inicialmente para conocer el efecto que ha causado en el alumnado participante, teniendo también en cuenta los datos del post-test del grupo control.

6.5.2 Fiabilidad y distribución del PCRS.

Examinado el cuestionario PCRS como escala se obtiene un nivel de fiabilidad aceptable, teniendo un Alfa de Cronbach de 0,783 para toda la muestra. En la prueba de Kolmogorov-Smirnov se obtiene una distribución de contraste normal, con un valor extremo absoluto de -0,09 (tabla 35).

De la distribución de los resultados de la muestra total se obtiene que las puntuaciones oscilan entre 102 y 171, siendo la media de 136,59 con desviación típica de 15,39. Los datos obtenidos muestran que el alumnado tiene conocimientos, pero en un nivel medio-bajo.

La distribución se ajusta a la curva normal con una curtosis negativa que indica una menor concentración de puntuaciones en torno a la media. También se observa una pequeña asimetría negativa, lo que indica una cola izquierda más larga.

Tabla 35. *Distribución y resultados en el PCRS*

		Muestra		Experimental		Control	
		Estadístico	Error est.	Estadístico	Error est.	Estadístico	Error est.
Mínimo		102		102		104	
Máximo		171		171		167	
Media		136,5906		136,5231		136,6613	
D. típica		15,39808		15,87757		15,00813	
Varianza		237,101		252,097		225,244	
Asimetría		-,041	,215	-,047	,297	-,033	,304
Curtosis		-,678	,427	-,799	,586	-,488	,599
Diferencias más extremas	Absoluta	,090		,116		,072	
	Positiva	,069		,093		,068	
	Negativa	-,090		-,116		-,072	
Z-Kolmogorov-Smirnov		,090		,116		,072	
Sig. Asintótica		,014 ^a		,030 ^a		,200 ^a	
N		127		65		62	

Nota: a) Corrección de significación de Lilliefors

Analizando los resultados de forma independiente los resultados son similares a los obtenidos en la muestra total. En el grupo experimental se obtiene un Alfa de Cronbach de 0,79 y en el control es de 0,77. Con estos datos obtenidos se puede decir que la escala es fiable debido a que se obtienen coeficientes superiores a 0,70 en ambos grupos. También aplicando la Prueba de Kolmogorov-Smirnov se encuentran, en los dos grupos, una distribución de contraste normal siendo más grande en el grupo experimental.

Por grupos se obtiene que el grupo experimental ofrece puntuaciones que oscilan entre 102 y 171, siendo 136,52 la media y 15,87 la desviación típica. Se observa que el

alumnado del grupo experimental posee un nivel de conocimientos similar a la muestra total. La distribución de los resultados es normal con una curtosis negativa que indica que las puntuaciones se concentran menos en torno a la media y una asimetría negativa que indica que la cola izquierda es más larga, lo que muestra una tendencia a puntuaciones inferiores, es decir, a niveles insuficientes de conocimientos.

En el grupo control se observa que las puntuaciones oscilan entre 104 y 167 siendo un rango menor que el grupo experimental. La media es de 136,66 con una desviación típica de 15,00. De estos datos se observa que el alumnado del grupo control poseen conocimientos similares al total de la muestra. La distribución de los resultados es normal con una menor concentración de puntuaciones en torno a la media debido a una curtosis negativa y una pequeña asimetría negativa que indica una cola izquierda más larga, mostrando una tendencia a puntuaciones inferiores a la media, mostrando niveles inferiores.

De lo expuesto, y con los datos analizados, se confirma que no existen diferencias en los conocimientos evaluados en el PCRS inicial, entre ambos grupos. Siendo el punto de partida común a todo el alumnado de la muestra.

6.6 Pregunta abierta.

Desde el punto de vista pedagógico hay que conocer los intereses e ideas que posee el alumnado para poder partir de su nivel de conocimientos. Por esto se realiza una pregunta abierta donde se pregunta por si desea realizar algún comentario sobre los temas tratados. De esta forma abierta se permite al alumnado que pueda expresar inquietudes sobre el tema de forma abierta y sin tener que contestar a unas preguntas de forma cerrada.

De los datos obtenidos se puede observar que la mayoría del alumnado (89,9%) no indicaba ningún comentario relacionado con la temática. Estos resultados muestran que, aun usando las redes sociales, no tienen dudas o intereses relacionados con las redes sociales.

CAPÍTULO 7. RESULTADOS Y COMPARACIÓN DE LA EVALUACIÓN FINAL

“No entiendes realmente algo a menos que seas capaz de explicárselo a tu abuela”.

Albert Einstein (1879-1955), físico alemán.

7.1 Introducción

En este capítulo se detallan los datos obtenidos en la evaluación final una vez llevado a cabo el programa de intervención, es decir, se analizan los datos obtenidos del post-test y el cuestionario de satisfacción.

Primeramente, se analiza los resultados de los distintos aspectos obtenidos, en los grupos experimental y control, con el instrumento de evaluación (pre-test y post-test) para observar la evolución de los conocimientos que poseen los encuestados de ambos grupos.

Posteriormente se incluyen los datos obtenidos de la encuesta de satisfacción del programa donde se indica la valoración del diseño y desarrollo del programa. Dicha valoración la realiza el alumnado del grupo experimental.

7.2 Percepción y conocimiento de las redes sociales

La principal idea, entre otras cuantas que se plantea en este estudio, hace referencia a la falta de conocimientos apropiados en el alumnado hacia un uso responsable de las redes sociales virtuales. Una de las hipótesis que se plantea en este estudio es que después de la aplicación del programa, el alumnado del grupo experimental que recibe la formación adquirirá unos conocimientos que permitirá que desarrollen un uso responsable, seguro y ético de las redes sociales en comparación con el grupo control. Es decir, poseerá

una formación en el amparo digital, la cual permitirá que realicen un buen uso obteniendo el máximo beneficio y minimizando los riesgos.

Para observar los conocimientos que posee el alumnado se pasa el cuestionario PCRS con los mismos 36 ítems que se utilizaron en el pre-test y la pregunta de respuesta libre. De esta forma se van a observar los cambios en las respuestas que hace el alumnado una vez llevado a cabo la intervención educativa tanto en el grupo experimental como en el control.

En las tablas 36, 37, 38, 39, 40, 41 y 42 se muestran los resultados obtenidos en el post-test con relación a la percepción y los conocimientos que tienen los encuestados de las redes sociales virtuales, indicando el porcentaje de alumnado que contesta a los ítems en función de la escala de ambos grupos (control y experimental). Hay que señalar que el cuestionario cuenta con ítems de formulación directa, es decir, aquellos en los que es deseable un mayor grado de acuerdo con el enunciado (valor 5) e ítems de formulación inversa, donde la mejor contestación es que no estén de acuerdo con el enunciado (valor 1). Por ello, en los resultados obtenidos, se han sombreado los porcentajes de las puntuaciones más deseadas en función de si son de formulación directa o indirecta. De esta forma se observa que porcentaje de alumnado demostraron mejores conocimientos con los ítems en relación con el grupo al que pertenecen.

Tabla 36. Resultado PCRS-Bloque 1 (post-test)

Ítems: Las redes y las relaciones sociales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem.				
		Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
1- Las personas se relacionan solo para sacar algo de la otra persona.	Experimental	72,3	15,4	10,8	1,5	0
	Control	32,3	32,3	25,8	4,8	4,8
2- Antes de las redes sociales (Facebook, WhatsApp, ...) no había más formas de relacionarse en la distancia.	Experimental	93,8	6,2	0	0	0
	Control	56,5	6,5	24,2	3,2	9,7

Tabla 37. Resultado PCRS-Bloque 2 (post-test)

Ítems: Redes sociales virtuales	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
5- Puedo conectarme a la red social con la edad que tengo.	Experimental	67,7	24,6	7,7	0	0
	Control	14,5	21	27,4	22,6	14,5
6- Las redes sociales son un juego y las uso para divertirme.	Experimental	75,4	15,4	6,2	0	3,1
	Control	41,9	32,3	11,3	4,8	9,7
7- En las redes sociales puedo fantasear con un perfil falso, ya que no influye en mi vida real.	Experimental	89,2	9,2	1,5	0	0
	Control	54,8	19,4	16,1	3,2	6,5

Tabla 38. Resultado PCRS-Bloque 3 (post-test)

Ítems: La n-etiqueta, normas del uso de las redes sociales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
10- Mis padres no deben saber en qué redes sociales me meto, ni con quien me relaciono a través de ellas, tienen que respetar mi espacio.	Experimental	93,8	4,6	1,5	0	0
	Control	62,9	16,1	8,1	9,7	3,2
11- En las redes sociales puedo hacer lo que me dé la gana, ya que son un juego.	Experimental	95,4	4,6	0	0	0
	Control	72,6	14,5	8,1	3,2	1,6
12- Existen normas de convivencia para utilizar las redes sociales.	Experimental	1,5	0	4,6	9,2	84,6
	Control	8,1	11,3	19,4	21	40,3

Tabla 39. Resultado PCRS-Bloque 4 (post-test)

Ítems: Los beneficios de las redes sociales virtuales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
15- La gente que hay en las redes sociales buscan solo hacerme daño.	Experimental	60	30,8	9,2	0	0
	Control	29	21	37,1	9,7	3,2

Tabla 40. Resultado PCRS-Bloque 5 (post-test)

Ítems: Los riesgos de las redes sociales virtuales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
16- Las redes sociales son seguras ya que todo ocurre detrás de una pantalla.	Experimental	80	18,5	1,5	0	0
	Control	51,6	30,6	17,7	0	0
17- Si utilizo bien las redes sociales no puede ocurrirme nada.	Experimental	63,1	21,5	4,6	1,5	9,2
	Control	9,7	12,9	16,1	17,7	43,5
18- Las fotos que subo a la red social puedo quitarlas cuando quiera, son mías.	Experimental	84,6	13,8	1,5	0	0
	Control	43,5	17,7	17,7	6,5	14,5
19- Las cosas que publico (fotos, datos personales, etc) en la red social no pueden causarme problemas.	Experimental	76,9	16,9	3,1	0	3,1
	Control	53,2	21	9,7	11,3	4,8
20- En la red social puedo hacer cosas que no haría en la vida real, ya que no tiene ninguna validez lo que ocurre dentro de ese juego.	Experimental	87,7	12,3	0	0	0
	Control	53,2	19,4	17,7	1,6	8,1

Tabla 41. Resultado PCRS-Bloque 6 (post-test)

Ítems: Los problemas de las redes sociales virtuales.	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
21- Usar mucho tiempo las redes sociales puede causarme problemas.	Experimental	0	0	0	9,2	90,8
	Control	8,1	8,1	19,4	16,1	48,4
22- El usar mucho las redes sociales influye en otras tareas o actividades de mi vida.	Experimental	1,5	0	0	15,4	83,1
	Control	19,4	6,5	21	19,4	33,9
23- Puedo utilizar las redes sociales a la vez que estudio porque no influyen en lo que estoy haciendo.	Experimental	89,2	6,2	4,6	0	0
	Control	67,7	16,1	6,5	4,8	4,8
24- Usar mucho tiempo las redes sociales influye en las horas de sueño.	Experimental	1,5	0	0	21,5	76,9
	Control	16,1	8,1	16,1	9,7	50

25- El abuso de las redes sociales pueden influir de forma negativa en mis relaciones sociales (padres, amigos, familia)	Experimental	1,5	0	3,1	16,9	78,5
	Control	9,7	6,5	16,1	22,6	45,2
26- Utilizar por la noche las redes sociales ayuda a dormir.	Experimental	92,3	7,7	0	0	0
	Control	74,2	9,7	8,1	3,2	4,8
28- La adicción a las redes sociales no puede ocurrir, y si ocurre, puedo dejarlo cuando quiera.	Experimental	81,5	9,2	7,7	0	1,5
	Control	46,8	16,1	19,4	8,1	9,7
29- Insultar en las redes sociales no tiene el mismo valor que a la cara, hay que entenderlo como un juego.	Experimental	90,8	7,7	0	0	1,5
	Control	61,3	14,5	11,3	9,7	3,2
30- El mal uso de las redes sociales pueden influir en usarlas durante más tiempo.	Experimental	3,1	0	7,7	21,5	67,7
	Control	6,5	12,9	41,9	12,9	25,8
31- El usar durante mucho tiempo las redes sociales puede influir en el mal uso que se hace de ellas.	Experimental	0	0	7,7	20	72,3
	Control	17,8	16,1	30,6	9,7	25,8
32- El acoso en la red tiene menor importancia que en la vida real.	Experimental	96,9	3,1	0	0	0
	Control	58,1	11,3	17,7	4,8	8,1
33- El ciberacoso les ocurre solo a las personas débiles.	Experimental	89,2	7,7	1,5	0	1,5
	Control	62,9	16,1	12,9	4,8	3,2
34- Lo que ocurre en la pantalla se queda dentro de ella, no me influye en nada.	Experimental	92,3	7,7	0	0	0
	Control	54,8	22,6	16,1	3,2	3,2
35- Puedo ver fácilmente que, otras personas de la red social me están engañando con la edad.	Experimental	73,8	20	4,6	0	1,5
	Control	24,2	21	33,9	9,7	11,3
36- El enviar fotos privadas significa que tienes mucha amistad y nunca las van a utilizar en mi contra.	Experimental	73,8	15,4	4,6	4,6	1,5
	Control	48,4	11,3	22,6	6,5	11,3
37- El uso abusivo de las redes sociales influye en mi rendimiento académico.	Experimental	1,5	0	0	15,4	83,1
	Control	16,1	12,9	21	14,5	35,5

Tabla 42. Resultado PCRS-Bloque 7 (post-test)

Ítems: La prevención en el uso seguro de las redes sociales virtuales	Grupo	Grado de acuerdo con el ítem. Porcentaje (%)				
		1	2	3	4	5
38- La tristeza, el mal humor, el nerviosismo en una persona pueden mostrar que hay un problema de uso excesivo de las redes sociales.	Experimental	0	0	0	21,5	78,5
	Control	12,9	4,8	37,1	21	24,2
39- Las personas que usan mucho las redes sociales no quieren relacionarse con otras personas de forma real.	Experimental	0	1,5	1,5	24,6	72,3
	Control	17,7	22,6	25,8	12,9	21
40- Usar mucho las redes sociales me ayuda a conocerlas y así no corro ningún peligro.	Experimental	64,6	16,9	13,8	4,6	0
	Control	41,9	14,5	32,3	8,1	3,2
41- Aumentan las malas conductas si se usa mucho las redes sociales.	Experimental	0	0	0	16,9	83,1
	Control	12,9	9,7	32,3	19,4	25,8
42- La prevención ayuda a evitar situaciones de riesgo y adicción	Experimental	0	0	1,5	16,9	81,5
	Control	8,1	9,7	19,4	14,5	48,4
43- El controlar el tiempo de conexión a las redes sociales permite evitar la adicción.	Experimental	0	0	0	4,6	95,4
	Control	9,7	9,7	22,6	12,9	45,2

De los datos obtenidos en las tablas se observan mayores porcentajes en el alumnado perteneciente al grupo experimental que indican estar de acuerdo en los ítems directos y estar en desacuerdo con los ítems inversos.

En todos los ítems, el alumnado del grupo experimental obtiene mejores resultados, destacando en particular el bloque de contenidos relacionado con la prevención donde se obtienen porcentajes muy superiores en el grupo experimental que en el grupo control siendo la diferencia entre estos grupos de un 25 – 55% en sus respuestas.

7.2.1 Comparación de la percepción y conocimientos en el pre-test y post-test

Para conocer si el alumnado ha mejorado en sus conocimientos después de recibir la formación se contrastan los resultados de los ítems del PCRS del pre-test y el post-test de cada grupo. Primeramente, se ha analizado la distribución de contraste de cada ítem mediante la prueba Z de Kolmogorov-Smirnov encontrando en cada ítem diferencias significativas entre sus puntuaciones y la distribución de contraste normal ($p < 0,01$) lo que ha llevado a la utilización de estadística no paramétrica.

Se ha aplicado la prueba Wilcoxon para muestras relacionadas entre las respuestas de los ítems del test antes de la intervención educativa y las respuestas obtenidas al finalizar la intervención. Es una prueba no paramétrica donde se comparan dos muestras relacionadas y cuando da una significación asintótica menor a 0,05 indica que hay una diferencia significativa. De esta forma se comprueba si el grupo experimental ha mejorado en sus resultados debido a la intervención y si el grupo control continua con los mismos.

Según los datos obtenidos (tablas 43, 44, 45, 46, 47, 48 y 49) se observa en el grupo experimental, en la casi totalidad de los ítems, diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,01$) entre las mediciones realizadas antes y después de la intervención educativa para cada bloque de contenidos. Se observan cambios sustanciales en la media de los valores asignados a cada ítem, demostrando que se ha producido un cambio significativo en sus conocimientos. Por el contrario, en el grupo control, no aparecen diferencias significativas.

A continuación, se analizan los resultados obtenidos en cada grupo de ítems distribuidos por bloques de contenidos:

- **PCRS-Bloque 1: Las redes y las relaciones sociales.**

De los datos obtenidos de los ítems del bloque 1 se observa que existen diferencias estadísticamente significativas entre el pre-test y el post-test. De esta manera se aprecia que, después de la intervención, el alumnado del grupo experimental ha obtenido mejoras

significativas ($p < 0,01$), por el contrario, en el alumnado del grupo control no se aprecian diferencias significativas entre ambas mediciones

Tabla 43. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B1 entre el pre-test y el post-test

Ítem	G	Rangos	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asint. (bilateral)
1- Las personas se relacionan solo para sacar algo de la otra persona.	Experimental	Rangos negativos	8 ^a	16,13	129,00	-2,963 ^d	,003
		Rangos positivos	26 ^b	17,92	466,00		
		Empates	31 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	16 ^a	16,53	264,50	-,297 ^d	,766
		Rangos positivos	17 ^b	17,44	296,50		
		Empates	29 ^c				
		Total	62				
2- Antes de las redes sociales virtuales no había más formas de relacionarse en la distancia.	Experimental	Rangos negativos	3 ^a	6,50	19,50	-4,892 ^d	,000
		Rangos positivos	32 ^b	19,08	610,50		
		Empates	30 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	14 ^a	19,00	266,00	-,264 ^d	,792
		Rangos positivos	19 ^b	15,53	295,00		
		Empates	29 ^c				
		Total	62				

Nota: a. La puntuación del ítem es el post-test < la puntuación del ítem en el pre-test; b. La puntuación del ítem es el post-test >; c. La puntuación del ítem es el post-test = la puntuación del ítem en el pre-test; d. Basado en los rangos negativos; e. Basado en los rangos positivos

- **PCRS-Bloque 2: Redes sociales virtuales.**

En los ítems del bloque 2 se valoran los conocimientos que el alumnado posee de las redes sociales virtuales y los resultados evidencian diferencias estadísticamente significativas entre ambas mediciones ($p < 0,01$).

Después de la intervención educativa y al analizar los datos se observa que el alumnado del grupo experimental obtiene mejoras significativas en el conocimiento de las redes sociales virtuales. Por el contrario, no se observan mejoras significativas en el grupo control.

Tabla 44. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B2 entre el pre-test y el post-test

Ítem	G	Rangos	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asint. (bilateral)
5- Puedo conectarme a la red social con la edad que tengo.	Experimental	Rangos negativos	6 ^a	8,00	48,00	-5,033 ^d	,000
		Rangos positivos	35 ^b	23,23	813,00		
		Empates	24 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	20 ^a	21,50	430,00	-,542 ^d	,588
		Rangos positivos	23 ^b	22,43	516,00		
		Empates	19 ^c				
		Total	62				
6- Las redes sociales son un juego y las uso para divertirme.	Experimental	Rangos negativos	4 ^a	24,38	97,50	-5,111 ^d	,000
		Rangos positivos	44 ^b	24,51	1078,50		
		Empates	17 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	12 ^a	19,17	230,00	-2,502 ^d	,012
		Rangos positivos	28 ^b	21,07	590,00		
		Empates	22 ^c				
		Total	62				
7- En las redes sociales puedo fantasear con un perfil falso, ya que no influye en mi vida real.	Experimental	Rangos negativos	4 ^a	10,00	40,00	-4,023 ^d	,000
		Rangos positivos	26 ^b	16,35	425,00		
		Empates	35 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	16 ^a	13,00	208,00	-,841 ^e	,400
		Rangos positivos	10 ^b	14,00	143,00		
		Empates	36 ^c				
		Total	62				

Nota: a. La puntuación del ítem es el post-test < la puntuación del ítem en el pre-test; b. La puntuación del ítem es el post-test >; c. La puntuación del ítem es el post-test = la puntuación del ítem en el pre-test; d. Basado en los rangos negativos; e. Basado en los rangos positivos

- **PCRS-Bloque 3: La n-etiqueta, normas del uso de las redes sociales.**

En los resultados de los ítems que analizan los conocimientos que poseen los encuestados sobre las normas del buen uso de las redes sociales, se observa que el alumnado del grupo experimental mejora en sus respuestas del post-test en comparación con el pre-test. Se puede confirmar de este modo que después del programa de intervención, el grupo experimental obtienen mejoras significativas.

Tabla 45. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B3 entre el pre-test y el post-test

Ítem	G	Rangos	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asint. (bilateral)
10- Mis padres no deben saber en qué redes sociales me meto, ni con quien me relaciono a través de ellas, ...	Experimental	Rangos negativos	2 ^a	4,00	8,00	-2,496 ^d	,010
		Rangos positivos	10 ^b	7,00	70,00		
		Empates	53 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	13 ^a	11,31	147,00	-1,121 ^e	,262
		Rangos positivos	8 ^b	10,50	84,00		
		Empates	41 ^c				
		Total	62				
11- En las redes sociales puedo hacer lo que me dé la gana, ya que son un juego.	Experimental	Rangos negativos	2 ^a	5,00	10,00	-3,219 ^d	,001
		Rangos positivos	15 ^b	9,53	143,00		
		Empates	48 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	12 ^a	11,63	139,50	-,431 ^e	,667
		Rangos positivos	10 ^b	11,35	113,50		
		Empates	40 ^c				
		Total	62				

12- Existen normas de convivencia para utilizar las redes sociales.	Experimental	Rangos negativos	4 ^a	10,75	43,00	-4,202 ^d	,000
		Rangos positivos	28 ^b	17,32	485,00		
		Empates	33 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	18 ^a	16,64	299,50	-,345 ^e	,730
		Rangos positivos	15 ^b	17,43	261,50		
		Empates	29 ^c				
		Total	62				

Nota: a. La puntuación del ítem es el post-test < la puntuación del ítem en el pre-test; b. La puntuación del ítem es el post-test >; c. La puntuación del ítem es el post-test = la puntuación del ítem en el pre-test; d. Basado en los rangos negativos; e. Basado en los rangos positivos

- **PCRS-Bloque 4: Los beneficios de las redes sociales virtuales.**

Los ítems del bloque 4 muestran si el alumnado es conocedor de los beneficios que tiene el uso de las redes sociales y los resultados obtenidos muestran diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,01$) entre ambas mediciones en el grupo experimental, por lo que se entiende que han obtenido mejores resultados el grupo experimental. Por el contrario, el grupo control, no muestra grandes variaciones en sus contestaciones

Tabla 46. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B4 entre el pre-test y el post-test

Ítem	G	Rangos	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asint. (bilateral)
15- La gente que hay en las redes sociales buscan solo hacerme daño.	Experimental	Rangos negativos	9 ^a	15,11	136,00	-3,813 ^d	,000
		Rangos positivos	31 ^b	22,06	684,00		
		Empates	25 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	17 ^a	16,18	275,00	-1,684 ^e	,092
		Rangos positivos	11 ^b	11,91	131,00		
		Empates	34 ^c				
		Total	62				

Nota: a. La puntuación del ítem es el post-test < la puntuación del ítem en el pre-test; b. La puntuación del ítem es el post-test >; c. La puntuación del ítem es el post-test = la puntuación del ítem en el pre-test; d. Basado en los rangos negativos; e. Basado en los rangos positivos

- **PCRS-Bloque 5: Los riesgos de las redes sociales virtuales.**

Los resultados de los ítems del bloque 5 que valoran si el alumnado es consciente de los riesgos que acechan en las redes sociales virtuales muestran que el alumnado del grupo experimental mejora sus respuestas en el post-test en comparación con el pre-test, obteniendo mejoras significativas en su conocimiento ($p < 0,01$), mientras que el grupo control no obtiene dichas mejoras.

Tabla 47. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B5 entre el pre-test y el post-test

Ítem	G	Rangos	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asint. (bilateral)
16- Las redes sociales son seguras ya que todo ocurre detrás de una pantalla.	Experimental	Rangos negativos	6 ^a	11,88	95,00	-3,552 ^d	,000
		Rangos positivos	26 ^b	19,23	500,00		
		Empates	31 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	16 ^a	15,25	244,00	-1,201 ^d	,230
		Rangos positivos	19 ^b	20,32	386,00		
		Empates	27 ^c				
		Total	62				
17- Si utilizo bien las redes sociales no puede ocurrirme nada.	Experimental	Rangos negativos	6 ^a	14,00	84,00	-6,097 ^d	,000
		Rangos positivos	53 ^b	31,81	1686,00		
		Empates	6 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	19 ^a	17,68	336,00	-,355 ^e	,722
		Rangos positivos	16 ^b	18,38	294,00		
		Empates	27 ^c				
		Total	62				

18- Las fotos que subo a la red social puedo quitarlas cuando quiera, son mías.	Experimental	Rangos negativos	0a	,00	,00	-5,430 ^d	,000
		Rangos positivos	38 ^b	19,50	741,00		
		Empates	27 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	13 ^a	17,92	233,00	-1,117 ^d	,264
		Rangos positivos	21 ^b	17,24	362,00		
		Empates	28 ^c				
		Total	62				
19- Las cosas que publico (fotos, datos personales, etc) en la red social no pueden causarme problemas.	Experimental	Rangos negativos	8 ^a	13,19	105,50	-3,320 ^d	,001
		Rangos positivos	26 ^b	18,83	489,50		
		Empates	31 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	18 ^a	17,42	313,50	-,025 ^d	,980
		Rangos positivos	17 ^b	18,62	316,50		
		Empates	27 ^c				
		Total	62				
20- En la red social puedo hacer cosas que no haría en la vida real, ya que no tiene ninguna validez ...	Experimental	Rangos negativos	3 ^a	8,50	25,50	-5,071 ^d	,000
		Rangos positivos	35 ^b	20,44	715,50		
		Empates	27 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	12 ^a	12,42	149,00	-1,747 ^d	,081
		Rangos positivos	18 ^b	17,56	316,00		
		Empates	32 ^c				
		Total	62				

Nota: a. La puntuación del ítem es el post-test < la puntuación del ítem en el pre-test; b. La puntuación del ítem es el post-test >; c. La puntuación del ítem es el post-test = la puntuación del ítem en el pre-test; d. Basado en los rangos negativos; e. Basado en los rangos positivos

- **PCRS-Bloque 6: Los problemas de las redes sociales virtuales.**

En los resultados de los ítems que analizan los conocimientos que poseen los encuestados sobre los problemas causados del mal uso de las redes sociales se observa

que, entre ambas mediciones, el alumnado del grupo experimental obtiene mejoras significativas ($p < 0,01$) en 15 de los 16 ítems. Por el contrario, el grupo control, no obtiene mejoras significativas entre la evaluación previa y la final.

En el caso del ítem 23 se obtiene una significatividad de 0,072 debido a que 49 encuestados del grupo experimental (65 sujetos) contestaron la misma respuesta.

Tabla 48. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B6 entre el pre-test y el post-test

Ítem	G	Rangos	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asint. (bilateral)
21- Usar mucho tiempo las redes sociales puede causarme problemas.	Experimental	Rangos negativos	1 ^a	7,50	7,50	-5,098d	,000
		Rangos positivos	34 ^b	18,31	622,50		
		Empates	30 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	16 ^a	17,81	285,00	-1,097e	,273
		Rangos positivos	14 ^b	12,86	180,00		
		Empates	32 ^c				
		Total	62				
22- El usar mucho las redes sociales influye en otras tareas o actividades de mi vida.	Experimental	Rangos negativos	3 ^a	4,50	13,50	-5,756d	,000
		Rangos positivos	42 ^b	24,32	1021,50		
		Empates	20 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	12 ^a	12,33	148,00	-2,232d	,026
		Rangos positivos	20 ^b	19,00	380,00		
		Empates	30 ^c				
		Total	62				
23- Puedo utilizar las redes sociales a la vez que estudio porque no influyen en lo que estoy haciendo.	Experimental	Rangos negativos	4 ^a	8,50	34,00	-1,801d	,072
		Rangos positivos	12 ^b	8,50	102,00		
		Empates	49 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	16 ^a	13,97	223,50	-1,262e	,207
		Rangos positivos	10 ^b	12,75	127,50		
		Empates	36 ^c				

		Total	62				
24- Usar mucho tiempo las redes sociales influye en las horas de sueño.	Experimental	Rangos negativos	3 ^a	7,00	21,00	-4,691d	,000
		Rangos positivos	30 ^b	18,00	540,00		
		Empates	32 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	17 ^a	14,47	246,00	-,992	,321
		Rangos positivos	11 ^b	14,55	160,00		
		Empates	34 ^c				
		Total	62				
25- El abuso de las redes sociales pueden influir de forma negativa en mis relaciones sociales ...	Experimental	Rangos negativos	3 ^a	16,00	48,00	-4,631 ^d	,000
		Rangos positivos	34 ^b	19,26	655,00		
		Empates	28 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	11 ^a	14,73	162,00	-1,215 ^d	,224
		Rangos positivos	18 ^b	15,17	273,00		
		Empates	33 ^c				
		Total	62				
26- Utilizar por la noche las redes sociales ayuda a dormir.	Experimental	Rangos negativos	1 ^a	4,00	4,00	-2,818 ^d	,005
		Rangos positivos	11 ^b	6,73	74,00		
		Empates	53 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	11 ^a	10,36	114,00	-,789 ^e	,430
		Rangos positivos	8 ^b	9,50	76,00		
		Empates	43 ^c				
		Total	62				
28- La adicción a las redes sociales no puede ocurrir, y si ocurre, puedo dejarlo cuando quiera.	Experimental	Rangos negativos	5 ^a	16,60	83,00	-4,863 ^d	,000
		Rangos positivos	39 ^b	23,26	907,00		
		Empates	21 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	14 ^a	19,25	269,50	-1,142 ^e	,254
		Rangos positivos	15 ^b	11,03	165,50		
		Empates	33 ^c				
		Total	62				

29- Insultar en las redes sociales no tiene el mismo valor que a la cara, hay que entenderlo como un juego.	Experimental	Rangos negativos	4 ^a	7,00	28,00	-4,056 ^d	,000
		Rangos positivos	24 ^b	15,75	378,00		
		Empates	37 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	15 ^a	13,00	195,00	-,146 ^e	,884
		Rangos positivos	12 ^b	15,25	183,00		
		Empates	35 ^c				
		Total	62				
30- El mal uso de las redes sociales pueden influir en usarlas durante más tiempo.	Experimental	Rangos negativos	6 ^a	20,33	122,00	-4,657 ^d	,000
		Rangos positivos	40 ^b	23,98	959,00		
		Empates	19 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	19 ^a	19,63	373,00	-,643 ^e	,520
		Rangos positivos	17 ^b	17,24	293,00		
		Empates	26 ^c				
		Total	62				
31- El usar durante mucho tiempo las redes sociales puede influir en el mal uso que se hace de ellas.	Experimental	Rangos negativos	2 ^a	9,00	18,00	-5,638 ^d	,000
		Rangos positivos	42 ^b	23,14	972,00		
		Empates	21 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	17 ^a	17,12	291,00	-,519 ^e	,604
		Rangos positivos	15 ^b	15,80	237,00		
		Empates	30 ^c				
		Total	62				
32- El acoso en la red tiene menor importancia que en la vida real.	Experimental	Rangos negativos	2 ^a	4,50	9,00	-4,279 ^d	,000
		Rangos positivos	24 ^b	14,25	342,00		
		Empates	39 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	12 ^a	11,50	138,00	-1,260 ^e	,208
		Rangos positivos	8 ^b	9,00	72,00		
		Empates	42 ^c				
		Total	62				

33- El ciberacoso les ocurre solo a las personas débiles.	Experimental	Rangos negativos	4 ^a	6,75	27,00	-2,951 ^d	,003
		Rangos positivos	16 ^b	11,44	183,00		
		Empates	45 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	14 ^a	11,86	166,00	-,467 ^e	,640
		Rangos positivos	10 ^b	13,40	134,00		
		Empates	38 ^c				
		Total	62				
34- Lo que ocurre en la pantalla se queda dentro de ella, no me influye en nada.	Experimental	Rangos negativos	2 ^a	7,00	14,00	-3,639 ^d	,000
		Rangos positivos	19 ^b	11,42	217,00		
		Empates	44 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	20 ^a	15,00	300,00	-1,432 ^e	,152
		Rangos positivos	10 ^b	16,50	165,00		
		Empates	32 ^c				
		Total	62				
35- Puedo ver fácilmente que, otras personas de la red social me están engañando con la edad.	Experimental	Rangos negativos	6 ^a	17,00	102,00	-4,835 ^d	,000
		Rangos positivos	40 ^b	24,48	979,00		
		Empates	19 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	21 ^a	21,17	444,50	-1,093 ^e	,275
		Rangos positivos	17 ^b	17,44	296,50		
		Empates	24 ^c				
		Total	62				
36- El enviar fotos privadas significa que tienes mucha amistad y nunca las van a utilizar en mi contra.	Experimental	Rangos negativos	9 ^a	11,94	107,50	-4,268 ^d	,000
		Rangos positivos	32 ^b	23,55	753,50		
		Empates	24 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	18 ^a	16,22	292,00	-,096 ^e	,923
		Rangos positivos	16 ^b	18,94	303,00		
		Empates	28 ^c				
		Total	62				

37- El uso abusivo de las redes sociales influye en mi rendimiento académico.	Experimental	Rangos negativos	3 ^a	10,50	31,50	-5,565 ^d	,000
		Rangos positivos	42 ^b	23,89	1003,50		
		Empates	20 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	13 ^a	16,19	210,50	-,529 ^e	,597
		Rangos positivos	14 ^b	11,96	167,50		
		Empates	35 ^c				
		Total	62				

Nota: a. La puntuación del ítem es el post-test < la puntuación del ítem en el pre-test; b. La puntuación del ítem es el post-test > ; c. La puntuación del ítem es el post-test = la puntuación del ítem en el pre-test; d. Basado en los rangos negativos; e. Basado en los rangos positivos

- **PCRS-Bloque 7: La prevención en el uso seguro de las redes sociales virtuales.**

En los resultados obtenidos se observan diferencias estadísticamente significativas entre ambas mediciones. El alumnado del grupo experimental, tras la intervención educativa, obtiene mejoras significativas ($p < 0,01$) en la casi totalidad de los ítems. En el caso del ítem 40 se observa que alumnado del grupo experimental mejora en sus respuestas encontrando una diferencia que roza la significatividad $p = 0,062$. Por el contrario, el alumnado del grupo control no obtiene mejoras significativas en ningún ítem.

Tabla 49. Prueba de Wilcoxon del PCRS-B7 entre el pre-test y el post-test

Ítem	G	Rangos	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asint. (bilateral)
38- La tristeza, el mal humor, el nerviosismo ... pueden mostrar que hay un problema adictiv	Experimental	Rangos negativos	2 ^a	9,50	19,00	-5,970 ^d	,000
		Rangos positivos	47 ^b	25,66	1206,00		
		Empates	16 ^c				
		Total	65				
	Contr	Rangos negativos	17 ^a	16,35	278,00	-,046 ^d	,963
		Rangos positivos	16 ^b	17,69	283,00		

		Empates	29 ^c				
		Total	62				
39- Las personas que usan mucho las redes sociales no quieren relacionarse con otras personas de forma real.	Experimental	Rangos negativos	5 ^a	11,00	55,00	-6,189 ^d	,000
		Rangos positivos	52 ^b	30,73	1598,00		
		Empates	8 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	16 ^a	18,38	294,00	-,061 ^d	,951
		Rangos positivos	18 ^b	16,72	301,00		
		Empates	28 ^c				
		Total	62				
40- Usar mucho las redes sociales me ayuda a conocerlas y así no corro ningún peligro.	Experimental	Rangos negativos	15 ^a	16,33	245,00	-1,867 ^d	,062
		Rangos positivos	23 ^b	21,57	496,00		
		Empates	27 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	18 ^a	17,78	320,00	-,392 ^e	,695
		Rangos positivos	16 ^b	17,19	275,00		
		Empates	28 ^c				
		Total	62				
41- Aumentan las malas conductas si se usa mucho las redes sociales.	Experimental	Rangos negativos	0 ^a	0,00	0,00	-6,035 ^d	,000
		Rangos positivos	47 ^b	24,00	1128,00		
		Empates	18 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	17 ^a	14,97	254,50	-,752 ^d	,452
		Rangos positivos	17 ^b	20,03	340,50		
		Empates	28 ^c				
		Total	62				
42- La prevención ayuda a evitar situaciones de riesgo y adicción	Experimental	Rangos negativos	0 ^a	0,00	0,00	-5,079 ^d	,000
		Rangos positivos	33 ^b	17,00	561,00		
		Empates	32 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	16 ^a	20,56	329,00	-,869 ^d	,385
		Rangos positivos	23 ^b	19,61	451,00		
		Empates	23 ^c				
		Total	62				

43- El controlar el tiempo de conexión a las redes sociales permite evitar la adicción.	Experimental	Rangos negativos	2 ^a	8,00	16,00	-4,970 ^d	,000
		Rangos positivos	33 ^b	18,61	614,00		
		Empates	30 ^c				
		Total	65				
	Control	Rangos negativos	22 ^a	20,11	442,50	-2,535 ^e	,011
		Rangos positivos	12 ^b	12,71	152,50		
		Empates	28 ^c				
		Total	62				

Nota: a. La puntuación del ítem es el post-test < la puntuación del ítem en el pre-test; b. La puntuación del ítem es el post-test > ; c. La puntuación del ítem es el post-test = la puntuación del ítem en el pre-test; d. Basado en los rangos negativos; e. Basado en los rangos positivos

De forma general a todos los bloques se observa que el alumnado del grupo experimental mejora en sus respuestas debido al conocimiento adquirido con el programa, es decir la intervención educativa contribuye con éxito en la percepción y conocimientos que tiene el alumnado de las redes sociales virtuales.

Al principio de la intervención los resultados iniciales de ambos grupos (pre-test), analizados en el capítulo anterior, eran similares y no mostraban grandes diferencias en las respuestas de los encuestados de los dos grupos, observándose unos conocimientos muy similares en ellos.

Después de la intervención educativa se observa que el alumnado del grupo experimental ha mejorado notablemente en los conocimientos y la percepción que tienen de las redes sociales virtuales y de cómo realizar un buen uso de estas. Estas afirmaciones se confirman debido a la mejora significativa ($p < 0,01$) que se han obtenido de las muestras relacionadas (pre-test, post-test). Por el contrario, el alumnado del grupo control no obtiene mejoras significativas.

Con estos resultados se puede constatar que el programa de intervención ha mejorado en el alumnado del grupo experimental su conocimiento y percepción de las redes sociales virtuales ya que han mejorado significativamente sus respuestas a los ítems en el post-test. Además, y para comprobar que el alumnado del grupo experimental ha mejorado debido exclusivamente al programa de intervención, se analizan los resultados del grupo control y se observan que en los datos obtenidos no hay cambios significativos en las mediciones del pre-test y post-test.

7.2.2 Fiabilidad y distribución del PCRS.

Una vez analizado el PCRS se obtiene un buen nivel de fiabilidad, ya que para toda la muestra tiene un Alfa de Cronbach de 0,940. En la prueba de Kolmogorov-Smirnov se obtiene una distribución de contraste normal, con un valor extremo absoluto de -0,16 (tabla 50).

Analizando la distribución de toda la muestra se observa que las puntuaciones oscilan entre 198 y 180, siendo la media de 153,88 con una desviación típica de 22,61; lo que evidencia un nivel global de conocimientos bueno. Se observa una curtosis negativa que indica que las puntuaciones se concentran menos en torno a la media del grupo. Por otro lado, se observa una asimetría negativa (-0,70) mostrando una cola izquierda más larga, siendo este dato, evidencia una ligera tendencia de puntuaciones inferiores a la media.

Analizando los resultados de forma independiente se observa que el grupo experimental obtiene un Alfa de Cronbach de 0,769 obteniendo una buena consistencia interna. La prueba de Kolmogorov-Smirnov obtiene una distribución de contraste normal con un valor extremo absoluto de 0,15 (tabla 52). También se observa una curtosis positiva que indica que las puntuaciones se concentran en torno a la media (170,92) y unas colas más estrechas que se alargan hasta las puntuaciones mínimas y máximas (145 y 180). Otro aspecto apreciable es una asimetría negativa que indica una cola izquierda más larga.

Con los datos obtenidos se aprecia que el grupo experimental poseen unos buenos conocimientos siendo superiores, como se observa en la media del grupo experimental (170,92) respecto al control (136,01), a los obtenidos en toda la muestra.

Tabla 50. Distribución y resultados en el PCRS

		Muestra		Experimental		Control	
		Estadístico	Error est.	Estadístico	Error est.	Estadístico	Error est.
Mínimo		98		145		98	
Máximo		180		180		171	
Media		153,8819		170,9231		136,0161	
D. típica		22,61711		7,21610		19,18631	
Varianza		511,534		52,072		368,114	
Asimetría		-,750	,215	-1,256	,297	,042	,304
Curtosis		-,702	,427	1,844	,586	-,966	,599
Diferencias más extremas	Absoluta	,168		,157		,106	
	Positiva	,124		,104		,089	
	Negativa	-,168		-,157		-,106	
Z-Kolmogorov-Smirnov		,168		,157		,106	
Sig. Asintótica		,000 ^a		,000 ^a		,083 ^a	
N		127		65		62	

Nota: a) Corrección de significación de Lilliefors

Por otro lado, la fiabilidad en el grupo control también es buena, obteniendo un Alfa de Cronbach de 0,868. La prueba de Kolmogorov-Smirnov obtiene una distribución de contraste normal con un valor extremo absoluto de 0,10 (tabla 52). También se observa una curtosis negativa que indica que las puntuaciones se concentran menos en torno a la media del grupo. La asimetría es inapreciable (0,04) indicando una cola derecha más larga. Las puntuaciones oscilan entre 98 y 171 siendo la media de 136,01 (DT=19,18) lo que muestra que el alumnado del grupo control posee un nivel inferior de conocimientos en relación con el grupo experimental.

7.2.3 Evolución de la puntuación obtenida en el PCRS.

Con el fin de comprobar si se consigue el objetivo de la investigación, que indicaba si el programa de intervención mejoraría la percepción y el conocimiento del alumnado sobre el uso de las redes sociales virtuales, se han analizado las puntuaciones del alumnado de ambos grupos en el pre-test y el post-test (tabla 51).

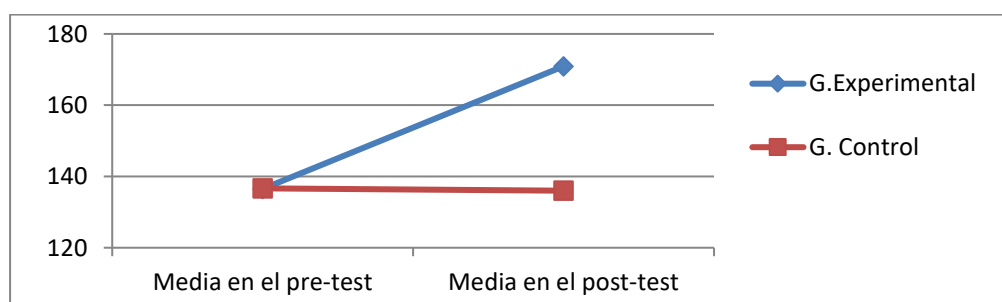
Tabla 51. Puntuaciones medias del PCRS entre el Pre-test y el Post-test

		Grupo Experimental		Grupo Control	
		PCRS Pre-Test	PCRS Post-test	PCRS Pre-test	PCRS Post-test
Estadísticos	N	65	65	62	62
	Media	136,5231	170,9231	136,6613	136,0161
	DT	15,87757	7,21610	15,00813	19,18631

La media de la puntuación obtenida por el alumnado del grupo experimental en el post-test es de 170,92 (DT 7,21) frente a la media obtenida en el pre-test de 136,52 (DT 15,87). Se observa que el alumnado del grupo experimental ha mejorado su puntuación media en 34,4 puntos respecto al pre-test. En cambio, en el grupo control no se ha obtenido mejora en la puntuación siendo la media del post-test de 136,01 y la del pre-test de 136,66.

Como reflexión de los datos obtenidos se puede confirmar que el alumnado del grupo experimental mejora su nivel de percepción y conocimientos de las redes sociales con el programa de intervención “ENREDADOS” (figura 42)

Figura 42. Evolución del PCRS en ambos grupos



7.2.4 Pregunta abierta.

En el cuestionario se incluía una pregunta abierta donde se indicaba que si lo deseaban podían dejar algún comentario sobre los temas tratados siendo múltiples las posibilidades que podían indicar. De esta forma se pretende que el alumnado pueda expresar alguna duda o aspecto que no le ha quedado claro.

De los datos obtenidos se observa que un porcentaje muy bajo (11,02%) ha contestado a dicha pregunta, dejando de esta forma constancia de que no les ha quedado dudas o que no tienen nada más que aportar. De las respuestas obtenidas se observa que la mayoría (85,71%) ha indicado su satisfacción con los contenidos trabajados y ha reseñado la gran importancia de estos.

Con estas respuestas obtenidas se puede observar que no han indicado desconformidad con el programa y que la satisfacción con el programa es buena tal y como se indica en el punto 7.3.

7.3 Evaluación de satisfacción del alumnado con el programa

La satisfacción del alumnado que recibe el programa es una de las hipótesis que se plantea en el estudio para conocer si el alumnado percibe el programa de intervención como beneficioso para su formación y útil para su vida. Para evaluarlo se elabora un cuestionario que valora aspectos del programa relacionados con los temas tratados, la exposición, las actividades, los materiales, el desarrollo, la participación y el programa en general. La escala de valoración que el alumnado va a asignar a los ítems es: 1-totalmente en desacuerdo, 2-en desacuerdo, 3- indeciso, 4- de acuerdo y 5- totalmente de acuerdo.

Este cuestionario se completa por el alumnado del grupo experimental, que son quienes han recibido el programa de intervención y en función de los resultados (tabla 52) se analiza el grado de satisfacción.

Tabla 52. Resultados del cuestionario de satisfacción. Grupo experimental

Ítems	N	Grado de acuerdo con el ítem.				
		Valores relativos (%)				
		1	2	3	4	5
1- El programa en general ha sido interesante.	65	-	6,2	12,3	38,5	43,1
2- Los temas tratados me parecen útiles.	64	-	4,7	12,5	37,5	45,3
3- La exposición ha sido adecuada y dinámica.	65	-	1,5	10,8	41,5	46,2
4- Las actividades son atractivas y adecuadas para aprender.	65	-	1,5	16,9	36,9	44,6
5- Los materiales son motivadores y útiles.	65	-	-	18,5	30,8	50,8
6- El desarrollo de las sesiones ha sido bueno.	65	-	1,5	10,8	38,5	49,2
7- El nivel de participación e interés ha sido alto.	65	-	-	12,3	30,8	56,9

En el primer ítem, que valora de forma general el programa de intervención, un 81,6% de los encuestados manifiestan una valoración de estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con el enunciado. En este caso, un 12,3% del alumnado se manifiesta indeciso y tan solo un 6,2% lo valora como no de acuerdo.

El ítem 2 interroga al alumnado acerca de los temas tratados, obteniendo que un 82,8% del alumnado que recibió el programa considera estar de acuerdo o totalmente de acuerdo. Tan solo un 4,7% menciona estar no de acuerdo con el ítem.

El ítem 3 pregunta al alumnado por si la forma de la exposición del programa ha sido adecuada y dinámica, indicando estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este ítem un 87,7% de los encuestados.

En el caso del ítem 4 “las actividades son atractivas y adecuadas para aprender” el 81,5% del alumnado ha manifestado estar de acuerdo o totalmente de acuerdo, siendo un 16,9% los que manifiestan estar indecisos y tan solo un 1,5% los que no están de acuerdo.

En relación con los materiales utilizados se formula el ítem 5 “los materiales son motivadores y útiles” donde el 81,6% del alumnado indica estar de acuerdo o totalmente de acuerdo. No obstante, sólo un 18,5% del alumnado manifiestan estar indecisos.

En el ítem 6 se valora el desarrollo de las sesiones para comprobar si ha sido el adecuado y el 87,7% del alumnado ha indicado estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que el desarrollo ha sido bueno. Por el contrario, tan sólo un 1,5% del alumnado indica que no está de acuerdo y un 10,8% se muestra indiferente.

Para finalizar el ítem 7 valora si el nivel de participación e interés ha sido alto con el que están de acuerdo o totalmente de acuerdo el 87,7% del alumnado y manifiestan estar indecisos el 12,3% del alumnado.

En general se observa que un alto porcentaje del alumnado manifiesta estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con los ítems del cuestionario de satisfacción que valoran de forma positiva el programa y su desarrollo en el aula. Viendo estos resultados obtenidos se puede confirmar que la hipótesis planteada, donde se indica que el alumnado que recibe el programa va a mostrar como beneficiosa y útil la formación en el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales virtuales, es cierta.

7.3.1 Fiabilidad y distribución de la escala de satisfacción

La escala de satisfacción presenta una buena fiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0,967. En cuanto a los valores obtenidos oscilan entre 17 y 35 situándose la media en 30,10 con una desviación típica de 5,006, lo que muestra un nivel global de satisfacción alto.

En la prueba de Kolmogorov-Smirnov no se encuentran diferencias significativas obteniendo un valor extremo absoluto moderado de 0,164 (tabla 53). También se observa

curtosis negativa, lo que indica una menor concentración en las puntuaciones alrededor de la media. Asimismo, se observa una leve asimetría negativa (-0,859) que indica una cola izquierda más larga.

En definitiva, se observa que el nivel de satisfacción del alumnado es alto, tal y como se observa en la valoración que el alumnado realiza del programa. La máxima valoración del cuestionario es de 35 puntos y la media se encuentra en 30,10, siendo esta una valoración media, muy alta (8,6 sobre 10). La mayoría del alumnado indica que los contenidos tratados son útiles para su vida y que los han comprendido correctamente.

Tabla 53. Distribución y resultados de la encuesta de satisfacción.

	Estadístico	Error est.		Estadístico
Mínimo	17		Diferencias más extremas	Absoluta
Máximo	35			Positiva
Media	30,107	,621		Negativa
D. típica	5,006		Z-Kolmogorov-Smirnov	
Varianza	25,066		Sig. Asintótica	
Asimetría	-,859	,297		
Curtosis	-,116	,586		
N	65			
			N	65

Nota: a) corrección de significación de Lilliefors

CAPÍTULO 8. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

“Cada solución da pie a una nueva pregunta...”

David Hume (1711-1776) Filósofo e historiador.

8.1 Introducción

En este capítulo se muestran los principales resultados que se obtienen del estudio realizado del uso y abuso de las redes sociales, y de la aplicación del programa de intervención preventiva que se ha llevado a cabo con el alumnado de 6º de E.P.O. También, se comprueba si se confirman las hipótesis planteadas al inicio, así como las limitaciones existentes que se han dado en la investigación. Finalmente se van a proponer diferentes líneas de investigación que van a plantear futuras líneas de investigación que contribuyan a la prevención de los adolescentes en la materia de un uso correcto de las redes sociales.

8.2 Principales resultados del programa

Los resultados obtenidos acreditan la eficacia del programa de intervención debido a que, una vez implementado el programa, el alumnado mejora en los conocimientos y actitudes sobre el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales. La investigación llevada a cabo acredita un aumento en los conocimientos tras las intervenciones educativas, dejando en este estudio patente la mejora del alumnado tras la implementación del programa.

La intervención en el aula ha sido correcta en la gran mayoría de los casos, indicando un mínimo porcentaje de alumnado que mostraba unas actitudes disruptivas en la intervención. Dicho alumnado ha mostrado poco interés en los temas tratados debido a que, de forma general, muestran poco interés por cualquier tema educativo, información que indicaba los docentes del centro escolar.

La opinión del alumnado es importante para valorar si el programa de intervención alcanza los intereses del alumnado. Por este motivo, es necesario observar si el alumnado muestra una actitud positiva hacia el programa para motivarles en su desarrollo y conseguir un proceso de enseñanza-aprendizaje funcional y beneficioso. En el caso del programa ENREDADOS se observa que más de un 80 % del alumnado valora bien el programa en general. En relación con la metodología (exposición, actividades y materiales) utilizada, también más del 80% del alumnado las evalúa como buenas o muy buenas. Y respecto a la participación y el desarrollo de las sesiones más del 85% del alumnado lo valoran altamente.

Los resultados cuantitativos obtenidos muestran la eficacia del programa en la mayoría de las variables estudiadas. Es por ello, que el presente estudio avala la eficacia de la formación del alumnado en un uso seguro, responsable y ético de las redes sociales para beneficiarse de su uso y evitar los posibles riesgos. Los conocimientos adquiridos en el grupo experimental aumentan de forma significativa ($p < 0,01$) después de la intervención educativa, lo que hace conocedores al alumnado de unas buenas estrategias para su uso.

Con los resultados obtenidos sobre el uso que realizar el alumnado de las redes sociales, el cual es de un 87,4% en la muestra de este estudio, y la alta dependencia que comienza a darse en por parte del alumnado, que en nuestro caso es del 4,504% del alumnado encuestado que las usa, se hace altamente necesaria la formación en su uso seguro, responsable y ético.

8.3 Conclusiones de la investigación

Para analizar las conclusiones del estudio, partimos de las hipótesis planteadas al inicio del estudio. En ellas se especificaban unos enunciados que iban a ser contrastados con la modificación de las variables para comprobar la eficacia del programa de intervención. En base a las hipótesis se extraen las siguientes conclusiones:

HIPÓTESIS 1: El alumnado del grupo experimental mejora, después de la intervención educativa, sus niveles de conocimiento sobre el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales, obteniendo mayores puntuaciones significativas en los cuestionarios PCRS-B1 al B5 ($p < 0,01$). Por el contrario, el alumnado del grupo control no obtiene un aumento superior en las puntuaciones. De esta forma se puede atribuir al programa educativo "ENREDADOS" el incremento de conocimientos sobre el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales. Se confirma el enunciado de la primera hipótesis "El alumnado del grupo experimental mejorará más en sus niveles de percepción y conocimiento sobre el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales, después de la intervención educativa, que el alumnado del grupo control".

HIPÓTESIS 2: Los conocimientos sobre las situaciones problemáticas medidos con el cuestionario PCRS-B6 mejoran en el post-test del grupo experimental ($p < 0,01$), respecto a los obtenidos del grupo control. En este caso, el programa mejora los conocimientos sobre situaciones problemáticas que pueden acaecer en las redes sociales. Se puede decir por ello, que se confirma la hipótesis: "El alumnado que reciba el programa, en relación con el grupo control, reconocerán más fácilmente las situaciones problemáticas de un mal uso de las redes sociales".

HIPÓTESIS 3: El alumnado del grupo experimental mejora en el post-test del PCRS-B7, respecto del grupo control, en el conocimiento de medidas preventivas ($p < 0,01$). El programa de intervención ha mejorado los conocimientos sobre medidas preventivas en el alumnado del grupo experimental por lo que se confirma la hipótesis: "El alumnado que participe en el programa, en comparación con el alumnado del grupo control, conocerán más medidas preventivas para evitar riesgos y situaciones problemáticas de un mal uso de las redes sociales".

HIPÓTESIS 4: Después de recibir el programa de intervención, el grupo experimental reconoce en el cuestionario PCRS-B7 situaciones que pueden desembocar en

una adicción comportamental en el uso de las redes sociales ($p < 0,01$). Por el contrario, el alumnado del grupo control no ha mejorado en dichos conocimientos. Se puede señalar como autor de la adquisición de dichos conocimientos, al programa de intervención. Por lo cual, se puede confirmar la hipótesis: “Tras participar en el programa el alumnado del grupo experimental reconoce, por lo que puede evitar, situaciones que pueden llegar a adquirir una adicción comportamental en el uso de las redes sociales”.

HIPÓTESIS 5: El alumnado que ha participado en el programa de intervención ha indicado en el cuestionario de satisfacción que se encuentran altamente satisfechos. En este sentido, el 81,6% del alumnado del grupo experimental ha valorado de forma general el programa de forma satisfactoria, obteniéndose una media de 30,10 (DT = 5,006) en una escala entre 0 y 35. Con estos datos se puede considerar como confirmada la última hipótesis del estudio: “De forma general, el alumnado que participa en el programa de intervención estará satisfecho y considerará útiles los aprendizajes adquiridos”.

8.3 Limitaciones existentes

Los resultados obtenidos evidencian la eficacia del programa, aunque hay que señalar algunas limitaciones que se han observado en la investigación. En primer lugar, los tres centros educativos elegidos para llevar a cabo las intervenciones educativas han sido elegidos en función de los diferentes barrios de la ciudad de Burgos para que fuesen representativos, además de elegir un centro concertado y dos públicos para agrupar diferente tipo de alumnado. En todos los centros se ha observado que el alumnado es heterogéneo ya que pertenecen a diferentes niveles socioeconómicos y culturales, por lo que la muestra y los resultados obtenidos son generalizables a otros de características similares de ámbito urbano de la ciudad de Burgos. Pero, es aquí donde se muestra una de las principales limitaciones, la diferencia entre centros de zona urbana y rural, ya que las características varían mucho en función de la ubicación del alumnado.

Otra de las limitaciones es el carácter novedoso del programa y la falta de información que el alumnado posee en relación con el tema. Es cierto que han recibido en una gran mayoría de alumnado programas preventivos de los posibles riesgos que pueden correr en las redes, pero no de los riesgos de un abuso continuado, en su salud. Esto significa que poseen información de los riesgos existentes, pero carecen de formación en cómo afrontar correctamente dichas situaciones. Por ello, se ha tenido que volver a formular aspectos incorrectamente aprendidos, sabiendo que en algunos casos no se han conseguido reformular siendo esta, una limitación importante en base a los resultados obtenidos.

Para terminar, hay que señalar que la intervención ha sido llevada a cabo por dos docentes de los cuales uno de ellos era el investigador. Por este motivo se puede señalar que algunos contenidos han sido más señalados al conocer uno de los docentes cuales eran los contenidos a evaluar. Aun así, hay que señalar que el docente ha mantenido una actitud de neutralidad para que no influyese en los resultados.

8.4 Futuras líneas de investigación

El futuro no está escrito, pero puede ser predecible en un alto porcentaje, y en relación con este tema que hemos estudiado en la investigación se puede predecir que una formación adaptada a la situación actual, en cada momento y evolucionando con la tecnología, es necesaria para que resulte efectiva. Por ello, adaptar las herramientas utilizadas con el paso del tiempo es importante, pero la finalidad de esas relaciones sociales tiene un nexo común que hay que seguir estudiando para extraer la necesidad del contacto social.

Sería conveniente volver a desarrollar el programa “ENREDADOS” en otros contextos diferentes con el fin de contrastar los resultados con diferentes tipos de alumnado y condiciones ambientales. Una de las opciones sería el desarrollar el programa de intervención en las zonas rurales donde el alumnado posee unas características personales

diferentes al alumnado de población urbana. La cuestión es llevar a cabo el estudio en otros contextos que permita obtener una perspectiva más grande de la eficacia del programa.

Las limitaciones expuestas serían unas posibles mejoras en las futuras líneas de investigación ya que como en casi todas las investigaciones realizadas hay situaciones con las que es imposible contar debido al azar de las casualidades y que son difíciles de prever.

También sería conveniente ver los efectos a largo plazo en una investigación en la que se pudiera medir la permanencia de los aprendizajes realizados y su incidencia en los comportamientos de los adolescentes que han recibido la intervención. De esta forma, se puede verificar la eficacia del programa en el tiempo, ya que es necesario observar si perdura en el tiempo la formación ofrecida. Para ello sería preciso volver a pasar el post-test al alumnado pasado un tiempo y observar si los aprendizajes ofrecidos se han asentado.

Otro aspecto sería seguir diseñando programas de prevención en el uso adecuado de las redes sociales ya que es una necesidad vigente en una sociedad en la que los menores acceden antes a ellas, sin recibir o recibiendo muy poca información sobre un uso adecuado. Se limitan a ofrecer la herramienta y que ellos experimenten, pero no se puede dejar a un lado la necesaria formación que es imprescindible para formar una personalidad que fomente el uso adecuado. Además, la temprana edad a la que comienzan no ha permitido obtener dicha formación. Se encuentran con un volante en las manos que les ofrece una inmensidad de oportunidades, que aprenden a utilizarlo, pero no saben utilizarlo correctamente. Por ello es necesario diseñar y desarrollar programas que fomenten el uso adecuado de las redes sociales durante la primera etapa de la adolescencia, la preadolescencia, donde los menores comienzan a utilizar las herramientas de las redes sociales con mínimos conocimientos, necesitando una capacitación en su uso. No vale con prohibir su uso (a partir de los 14 años) si realmente se sabe que se utilizan cada vez antes. La prioridad a la hora de formar al alumnado de 10 años es una necesidad que las

administraciones escolares, centros educativos y docentes deben tener en cuenta para conseguir formar en el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales.

Como una vía de futura investigación sería importante evaluar el factor de las emociones en el uso de las redes sociales ya que, la influencia de la personalidad y la regulación de las emociones a la hora de solucionar problemas de abusos o adicciones de las redes sociales sería una línea de investigación muy interesante, debido a que en la personalidad y las emociones radica la mayor parte de las decisiones que se toman.

Concluyendo este estudio me tomo la licencia de formular la siguiente reflexión que puede resumir la investigación con las conclusiones que he obtenido. La formación es necesaria para que los nuevos miembros de las sociedades puedan disfrutar de las herramientas que permiten utilizar las redes sociales virtuales, pero no a cualquier precio. Por ello, es preciso ofrecer a los menores una formación de calidad, adaptada a sus necesidades, para que puedan disfrutar de ellas utilizándolas correctamente y evitando las situaciones de riesgo. Esta es la labor encomendada a los educadores, formar a los futuros ciudadanos para vivir en una sociedad digital.

“El objetivo de la educación es la virtud y el deseo de convertirse en un buen
ciudadano”

Platón (427 ac-347 ac). Filósofo Griego.

“El principal objetivo de la educación es criar personas capaces de hacer cosas
nuevas, y no solamente repetir lo que otras generaciones hicieron”

Jean Piaget (1896-1980). Psicólogo y biólogo suizo.

“La irrupción de las nuevas tecnologías nos obliga a educar a los niños de forma
distinta”

Howard Gardner (1943). Psicólogo, investigador y profesor universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACPI, Protégeles Y Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid. (2002). *Seguridad infantil y costumbres de los menores en Internet*. (Archivo PDF).
http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/TECNOLOGIA%20EDUCATIVA/TICs/T10%20NAVEGADORES%20INFANTILES/estudio_internet.pdf
- Albert, M.J. (2007). *La investigación educativa. Claves teóricas*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. y Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale 1, 2. *Psychological Reports*, 110 (2), 501-517.
<https://doi.org/10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517>
- Asociación de Internautas. (2017). *Siete conceptos clave que adultos y menores deben conocer sobre el uso seguro de Internet y las redes sociales (II)*. Recuperado de
<https://www.internautas.org/html/9291.html>
- Ballesteros, J.C. y Picazo, L. (2018). *Las tic y su influencia en la socialización de adolescentes*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)
- Barnes, J. A. (1954). «Class and committes in a Norwegian Island Parish», en *Human Relations*, vol. 7, 1954, pp. 39-58. https://doi.org/10.1007/978-3-658-21742-6_7
- Becoña, E. (2009). *Factores de riesgo y de protección en las adicciones a las nuevas tecnologías*. En Echeburúa, E., Labrador, F. J. y Becoña, E. (coords.). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 77-97). Madrid: Pirámide.
- Becoña, E. (2010). *Redes sociales*. Vigo: Nova Galicia Edicións.

- Becoña, E. y Cortés, M. (Coord.) (2011). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Valencia: Socidrogalcohol-Ministerio de sanidad, política social e igualdad.
- Becoña, E. (2016). *Factores de riesgo y de protección en el uso problemático de Internet*. En Echeburúa, E. (coord.). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Pirámide.
- Berger, K. (2004). *Psicología del desarrollo. Infancia y Adolescencia*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Boletín Oficial de las Cortes Generales del SENADO (2014). *Ponencia conjunta de estudio sobre los riesgos derivados del uso de la Red por parte de los menores, constituida en el seno de la Comisión conjunta de las Comisiones de Interior, de Educación y Deporte, y de Industria, Energía y Turismo*. Madrid: BOCG, Senado
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). *Social network sites: Definition, history, and cholarship*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 11.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Camacho, M y Murua, I. (2010). *Redes Sociales: preposiciones y alguna proposición*. *Comunicación presentada en el Congreso Internacional EDUTEC*. Bilbao.
Recuperado de <http://www.educacionenvalores.org/spip.php?article2776>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18 (5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(02)00004-3)
- Carbonell, X., Fuster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). *Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles*. *Papeles del Psicólogo*, 33, 82-89. (Archivo PDF). <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf>

- Carbonell, E y Montiel, I (2016). *Vulnerabilidad y riesgo en los adolescentes: perfil del jugador online*. En Echeburúa, E. (coord.). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Pirámide.
- Carbonell, X., Torres-Rodríguez, A y Fuster, H. (2016). *El potencial adictivo de los videojuegos*. En Echeburúa, E. (coord.). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Pirámide.
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, S., ..., y Kaess, M. (2013). The association between pathological Internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology*, 46, 1-13.
<https://doi.org/10.1159/000337971>
- Casado Muñoz, R. (2001). *Educación para la salud en jóvenes con discapacidad intelectual*. Burgos: Servicios de publicaciones de la Universidad de Burgos.
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C. y Beranuy, M. (2007). *El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos*. Papeles del Psicólogo, 28(3), 196-204. (Archivo PDF).
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77828306.pdf>
- Chen, S. H. W. L., Weng, L., Su, Y., Wu, H. y Yang, P. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45 (3), 279. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2004-10292-005>
- Chen, C. y Li, A. Y. (2014). *Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A metaanalysis of 31 nations across seven world regions*. Cyberpsychology, Behavior and Social Network, 17, 755-760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Chóliz, M. (2011). *Programa de prevención de adicciones tecnológicas PrevTec 3.1*. Valencia: Fepad

Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial

Chóliz, M. (2016). *Adicción a redes sociales: conceptualización del problema, evaluación y prevención*. En Echeburúa, E. (coord.) *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Pirámide.

Chóliz, M., Marco, C. y Chóliz, C. (2016). *ADITEC. Evaluación y prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos*. Madrid: TEA Ediciones.

Chóliz, M. y Marco, C. (2018). *Más allá de las llamadas*. En Jiménez-Murcia, S. y Farré, J.M. (eds.) *Cibernautas ¿Cautivos o libres?* Barcelona: Siglantana.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books. <https://doi.org/10.5860/choice.35-1828>

Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL nº 142, de 25 de junio de 2016

Deloitte. (2015). Global Mobile Consumer Survey. The rise of the always-connected consumer. (Archivo PDF)
<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/us/Documents/technology-media-telecommunications/us-tmt-global-mobile-executive-summary-2015.pdf>

Delors, J. et al. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión Internacional sobre Educación para el Siglo XXI*. Paris: Ediciones UNESCO

Díaz, R.M. y Bertomeu, S. (2018). *La nueva cultura de dormitorio*. En Jiménez-Murcia, S. y Farré, J.M. (eds.) *Cibernautas ¿Cautivos o libres?* Barcelona: Siglantana.

- Dixit, S. et al. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students or a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35: 339-341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Echeburúa, E. y Corral, P. de (2009). *Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador, E. Becoña (coords.). *Adicción a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp.29-44). Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E. (Coords.). (2009). *Adicción a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E. y Corral, P. de (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. *Adicciones*, 22 (2), 91-96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E. (2012). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes*. *Revista Española de Drogodependencias*, 37 (4), 435-448. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnología en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E. (coord.) (2016). *Abuso de internet ¿antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Pirámide.
- Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador, E. Becoña (coords.). *Adicción a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp.101-123). Madrid: Pirámide.
- Estévez, A., Herrero, D., Sarabia, I. y Jáuregui, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y

videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones* vol. nº4-2014. <https://doi.org/10.20882/adicciones.26>

Estévez, A. (2016). *El papel de las emociones en el uso abusivo del juego de azar y de Internet*. En Echeburúa, E. (coord.). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Pirámide.

Europa Press (24 de febrero de 2015). *España es el cuarto país en el mundo en el uso de Whatsapp, con una cuota de penetración del 70%*.
<https://www.europapress.es/economia/noticia-espana-cuarto-pais-mundo-uso-whatsapp-cuota-penetracion-70-20150224110727.html>

Farré, J., Mestre, G. y Ferrer, V. (2018) *¿Pasión en la red o por la red?* En Jiménez-Murcia, S. y Farré, J.M. (eds.) *Cibernautas ¿Cautivos o libres?* Barcelona: Siglantana.

Feldman, R.S. (2007). *Desarrollo Psicológico* (4ª edición). México: Pearson Educación.

Ferre Navarrete, F. (2016). *Prólogo*. En Echeburúa, E. (coord). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Pirámide.

Flores, J. (2010). *Netiqueta joven para redes sociales: ciudadanía digital y ciberconvivencia*. Pantallas amigas. Recuperado de: <https://www.pantallasamigas.net/netiqueta-joven-para-redes-sociales-ciudadania-digital-y-ciberconvivencia/>

Fox, D.J. (1981). *El proceso de investigación en educación*. Navarra: Eunsa-Ediciones Universidad de Navarra.

Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 714-719.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0226>

- Gámez-Guadix, M. e Itzel, F. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25.1, 111-122. <https://doi.org/10.25009/pys.v25i1.1344>
- Gardner, H. y Davis, K (2013). The app generation. How today's youth navigate identity intimacy, and imagination in a digital world. New Haven and London: Yale University Press.
- Garrote Pérez de Albéniz, G. (2013). Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad, estilos de crianza, consumo de alcohol y autopercepción como estudiante. Universidad de Burgos. <https://doi.org/10.36443/10259/219>
- Gil Roales, J. (1996). *La adicción como conducta*. En Gil Roales, J. (ed.), *Psicología de las adicciones*. Granada: Némesis.
- Golberg, I. (1995). *Internet addiction disorder Diagnostic criteria*. In Addiction Support Group (IASG).
- Gómez Gómez, F. (2004) *Técnicas y métodos para la intervención social de las organizaciones* (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid- Departamento de Sociología). Madrid.
- Informe Ditrendia (2016). Mobile en España y en el Mundo 2016. Recuperado de <https://ditrendia.es/informe-ditrendia-mobile-en-espana-y-en-el-mundo-2016/>
- Informe Ditrendia (2017) Digital marketing trends: Mobile en España y en el mundo. (Archivo PDF). https://www.amic.media/media/files/file_352_1289.pdf
- Informe Ditrendia (2018). Informe Mobile en España y en el Mundo 2018. Recuperado de <https://ditrendia.es/informe-mobile-2018/>
- Informe Ditrendia (2019). Informe Mobile en España y el Mundo 2019. Recuperado de <https://ditrendia.es/informe-mobile-espana-mundo-2019/>

- Instituto Nacional de Estadística (2019). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares (Archivo PDF).
https://www.ine.es/prensa/tich_2019.pdf
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación-INTECO (2009). Estudio sobre la privacidad de los datos y la seguridad de la información en las redes sociales online". Madrid: Ministerio de Industria, Turismo y Comercio (Archivo PDF).
<https://www.uv.es/limprot/boletin9/inteco.pdf>
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación-INTECO (2010). *Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles*. Madrid: INTECO. (Archivo PDF).
https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/2699_d_estudio_sobre_seguridad_y_privacidad_en_el_uso_de_los_servicios_moviles_por_los_menores_espanoles.pdf
- Kerlinger, F.N. (1985) *Investigación del comportamiento*. México: Nueva Editorial Iberoamericana.
- King, A.L.S, Valencia, A.M. Y Nardi A.E (2010) Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. Reducing phobias or worsening of dependence. *Cognit Behav Neurol*. 23 (1): 52-4. <https://doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc>
- Labrador, F.J. y Villadongos, S. (2010) *Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posibles problemas de adicción*. *Psicothema*, 22 pp.180-188. (Archivo PDF). <http://www.psicothema.com/pdf/3713.pdf>
- Lam, L. T. (2015). Parental mental health and Internet addiction in adolescents. *Addictive Behaviors*, 42, 20-23. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.033>
- Lara, F., Fuentes, M., De la Fuente, R., Pérez del Río, F. Garrote, G. y Rodríguez, V. (2009) *Uso y abuso de las TIC en la población escolarizada burgalesa 10 a 18 años*.

Relación con otras variables psicosociales. Burgos: Universidad de Burgos-Proyecto Hombre Burgos.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). BOE nº 106 de 4 de mayo de 2006. Referencia: BOE-A-2006-7899. (Archivo PDF).

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

BOE nº 295 de 10 de diciembre de 2013. Referencia: BOE-A-2013-12886 (Archivo PDF). <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Madrid, E. (2017). *Eficacia de prevención PREVTEC 3.1 Un estudio de uso de móviles en adolescente* (Tesis doctoral Universitat de València)

Mak, K. K., Lai, C. M., Ko, C. H., Chou, C., Kim, D. I., Watanabe, H. y Ho, R. C. (2014).

Psychometric properties of the revised chen Internet addiction scale (CIAS-R) in Chinese adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42 (7), 1237-1245. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9851-3>

Marco, M. y Chóliz, M. (2018). *Más allá de las llamadas*. En Jiménez-Murcia, S. y Farré, J.M. (eds.) *Cibernautas ¿Cautivos o libres?* Barcelona: Siglantana.

Matute, H. (2016) *¿Adicción, abuso o uso problemático de Internet?* En Echeburúa, E. (coord.) *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Pirámide.

Meeker, M. (2018). *Internet Trends 2018*. San Francisco: Kleiner Perkins Recuperado de <https://www.kleinerperkins.com/perspectives/internet-trends-report-2018/>

Merino, L. (2010). *Nativos digitales: Una aproximación a la socialización tecnológica de los jóvenes* (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco).

<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=pAOKW0UKfyg%3D>

- Mitchell, P. (2000). *Internet addiction: Genuine diagnosis or not?* The Lancet, 355 (9204), 632. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)72500-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)72500-9)
- Morgan, C. y Cotten, S.R. (2003). *The Relationship between Internet Activities and Depressive Symptoms in a Sample of College Freshmen*. CyberPsychology & Behaviour, 6, 133-142. <https://doi.org/10.1089/109493103321640329>
- Muñoz-Rivas, M. J., Fernández González, L. y Gámez-Guadix, M. (2009). *Adicción y abuso del teléfono móvil*. En Echeburúa, E., Labrador, F. J. y Becoña, E. (eds.). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.
- Muñoz-Rivas, M.J., Fernández, L y Gámez-Guadix, M. (2010). *Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students*. The Spanish Journal of Psychology, 13 (2), 697-707. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002365>
- Muñoz-Rivas, M. y Pei-Chun Shih Ma (2016). *Abuso de dispositivos móviles*. En Echeburúa, E. (coord.). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Madrid: Pirámide.
- Oliva, A. (2013). *Adicciones con sustancia y sin sustancia*. En M. T. Laespada y A. Estévez (eds.), *¿Existen las adicciones sin sustancias?* Bilbao: Deusto. (Archivo PDF) <https://download.e-bookshelf.de/download/0002/2881/79/L-G-0002288179-0003129221.pdf>
- Observatorio nacional de las telecomunicaciones y de la SI- ONTSI (2011). *Las redes sociales en Internet*. Madrid: Ministerio de Economía y Empresa. (Archivo PDF) https://www.ontsi.red.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE nº 25, de 29 de enero de 2015. Referencia: BOE-A-2015-738.

Organización Mundial de la Salud-O.M.S. (1998). Promoción de la Salud. Glosario. Ginebra:

Autor. (Archivo PDF)

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=2C5D1B6CB60448590D5BB10154ABE8A6?sequence=1

Organización Mundial de la Salud-O.M.S. (2018). *Desarrollo en la adolescencia*.

Recuperado de

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Papalia, D.E., Wendkos, S., Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. McGraw-Hill.

México.

Pérez, R., García, J.L., Gil, J.A. y Galán, A. (2009). *Estadística aplicada a la educación*.

Madrid: Pearson Educación.

Pérez, R., Galán, A. y Quintanal, J. (2012). Métodos y diseños de investigación en

educación. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5475175>

Peris, M y Maganto, C. (2018). *Sexting, sextorsión y grooming*. Madrid: Pirámide

Pizarro, N. (1988). *Redes sociales (análisis de)*. En Reyes, R., (eds.), *Terminología*

Científico-social. Aproximación Crítica. Barcelona: Anthropos, pp. 834-837.

Porto, A.M. y Mosterio, M.J. (2016). Investigación e innovación en la educación actual:

Revista Virtual Redipe- año 5 volumen 7. Recuperado de

<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/24>

Protégeles (2012). *Research on Internet addictive behaviours among European*

adolescents. <https://doi.org/10.1037/e578482014-413>

Quintero, M.B., Reche, E. y Fuentes, J.A. (2013). Tecnoadicciones: una propuesta de

intervención para prevenirlas en el aula. *Revista Digital de Investigación Educativa*

Conect@2 VIII Edición Diciembre Año III, 2013, ISSN: 2007-6649 (Archivo PDF).

https://www.academia.edu/13533162/TECNOADICCIONES_UNA_PROPOSTA_DE_INTERVENCION_PARA_PREVENIRLAS_EN_EL_AULA

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE nº 52, de 1 de marzo de 2014. Referencia: BOE-A-2014-2222.

Requena Santos, F. (1996). *Redes sociales y cuestionarios*. Madrid. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

Rial, A., Golpe, S., Gómez, P. y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Salud y Drogas*, 15, 25-38.

<https://doi.org/10.21134/haaj.v15i1.223>

Rissoan, R. (2016). *Redes sociales. Comprender y dominar estas nuevas herramientas de comunicación*. Barcelona: Ediciones ENI.

Ron, R., Álvarez, A. y Núñez, P. (2013). *Niños, adolescentes y redes sociales*. Madrid: ESIC Editorial.

Sádaba, C. y Bringué, X (2011). *Redes sociales-Manual de supervivencia para padres*. Barcelona: Editorial Viceversa ayer y hoy.

Sánchez, L., Benito, R., Serrano, A., Aleixandre, R. y Bueno, F. (2018). *Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando"*. Valencia: UPCCA-Valencia. /Archivo PDF).

[http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web(1).pdf)

Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M. Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). *La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?* Palma de Mallorca: Adicciones, 20(2) 149-159. <https://doi.org/10.20882/adicciones.279>

- Stadista (2019). Ranking mundial de redes sociales por número de usuarios. Recuperado de <https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/> .
- We are Social y Hootsuite (2018). *The Global State of Digital 2018*. Recuperado de <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>
- We are Social y Hootsuite (2019). *The Global State of Digital 2019*. Recuperado de <https://wearesocial.com/blog/2019/01/global-digital-report-2019>
- Tice, D. M., Bratslavsky, E. y Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53-67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Urrea, J. (2011). *Mi hijo y las nuevas tecnologías*. Madrid: Pirámide
- Valdepérez, A., Aragay, N. y Díez, D. (2018). *Todo al alcance de una tecla*. En Jiménez-Murcia, S. y Farré, J.M. (eds.) *Cibernautas ¿Cautivos o libres?* Barcelona: Siglantana.
- Vázquez, J.M^a. (2006). *Estudio para determinar la prevalencia del juego y el uso de Internet, así como detectar las conductas problemáticas a fin de estimar la población de riesgo*. Estudio realizado por la Clínica Capristano por encargo de la Consejería de Salud y Consumo. Palma de Mallorca.
- Vélez, R. et al. (2006). *Métodos estadísticos en Ciencias Sociales*. Madrid: Ediciones Académicas.
- Yen, J. Y., Jen, C. F., Chen, S. H., Tang, T. C. y Ko, C. H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and Internet addiction among college students: The gender difference. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 187-191. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0113>
- Young, K. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K., Dong, X. y Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiological models of Internet addiction. En K. S. Young y C. Nabuco de Andreu (eds.), *Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 3-17). Nueva York: Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch1>

ANEXOS

ANEXO 1: Tríptico informativo “Enredados”.

ANEXO 2: Libro del programa “Enredados”.

ANEXO3: Cuaderno del alumnado “Enredados”.

ANEXO 4: Programa de intervención en el aula.

ANEXO 5: Cuestionario pre-test y post-test.

ANEXO 6: Cuestionario de satisfacción.

ANEXO 7: Perfil TDI-RS.ADITEC ≥ 85

ANEXO 8: DVD del programa.

ANEXO 1. Tríptico informativo “Enredados”.

¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES?

Se puede definir como estructuras donde grupos de personas mantienen diferentes tipos de relaciones.

Hoy en día el término “red social” se ha asignado a las diferentes aplicaciones que permiten la comunicación con grupos de personas a través de Internet.

EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES

Cada día son más las personas que navegan por las redes sociales y se han convertido en un fenómeno mundial donde la gran mayoría de las personas las utilizan a diario. Los menores observan el uso que realizan las personas y ellos quieren utilizarlas de igual forma.

La necesidad de ver y ser vistos, cuanto a participar en los escenarios públicos, es lo que mueve a utilizar las redes sociales.

Pero como en muchas actividades que se realizan en la vida, hay riesgos que pueden provocar grandes problemas a las personas que las utilizan.

Por ello, es importante conocerlas y saber como prevenir dichos riesgos con estrategias de uso.

De esta forma se minimizan los riesgos y se aumentan los beneficios en el uso correcto.

Educación en el amparo digital con un uso seguro, responsable y ético de las redes sociales.

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Participación en la investigación sobre el uso y abuso de las redes sociales en el alumnado de 10 a 14 años.

Investigador: Jesús Sevilla Miguel
(jsmiguel@ubu.es)

2017 Universidad de Burgos

“ENREDA2”

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON MENORES PARA EDUCAR EN EL CORRECTO USO DE LAS REDES SOCIALES

Burgos, mayo de 2017

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales han llamado la atención de los más jóvenes y las han empezado a utilizar sin ninguna orientación.

Es por ello que tiene una gran importancia el mostrar y enseñar a los menores a utilizarlas y así obtener el mayor beneficio, con el mínimo riesgo, de su uso.

OBJETIVOS

- Prevenir situaciones de riesgo
- Utilizar correctamente las redes sociales.
- Conocer los riesgos que hay en la red.
- Enseñar estrategias para utilizar y evitar situaciones problemáticas.
- Fomentar un uso responsable y adecuado.
- Dotar de herramientas para utilizarlas en la socialización del mundo digital.



DESTINATARIOS

Alumnado de 11 y 12 años, ya que se ha comprobado que es la etapa cuando comienzan a utilizar las redes sociales y pueden comprender la importancia de un correcto uso.

METODOLOGÍA

La utilización de una metodología participativa permite que el alumnado adquiera el aprendizaje de forma activa.

BLOQUES DE CONTENIDOS

Los contenidos a trabajar se dividen en 7 bloques donde se tratan los aspectos más importantes de las redes sociales y de su correcto uso.

- Bloque 1: Somos seres sociales.
- Bloque 2: Navegamos por la red.
- Bloque 3: La N-etiqueta.
- Bloque 4: Beneficios del uso de las rr.ss.
- Bloque 5: Los riesgos que existen.
- Bloque 6: Los problemas de las rr.ss.
- Bloque 7: Navegamos seguros en la red.

EVALUACIÓN

Para comprobar la adquisición de los aprendizajes y mejorar el proceso de enseñanza se realizarán evaluaciones.



TEMPORALIZACIÓN

El programa se desarrolla en 4 sesiones de 50 minutos.

SESIONES

Las sesiones se van a dirigir de forma participativa, partiendo de situaciones reales y guiando su utilización para conseguir un uso responsable y adecuado



En el transcurso de las sesiones se van a mostrar los posibles riesgos y problemas que pueden surgir con un mal uso de las redes sociales, incidiendo en el abuso que pueden desarrollar los menores ante la tentación de un uso compulsivo de dichas herramientas.

La prevención es la estrategia principal que se va a utilizar informando al alumnado para desarrolle unas herramientas de autocontrol y protección ante las posibles situaciones de riesgo.

Las sesiones van a permitir la comunicación entre iguales de los mismos intereses en colectivo, creando un escenario de aprendizaje cooperativo. Iniciar la formación desde el punto de partida de sus intereses y hacerlo en grupo, es la finalidad para conseguir formar al alumnado en un correcto uso de las redes sociales.

El tema es atractivo de por sí para el alumnado, pero es importante hacer hincapié en la importancia de saber utilizarlas de forma adecuada.

ANEXO 2. Libro del programa “Enredados”.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “ENREDADOS”



1 - NOS RELACIONAMOS, SOMOS SERES SOCIALES.



Que vamos a ver en este apartado:

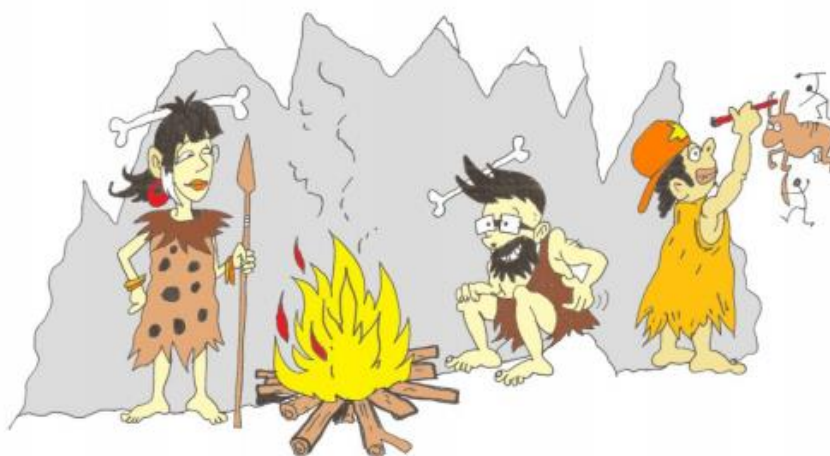
- ¿Seres sociales?
- La sociabilización.
- Revisamos las formas de sociabilización.
- Como nos relacionamos ahora.
- Aprendemos nuevas formas de sociabilización.
- Aprendemos a hablar de nuevo, la alfabetización digital.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

¿Seres sociales?

Desde la prehistoria el ser humano ha tendido a unirse y a formar grupos sociales. Se unían por diferentes motivos, para cuidarse, por seguridad, para cazar, ... pero sobre todo para convivir.



Con el paso del tiempo las formaciones sociales que hemos ido teniendo han ido cambiando. Nosotros nos unimos para formar diferentes grupos

La sociabilización.

La **sociación** es un proceso por el cual el individuo acoge los elementos socioculturales de su ambiente y los integra a su personalidad para adaptarse en la sociedad. También, es la asunción o toma de conciencia de la estructura social en la que un individuo nace, y aprende a diferenciar lo aceptable (positivo) de lo inaceptable (negativo) en su comportamiento que se le llama socialización. La socialización se puede clasificar en tres etapas las cuales son: primaria, secundaria y terciaria.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

La socialización es factible gracias a los agentes sociales, que se pueden identificar como la familia, la escuela, los iguales y los medios de comunicación. Además, son las instituciones e individuos representativos con capacidad para transmitir e imponer los elementos culturales apropiados. Los agentes sociales más representativos son la familia, porque posee un rol primordial ya que es el primer nivel social al que tenemos acceso y la escuela, ya que en la actualidad ha perdido su papel principal y la escuela es transmisora de conocimientos y de valores. También en la socialización una persona interioriza su cultura de una sociedad determinada. Existen distintos agentes socializadores : la familia , la escuela , los grupos de pares , el trabajo y los grupos políticos.

Como nos relacionábamos antes. Revisamos las formas de sociabilización. _____

Nuestros abuelos se relacionaban de formas diferentes a como lo hacemos actualmente, pero el fin era el mismo, mantener conversaciones sobre diversos temas, comparar ideas, intercambiar impresiones, etc.



Ellos no usaban el Messenger, ni el WhatsApp, ni ninguna otra herramienta tecnológica para relacionarse, ellos simplemente se acercaban a la plaza del pueblo, a la taberna o en la fuente, donde las abuelas se ponían al corriente de los "chismes" de la vecina.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



Como nos relacionamos ahora. _____

Gracias a la invención de diferentes herramientas para conseguir comunicarnos con otras personas que están más lejos, como es el caso de los equipos de radioafición, empezamos a mirar más lejos del pueblo ya que se quedaba pequeño.

Internet nació en 1991, fue un experimento militar que poco a poco se aplicó a todas las sociedades. Desde entonces no han hecho más que evolucionar las diferentes formas de comunicarnos, chat, Messenger, WhatsApp,... herramientas que nos sirven para lo mismo que hacían nuestros queridos abuelos y abuelas, estar en contacto con la gente.

Se puede decir que las redes sociales virtuales son el banco del parque donde quedábamos antes.



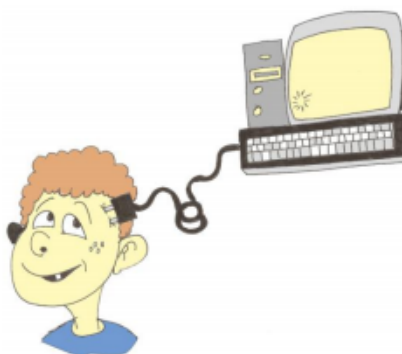
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



Aprendemos a hablar de nuevo, la alfabetización digital._____

Todo evoluciona, y la forma de comunicarnos y relacionarnos también lo hace. El fin sigue siendo el mismo, el mantener relación con otras personas, que por motivos de distancia no podemos estar cerca.

Principalmente lo que cambiamos es el medio que utilizamos, anteriormente utilizábamos palomas, el teléfono, la radioafición,... y ahora disponemos de las TIC, y en concreto de las redes sociales, que nos permiten estar intercomunicados con cualquier persona, en cualquier lugar del momento, en el momento que lo deseemos.



Para realizar dicha comunicación debemos aprender a comunicarnos, ya que cada medio necesita de un aprendizaje para poder utilizarlo. En este caso estamos hablando de la alfabetización digital.

2 - ¿TE SUBES?, NAVEGAMOS POR LA RED.



Que vamos a ver en este apartado:

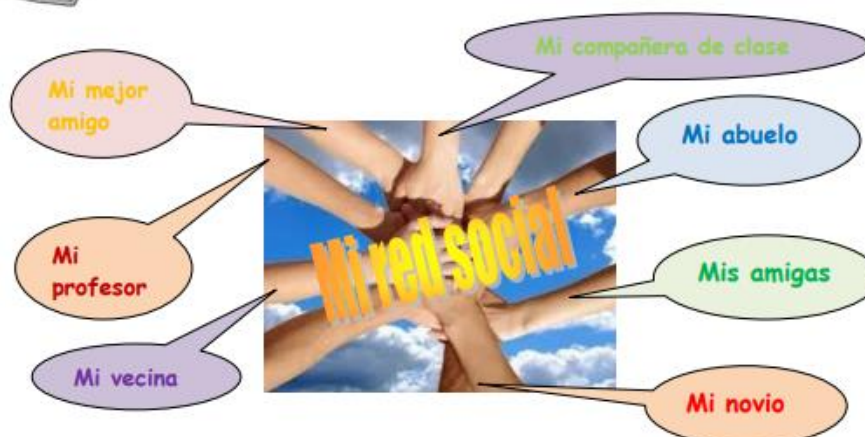
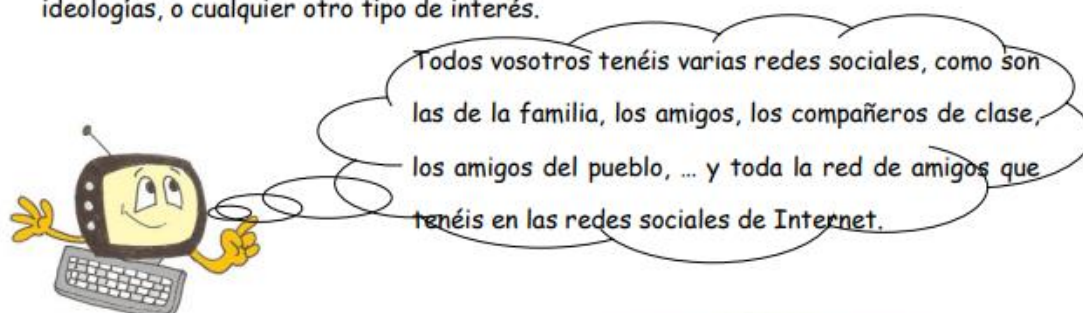
- ¿Qué es una red social?
- El medio por donde navegamos
- ¡Tú eliges! Principales redes sociales que existen
- ¿Cómo elegir una red social?
- ¿Qué encontramos en una red social de Internet?
- Blog, chat y foros.
- ¿Cómo hacer amigos en las redes sociales?

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



¿Qué es una red social? _____

La red social es, como su propio nombre indica, una red en la que distintas personas, grupos, organizaciones o cualquier tipo de agrupación se conectan entre sí y mantienen relaciones sistemáticas debido a cuestiones de amistad, aficiones, edades, ideologías, o cualquier otro tipo de interés.



Muchas veces esas redes sociales se complementan, ya que, tenemos varios amigos de clase o familiares en nuestra red social de Internet y esto lo hacemos para mantener un contacto más directo y continuo con las personas que son importantes para nosotros.

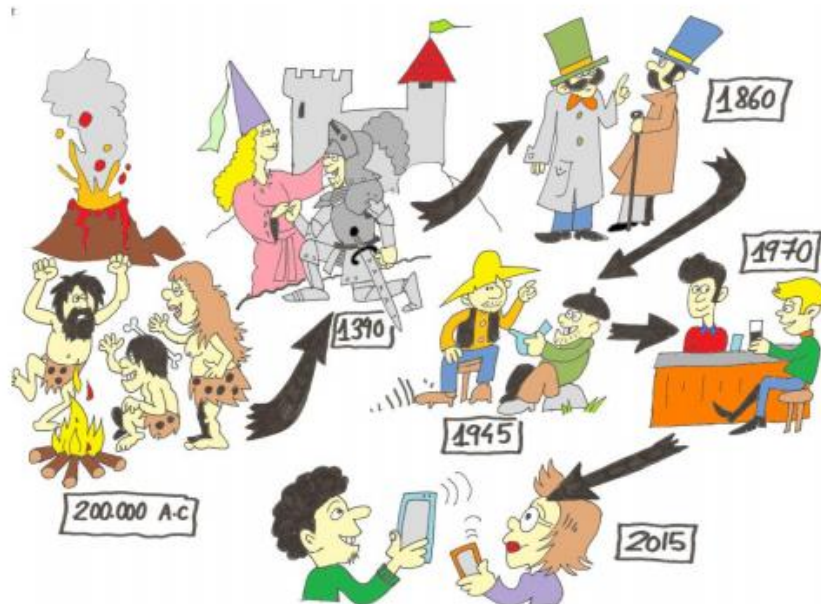
Los jóvenes utilizan las redes sociales principalmente para conocer gente, para divertirse, para intercambiar juegos y dudas, pero principalmente para estar en contacto con los amigos y saber que están haciendo.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



El medio por donde navegamos. _____

Las redes sociales han existido siempre, lo único que ahora hemos cambiado el medio de comunicación. Estoy seguro que si habláis con vuestros abuelos y les preguntáis como se relacionaban ellos antes, os van a decir que quedaban en la plaza del pueblo para hablar y contarse sus gustos, inquietudes, ... y muchas más cosas que necesitaban hablar con otras personas.



Ahora hemos cambiado esa plaza del pueblo por otros escenarios como son el patio del instituto, el parque o el facebook. Este último es la red social de internet más cercana a los jóvenes, donde pasan un gran número de horas al día para poder estar en contacto con sus compañeros.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

¡Tú eliges! Principales redes sociales que existen. ____

Existen un gran número de redes sociales ya que es un fenómeno muy actual entre la población. Entre todas ellas podemos destacar que las más importantes, entre los adolescentes, en función de su número de usuarios son: Facebook, Twitter, Instagram y WhatsApp.



Pero todos los días se crean nuevas redes sociales que tienen diferentes características pero la finalidad es común entre ellas y es la de mantener en contacto a sus usuarios.

Para que puedas elegir bien una red social vamos a visitar las principales redes sociales que existen:



Es la red social más grande del mundo. El nombre viene de "face" que significa cara y "book" que significa libro, es decir, es un libro de caras. La idea es tener un lugar donde las personas puedan ver y relacionarse con sus amistades o contactos.

Es una red social donde los usuarios suben fotografías y vídeos para poder compartirlos con otros amigos. Pueden dar efecto a dicho material y pueden comentar aspectos relacionados con ellos



Instagram

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



Es una red social, donde los usuarios siguen a otros a través de "tweets". Esta red social permite a los amigos, familia y demás usuarios conocer lo que se está haciendo en cualquier momento del día o de noche.



SnapChat permite poder hablar fácilmente con tus amigos, ver historias en vivo en todo el mundo y conocer noticias. Una de sus frases más atrayentes es "la vida es más divertida cuando vives el momento:)"



Como habéis podido observar el número de "*plazas del pueblo*" (redes sociales) donde podemos entrar es muy alto, por eso debemos aprender a elegir bien el lugar correcto para nosotros y evitar posibles problemas.



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



¿Cómo elegir una red social? _____



A la hora de entrar a formar parte de una red social tenemos que tener en cuenta varios aspectos. Entre ellos la edad, ya que hay redes sociales no apropiadas para

menores de edad donde se realizan contactos de adultos con fines muy alejados de los que buscan los adolescentes. Además tenemos que tener en cuenta que la edad mínima para ingresar en una red social es de 14 años y si lo hacemos antes estamos cometiendo un delito legal, cuya responsabilidad es del adolescente y los padres.



Para entrar en una red social tenemos que tener bien claro lo que buscamos y elegirla en función de si buscamos amigos de nuestro instituto, nuevos amigos, grupos que hablan sobre temas de interés para nosotros (grupos de videojuegos, música, ...), si buscamos información, entretenimiento (juegos, foros, ...), etc.

En cada red social hay una infinidad de aspectos y por eso debemos elegir bien y saber que buscamos para dirigirnos a la red social más adecuada para ese fin, o ¿tú vas a comprar el último FIFA a una charcutería?



¿Qué encontramos en una red social de Internet? _____

Al entrar en una red social, puede que busquemos cosas distintas o, podemos encontrarnos con otras nuevas que no sabíamos que estaban en la red. Algunas cosas que podemos encontrarnos en la red son:

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

- **Amigos.** Se puede decir que es el principal aspecto por el que nos conectamos a una red social. Buscamos el contacto, el interrelacionarnos con nuestros amigos, el poder estar de forma continua en contacto con ellos para saber que les ocurre, para fijarnos



Todos mis amigos a un "clic" de distancia

en ellos, o simplemente porque necesitamos sentirnos parte de un grupo y sino estamos en la red es como que no existimos.

Pero es posible que no solo busquemos ese contacto con nuestros amigos de siempre, puede ser que busquemos nuevas compañías que tengan intereses muy parecidos a los nuestros y que en nuestro círculo cercano no tenemos. Es una puerta abierta al contacto con gente muy parecida a nosotros pero por razones geográficas estás lejos.



- **Información.** Las redes sociales nos acercan una gran cantidad de información, tanto por la que nosotros proporcionamos a la red como la que recibimos de otros usuarios. Además con ellas podemos acceder a más información a través de portales como Wikipedia, YouTube, .. y más sitios donde se guardan gran cantidad de terabytes.

- **Videos.** Las redes sociales buscan ser atractivas y para ello buscan diferentes fórmulas, entre ellas se encuentran los vídeos. Estos vídeos se pueden visionar a través de accesos directos desde la propia red social a portales de vídeos en Internet como por ejemplo YouTube.





PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

- **Fotos.** Una de las finalidades de las redes sociales es la de compartir y entre esas cosas que compartimos están las fotos. Hay millones de fotos en las redes sociales, fotos que subimos nosotros de nuestras vacaciones, fiestas, ... o fotos que suben otros usuarios.



Eyre y Cheve nos enseñan las fotos de sus vacaciones



- **Música.** A través de las redes sociales se pueden compartir intereses y entre los más destacados entre los adolescentes se encuentra la música. Por este motivo las redes sociales son un buen escaparate para los cantantes que quieren promocionarse y así tienen un contacto con su público.

- **Juegos.** En las redes sociales podemos encontrar juegos tanto individuales como colectivos. Las redes son una fuente de entretenimiento y los juegos pueden complementar dicha finalidad.
- **Foros y blogs.** En las redes sociales podemos encontrar foros donde las personas puedan expresar lo que piensan sobre un tema. Y, de modo semejante, hay otras redes sociales que permiten tener blog donde los usuarios puedan conversar en la red social y en paralelo comentar lo que quieran en su blog.



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

- *Publicidad.* ¡Nada es gratis en este mundo! , por eso mismo no van a ser menos las redes sociales. Se puede decir que es el impuesto que nos ponen por su uso gratuito. Las redes sociales venden espacios en sus páginas a los publicistas para anunciarse, pero el problema viene cuando esa publicidad no es adecuada para ciertas edades. Además hay algo mucho más peligroso, estas redes sociales venden los datos de los usuarios de las redes sociales a empresas para ver que intereses tiene la población y así sacar al mercado productos o servicios que puedan ser atractivos a la población. Se puede decir, que las redes sociales son un laboratorio de pruebas donde nos observan y luego nos ofrecen productos o servicios para comprarlos.
- *Compras.* Ante la globalización del mundo, y el alto número de usuarios de redes sociales, estas permiten realizar compras a través de ellas. Algunas permiten comprar productos (música, vídeos, ...) y otras van más allá (permiten realizar todo tipo de transacciones).

Blog, chat y foros._____

- Un blog es un lugar de la red, los principales sitios donde se alojan son www.Blogger.com y wordpress.org, donde un usuario crea su página personal. En dicha páginas se puede incluir textos, vídeos, fotos, ... y dicha información se va actualizando cuando uno quiere.
- El Chat o cibercharla es un modo de comunicarnos de forma instantánea con otros usuarios del chat. Esta comunicación se realiza a través de equipos informáticos-tecnológicos (pc, móviles, tablets,...) y con un software (skype, msn, whatsapp, line, ...) Muchas redes sociales están incluyendo el chat.



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

- Un foro es un lugar web donde las personas expresan sus opiniones sobre diferentes temas, nosotros las podemos leer y expresar también la nuestra. En las redes sociales podemos encontrar un apartado de foro.



¿Cómo hacer amigos en las redes sociales?

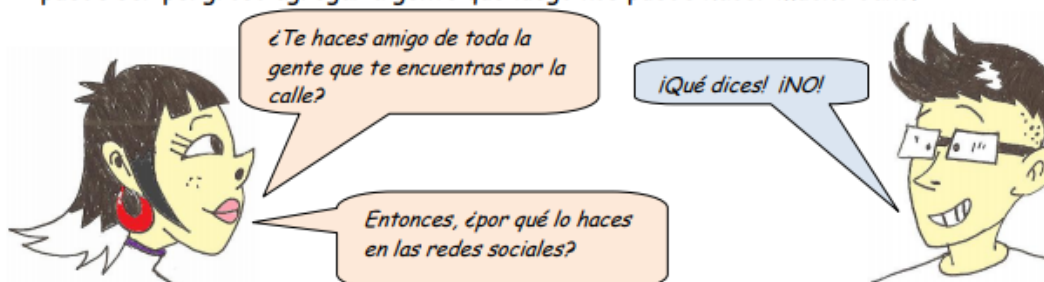
El objetivo principal de las redes sociales es el interconectarse con otras personas en función del tipo de red social.

Las redes sociales están orientadas a hacer amigos, a conocer a gente nueva, a intercambiar ideas, fotos, vídeos,... es decir, a ofrecer un medio de contacto con otras personas. Las redes sociales son una herramienta para acercar a la gente, después el uso que se las dé es cosa del usuario.



Hacer amigos a través de ellas es muy fácil, solo hay que buscar amigos que ya conocemos o buscar gente con características en sus perfiles que nos atraigan, pedir una invitación de amistad y esperar a que nos agreguen para formar parte de su red social.

Hay que tener cuidado con las personas que agregamos a nuestra red social porque puede ser peligroso agregar a gente que luego nos puede hacer mucho daño.



U.D. 2: ¿Te subes?, navegamos en las redes sociales.

- 10 -

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



Otro aspecto muy importante es el elegir bien las amistades, las redes sociales no son una estantería donde coleccionamos amigos. En ellas podemos tener cientos de amistades aceptadas, pero ¿realmente son nuestros amigos?

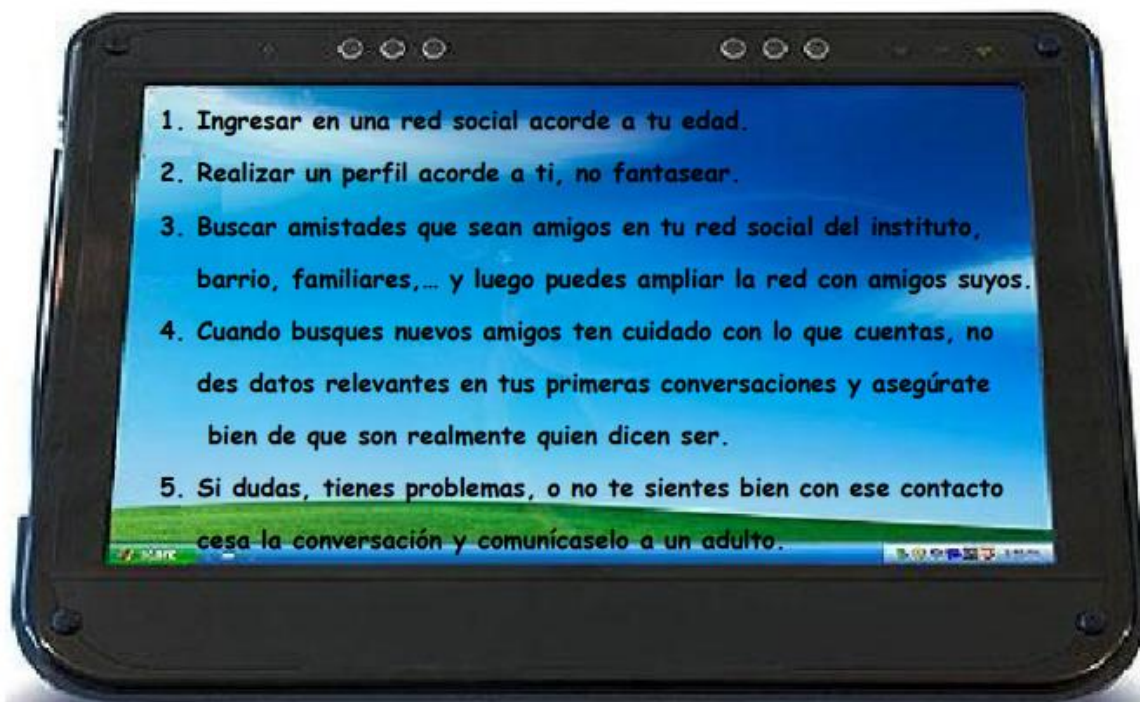
Cuando vamos a una tienda compramos lo que realmente nos gusta. Entonces ¿Por qué en las redes sociales compramos todo tipo de amigos?

Selecciona las amistades, es imposible que todos sean nuestros amigos y además no disponemos de tanto tiempo para atender todas las amistades.



Es mejor buscar la CALIDAD y no la CANTIDAD.

"Ten en cuenta estos cinco simples pasos para hacer y elegir bien las amistades"



3 - ¿DE ETIQUETA? LA N-ETIQUETA COMO MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA RED.



Que vamos a ver en este apartado:

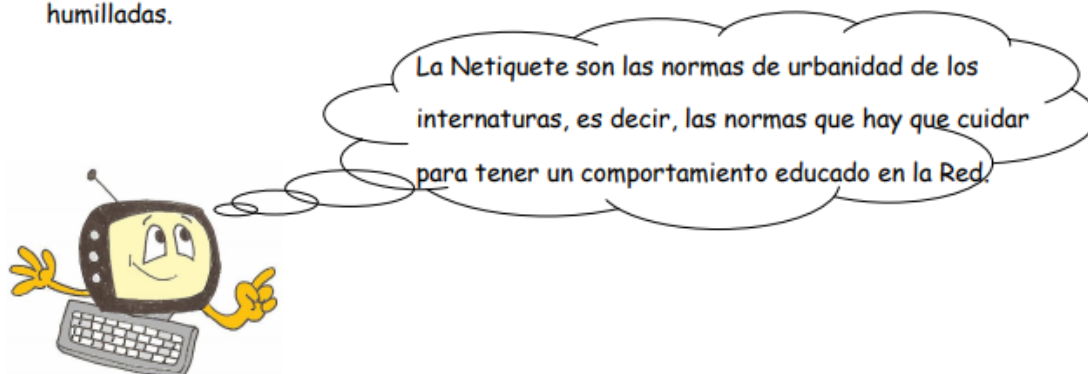
- Netiquete, ¿qué es?
- Tips para convivir en armonía.
- Normas de convivencia en la red.
- Más consejos para un educado uso de la red.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"


Netiquete, ¿qué es? _____

La *Netiqueta* es una palabra que se usa para hablar de ciertas reglas que se deben seguir cuando estamos en Internet o nos comunicamos o interactuamos con otros por medio de los foros o el Chat, los videojuegos en línea, la mensajería instantánea y las redes sociales.

Así como en la vida real hay reglas de comportamiento que debemos seguir para no meternos en problemas con los demás, lo mismo pasa en el mundo virtual, donde muchas de las veces nos olvidamos que del otro lado de una computadora o consola de juegos hay personas igual que nosotros y se nos hace fácil hacer o decir cosas que nunca haríamos en la vida real, lastimando sus sentimientos o haciéndolas sentir humilladas.



Tips para convivir en armonía. _____

- *Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.* No digas groserías o palabras ofensivas que puedan insultar o hacer sentir mal a otros.
- *No caigas en el juego.* Si alguien te ofende estando en línea, no respondas a la agresión. Abandona el foro, deja de chatear o de jugar y bloquea a la persona. Platica a tus papás lo que pasó.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



- **¡NO ME GRITES!** ¿Sabes que en el mundo virtual escribir con letras mayúsculas se entiende como si estuvieras gritando? Para que nadie piense que eres un gruñón, evita usar estas letras en tus conversaciones.
- **¿Se vale ser grosero porque nadie te ve?** Actúa en Internet como actuarías en la vida real, sé educado y atento estando online u offline.



¡Antes de decir o hacer cualquier cosa ofensiva, piensa cómo tu comportamiento puede afectar a otros!

Normas de convivencia en la red. _____

Para conseguir un ambiente satisfactorio y agradable debemos contar con unas normas de convivencia que nos van a facilitar la comunicación y la convivencia digital.

Estas reglas son acordadas por un conjunto de personas



que interactúan en la Red y son respetadas para conseguir un ambiente interesante, satisfactorio y agradable. Estas reglas han surgido de forma espontánea basándose en las normas de convivencia que tenemos como ciudadanos. Al igual que surgen para ayudarnos a una mejor convivencia, también cambian, evolucionan,... para adaptarse a los tiempo que nos toca vivirlos, a las redes y a las características e intereses de los usuarios que las usan.

Según la organización "Pantallas amigas" que trabaja para mejorar la utilización de las redes sociales, en particular, e Internet, en general, vamos a ver unas normas de convivencia. Los 16 enunciados se encuentran articulados en los siguientes tres fines principales:

U.D. 3: ¿De etiqueta?, La n-etiqueta como manual de buenas prácticas en la red.

- 3 -



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

- Guardar consideración y respeto por las demás personas.
- Preservar la privacidad ajena.
- Contribuir al buen ambiente de la Red.

Estos enunciados los vamos a ver más desarrollados a continuación y para conocer más sobre ellos puedes visitar la siguiente dirección: <http://www.pantallasamigas.net>

- Muestra consideración y respeto hacia los demás:

1) Pide permiso antes de etiquetar fotografías subidas por otras personas. Puede ser que a pesar de estar publicadas online no sea conveniente estar etiquetado para alguien.



2) Utiliza las etiquetas de manera positiva, nunca para insultar, humillar o dañar a otras personas. Ayuda a crear el ambiente agradable y de confianza que a todos nos gusta compartir.

3) Mide bien las críticas que publicas. Expresar tu opinión o una burla sobre otras personas puede llegar a vulnerar sus derechos e ir contra la Ley. La libertad de expresión termina donde comienzan los derechos de los demás. La injuria, la calumnia y otras acciones contra el honor o la intimidad son delitos.



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



4) No hay problema en ignorar solicitudes de amistad, invitaciones a eventos, grupos, etc. Si lo hacen contigo, no insistas ni pidas explicaciones.

5) Evita la denuncia injusta como SPAM para no perjudicar a quienes hicieron comentarios correctos. La información abundante, interesante y veraz es un tesoro.



6) Usa las opciones de denuncia cuando esté justificada la ocasión. Realizar acusaciones a la ligera o de manera injusta genera desconfianza y enfado.

➤ Cuida la privacidad de las demás personas:

7) Pregúntate qué información de otras personas expones y asegúrate de que no les importa. En ocasiones contamos aspectos de nuestra vida con otras personas o de la vida de los demás sin tener en cuenta cómo les puede afectar que eso se sepa. Respeta la privacidad de los demás como te gustaría que respetasen la tuya.



8) Para etiquetar a otras personas debes hacerlo sin engaño y asegurarte de que no les molesta que lo hagas. Cuando etiquetas a alguien estás aportando mucha información que además, en muchos casos, se propaga de forma inesperada e incómoda.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



9) No puedes publicar fotos o vídeos en las que salgan otras personas sin tener su permiso, como regla general. La imagen (fotografía, vídeo...) de cada cual es un dato personal y el derecho a decidir cómo se utiliza le pertenece a esa persona en exclusiva.



10) Antes de publicar una información que te han remitido de manera privada, pregunta si lo puedes hacer. En las redes sociales, la información circula con demasiada velocidad de un lado a otro y lo que es privado se puede convertir en un secreto a voces.



➤ Contribuye al buen ambiente de la Red:

11) Facilita a los demás el respeto de tu privacidad e intimidad. Comunica a tus contactos, en especial a los nuevos, cómo quieres manejarlas. Deja claro tu criterio para que lo puedan respetar diciéndoles qué cosas no admites como, por ejemplo, que reutilicen fotos que puedan ver en tus álbumes privados, que te etiqueten sin permiso o que expongan datos acerca de ti en páginas a la vista de otros.



12) Recuerda que escribir todo en mayúsculas puede interpretarse como un grito. Se trata de un acuerdo, de una norma no escrita que muchas personas utilizan. Tenerla en cuenta no supone esfuerzo y ayuda a entenderse bien en cualquier circunstancia.



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

13) Usa los recursos a tu alcance (dibujos, símbolos, emoticonos...) para expresarte mejor y evitar malentendidos. El estado de ánimo, las diferencias culturales o sociales, las experiencias previas... pueden dificultar la comunicación entre dos personas, más aún si ni están cara a cara. Comprender y utilizar símbolos de apoyo te ayudará a esquivar problemas por malas interpretaciones.



14) Ante algo que te molesta, trata de reaccionar de manera calmada y no violenta. Nunca actúes de manera inmediata ni agresiva. A veces las cosas no



son como parecen. Puede que simplemente busquen la provocación o el engaño y si se reacciona mal habrán conseguido su objetivo. Puede tratarse también de errores o acciones no intencionadas.

15) Dirígete a los demás con respeto, sobre todo a la vista de terceros. Si alguien comete algún error, imprudencia o te molesta, sé amable al hacérselo ver y, si es posible, hazlo en privado.



16) Lee y respeta las normas de uso de la Red Social. No todas las redes sociales (Tuenti, Facebook, Hi5, Bebo, Orkut, Fotolog, ask.fm, ...) tienen las mismas reglas. Sin embargo, siempre son las reglas de juego de obligado cumplimiento para todos.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

Más consejos para un educado uso de la red. _____

Siempre se ha dicho que una persona educada es bien recibida en todos los sitios y para ello tenemos que aprender unos consejos para ser un buen cibernauta. Aquí tenemos algún consejillo más:

- Debemos tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros. Si faltamos al respeto a otros integrantes del grupo es posible que nos expulsen.



- Antes de escribir debemos pensar que hay palabras o actitudes que pueden molestar a otros cibernautas. Tenemos que ser conscientes de que la red es global y en ella conviven diferentes culturas y costumbres y por ello debemos evitar frases ofensivas para dichas personas.

- Tenemos que **tener paciencia** con los principiantes y ayudarles en el buen uso de la red.

- Hay que **cuidar las reglas de ortografía** ya que de otra manera puede hacerse el mensaje confuso.



- Antes de enviar un mensaje debemos **releerlo y pensar en la reacción** que puede tener en la otra persona.

- Debemos **ser claros en nuestra comunicación** para evitar mal entendidos.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



- Hay que **evitar los enfrentamientos con otros cibernautas**. Debemos tratar el tema desde un punto de vista constructivo hay una solución conjunta.

- Si queremos expresar una frase coloquial y no totalmente correcta debemos escribirla entre comillas.



Cuando entremos en foros o chat tenemos que tener en cuenta estos aspectos:

- Cuando entremos en un foro-chat debemos saludar de forma correcta y esperar a que nos saluden los demás.
- Tenemos que informarnos de los temas que se están tratando antes de intervenir.
- Cuando escribamos un mensaje no tenemos que esperar a escribirlo entero, debemos ir enviándolo cuando escribamos unas palabras para que los demás cibernautas puedan ir leyéndolo.
- No debemos hacer "inundaciones" de texto, es decir, poner mensajes muy largos, ni repetir la misma frase varias veces.



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



- Si se desea comunicar un mensaje a una persona en concreto, debemos contactar con él a través de un "privado".

- Si tenemos que ausentarnos por unos minutos, es importante avisar con un mensaje breve para que los demás cibernautas sean conscientes.



- Cuando nos vayamos debemos despedirnos con una despedida corta y correcta.



4 - LOS BENEFICIOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES.



Que vamos a ver en este apartado:

- Las redes sociales nos ofrecen muchos beneficios.
- Mantener el contacto con personas que están lejos.
- Hablar con gente.
- Contactar con personas que tienen mismos gustos.
- Las redes sociales fortalecen amistades.
- Nunca estás solo.
- Sentimiento de pertenencia a un grupo.
- No tienes que dejar de relacionarte con unos amigos porque tengas que irte a casa.
- Ahora nos reunimos en otros lugares.
- ¡S.O.S. ¡ayuda al instante.
- Ligar en la red.

Las redes sociales nos ofrecen muchos beneficios ____

Hacemos cosas para conseguir unos beneficios, es decir, estudiamos para conseguir buenas notas, nos portamos bien para que nuestros padres nos premien con algún que otro regalo, pues con las redes sociales no iba a ser distinto.

Las redes sociales pueden darnos beneficios o peligros, todo depende de cómo las usemos. Por ejemplo, la bicicleta es buena porque nos desplazamos y conocemos nuevos sitios, pero si vamos rápido y sin mirar por donde pasamos, es probable que tengamos una accidente. Pues lo mismo pasa con las redes sociales, si las usamos correctamente vamos a obtener innumerables beneficios, pero por el contrario si las usamos mal vamos a tener muchos perjuicios.

En los siguientes apartados vamos a conocer alguno de beneficios que nos ofrecen las redes sociales.

Mantener el contacto con personas que están lejos ____

En un mundo tan globalizado en muchas ocasiones tenemos que salir fuera de nuestro entorno para estudiar, trabajar, ... y las redes sociales nos ofrecen la posibilidad de mantener la relación con nuestras personas más cercanas.

Esa sensación de cercanía que nos ofrecen las redes sociales nos permite sentirnos más arropados por la gente que tenemos que dejar lejos para continuar con nuestra vida.



Hablar con gente _____

Hay personas que por sus características personales tienen más difícil relacionarse con otras personas y así desarrollar su capacidad social. Entre esas personas podemos destacar:



- **Carácter personal.** Son personas que tienen cierta timidez a la relación con otras personas y a través de las redes sociales se encuentran más cómodos para establecer conversaciones.
- **Personas que no pueden salir a la calle.** En la calle es donde mayores relaciones sociales podemos mantener pero hay personas que por miedo a salir a la calle o por enfermedades no pueden salir y las redes sociales son unas herramientas magníficas para que no se queden aislados en sus casas y poder relacionarse con otras personas.
- **Habitantes de localidades dispersas (ámbito rural).** Por sus características geográficas y demográficas, las relaciones sociales son más difíciles ya que cuentan con un número reducido de personas y no siempre de su edad. Por este motivo utilizan las redes sociales para comunicarse con otras personas con edades similares o simplemente por ampliar su red social fuera de la localidad.

Contactar con personas que tienen mismos gustos _____

Antes nuestro círculo de amistades se limitaba a nuestro barrio, pueblo o ciudad, pero ahora no tiene límites. Podemos tener amistades en Madrid, París,... o incluso Bora Bora. Las redes sociales han enriquecido nuestras amistades y han facilitado las



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

relaciones entre personas con diferentes gustos que antes no hubieran podido contactar.

En cuestión de gustos no hay nada escrito decía un famoso filósofo, pero si en nuestro entorno cercano no había gente con esos gustos se hacía más difícil comentarlos y al final los gustos giraban todos entorno a los del grupo cercano.

Ahora ese círculo se hace más grande y podemos contactar con gente que tienen gustos parecidos a los nuestros aunque estén en la otra punta del mundo.

Por ejemplo, si a mí me encanta el heavy y en mi círculo de amistades no hay gente con gustos similares puedo meterme en una red social donde hay más gente que les gusta el heavy y encontrar personas de Texas, Hong Kong o del barrio de alado, que no conocía, y con ellos conversar.



Las redes sociales fortalecen amistades

En esta vida hay muchas personas que pasaran a nuestro lado un tiempo y que luego se irán a otros lugares del mundo, probablemente para no volver, con los que mantendremos una amistad en la distancia.

Las redes sociales nos ayudan a fortalecer esas relaciones que por motivos de la distancia están condenadas a desaparecer. Es muy triste perder cosas pero amistades es mucho más triste y por ese motivo es conveniente seguir en contacto con esas personas que un día fueron importantes en nuestras vidas y que por motivos de distancia ya no están cerca.



Nunca estás solo

Las redes sociales nos acercan unos a otros, nos hacen el camino más corto y convierten la soledad en un fantasma olvidado.

A las personas nos gusta estar con otras personas, somos seres sociales y está escrito en nuestro código genético. El sentimiento de cercanía nos da tranquilidad ya que sabemos que hay otras personas que están cerca de nosotros.

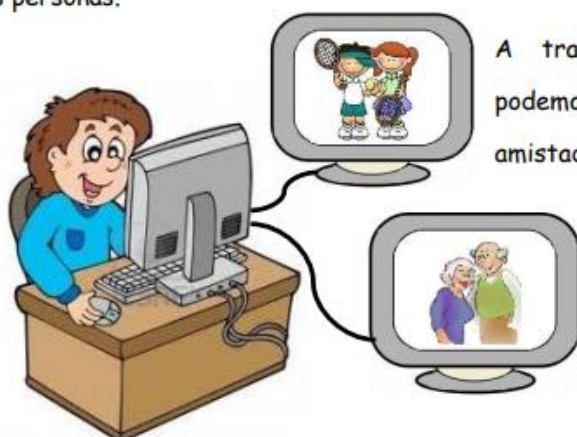
El recibir un sms, whatsapp, ... nos hace sentir importante para otras personas que se acuerdan de nosotros.



Sentimiento de formar parte de un grupo

El sentimiento de grupo nos gusta, ya que sentirse parte de algo donde hay otras personas es importante para nuestro desarrollo social.

El grupo nos proporciona cercanía, amistad, ayuda, ... y sobretodo ser alguien para esas personas.



A través de las redes sociales podemos tener diferentes grupos de amistad (amigos, compañeros de clase, familiares, vecinos del pueblo,...) con los que podemos mantener un contacto continuo.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



No tienes porque dejar de relacionarte con unos amigos porque tengas que irte a casa _____

El quedar con los amigos en el parque es algo habitual que todos hemos hecho pero cuando empezaba a llover teníamos que irnos a casa y dejar las conversaciones a medias. Ahora podemos seguir esas relaciones aunque llueva desde nuestras casas y así no dejar nada a medias.

En los dispositivos móviles, donde están instaladas las redes sociales que usamos, podemos seguir con esa conversación tan interesante que habíamos empezado en la plaza.



Podemos estar siempre conectados unos con otros las 24 horas del día, 365 días al año. Es una relación continua que nos facilita la relación con otras personas.

Ahora nos reunimos en otros lugares _____

Todos tenemos cosas que hacer y por distintos motivos no podemos estar en presencia directa con nuestras amistades pero eso no tiene que influir en seguir conversando con dichas amistades.



Siempre se ha quedado con los amigos en los parques, plazas, ... pero ahora hay nuevas plazas virtuales donde poder quedar.

Son lugares en la red donde podemos quedar para conversar y pasar un buen rato. Hay redes sociales

que se dedican a recrear un espacio de convivencia donde relacionarnos con otras personas como es el caso de Habbo. Esta red social cuenta con más de 10 millones de usuarios al mes y se dedica a crear un mundo virtual para adolescentes donde pueden conocer gente nueva, hablar con los diferentes integrantes e intercambiar distintos materiales.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



iS.O.S.! Ayuda al instante



Ahora tenemos un amigo, familiar, ... a un "clic" para ayudarnos a solucionar un problema, para consolarnos ante una situación difícil, o simplemente para darnos consejo.

Antes, ante una situación, teníamos que actuar en solitario ya que la ayuda podía estar lejos. Pero ahora, la ayuda la podemos pedir enseguida y salir de esa situación de la forma más beneficiosa para nosotros.

Afrontar una situación con ayuda de otras personas nos es más fácil que uno solo ya que más ojos pueden ver más soluciones que dos solos.

Ligar en la red

La red es una extensión de la vida real y como en ella, nunca sabes dónde vas a encontrar el amor. Por la red circula la mayoría de la población sin importar la edad y nuestro círculo de amistades es más grande para poder llegar algún día a una amistad muy especial con otra persona.



La red es un nuevo escenario donde poder ligar, los lugares habituales para ligar son en el parque, en el instituto, en los conciertos,... pero ahora hemos descubierto un nuevo escenario, las redes sociales.

En internet hay muchas redes sociales que buscan ese fin, especializadas en establecer relaciones entre diferentes personas. En ellas se intenta poner en contacto a personas con mismos gustos, características físicas, formas de ser, personalidad,... para que entablen una amistad. Es como el amigo que te presenta a una chica porque sabe que os parecéis mucho y empezáis a hablar.

Nunca sabes donde puedes encontrar el amor, por eso ¡hay que abrir bien los ojos!

5 - ¿RIESGOS?..., ¿DÓNDE? CONOCEMOS LOS RIESGOS QUE EXISTEN.



Que vamos a ver en este apartado:

- Correr riesgos sin necesidad.
- La trampa de la edad.
- La privacidad.
- Realidad y fantasía.
- Cuidado con la información que haces pública.
- Reducir los riesgos que tienen las redes sociales.

Correr riesgos sin necesidad. _____

Cuando vamos paseando por la calle sabemos que hay diferentes riesgos que corremos pero depende de nosotros que puedan acabar en problemas para nosotros. Por este motivo es muy importante conocer esos riesgos que existen para evitarlos de la mejor forma posible.

RIESGO

El riesgo es la amenaza concreta de daño que yace sobre nosotros en cada momento y segundos de nuestras vidas, pero que puede materializarse en algún momento o no, por ejemplo, cuando salimos a la calle estamos expuestos a una innumerable cantidad de circunstancias riesgosas. Cualquier situación o cosa plausible de provocarnos algún tipo de daño es un riesgo.

Al igual que en la calle existen riesgos que corremos, en la red también existen. Puede ser que esos riesgos sean muy parecidos, diferentes o que estén relacionados. Por eso mismo tenemos que disponer de unos conocimientos que nos ayuden a identificar los riesgos que hay en la red y a evitarlos.



Algunos de los riesgos que existen en la red los vamos a ver durante esta unidad.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

La trampa de la edad.

La edad mínima para ingresar en una red social es de 14 años. A partir de esta edad hay restricciones para acceder a ciertos contenidos ya que no son adecuados para dichos usuarios. Las redes sociales ofrecen ciertos contenidos en función de la edad que tengan los usuarios, sin embargo, es muy fácil



hacer trampas con la edad. Para las redes sociales es muy difícil comprobar la edad de sus usuarios aunque disponen de equipos de personas encargadas de comprobar la veracidad de los datos y si tienen alguna duda piden que lo demuestren con algún documento oficial (D.N.I.). Estas comprobaciones son muy habituales ya que muchos jóvenes se hacen perfiles mintiendo sobre su edad (ej: tienen 11 años y dicen que tienen 15) para formar parte de la red social.

Por otra parte, también está el problema de los adultos que mienten sobre su edad (p.ej. de 50 años) que crean perfiles falsos diciendo que tienen 15 años para así poder contactar con menores de edad y adolescentes.



Esto es un gran problema ya que no hay forma de comprobar la verdadera edad de las personas con las que estas hablando hasta que lo compruebas cuando las ves en persona.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



Es muy bonita una relación a través de la red, pero hay que tener cuidado por si la persona con la que hablamos nos ha mentido con la edad con fines peligrosos para nosotros.

La privacidad.

Vamos a ver lo que es eso de la privacidad:

- La privacidad puede ser definida como el ámbito de la vida de un individuo que se desarrolla en un espacio reservado y debe mantenerse confidencial.



PRIVADO

- La privacidad en Internet se refiere a controlar quien puede tener acceso a la información que posee un usuario que se conecta a Internet.

- Y la privacidad en las redes sociales se refiere a que dicha información de cada usuario pertenece a las empresas de las redes sociales.

Debemos tener en cuenta que al crear nuestro perfil aceptamos que los dueños de la información que publiquemos son las empresas de las redes sociales. Mucha de esa información la venden a otras empresas, sin el permiso de los usuarios, para hacer, entre muchas otras cosas, estudios de mercado sobre algún producto o servicio, para conocer los gustos de los usuarios de una determinada edad, etc.



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Otro aspecto importante es cuando un usuario quiere retirar una foto suya de la red social y su petición es desatendida aunque la persona tiene derecho a que le retiren la foto. Esto es importante saberlo para valorar muy bien el publicar o no una foto, ya que es muy fácil pulsar un botón para subirla de nuestro ordenador a la red, pero luego para quitarla es muy difícil.

Es muy importante pensar en las consecuencias antes de actuar.
Y además es conveniente que NO aparezcan datos personales en una red social.



Algunos datos que debes evitar publicar son:

- Tus datos personales.
- Tu dirección.
- Tu número de teléfono de casa y móvil.
- Los datos de tus padres o familiares.
- Fotos que pueden ser comprometedoras.
- Fotos de otras personas sin su permiso.
- Cualquier información que pueda perjudicarte.



Consejo: Ten cuidado con lo que publiques ya que una vez que lo haces público deja de ser tuyo para ser de todos.



U.D. 5: ¿Riesgos?..., ¿Dónde? Conocemos los riesgos que existen.

- 5 -

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



Realidad y fantasía. _____

Para algunas personas, uno de los riesgos que las redes sociales pueden suponer, es el de hacer confundir la realidad con la fantasía.

¿Qué es real? o mejor dicho ¿qué es fantasía?. Es relativamente fácil descubrirlo en una relación cara a cara pero a través de la red se vuelve más complicado.



Al hablar con una persona "face to face" (off-line) podemos obtener mucha información extra, simplemente, al ver como se comporta, al oír su tono de voz, etc. Esta información que recibimos la podemos analizar junto a lo que nos dice y valorar, con más exactitud, si nos está mintiendo o si es real lo que nos cuenta.

Por el contrario, cuando hablamos con una persona de forma on-line a través de una red social, perdemos mucha información que antes teníamos (lenguaje no verbal) y que nos ayudaba a entender o comprobar la información.



Tenemos que tener en cuenta que cuando nos relacionamos con otras personas a través de una red social no estamos hablando realmente, nos estamos comunicando a distancia, mediante una pantalla y un teclado.

Eso quiere decir, que nosotros escribimos con el teclado y luego leemos lo que nos han escrito. De ahí que nos puedan engañar, ya que esa persona nos puede decir una cosa y estar pensando en otra.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



En algunas ocasiones se puede mal interpretar lo que nos han escrito, de que creamos que se nos está diciendo una cosa, o nos imaginemos algo, y no sea eso lo que se nos quiere decir. Esto se puede solucionar preguntando a la otra persona nuestra posible duda.

Hay que tener en cuenta que esta forma de comunicación entre personas tiene muchas ventajas pero que también tiene muchas desventajas y una de las más importantes es la que perdemos mucha información extra que en una relación face to face recibimos de la otra persona y que nos ayuda a comprender mejor la conversación.

Cuidado con la información que haces pública._____



Alerta, esa información, datos, fotos,... que subes la haces de dominio público y cualquier persona la puede ver, comentar o utilizar. Esto quiere decir que estás regalando algo tuyo a otras personas para que lo utilicen.

Que cabe decir que eso de regalar es bonito pero sinceramente, ¿vas regalando cosas a todas las personas que te encuentras por la calle?, entonces por qué lo haces en la red.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



Piensa que eso que publicas lo puede ver cualquier persona y lo puede utilizar de diferentes formas y es posible que en tu contra, entonces no le des esa posibilidad y piensa antes de publicar si puede existir el riesgo de que te afecte de forma negativa.



Aquí tienes unas medidas de seguridad para que pienses antes de subir fotos a las redes sociales:

- Ten en cuenta que las fotos que subas a la red se quedan en ella para siempre.
- No subas fotos comprometedoras.
- No subas fotos que puedan ser utilizadas en tu contra.
- No subas fotos que salgas con otras personas sin el consentimiento de ellas para hacerlas públicas.

Las mismas medidas de seguridad puedes utilizar para la información que subes.

Un consejo muy sencillo es:



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



Reducir los riesgos que tienen las redes sociales. _____

Hay muchos riesgos en las redes sociales por lo que debemos estar muy atentos para no llevarnos sorpresas desagradables.

Como ya sabemos, las redes sociales tienen muchos beneficios pero también hay algunos aspectos negativos. Algunos de ellos son aislamiento social, acceder a contenidos inapropiados, chatear con adultos, divulgar fotos privadas sin permiso, facilitar datos personales, acosar por la red,... y muchos más que son riesgos que pueden llegar a ser verdaderos problemas.

Al igual que en la calle hay riesgos y por eso vamos con cuidado y alerta de no correr riesgos innecesarios, en "el mundo virtual" que se crea en las redes sociales debemos navegar con cuidado y muy atentos.

Recuerda que las redes sociales son muy inseguras y que toda la información que está en ellas es fácilmente accesible por parte de otras personas.



6 - TENGO UN PROBLEMA. LOS PROBLEMAS QUE PUEDEN ACARREARME LAS REDES SOCIALES.



Que vamos a ver en este apartado:

- Los problemas crecen.
- ¿Cómo solucionar los problemas?
- Adicción a las relaciones virtuales a través de las redes sociales.
- La adicción al juego en redes sociales.
- La sobrecarga de información o navegación excesiva.
- Otros riesgos que pueden surgir debido a un uso inadecuado o excesivo de las redes sociales:
 - La adicción cibersexual.
 - Grooming
 - Sexting
 - El cyberbullying o ciberacoso.
- La ley nos protege

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

Los problemas crecen. _____

Las redes sociales nos ofrecen un innumerable número de beneficios pero también, a su vez, corremos unos riesgos que pueden acabar en problemas. ***Debemos saber que los principales problemas que la red puede producir se encuentran relacionados con un "uso excesivo" de la misma.***

La cantidad de problemas que podemos sufrir en la red está directamente relacionada con su uso excesivo, ya que cuanto más tiempo pasemos en la red, más adicciones y problemas podemos llegar a tener.



Observamos que realizamos un uso excesivo cuando dedicamos más tiempo del necesario a una actividad y abandonando otras, más importantes, para poder dedicar más tiempo a esa actividad.



¿Cómo solucionar los problemas? _____

Una regla básica para solucionar estos problemas que llegan por el uso excesivo es controlar nuestro tiempo de conexión y de esta forma conseguir controlar nuestras acciones.

Además hay muchas acciones más que podemos realizar para solucionar los posibles problemas que nos puedan ocasionar el uso de las redes sociales como por ejemplo: bloquear a las personas que nos acosan, no entrar en lugares no aptos para nuestra edad, no realizar acciones prohibidas ni cometer delitos, evitar visualizar contenidos inadecuados, ...

Pero sin duda alguna, la que nunca falla,
es usar el sentido común.



Adicción a las relaciones virtuales

Las relaciones entre personas son muy gratificantes y necesarias porque nos permiten socializarnos y formar parte de un grupo de iguales. El problema surge cuando algunas personas se encuentran solas y no tienen ninguna relación.

Las redes sociales nos ofrecen la posibilidad de relacionarnos con otras personas con las que poder conectar y hablar. Dichas personas pueden estar en cualquier lugar del mundo y nos podemos identificar con ellas o no. Lo importante es que nos relacionamos con ellas y nos ofrecen la posibilidad de socializarnos con un grupo de personas muy parecidas a nosotros.

Hasta aquí todo bien, pero, como todo en esta vida, hay que tomarlo en su justa medida. Porque decimos esto, pues muy sencillo, hay personas que desarrollan un problema relacionado con las relaciones sociales, en el sentido de que necesitan tener muchos amigos, cientos y estar continuamente pendientes de ellos.



Estas personas necesitan constantemente estar pendientes de sus amistades virtuales y que estén pendientes de ellas. Son personas que necesitan un contacto continuo y sentirse parte de su grupo de iguales. Estas personas han desarrollado una dependencia.

Cuando esto ocurre, la persona abandona las demás actividades importantes de su vida: deja de salir con sus amigos, se encierra en su habitación para chatear, abandona los estudios, se enfada si le interrumpen, se molesta si le reprenden por su forma de actuar, etc. Estas personas abusan de una actividad con el consecuente abandono de otras actividades importantes de su vida.

La adicción al juego en redes sociales. _____



¿Qué es un ludópata? Una definición muy sencilla nos dice que son aquellas personas que tienen graves problemas con el juego. Este fenómeno lo forman los adicto a los juego en internet y redes sociales.

Las redes sociales e internet está lleno de todo tipo de juegos, algunos de ellos tipo casino con apuestas; otros muy competitivos o violentos..., que pueden fomentar ludopatías en determinadas personas.

Vamos a distinguir dos tipos de adicción al juego en la red:

- La adicción a juegos interactivos: que es el caso cuando se juega a casinos online, al póker, a juegos multiusuario, etc. El problema surge cuando los menores acceden a estos lugares inapropiados para su edad y abusan de jugar.
- La adicción a juegos no interactivos: es cuando las personas juegan a juegos como el solitario, la granja, etc. El problema surge cuando el jugador dedica varias horas al día a estos juegos y por lo tanto deja de hacer otras actividades porque se encuentra enganchado a ellos y si no juega se encuentra mal.

En ambas situaciones la persona tiene un problema muy grave porque no puede vivir sin los juegos y necesita de ayuda para reconducir su vida.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



La navegación excesiva.

Otra adicción que existe es la que desarrollan las personas que usan las redes sociales para todo, y están todo el día buscando información o informándose de lo que pasa con sus amigos y en su red social.

Estas personas que buscan minuciosamente, que piensan que si no se busca no van a tener esa información y dedicando mucho tiempo, es posible que caigan en la obsesión y desarrollen una adicción. De esta conducta se puede conseguir aspectos beneficiosos como conocer una infinidad de contenidos pero, por el contrario,



puede empeorar las relaciones con los amigos ya que se les desplaza a un segundo plano y, desgraciadamente, no alcanzar una adecuada madurez personal. Por este motivo es muy importante aprender a diferenciar entre un uso, un abuso y una dependencia.

Atentos a estos aspectos porque si se muestran en una persona se aumenta el riesgo de sufrir una adicción a las redes sociales:

- Factores de vulnerabilidad como: carencia de relaciones sociales, timidez, baja autoestima, etc.
- Pérdida de control cuando utiliza las redes sociales. No diferencia entre el uso y el abuso de las redes sociales.
- Altos conocimientos de informática y de inglés para su edad.

Otros riesgos que pueden surgir debido a un uso inadecuado y/o excesivo de las redes sociales.

• La adicción cibersexual:

Uno de los principales problemas que tiene la red es la cantidad de contenidos sexuales que circulan por ella. Muchos de ellos son vistos por muchas personas e incluso aparecen como spam. El problema ocurre cuando esos contenidos, que teóricamente están dirigidos a los adultos, son fácilmente accesibles por niños y adolescentes.



En algunas redes sociales también se introducen estos contenidos para captar nuevos usuarios o para mantenerlos. Estos aparecen de forma directa o indirecta en muchas redes sociales y se pueden acceder a ellos desde la misma red social.



El problema ocurre cuando se ofrecen contenidos inadecuados a una población de edades tempranas cuando no se han formado correctamente en estos campos y pueden llevarles a cometer errores en su conocimiento. Hay que señalar que es un tema atractivo para los adolescentes y existe un

riesgo de que sin un control de contenidos, o un adecuado autocontrol, algunos puedan desarrollar una adicción cibersexual. Esta adicción consiste desde buscar compulsivamente contenidos sexuales en la red hasta participar en diferentes actividades como chatear en páginas de tipo pornográfico, aceptar relaciones sexuales a través de la red, etc.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



• Sexting.

El sexting consiste en regalar una foto tuya en ropa interior o bien sin ropa a una persona, amigo, amiga,... para que pueda tenerla en su poder.

Esta práctica puede ser muy peligrosa, ya que en el momento en el que la envías a un móvil o a internet pierdes el control sobre dónde puede acabar algún día. Por eso tienes que pensar si ese regalo puede causarte problemas ahora o en el futuro.



Además si tienes una foto íntima de alguien asegúrate de que tienes su permiso y de las consecuencias que tendría el perderla. Y si te llega alguna foto íntima de alguien no la reenvíes ya que puede tener graves consecuencias legales para ti. Debes borrarla para que no te cree problemas.

• Grooming.

Es el acoso ejercido por un adulto hacia un menor con la finalidad de establecer un control emocional sobre un niño/a para sus obtener favores sexuales.

Los depredadores engañan a sus víctimas con falsos perfiles, fotografías,... buscando obtener otras a cambio de las suyas. Engañan a sus víctimas y una vez que consiguen su primera debilidad (contraseñas, fotos comprometedoras,...) las chantajean para que hagan lo que ellos quieren ya que si no hará pública dichas fotografías.



• El ciberbullying.

El ciberbullying es el acoso entre iguales a través de las tecnologías de la información y de la comunicación. Dicho acoso puede acarrear graves consecuencias en la formación de la identidad y personalidad de los agredidos. El acto consiste en generar situaciones de violencia, provocadas intencionadamente dentro del ámbito escolar, para registrarlas mediante fotos, vídeo, comentarios, insultos, chantajes... y poder exhibirlas después en diferentes espacios virtuales.



El acoso escolar sale de la escuela, la humillación se hace más pública y su efecto se hace mayor.

En el caso de ser conscientes de la existencia de sufrir acoso a través de la red es recomendable adoptar las siguientes medidas:

- No destruir las evidencias del acoso en cualquiera de sus modalidades (mensajes de texto, e-mails, contenidos multimedia, etc).
- Tratar de identificar al acosador (averiguar su dirección IP, recurrir a especialistas en informática y a las Fuerzas y Cuerpos del Estado...)
- En el caso de ciberbullying procedente del entorno escolar, habrá que tomar tres medidas adicionales:
 - Informar a la escuela, director y al orientador del centro, para recibir el apoyo necesario.
 - Contactar con los padres del agresor.
 - Recurrir a organizaciones especializadas en acoso escolar.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



• Los virus.



En la red podemos encontrarnos de todo, incluso virus. Al igual que nuestros cuerpos son atacados por virus y nos pueden hacer mucho daño, en la red también nos encontramos virus que nos afectan. Esos virus, que sin apenas darnos ni cuenta, nos espían, averiguan contraseñas, conocen nuestros datos personales, descubren nuestras cuentas corrientes, interceptan nuestros e-mail,... nos pueden hacer mucho daño.

Los virus nos pueden atacar de la siguiente forma:

- Software espía o spyware: lo podemos descargar sin darnos ni cuenta a través de e-mails, mensajes instantáneos,... y descubre información privada nuestra.



- Spam: Consiste en enviar mensajes no deseados a una gran cantidad de destinatarios. El problema viene cuando en esos e-mails llegan trojanos, virus, gusanos y ataques dirigidos de robo de identidad.

- Robo de identidad o phishing: Es un tipo de estafa en línea donde se busca engañar a los usuarios para que divulguen información confidencial, como los datos de la tarjeta de crédito o de cuentas bancarias.

- Malware: es destructivo y utiliza herramientas de comunicación para distribuir gusanos y archivos infectados de virus.



Es conveniente que no aceptemos ningún mensaje de desconocidos a través de la red y que dispongamos de un buen antivirus en nuestro ordenador.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



• Contenidos inadecuados.

Cuando navegamos por la red podemos encontrarnos, con bastante facilidad, con contenidos violentos e inadecuados. En la red hay de todo como en la vida real, y nosotros tenemos que ser conscientes de aquellos contenidos que no son adecuados para nosotros.

En algunas redes sociales se ofrecen algunos contenidos inadecuados como pueden ser:

- Pornografía: Hay muchas web donde se ofrece contenidos sexuales sin ningún tipo de filtro. Se puede acceder de forma gratuita y se da una realidad desvirtuada de la vida sexual sin ningún matiz de cariño y amor.



- Páginas de contenido violento: En dichas páginas se muestran prácticas de asesinatos, torturas, mutilaciones,... El grave problema es que la observación reiterada provoca una anulación de la capacidad de compasión en la vida real.



- Páginas que promueven la anorexia y la bulimia: son lugares donde pueden encontrar trucos para adelgazar, formas de autoagredirse para evitar sentir hambre... con el fin de sentirse guapas y sin mirar las "graves" consecuencias para su salud que puede acarrear el seguir dichos consejos.



- Web's de contenido racista y xenófobo: en dichas webs se ofrecen contenidos violentos hacia diferentes colectivos de la sociedad. El gran peligro que tienen es su interactividad, ya que entre sus miembros hacen grupos y esa unión fomenta dichas ideologías radicales.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



• Ciberdelincuencia.

La ciberdelincuencia es el acto que realiza un ciberdelincuente cuando comete un delito a través de la red, moviéndose por el ciberespacio. La mayoría de los delitos del mundo físico tiene su homólogo en la red.

En la red se pueden producir diversos delitos desde como hackear ordenadores hasta bajar películas para comercializarlas a través de redes sociales. Por este motivo hay un código penal que describe todos los delitos cibernéticos que se pueden darse en la red.

La red no es anónima, todos los actos que se lleven a cabo en la red dejan huella y quedan registrados para su posible análisis.

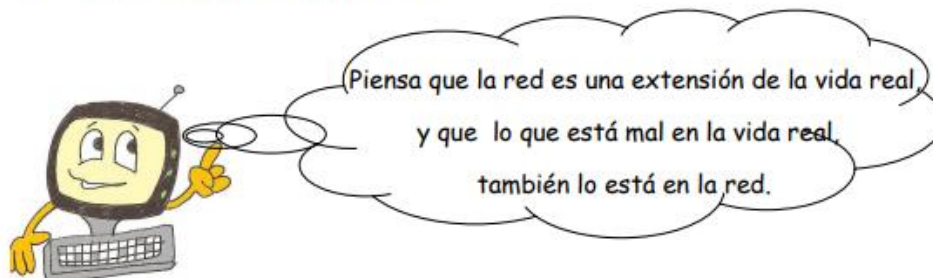


La ley nos protege

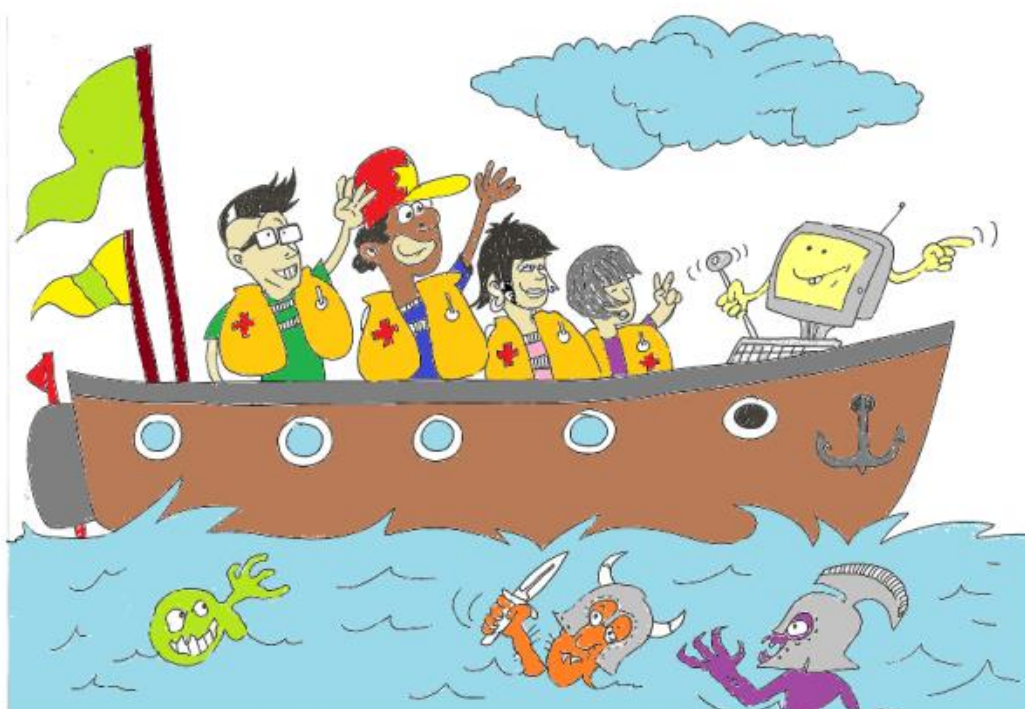
Para luchar contra las diferentes prácticas que hemos visto existe una legislación que castiga a los incumplidores y un equipo de profesionales que se encargan de hacerlas cumplir.

Entre dichos profesionales destacamos:

- Grupo de delitos telemáticos Unidad central operativa (GDT): es una división de la guardia civil que se encarga de luchar contra el delito en la red.
- Cuerpo nacional de policía (CNP)



7- ¿NAVEGAR?..., ¡SÍ! PERO SEGUROS. NOS PONEMOS EL CHALECO SALVAVIDAS.



Que vamos a ver en este apartado:

- Conocemos al enemigo enmascarado.
- ¿Soy adicto?
- Señales de alarma.
- Estrategias preventivas.
- Medidas de seguridad para usar las redes sociales.
- Diez consejos que debemos conocer para no caer en la red.

Conocemos al enemigo enmascarado. _____

Como hemos visto en capítulos anteriores las motivaciones para tener cuenta en las redes sociales virtuales son múltiples:

- Ser visibles ante los demás.
- Reafirmar la identidad ante el grupo.
- Estar conectados a los amigos.
- Intercambiar fotos, vídeos o música.



Las redes sociales y los sistemas de mensajería son atractivos para los más jóvenes porque su sistema de funcionamiento implica la respuesta rápida, las recompensas inmediatas y la interactividad. El uso, en principio, es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar, hacer deporte, practicar las aficiones, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Otra cosa es cuando el abuso de las redes sociales provoca:

- Aislamiento en la vida real
- Induce ansiedad
- Afecta a la autoestima
- Hace perder a la persona su capacidad de autocontrol.

El uso de estas herramientas puede crear problemas en la comunicación como:

- Exclusión social (si no se le integra a una persona en un grupo)
- Vulneración de la intimidad (por las posibilidades del *copia y pega*)
- Malentendidos llegando a discusiones e incluso enfados por no entender el tono irónico o controlador de un mensaje.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



¿Soy adicto?



Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, sin que exista necesariamente una droga de por medio.

La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. En concreto, la interferencia grave en la vida cotidiana de un joven o adolescente, a nivel familiar, escolar, social o de salud, es lo que define a una conducta como adictiva.

¿Soy Adicto a las redes sociales? Es una pregunta que debemos contestar en función de si la utilización de las redes sociales supone:

- Una pérdida de control
- Una absorción a nivel mental
- Una alteración negativa en el funcionamiento diario del joven.

Además debemos tener en cuenta si se desarrolla:

- El aislamiento,
- El bajo rendimiento
- El desinterés por otros temas e incluso los cambios de conducta (por ejemplo, la irritabilidad)
- El sedentarismo y la obesidad.

Cuando el uso abusivo se convierte en descontrolado se consolida la adicción. Entre los síntomas que aparecen se destaca: abstinencia (ansiedad, irritabilidad), tolerancia (aumento de conexión) y perjuicios en la vida cotidiana (relaciones sociales, salud).

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

Perfil de un joven adicto a las redes sociales

- Conectarse a la Red siempre que sea posible
- Meterse en Internet nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse
- Reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia

Más que el número de horas conectado lo que muestra un abuso descontrolado de las redes sociales es el grado de interferencia negativa en la vida cotidiana.



A veces el abuso de las redes sociales es como el humo que vemos ante un fuego oculto como un problema de personalidad (timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal o un trastorno mental (depresión o fobia social) aumentan el riesgo de *engancharse* a las redes sociales.

Señales de alarma. _____



Para percibir que una persona tiene una probable adicción a las redes sociales o para que tome unas medidas para que no vayan a más y así controlarlos, hay que estar atentos a unas señales de alarma que dichas personas van a manifestar en su comportamiento. A continuación se muestran las señales más importantes:

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

- Hay cambios en el estado de ánimo mostrando nerviosismo, tristeza, ansiedad, irritabilidad, etc.



- Se produce un aislamiento social y una pérdida de interés por realizar actividades con otras personas.
- Se da una disminución en la participación social y familiar. La persona crea un bunker en su habitación para conectarse más tiempo.

- Se originan cambios negativos en el rendimiento escolar. La persona no hace los deberes, no le importa la escuela incluso dejando de asistir a la escuela fracasando en los estudios.



- Hay un aumento creciente en el tiempo dedicado al uso de las redes sociales.
- Se dan conductas erráticas o impredecibles.
- Se incrementa el gasto de dinero en la adquisición de nueva tecnología para hacer posible el mayor tiempo de conexión. La persona puede llegar a robar dinero a sus padres y gastar más dinero del que dispone.
- Se produce un aumento de conductas de riesgo en la red. El adolescente ofrece datos personales, se graba con la webcam, etc.
- Aumenta el secretismo en relación a su comportamiento en la red. El adolescente esconde sus actuaciones en las redes sociales.



Estas son algunas de las señales de alarma que debemos tener presentes para ayudar a las personas que puedan llegar a tener una adicción a las redes sociales. Nuestra rapidez para identificar el problema y pedir consejo a personas especializadas en el tema es clave para que el adolescente con el problema pueda recibir ayuda lo antes posible.

Estrategias preventivas. _____

Como principal estrategia preventiva se establece hacer un uso razonable de las redes sociales. Para conseguir esto se deben establecer un horario razonable de uso y elaborar una selección de los contenidos que se visualizan a través de ellas.

Se debe mantener compartir sentimiento, información, aspectos de las redes sociales con los padres, ya que ellos van a enseñarnos a utilizarlas de forma responsable y a ayudarnos a solucionar cualquier problema que tengamos.

Medidas preventivas para evitar el abuso descontrolado de las redes sociales:

1. Limitar el uso de herramientas tecnológicas de comunicación y establecer un horario de uso de las mismas.
2. Fomentar la relación con otras personas de forma real.
3. Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
4. Estimular el deporte y las actividades en equipo.
5. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas a colectivos con mismas aficiones.
6. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.



Es importante desarrollar habilidades comunicativas cara a cara.

Medidas de seguridad para usar las redes sociales.____



Para conseguir un buen uso de las redes sociales debemos tomar ciertas medidas de seguridad y así conseguir que todo vaya bien para no llevarnos ningún susto. Algunas de las medidas que debemos adoptar son:

- Al crear una cuenta en una red social no incluyas datos personales como tu teléfono, dirección, ... ni otros datos privados. Piensa que todo lo que escribas puede ser utilizado por otras personas. Al crear una cuenta es conveniente que la crees con un adulto ya que te aconsejará en lo que deben poner o no.
- Nunca debes proporcionar tu contraseña para acceder a tu red social a nadie, sea o no sea tu amigo. Pueden utilizarla para poner en tu red social cosas como si tú las hubieras puesto. Si tus padres te la piden, debes dársela ya que ellos pueden necesitarla en alguna ocasión para ayudarte.



PASSWORD



- Cuidado con las fotos, debes saber que esas fotos que subes puede ser que se queden en la red para siempre y que cualquier persona las pueda tener y usar para fines poco honrados. Además, tienes que tener el permiso de otras personas para subir fotos cuando aparezcan en ellas. Por estos motivos piensa si debes subir una foto o no, y si tienes dudas no las subas.



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

Jesús S.M.

- Debes controlar la información que haces pública. No hace falta que muestres tu vida en el escaparate de la red social, es bueno que guardes tus aspectos más íntimos para ti.



- No acuerdes una cita con un desconocido a través de una red social piensa que no puedes estar seguro de que sea esa persona. Debes ser muy prevenido ante la posibilidad de quedar con dicho desconocido y si acudes hazlo siempre acompañado y en un lugar público. Pero si dudas comunícaselo a tus padres o a un adulto.
- En la red, como en la vida, nadie puede insultarte, amenazarte, pedir dinero o fotos... por muy amigo que sea. Si ocurre esto debes avisar a tus padres o a un adulto ya que es probable que dicha persona sea un acosador. De la misma forma tú tampoco puedes acosar a nadie.



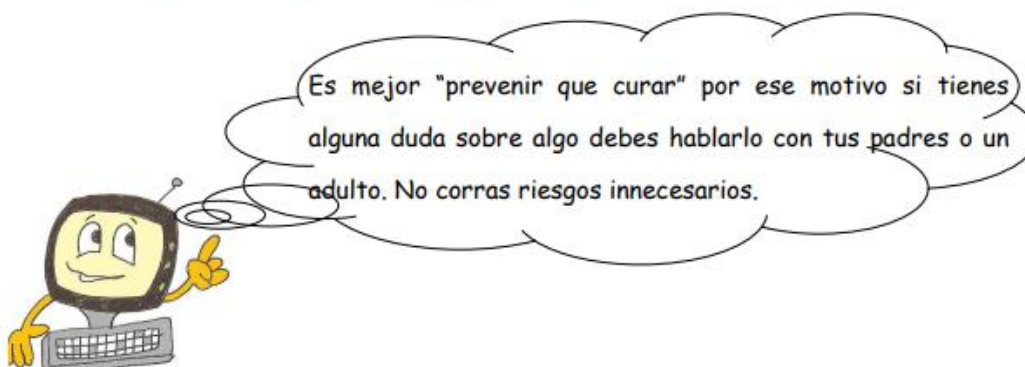
- No todo en la red es cierto. Si tienes dudas confírmalo con otras personas o coméntaselo a tus padres o un adulto.
- Los virus están ahí aunque no los veas. Nos pueden hacer mucho daño (robar contraseñas, fotos, ...) y por eso debemos protegernos con antivirus.





PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"

- Hay que establecer un tiempo máximo al día de uso de las redes sociales. No debes dejar de hacer otras cosas como quedar con amigos, ayudar a tus hermanos, estudiar, hacer los deberes, ... por estar conectado.
- Debes tener cuidado en el acceso a diferentes redes sociales ya que, según las que sean, pueden tratarse contenidos problemáticos o ilegales. Es importante tener un buen dominio de las mismas y saber discriminar entre ellas.



Diez consejos que debemos conocer para no caer en la red

Para evitar ser víctimas de la Red debemos tener precaución como escudo por excelencia y conocer unas estrategias generales para no caer.



La Asociación de Internautas nos ofrece el siguiente decálogo para conseguir un uso seguro, ético y legal de Internet:

1. Internet retiene todo rastro de tráfico, la información que transporta puede ser rastreada.
2. Internet es un sistema de comunicación utilizado por personas: precaución y respeto por quién está al otro lado.
3. Internet se parece a la vida física más de lo que creemos, desconfía de aquello que te haría desconfiar en la calle (por ejemplo, la imagen de una tienda o la personalidad de un desconocido).



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "ENREDADOS"



4. Internet es información, para saber si es o no útil, si es o no verdad, siempre debe ser contrastada. Solicita consejo a un adulto de confianza antes de actuar.

5. Internet dispone de todo lo que insertamos en sus redes, debemos evitar ofrecerle demasiada información sobre nosotros mismos, y ser conscientes de lo fácil que es perder el control sobre ello.



6. Internet no es ilegal, pero puede ser el escaparate de la comisión de un delito, estate atento a lo que te llega a través de sus redes y, desconfiar de lo que tenga un origen incierto.

7. Internet es paralela a la vida real, no ajena, lo que en ella ocurre suele tener un reflejo directo en el ámbito personal y físico de los implicados.

8. Internet permite manejar dinero sin necesidad de tocarlo, las transacciones que realices, que sean con permiso seguro de tu banco en que confías. Desconfía de los envíos de dinero que no pasan por una entidad bancaria o una administración pública estatal.



9. Internet pone a nuestra disposición más datos de los que podemos asumir y, de la misma forma que ocurre en la vida real, necesitamos filtrar aquello que sobra para un desarrollo personal pleno, ya sea con el sentido común, ya lo sea con ayuda de dispositivos técnicos de filtrado.



10. Existen leyes que castigan las actividades ilícitas en Internet, y también existen leyes que protegen a sus usuarios de una mala utilización de Internet, especialmente cuando afecta a sus derechos fundamentales (intimidad, secreto de las comunicaciones, datos personales, libertad de expresión, etc.) Si eres víctima denúncialo.

ANEXO 3. Cuaderno del alumnado "Enredados".

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



1 - NOS RELACIONAMOS, SOMOS SERES SOCIALES.

**Actividades**

- Nuestra red social.
- Nuestra red social de internet.
- Aficiones y socialización.

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"

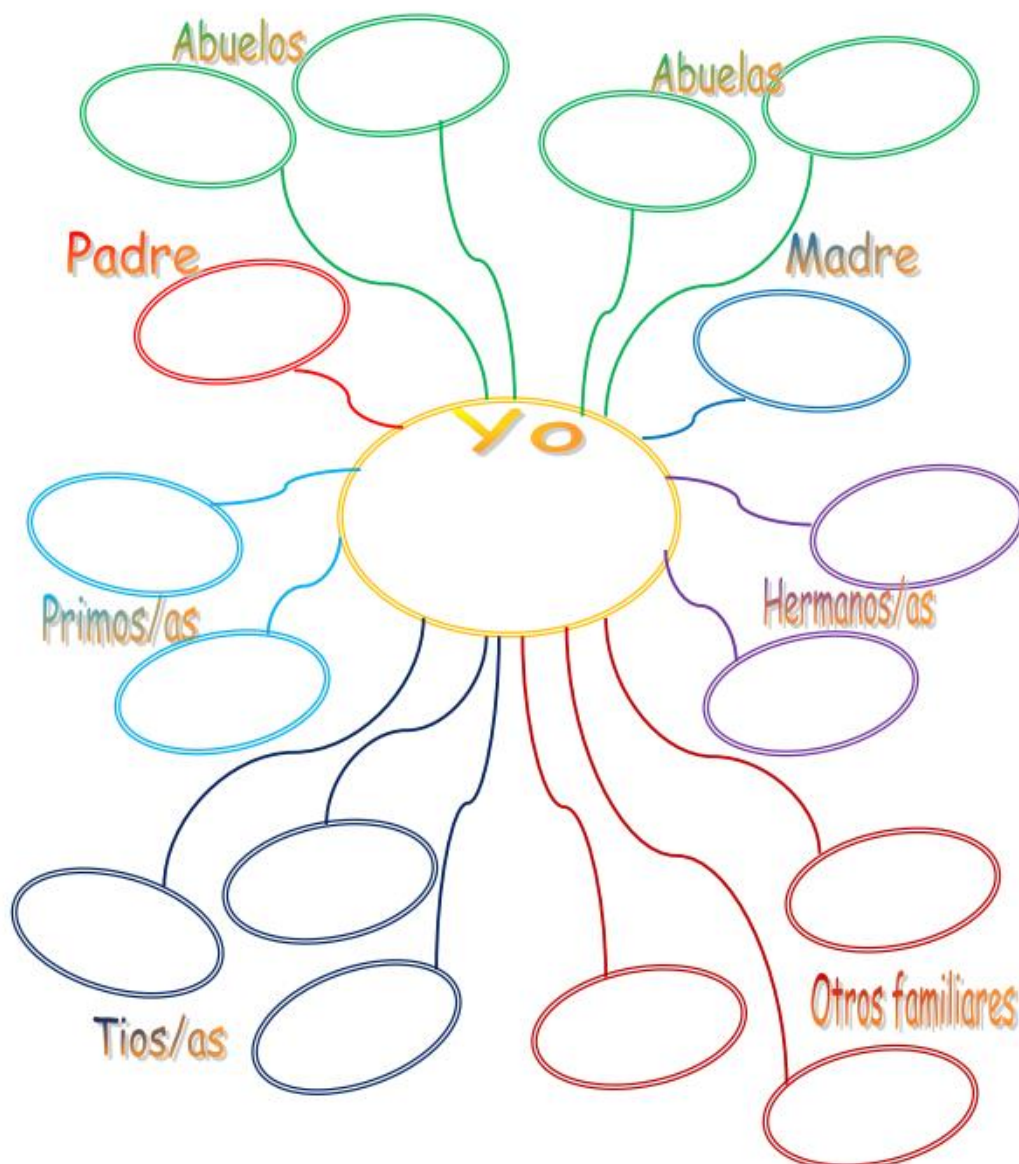


1

Nuestra red social

En nuestra vida vamos a conocer a mucha gente, familiares, amigos, compañeros, ... y nuestra red social se va a hacer, cada día, más grande.

En la siguiente actividad vamos a escribir nuestra red social familiar más cercana.

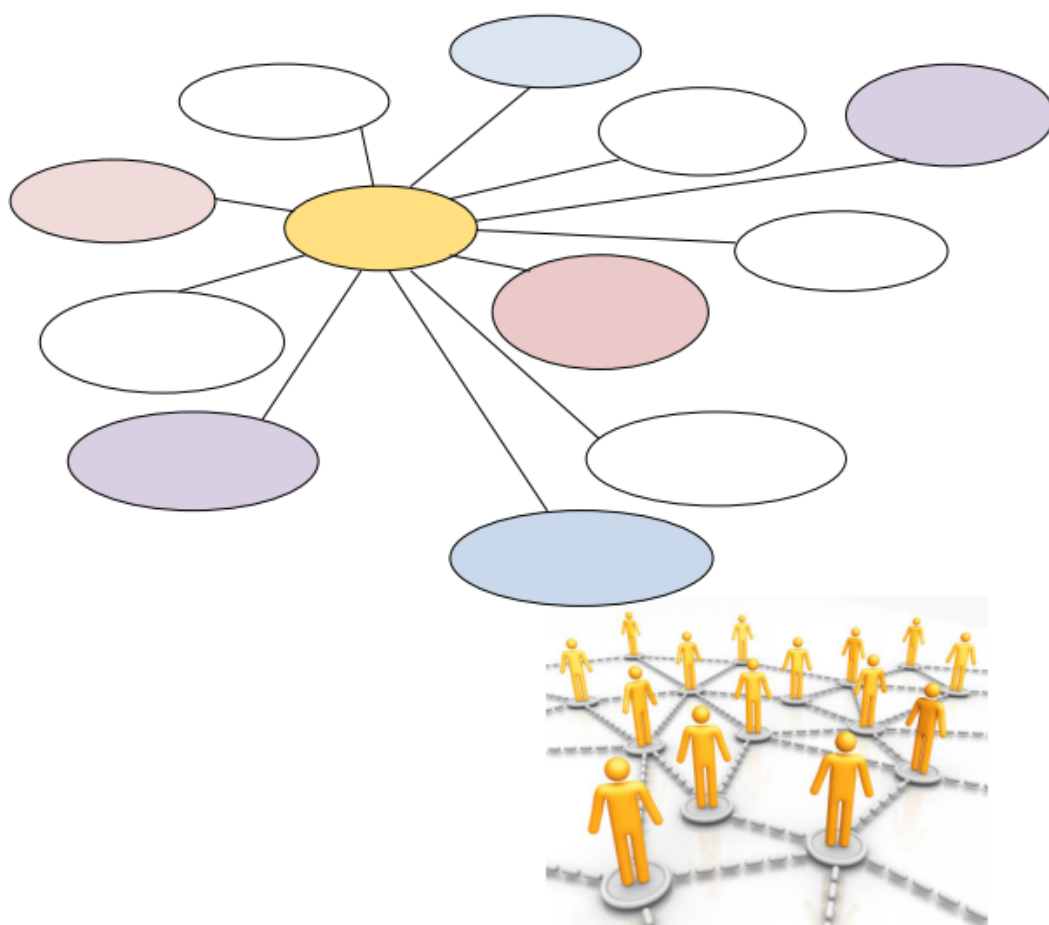


2

Nuestra red social de Internet

Nuestra vida se está trasladando a la red y es ahí donde mantenemos y ampliamos nuestras redes sociales. Nuestros amigos del barrio, pueblo, Instituto,... están en la red y en ella podemos mantener un contacto con ellos.

En la siguiente actividad haz memoria de todos los contactos que tienes en la red social de internet (nombre y relación) y plásmalos en la red. Amplia tu red las veces que haga falta y haz las conexiones que estimes oportunas.



CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"

Jesús S.M.

3

Aficiones y socialización

Las aficiones nos acercan a los demás. Se puede decir que nos socializamos para poder convivir con otras personas.

En la siguiente ficha debes marcar tus aficiones y luego conocer las aficiones de los demás compañeros para luego comprobar las amistades que habéis entablado en función de la misma afición.

 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8	 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8	 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8	 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8	 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8	 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8	 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8	 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8	 <table border="1"> <tr> <td>Nº</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>+8</td> </tr> </table>	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	+8																							

- ¿Con cuántas personas te has relacionado?
- De esas personas ¿con cuántas crees que podrías mantener relaciones de amistad?
- ¿Consideras necesario esas amistades?

2 - ¿TE SUBES?, NAVEGAMOS POR LA RED.



Actividades

- Conocemos las características de las RR.SS.
- Análisis de una red social de internet.
- Amigos en la red.
- Hacer amigos.

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



1

Conocemos las características de las RR.SS.

Di lo que sabes sobre las siguientes redes sociales que existen en Internet.

Red Social	¿A quién va dirigida?	¿Para qué la usas?
TUENTI		
FACEBOOK		
ASK.FM		
GOOGLE+		
TWITTER		
INSTAGRAM		
HI5		
MY SPACE		

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



2

Análisis de una red social de internet

Seguro que conoces muchas redes sociales de internet y además ya habrás entrado en varias de ellas pero, ¿las conoces bien? Ahora vamos a analizar una red social que utilices.

¿Conoces a más personas que utilicen esa red social?

¿Para qué utilizas esa red social?

¿Tienes muchas amistades o simplemente conocidos?

¿Señala algún aspecto positivo de esa red?

¿Ves, a la red, algún aspecto negativo?

¿Para qué sirve _____?



CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"

3

Amigos en la red

Al entrar en una red social podemos buscar varias cosas (fotos, música, vídeos,...) pero la más importante son los amigos. Las redes sociales nos permiten mantener amistades con otras personas pero... ¿cuántos tenemos?

Responde a las siguientes preguntas para conocer

En la red social _____ tengo (número) _____ amigos.

¿Qué sueles encontrar en la red social?

- ☐ Música.
- ☐ Vídeos.
- ☐ Fotos.
- ☐ Juegos.
- ☐ Publicidad.
- ☐

¿Qué temas de conversaciones tienes con las amistades de la red?

¿Cuánto tiempo dedicas a las redes sociales a la semana?

¿Prefieres hablar con tus amigos por Internet (on-line) o a la cara (off-line)?

4

Hacer amigos

Quien tiene un amigo tiene un tesoro, pero para ello debemos elegir bien a esos amigos.

Señala los cinco aspectos que tienes que tener en cuenta a la hora de hacer amistades en las redes sociales.



3 - ¿DE ETIQUETA? LA N-ETIQUETA COMO MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA RED.



Que vamos a ver en este apartado:

- Mundo real - mundo virtual
- Normas de convivencia



CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"

1

Mundo real - mundo virtual

Las normas de convivencia nos ayudan a vivir mejor con los demás. En ellas se especifican reglas básicas de convivencia armoniosa entre todos y que todos hemos aceptado para poder vivir en sociedad.

La red es un nuevo lugar de convivencia que necesita también de esas reglas de convivencia para poder respetarnos y convivir lo mejor posible. Por este motivo se han creado en base a las características de la red y de las personas que en ellas habitan.

En la siguiente actividad vamos a reconocer situaciones de la vida real en las cuales tenemos establecidas unas normas de convivencia y luego las vamos a relacionar con situaciones de la vida en la red (virtual).

Situación vida real		Situación vida virtual	
Situación	Explicación	Situación	Explicación
			
			
			
<i>¡Ahora te toca a tí! Piensa una situación</i>			

2

Normas de convivencia

En el mundo donde vivimos los seres humanos hemos creado unas normas para convivir entre todos. Son normas que han ido estableciéndose en nuestras vidas según íbamos creciendo pero que han estado ahí siempre.

Las normas de convivencia nos han servido para convivir de una forma armoniosa y ahora en la red vamos a tener otras normas, adaptadas a las características de la red, que tendremos que respetar.

A continuación vamos a establecer un manual de buenas prácticas para nuestra comunidad virtual. Luego las vamos a relacionar con la vida real y veremos que se complementan el mundo real y el virtual.



NUESTRA COMUNIDAD VIRTUAL

MUNDO REAL

MUNDO REAL

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

MUNDO REAL

MUNDO REAL

4 - LOS BENEFICIOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES.



Que vamos a ver en este apartado:

- Beneficios en la red.
- Regreso al pasado.

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"

**1****Beneficios en la red**

La red nos ha ofrecido muchos beneficios que sin ella nos hubiera sido más difícil conseguirlos.

Para darnos cuenta de esos beneficios vamos a ver una situación que se da en la red y describiremos que nos parece el poder realizarla.

Situación en la red social	Beneficio obtenido:
Hablar con amistades	
Conocer nuevas culturas	
Contactar con personas con mismos gustos	
Ahora te toca a ti: _____ _____	



CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



2

Regreso al pasado

Vamos a realizar un viaje al siglo XIX, donde no existen las redes sociales virtuales y vamos a pensar y valorar las cosas, que hacemos con las redes sociales, y que no vamos a poder realizar en ese siglo. Piensa como lo realizarías en ese siglo

Disponer de ayuda al instante

Siglo XIX: ¿Cómo se realizaba?Siglo XXI ¿Cómo se hace?

Mantener relaciones con personas que están lejos

Siglo XIX: ¿Cómo se realizaba?Siglo XXI ¿Cómo se hace?

Compartir información

Siglo XIX: ¿Cómo se realizaba?Siglo XXI ¿Cómo se hace?

- 1- Ahora imagina que no tienes ordenadores, ni redes sociales virtuales y piensa en cómo realizarías dicha actividad.
- 2- Qué conclusiones has obtenido del gran beneficio de vivir en el siglo XXI y poder utilizar las redes sociales para dicha actividad.



3

¿Qué hacemos en la red?

Vamos a revisar que actividades realizamos en las redes sociales. Indica, con relación a la última semana, cuál o cuáles de las siguientes actividades realizaste en una red social.

1. Red social:
2. Hablar con mis amigos de la red social:
3. Buscar información sobre algún amigo o sobre algún tema desde esa red social:
4. Subir fotos mías y ver las de otras personas:
5. Ver vídeos:
6. Escuchar algún grupo musical o cantante:
7. Participar en algún juego que había en la red social:
8. Participar en algún foro o blog:

Si nos damos cuenta, realizamos una inmensa cantidad de actividades en las redes sociales de forma diaria. Y esos son unos beneficios que nos ofrecen.

5 - ¿RIESGOS?..., ¿DÓNDE? CONOCEMOS LOS RIESGOS QUE EXISTEN.



Que vamos a ver en este apartado:

- ¡Cuidado con la información!
- "Tendemos" nuestros datos.
- ¡Nos observan!



CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"

1

¡Cuidado con la información!

En la red hay muchos ojos que nos observan desde la lejanía y es posible que esos ojos no sean buenos y nos quieran hacer daño. Por este motivo debes tener cuidado con la información que haces publica ya que dicha información la pueden utilizar en contra nuestra (para secuestrarnos, chantajearnos, humillarnos,...).

En la siguiente actividad vamos a ver unas fotos que han colgado en un perfil de la red social y vamos a sacar información de ellas.

Imágenes	¿Qué sabes?
<i>SnapChat: mis amigos en casa</i> 	
<i>Instagram: De vacaciones en Gandia con mis padres y hermanos</i> 	
<i>Fbk: El coche de papá</i> 	
<i>Instagram: un remojón antes de ir a la playa.</i> 	

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



2

"Tendemos" nuestros datos

Cuando publicamos datos nuestros en la red los estamos dando a conocer a una inmensidad de personas. Estas personas pueden ser amigos de toda la vida, amigos de amigos que conocemos o nos conocen, pero también los estamos ofreciendo a personas que no conocemos de nada y están conociendo cosas de nosotros.

En la siguiente actividad vamos a escribir dentro de esta camiseta todos los datos que hemos publicado en nuestra red social.

C
o
n
t
e
n
i
d
o

- Ofreces los mismos datos cuando vas por la calle :
- Te gusta que sepan todo de ti :
- Escribe los datos que tienes en la camiseta y que nunca ofrecerías a una persona que no conoces :

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



3

¡Nos observan!

Se precavido con la información que haces pública. Nunca sabemos hasta donde va a llegar y si algún día puede ser que nos meta en problemas.

A continuación vamos a realizar dos actividades para concienciarnos de la publicación de datos:

- 1- Visualizamos un vídeo (<http://www.youtube.com/watch?v=xYFO4ZWQSGM>) sobre la importancia de pensar que fotos colgar en nuestra red social.

➤ ¿Qué opinas del vídeo?

- 2- Leemos una noticia sobre "el uso que hacen los secuestradores de Facebook"

My Space, Hi5 y Facebook usadas por secuestradores en México.

Las llamadas redes sociales se han convertido en auténticos bancos de datos para los secuestradores, quienes ingresan a estas páginas para obtener información sobre sus potenciales víctimas que sin saberlo proporcionan una gran cantidad de datos personales.

➤ ¿Qué opinas de esta noticia?:

C
o
n
t
e
s
t
a

- Conoces algún caso donde hayan utilizado las redes sociales para conocer información de alguna víctima:
- Vamos a buscar más noticias sobre el mal uso que se puede hacer con nuestros datos:

6 - TENGO UN PROBLEMA. LOS PROBLEMAS QUE PUEDEN ACARREARME LAS REDES SOCIALES.



Que vamos a ver en este apartado:

- ¡ Los problemas existen ¡
- No todo vale.
- TRIVIAL "Saber y ganar seguros"
- GROOMING " Modus operandi".
- CIBERBULLYING "De la calle a las pantallas".

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



1

¡ Los problemas existen !

En la calle podemos encontrarnos con un gran número de problemas y peligros, que nos han enseñado a intentar evitarlos, pero ¿en la red somos capaces de evitarlos? Desde pequeños nos avisan de no pasar la calle sin mirar, de no hablar con desconocidos, de no coger nada del suelo,... pero hay otros peligros que nos encontramos en la red y debemos aprender a evitarlos.

En la siguiente actividad vamos a reconocer esos peligros y luego en común vamos a marcar unas pautas de actuación.

Situación		Problema
Un niño pasa 4 horas diarias en redes sociales	●	Adicción cibersexual
Una niña ha enviado fotos suyas, sin ropa.	●	Ciberbullying
Un niño está todo el día navegando por páginas de contenido sexual.	●	Adicción al uso de redes sociales
Una niña está recibiendo acoso a través de redes sociales.	●	Sexting



U.D. 6: Los problemas que pueden acarrearle las redes sociales.

- 2 -

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"

Jesús S.M.

2

No todo vale

La adicción es un problema muy grave para las personas que no saben controlar el uso de esas cosas que le producen adicción.

Escribe una frase que ayude a las personas que sufren las siguientes adicciones:

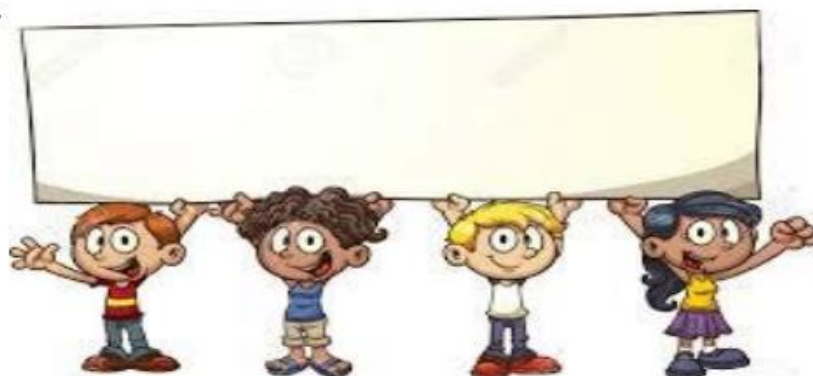
Adicción a las relaciones virtuales



Adicción a los juegos en redes sociales



Ahora elaborad en grupo un cartel informativo con consejos para evitar dicho uso abusivo de la red y un apartado de señales de alarma, donde nos alerten de una posible adicción.



CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



3

TRIVIRAL "Saber y navegar seguros"

Cuando vamos paseando por la calle sabemos que hay diferentes riesgos que corremos pero depende de nosotros que puedan acabar en problemas para nosotros. Por este motivo debemos estar muy alerta cuando navegamos por la red, ya que los riesgos nos acechan.

Para conocer un poco más de esos riesgos vamos a jugar al TRIVIRAL, un juego de preguntas relacionadas con los posibles riesgos que podemos encontrarnos en la red.

<http://www.navegacionsegura.es/>

Los temas sobre los que van a preguntar son:

- Virus.
- Troyanos y gusanos.
- Spyware.
- Ciberbullying.
- Grooming.

Escribimos nuestra estadística:

Preguntas sobre:	Aciertos	Fallos
Spyware		
Grooming		
Troyanos y gusanos		
Ciberbullying		
Virus		

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



4

GROOMING "Modus Operandi"

Hay muchos peligros en la red y por ese motivo es importante conocerlos para poder evitarlos.

En el siguiente texto del periódico "El mundo" nos habla del modus operandi del acosador de grooming.

Modus Operandi.

La Policía ha detenido a un joven que se hacía pasar en internet por niña o adolescente para contactar con chicas menores de edad -lo hizo al menos con 250-, a las que amenazó y coaccionó para que le **enviasen fotos o vídeos de contenido sexual**; de no ser así, el delincuente tomaba el control de su ordenador.

Este "ciberacosador", de 24 años, ha sido detenido en Chipiona (Cádiz) y lo ha sido por segunda vez en pocos meses pues ya **había sido arrestado en octubre**, según informa la Policía.

Ahora ha sido nuevamente detenido tras comprobarse que **continuaba amenazando a menores** mediante el método del "grooming" o "ciberacoso".

El arrestado conocía a sus víctimas en "chat" o páginas consideradas como redes sociales, en las que sus participantes suelen exhibir fotografías personales, en ocasiones en poses o actitudes provocativas, pero nunca fotos de desnudos.

Para esos contactos simulaba casi siempre ser una niña o adolescente con el fin de ganarse su confianza y llegó a utilizar **hasta doce personalidades diferentes**, de ambos sexos y un variado rango de edad.

De esta forma obtenía fotografías o vídeos de las chicas, e incluso sesiones de cámara web que grababa sin que lo supiera.

Pero si no accedían, las amenazaba e insultaba, y mediante varias técnicas -principalmente programas informáticos como simuladores de caída de conexión- trataba de tomar el **control de su ordenador y de las cuentas de correo electrónico**.

Tras hacerse con el control del correo, intentaba obtener de las menores una imagen o un vídeo no demasiado explícito para que no se negaran radicalmente, pero sí lo suficientemente comprometido para posteriormente amenazarlas con difundirlos a sus contactos si no accedían a nuevos requerimientos.

Así, continuaba con el chantaje y la coacción bajo la amenaza de que la víctima no recuperara su cuenta de correo con lo que, además, perdería su lista de contactos.

Si aún así se negaban, perdían el uso de su correo electrónico y el detenido lo empleaba para humillarlas ante sus conocidos, a quienes incluso les hacía llegar fotos o vídeos comprometidos de sus víctimas.

Este **acoso se producía durante meses** por parte de este "ciberacosador", quien ejercía con crudeza un control psicológico hacia sus víctimas.

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



Primera detención

El delincuente fue detenido en octubre a raíz de una **denuncia formulada en Madrid**. En aquella ocasión, se le intervinieron dos ordenadores portátiles y dos discos duros, que han sido analizados durante meses y han permitido constatar sus amenazas a, al menos, 250 personas, **algunas de ellas residentes en el extranjero**.

Algunas de las víctimas habían recibido nuevas amenazas incluso después de su primera detención, por lo que el juez ordenó su detención y puesta a disposición judicial, y se encuentra en prisión.

<http://www.elmundo.es/elmundo/2009/06/14/espana/1244966481.html>

Contesta:

- ¿Cómo conoce a sus víctimas el acosador?
- ¿Por quién se hace pasar el acosador?
- ¿Qué pide a sus víctimas?
- ¿Cómo las amenazaba?
- ¿Cómo puedes evitar esta situación?

Visualiza este vídeo y realicemos una reflexión en común:

<http://www.youtube.com/watch?v=8I1N-6VAymk&feature=related>

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



5

CIBERBULLYING "De la calle a las pantallas"

Muchos de los peligros que encontramos en la red están relacionados con nuestra vida en el barrio, instituto, ... Esos peligros muchas veces saltan de la calle a la red como es el caso del bullying.

Vamos a leer un caso de bullying y lo vamos a llevar luego al ciberbullying:

Mario y Juan iban caminando por la calle cuando unos niños del barrio comenzaron a insultarles. Al día siguiente, les esperaban en el mismo sitio y volvían a insultarles, de tal forma que esta acción se repetía todos los días.

Semanas después Mario ya no quedaba con Juan para evitar en lo posible que les insultaran cuando iban juntos, pero daba igual, seguían insultándole a él.

Los agresores consiguieron sus metas, la primera era hacerle sentir mal y la segunda que dejasen de quedar Mario y Juan. De esta forma les aislaban para que estuvieran solos y así poder hacerles más daño.

¿Puede ocurrir lo mismo en el mundo virtual?

Visualiza este vídeo y realicemos una reflexión en común:

<http://www.youtube.com/watch?v=E3Z6f-KIIQI&feature=related>

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



6

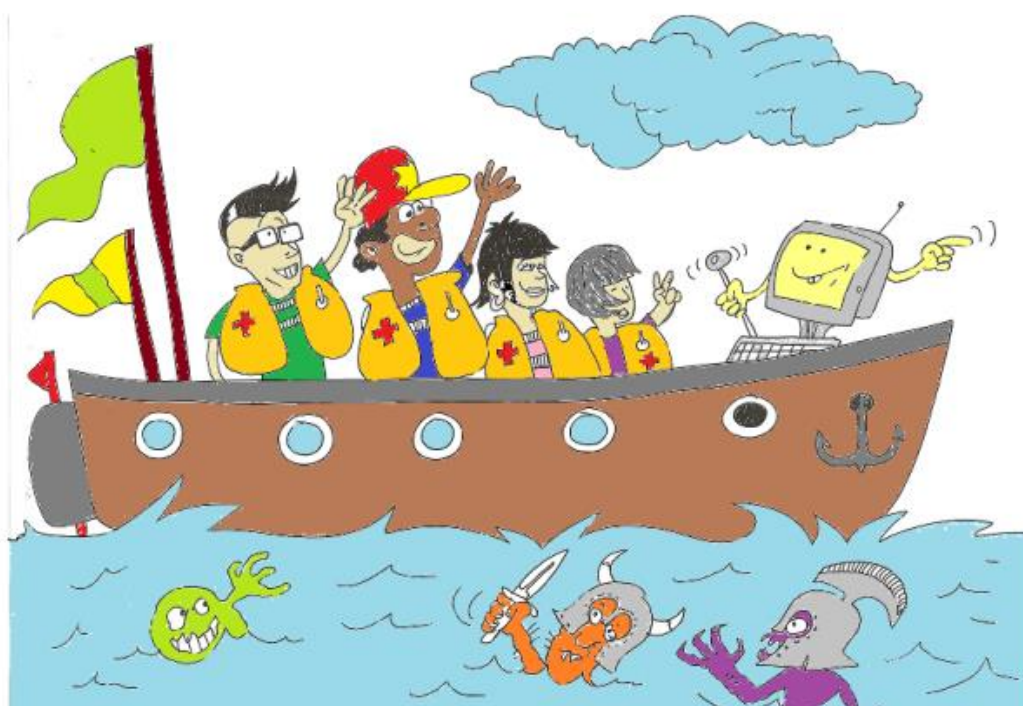
No todo vale

En la red nos podemos encontrar de todo y ese todo puede ser contenido inadecuado para ciertas edades o incluso para ciertas personas. Por este motivo debemos aprender a seleccionar muy bien los contenidos que la red nos ofrece.

Señala que tipo de contenido inadecuado se corresponde con cada imagen y escribe lo que sabe de él:



7- ¿NAVEGAR?..., ¡SÍ! PERO SEGUROS. NOS PONEMOS EL CHALECO SALVAVIDAS.



Que vamos a ver en este apartado:

- ¿Soy adicto?
- Señales de alarma.
- Medidas de seguridad para usar las redes sociales.
- Medidas preventivas

CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



1

¿Soy adicto?

Para comprobar si estoy realizando un abuso descontrolado de las redes sociales debo fijarme en una serie de situaciones que pueden demostrarme que estoy comenzando a desarrollar una dependencia.

A continuación tienes una serie de situaciones que pueden o no desenmascarar una adicción a las redes sociales. Colorea las que creas que influyen.



Escribe cuatro consejos que darías a una persona que empiece a realizar un abuso descontrolado de las redes sociales.



U.D. 7: ¿Navegar?..., ¡Sí!, pero seguros. Nos ponemos el chaleco salvavidas.

- 2 -

2

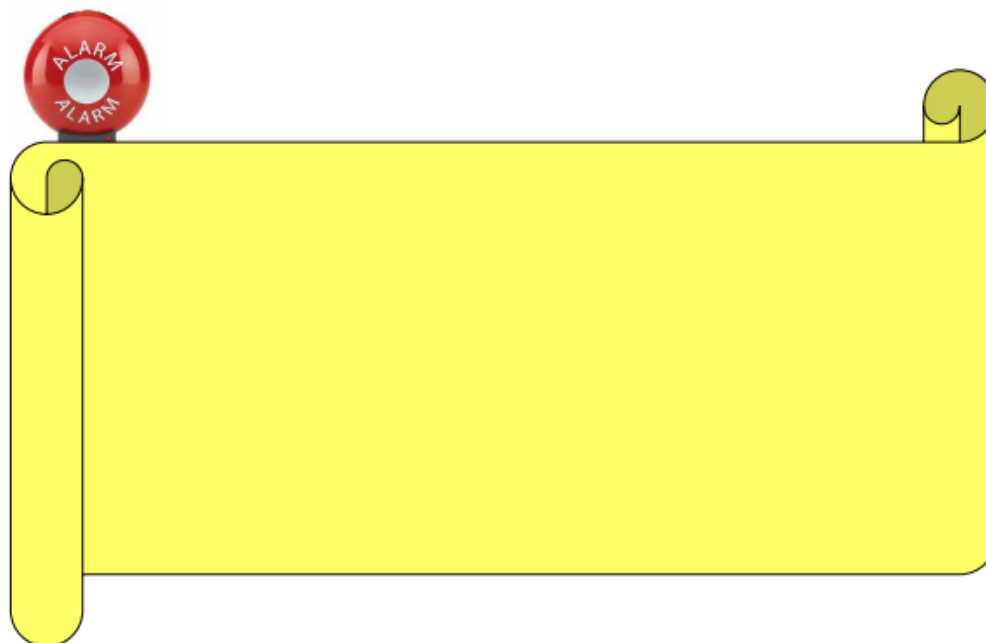
Señales de alarma

Estar alerta es importante en todas las situaciones que puedas vivir, ya que de ello depende que puedas o no sufrir problemas.

La atención a las diferentes señales que nos llegan nos pueden ayudar a detectar a tiempo alguna situación de riesgo y poder salir airosos de dicha situación.

En las redes sociales, también recibimos señales que nos alertan de los posibles riesgos que pueden atraparnos y por ello debemos estar atentos para poder reconocer las señales y conocer las posibles salidas que nos ayuden a evitar dichos riesgos.

Elaborad en grupo un cartel donde se muestren las posibles señales de alarma ante situaciones de riesgo que puedan darse en la red social.



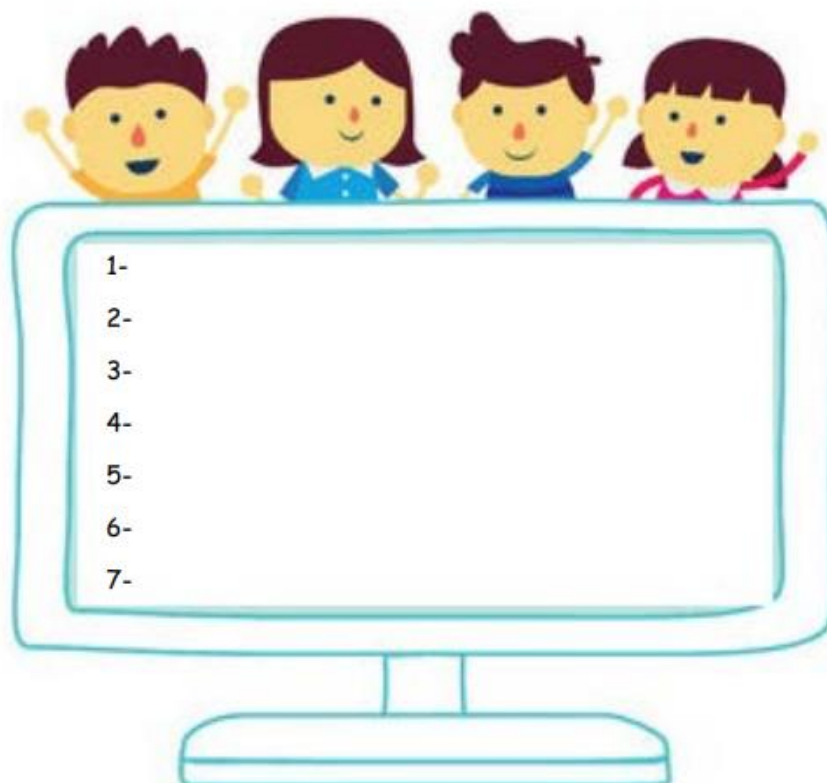
3

Medidas de seguridad para usar las redes

¡Prevenir, antes que curar! Es una frase bien conocida por todo el mundo, y a la cual todo el mundo sabe razonar. Por ello debemos utilizarla para todas las situaciones de nuestra vida, incluida el uso de las redes sociales.

Unas medidas preventivas para utilizar las redes sociales pueden salvarnos de diferentes situaciones poco gratificantes e incluso peligrosas.

Elaborad un cartel donde establezcáis las siete medidas preventivas más importantes para poder utilizar una red social con plena seguridad.



CUADERNO DE ACTIVIDADES "ENREDADOS"



4

Medidas preventivas

La prevención es la mejor medicina para todo. Antes de actuar es mejor pensar y para comprobar hasta qué punto tomas o no medidas preventivas contesta al siguiente cuestionario.

Medidas preventivas	Sí	No
No quedar con desconocidos con los que contacto a través de las redes sociales.		
No incluir datos personales o íntimos míos.		
No dar mis contraseñas a otras personas.		
No subir fotos, ni datos comprometedores.		
No descargar material de la red prohibido.		
No admitir a desconocidos de los que sospecho malas intenciones.		
No quedar con desconocidos con los que contacto a través de las redes sociales.		
No entrar en páginas ni redes ilegales.		
No amenazar ni insultar a otras personas por la red.		
No ofrecer mi ayuda a personas desconocidas de las que sospecho malas intenciones		
No facilitar mi red de amistades a personas desconocidas		

Señala alguna medida más que tomes tú:

ANEXO 4. Programa de intervención en el aula.

Presentación del programa en el aula.



1



2

¿Seres sociales?

- El ser humano se une para formar grupos sociales.
- Se unían por diferentes motivos, para cuidarse, por seguridad, para cazar ... pero sobre todo para convivir.

SOCIALIZACIÓN

3

¿Cómo nos relacionábamos antes?

- Nuestros abuelos se relacionaban de formas diferentes, pero el fin era el mismo, mantener conversaciones sobre diversos temas, comparar ideas.

4

¿Cómo nos relacionamos ahora?

Gracias a la invención de diferentes herramientas para conseguir comunicarnos con otras personas que están más lejos.

- Se puede decir que las redes sociales virtuales son el banco del parque donde quedábamos antes.

5

Aprendemos a hablar de nuevo, la alfabetización digital.

- Para comunicarnos a través de los nuevos medios de comunicación debemos aprender la forma de comunicación que se utiliza para poder utilizarlo.
- En este caso estamos hablando de la alfabetización digital.

6

Presentación del programa en el aula.

1 Nuestras redes sociales

En nuestra vida vamos a conocer a mucha gente, familiares, amigos, compañeros, ... y nuestra red social se va a hacer, cada día, más grande. Por eso debemos aprender a diferenciar la red social familiar de la red social del grupo de iguales, la cual elegimos nosotros. En la siguiente actividad vamos a reflejar nuestra red social más cercana.

7

2 Aficiones y sociabilización

- Las aficiones nos acercan a los demás. Se puede decir que nos socializamos para poder convivir con otras personas.
- En la siguiente ficha debes marcar tus aficiones y luego conocer las aficiones de los demás compañeros para luego comprobar las amistades que habéis entablado en función de la misma afición.

* ¿Con cuáles personas te has relacionado?
 * De esas personas ¿con cuáles crees que podrás mantener relaciones de amistad?
 * ¿Cuántas relaciones vas a entablar?

8

2. ¿TE SUBES? NAVEGAMOS POR LA RED

9

¿Qué es una red social?

- La red social es, como su propio nombre indica, una red en la que distintas personas, grupos, organizaciones o cualquier tipo de agrupación se conectan entre sí y mantienen relaciones.

Todas vuestras tendrán varias redes sociales, como son:
 las de la familia, los amigos, los compañeros de clase,
 los amigos del pueblo, ... y toda la red de amigos que
 tendréis en las redes sociales de Internet.

10

El medio por donde navegamos

- Las redes sociales han existido siempre, lo único que ahora hemos cambiado el medio de comunicación.

11

¡Tú eliges! Principales redes sociales que existen.

- Existen un gran número de redes sociales ya que es un fenómeno muy actual entre la población.

Como habéis podido observar el número de "plazas del pueblo" (redes sociales)

12

Presentación del programa en el aula.

¿Cómo elegir una red social?

- **EDAD:**  14
- **INTERESES:** tener bien claro lo que buscamos
 - buscamos amigos de nuestro colegio
 - nuevos amigos
 - grupos temas de interés para nosotros (grupos de videojuegos, música, ...)
 - búsqueda de información, entretenimiento (juegos, foros, ...)

¡Iniciar con función de...



13

¿Qué encontramos en la red social de Internet?





Amigos Fotos Videos





Música Juegos

14

¿Cómo hacer amigos en las redes sociales?

- El objetivo principal de las redes sociales es:

interconectarse con otras personas

Hay que tener cuidado con las personas que agregamos a nuestra red social porque puede ser peligroso agregar a gente que luego nos puede hacer mucho daño.



¿Te haces amigo de todo la gente que te encuentras por la calle?

¿Qué dice eso?

Entonces, ¿por qué lo haces en las redes sociales?

15

- Debemos elegir bien las amistades, las redes sociales no son una estantería donde coleccionamos amigos.
- En ellas podemos tener cientos de amistades aceptadas, pero realmente son nuestros amigos?



Es mejor buscar la CALIDAD y no la CANTIDAD.



16

"Ten en cuenta estos cinco simples pasos para hacer y elegir bien las amistades"



1. Ingresar en una red social acorde a tu edad
2. Realizar un perfil acorde a ti, no falsificar
3. Buscar amistades que sean amigos en tu red social del instituto, barrio, familiares... y luego puedes ampliar la red con amigos suyos
4. Cuando busques nuevos amigos ten cuidado con lo que muestran, no des datos relevantes en tus primeras conversaciones y asegúrate bien de que son realmente quien dicen ser.
5. Si dudas, tienes problemas, o no te sientas bien con ese contacto, respóndele la conversación y comunícalo a un adulto

17

1 Conocemos redes sociales

Nombra cinco redes sociales que conozcas y luego elige una para contestar a las siguientes preguntas

¿Conoces a más personas que utilicen esa red social?

¿Para qué utilizas esa red social?

¿Tienes muchas amistades o simplemente conocidos?

¿Señala algún aspecto positivo de esa red?

¿Ves, a la red, algún aspecto negativo?

¿Para qué sirve _____?

18

Presentación del programa en el aula.

2 **Amigos en la red**

Al entrar en una red social podemos buscar varias cosas (fotos, música, vídeos,...) pero la más importante son los amigos. Las redes sociales nos permiten mantener amistades con otras personas pero... ¿cuántos tenemos?

Responde a las siguientes preguntas para conocer

- En la red social _____ tengo (número) _____ amigos.
- ¿Qué puedes encontrar en la red social?
 - ☐ Música.
 - ☐ Vídeos.
 - ☐ Fotos.
 - ☐ Juegos.
 - ☐ Publicidad.
- ¿Qué temas de conversaciones tienes con los amistades de la red?
- ¿Cuánto tiempo dedicas a las redes sociales a la semana?
- ¿Prefieres hablar con tus amigos por Internet (on-line) o a la cara (off-line)?

19

3 - ¿DE ETIQUETA? LA N. ETIQUETA COMO MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA RED.



20

Netiquete, ¿qué es?

- En la vida real hay reglas de comportamiento que debemos seguir para no meternos en problemas con los demás, lo mismo pasa en el mundo virtual.
- A veces nos olvidamos que al otro lado del móvil hay personas igual que nosotros y se nos hace fácil hacer o decir cosas que nunca haríamos en la vida real, lastimando sus sentimientos o haciéndolos sentir humillados.

La Netiquete son las normas de urbanidad de las interneturas, es decir, las normas que hay que cuidar para tener un comportamiento educado en la Red.



21

Tips para convivir en armonía.

- **Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.**
- **No caigas en el juego.** Si alguien te ofende estando en línea, no respondas a la agresión.
- **¡NO ME GRITES!** ¿Sabes que en el mundo virtual escribir con letras mayúsculas se entiende como si estuvieras gritando?
- **¿Se vale ser grosero porque nadie te ve?** Actúa en Internet como actuarías en la vida real, sé educado y atento

22

¡ IMPORTANTE !

¡Antes de decir o hacer cualquier cosa ofensiva, piensa cómo tu comportamiento puede afectar a otros!



23

Normas de convivencia en la red.

Para conseguir un ambiente satisfactorio y agradable debemos contar con unas normas de convivencia que nos van a facilitar la comunicación y la convivencia digital.

- Las normas de convivencia establecidas buscan tres fines principales:
 - Guardar consideración y respeto por las demás personas.
 - Preservar la privacidad ajena.
 - Contribuir al buen ambiente de la Red.

24

Presentación del programa en el aula.

• Según la organización “Pantallas amigas”, que trabaja para mejorar la utilización de las redes sociales, se establecen los siguientes consejos:

- 1) Pide permiso antes de etiquetar fotografías subidas por otras personas.
- 2) Utiliza las etiquetas de manera positiva, nunca para insultar, humillar o dañar a otras personas.




25

- 3) Mide bien las críticas que publicas. Expresar tu opinión o una burla sobre otras personas puede llegar a vulnerar sus derechos e ir contra la Ley.
- 4) No hay problema en ignorar solicitudes de amistad, invitaciones a eventos, grupos, etc.
- 5) Evita la denuncia injusta como SPAM para no perjudicar a quienes hicieron comentarios correctos.
- 6) Usa las opciones de denuncia cuando esté justificada la ocasión.






26

- 7) Pregúntate qué información de otras personas expones y asegúrate de que no les importa.
- 8) Para etiquetar a otras personas debes hacerlo sin engaño y asegurarte de que no les molesta que lo hagas.
- 9) No puedes publicar fotos o videos en las que salgan otras personas sin tener su permiso, como regla general.
- 10) Antes de publicar una información que te han remitido de manera privada, pregunta si lo puedes hacer.






27

- 11) Facilita a los demás el respeto de tu privacidad e intimidad. Comunica a tus contactos, en especial a los nuevos, cómo quieres manejarlas.
- 12) Recuerda que escribir todo en mayúsculas puede interpretarse como un grito.
- 13) Usa los recursos a tu alcance (dibujos, símbolos, emoticonos...) para expresarte mejor y evitar malentendidos.





28

- 14) Ante algo que te molesta, trata de reaccionar de manera calmada y no violenta.
- 15) Dirigete a los demás con respeto, sobre todo a la vista de terceros.
- 16) Lee y respetas las normas de uso de la Red Social.





29

1 **Mundo real - mundo virtual**

La red es un nuevo lugar de convivencia que necesita también de esas reglas de convivencia para poder respetarnos y convivir lo mejor posible. En la siguiente actividad vamos a reconocer situaciones de la vida real en las cuales tenemos establecidas unas normas de convivencia y luego las vamos a relacionar con situaciones de la vida en la red (virtual).

Situación vida real		Situación vida virtual	
Situación	Explicación	Situación	Explicación
			
			
			

30

Presentación del programa en el aula.

2 Normas de convivencia

- A continuación vamos a establecer un manual de buenas prácticas para nuestra comunidad virtual. Luego las vamos a relacionar con la vida real y veremos que se complementan el mundo real y el virtual.

31

4- LOS BENEFICIOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES.

32

Las redes sociales nos ofrecen muchos beneficios:

- Las redes sociales pueden darnos beneficios o peligros, todo depende de cómo las usemos. Si usamos correctamente las redes sociales vamos a obtener innumerables beneficios, pero por el contrario si las usamos mal vamos a tener muchos perjuicios.
- En los siguientes apartados vamos a conocer alguno de beneficios que nos ofrecen las redes sociales.

33

1- Mantener el contacto con personas que están lejos

Esa sensación de cercanía que nos ofrecen las redes sociales nos permite sentirnos más arropados por la gente que tenemos que dejar lejos para continuar con nuestra vida.

34

2- Hablar con gente

- Personas que por sus características personales tienen más difícil relacionarse con otras personas y así desarrollar su capacidad social. Entre esas personas podemos destacar:
 - Carácter personal: son personas que tienen cierta timidez
 - Personas que no pueden salir a la calle: las redes sociales son unas herramientas magníficas para que no se queden aislados.
 - Habitantes de localidades dispersas (ámbito rural): por sus características geográficas y demográficas, las relaciones sociales son más difíciles

35

3- Contactar con personas que tienen mismos gustos

- Las redes sociales han enriquecido nuestras amistades y han facilitado las relaciones entre personas con diferentes gustos que antes no hubieran podido contactar por motivos de distancia o difícil coincidencia.

36

Presentación del programa en el aula.

4- Las redes sociales fortalecen amistades



- Las redes sociales nos ayudan a fortalecer esas relaciones que por motivos de la distancia pueden desaparecer.
- Es muy triste perder cosas pero amistades es mucho más triste y por ese motivo es conveniente seguir en contacto con esas personas que un día fueron importantes en nuestras vidas y que por motivos de distancia ya no están cerca.

37

5- Nunca estás solo

- Las redes sociales nos acercan unos a otros, nos hacen el camino más corto y convierten la soledad en un fantasma olvidado.
- El sentimiento de cercanía nos da tranquilidad ya que sabemos que hay otras personas que están cerca de nosotros.



38

6- Sentimiento de formar parte de un grupo

- El sentimiento de grupo nos gusta, ya que sentirse parte de algo donde hay otras personas es importante para nuestro desarrollo social.
- A través de las redes sociales podemos tener diferentes grupos de con los que podemos mantener un contacto continuo.



39

7- No tienes porque dejar de relacionarte con unos amigos porque tengas que irte a casa

- Podemos estar siempre conectados unos con otros las 24 horas del día, 365 días al año. Es una relación continua que nos facilita la relación con otras personas.



40

8- Ahora nos reunimos en otros lugares

- En la red podemos encontrar lugares donde quedar para conversar y pasar un buen rato.
- Hay redes sociales que se dedican a recrear un espacio de convivencia donde relacionarnos con otras personas.



41

9- ¡ S.O.S. ! Ayuda al instante

- Ahora tenemos un amigo, familiar, ... a un "clie" para ayudarnos a solucionar un problema, para consolarnos ante una situación difícil, o simplemente para darnos consejo.



42

Presentación del programa en el aula.

10- Ligar en la red

- La red es una extensión de la vida real y como en ella, nunca sabes dónde vas a encontrar el amor.
- Por la red circula la mayoría de la población sin importar la edad y nuestro círculo de amistades es más grande para poder llegar algún día a una amistad muy especial con otra persona.



43

1

Beneficios en la red

La red nos ha ofrecido muchos beneficios que sin ella nos hubiera sido más difícil conseguirlos.

Para darnos cuenta de esos beneficios vamos a ver una situación que se da en la red y describiremos que nos parece el poder realizarla.

Beneficio en la red real	Beneficio obtenido:
Hablar con amistades	
Conocer nuevas culturas	
Conectar con personas con mismos gustos	
Alcanzar la fama o el éxito	

44

2

Regreso al pasado

- Vamos a realizar un viaje al siglo XIX, donde no existen las redes sociales virtuales y vamos a pensar y valorar las cosas, que hacemos con las redes sociales, y que no vamos a poder realizar en ese siglo. Piensa como lo realizarías en ese siglo

Disponer de ayuda al instante	
Siglo XIX: ¿Cómo se realizaba?	Siglo XXI: ¿Cómo se hace?

Mantener relaciones con personas que están lejos	
Siglo XIX: ¿Cómo se realizaba?	Siglo XXI: ¿Cómo se hace?

45

5 - ¿RIESGOS?... ¿DÓNDE? CONOCEMOS LOS RIESGOS QUE EXISTEN.



46

Correr riesgos sin necesidad.

- Al igual que en la calle existen riesgos que corremos, en la red también existen.
- Puede ser que esos riesgos sean muy parecidos, diferentes o que estén relacionados. Por eso mismo tenemos que disponer de unos conocimientos que nos ayuden a identificar los riesgos que hay en la red y a evitarlos.



En la calle = En la red

47

La trampa de la edad.



- La edad mínima para ingresar en una red social es de 14 años.
- Por otra parte, también está el problema de los adultos que mienten sobre su edad.



- Esto es un gran problema ya que no hay forma de comprobar la verdadera edad de las personas con las que estás hablando hasta que lo compruebas cuando las ves en persona.

48

Presentación del programa en el aula.

¿Qué observáis?



49

La privacidad

- La privacidad en la Red se refiere a controlar quien puede tener acceso a nuestra información. Esto es debido a la importancia de no hacer público todo aquello que pertenece a nuestra privacidad.

Es muy importante pensar en las consecuencias antes de actuar.
Y además es conveniente que **NO** aparezcan datos personales en una red social.



50

- Algunos datos que debes evitar publicar son:



Consejo: Ten cuidado con lo que publiques ya que una vez que lo haces público deja de ser tuyo para ser de todos.

51

Realidad y fantasía.

- ¿Qué es real? o mejor dicho ¿qué es fantasía? Es relativamente fácil descubrirlo en una relación cara a cara pero a través de la red se vuelve más complicado.



52

- Tenemos que tener en cuenta que cuando nos relacionamos con otras personas a través de una red social no estamos hablando realmente, nos estamos comunicando a distancia, mediante una pantalla y un teclado.



- En algunas ocasiones se puede mal interpretar lo que nos han escrito, de que creamos que se nos está diciendo una cosa, o nos imaginemos algo, y no sea eso lo que se nos quiere decir.
- Solución** → Esto se puede solucionar preguntando a la otra persona muestra posible duda.

53

Cuidado con la información que haces pública.

- ¡Alerta! esa información, datos, fotos, ... que subes la haces de dominio público y cualquier persona la puede ver, comentar o utilizar. Esto quiere decir que estas regalando algo tuyo a otras personas para que lo utilicen.

Piensa que eso que publicas lo puede ver cualquier persona y lo puede utilizar en contra tuya

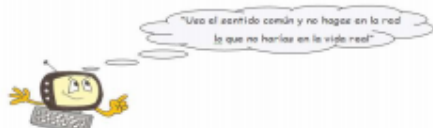


54

Presentación del programa en el aula.

Medidas de seguridad para que pienses antes de subir fotos a las redes sociales:

- Las fotos que subas a la red se quedan para siempre.
- No subas fotos comprometedoras.
- No subas fotos que puedan ser utilizadas en tu contra.
- No subas fotos que salgas con otras personas sin el consentimiento de ellas para hacerlas públicas.



55

Reducir los riesgos que tienen las redes sociales.

- En las redes sociales dan beneficios pero hay riesgos por lo que debemos estar muy atentos para no llevarnos sorpresas desagradables.
- Al igual que en la calle hay riesgos y por eso vamos con cuidado y alerta de no correr riesgos innecesarios, en "el mundo virtual" que se crea en las redes sociales debemos navegar con cuidado y muy atentos.

56

1 ¡Cuidado con la información!

En la red hay muchos ojos que nos observan desde la lejanía y es posible que esos ojos no sean buenos y nos quieran hacer daño. Debemos tener cuidado con la información que haces pública ya que dicha información la pueden utilizar en contra nuestra.

En la siguiente actividad vamos a ver unas fotos que han colgado en un perfil de la red social y vamos a sacar información de ellas.



57

2 Nos observan

Se precavido con la información que haces pública. Nunca sabemos hasta donde va a llegar y si algún día puede ser que nos meta en problemas.

• Visualizamos un vídeo sobre la importancia de pensar que fotos colgar en nuestra red social.

(<http://www.youtube.com/watch?v=xYFO4ZWQSGM>)
(https://www.youtube.com/watch?v=n_q-HJQe4rM)

• Leemos una noticia sobre "el uso que hacen los secuestradores de Facebook"

México
Las llamadas redes sociales se han convertido en auténticos bancos de datos para los secuestradores, quienes ingresan a estas páginas para obtener información sobre sus potenciales víctimas que sin saberlo proporcionan una gran cantidad de datos personales.

¿Qué opinas de esta noticia?

58

6 -- TENGO UN PROBLEMA. LOS PROBLEMAS QUE PUEDEN ACARREARME LAS REDES SOCIALES.



59

Los problemas crecen

- Debemos saber que los principales problemas que la red puede producir se encuentran relacionados con un "uso excesivo" de la misma.
- La cantidad de problemas que podemos sufrir en la red está directamente relacionada con su uso excesivo, ya que cuanto más tiempo pasemos en la red, más adicciones y problemas podemos llegar a tener.



60

Presentación del programa en el aula.

¿Cómo identificar que tenemos un problema de uso excesivo?

- Observamos que realizamos un uso excesivo cuando dedicamos más tiempo del necesario a una actividad y abandonando otras, más importantes, para poder dedicar más tiempo a esa actividad.



61

¿Cómo solucionar los problemas?

- Una regla básica para solucionar estos problemas que llegan por el uso excesivo es controlar nuestro tiempo de conexión.
- Otros problemas que nos puedan ocasionar el uso de las redes sociales:
 - bloquear a las personas que nos acosan
 - no entrar en lugares no aptos para nuestra edad
 - no realizar acciones prohibidas ni cometer delitos
 - evitar visualizar contenidos inadecuados.

Pero sin duda alguna, lo que nunca falla,
es usar el sentido común.



62

Adicción a las relaciones virtuales

- Hay personas que necesitan constantemente estar pendientes de sus amistades virtuales y que estén pendientes de ellas.
- Cuando esto ocurre, la persona abandona las demás actividades importantes de su vida; deja de salir con sus amigos, se encierra en su habitación para chatear, abandona los estudios, se enfada si le interrumpen, se molesta si le reprenden por su forma de actuar, etc.



63

La adicción al juego en redes sociales

- Este fenómeno lo forman los adictos a los juegos en internet y redes sociales.
- Las redes sociales está lleno de todo tipo de juegos, algunos de ellos tipo casino con apuestas; otros muy competitivos o violentos..., que pueden fomentar ludopatías en determinadas personas.



64

La navegación excesiva.

- La desarrollan las personas que usan las redes sociales para todo, y están todo el día buscando información o informándose de lo que pasa con sus amigos y en su red social.
- Por este motivo es muy importante aprender a diferenciar entre un uso, un abuso y una dependencia.

65

Otros problemas que pueden surgir debido a un uso inadecuado y/o excesivo de las redes sociales

- Otros problemas que encontramos en las redes sociales y que pueden estar originados o pueden originar adicción en el uso de las redes sociales:

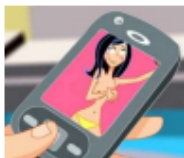


66

Presentación del programa en el aula.

Sexting.

El sexting consiste en regalar una foto tuya en ropa interior o bien sin ropa a una persona, amigo, amiga,... para que pueda tenerla en su poder.



Grooming.



Es el acoso ejercido por un adulto hacia un menor con la finalidad de establecer un control emocional sobre un niño/a para sus obtener favores sexuales

67

El ciberbullying.

- El ciberbullying es el acoso entre iguales a través de las redes sociales. Consiste en generar situaciones de violencia, provocadas intencionadamente dentro del ámbito escolar, para registrarlas mediante fotos, video, comentarios, insultos, chantajes... y poder exhibirlas después en diferentes espacios virtuales.

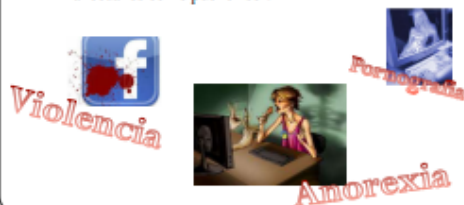
El acoso escolar sale de la escuela, la humillación se hace más pública y su efecto se hace mayor.



68

Contenidos inadecuados.

- En la red hay de todo como en la vida real y cuando navegamos por la red podemos encontrarnos con contenidos violentos e inadecuados.
- En algunas redes sociales se ofrecen algunos contenidos inadecuados como pueden ser:



69

La ley nos protege

- Para luchar contra las diferentes prácticas que hemos visto existe una legislación que castiga a los incumplidores y un equipo de profesionales que se encargan de hacerlas cumplir.
- Entre dichos profesionales destacamos:
 - Grupo de delitos telemáticos Unidad central operativa (GDT): es una división de la guardia civil que se encarga de luchar contra el delito en la red.
 - Cuerpo nacional de policía (CNP)



70

1

¡ Los problemas existen !

En la calle podemos encontrarnos con un gran número de problemas y peligros, que nos han enseñado a intentar evitarlos, pero ¿en la red somos capaces de evitarlos?

En la siguiente actividad vamos a reconocer esos peligros y luego en común vamos a marcar unas pautas de actuación.

Situación		Problema
Un niño pasa 4 horas diarias en redes sociales	●	Adicción cibernética
Una niña ha enviado fotos suyas, sin ropa.	●	Ciberbullying
Un niño está todo el día navegando por páginas de contenido sexual.	●	Adicción al uso de redes sociales
Una niña está recibiendo acoso a través de redes sociales.	●	Sexting

71

2

No todo vale

La adicción es un problema muy grave para las personas que no saben controlar el uso de esas cosas que le producen adicción.

Escribe una frase que ayude a las personas que sufren las siguientes adicciones:

Adicción a las relaciones virtuales



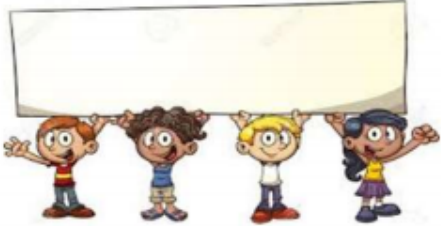
Adicción a los juegos en redes sociales



72

Presentación del programa en el aula.

- Ahora elaborad en grupo un cartel informativo con consejos para evitar dicho uso abusivo de la red y un apartado de señales de alarma, donde nos alerten de una posible adicción.



73

3 Triviral "saber y navegar seguros"

- Para conocer un poco más de esos riesgos vamos a jugar al TRIVIRAL, un juego de preguntas relacionadas con los posibles riesgos que podemos encontrarnos en la red.
<http://www.navegacionsegura.es/>

Escribimos nuestro resultado:

Preguntas sobre:	Aciertos	Faltas
Spyware		
Grooming		
Troyanos y gusanos		
Ciberbullying		
Virus		

74

7- ¿NAVEGAR?...¡SÍ! PERO SEGUROS. NOS PONEMOS EL CHALECO SALVAVIDAS.



75

Conocemos al enemigo enmascarado

- Motivaciones para tener cuenta en las redes sociales virtuales** son múltiples:
 - Ser visibles ante los demás.
 - Reafirmar la identidad ante el grupo
 - Estar conectados a los amigos.
 - Intercambiar fotos, vídeos o música.



76

- Las redes sociales y los sistemas de mensajería son atractivos y beneficiosos pero...
- Otra cosa es cuando el abuso de las redes sociales provoca:
 - Aislamiento en la vida real
 - Induce ansiedad
 - Afecta a la autoestima
 - Hace perder a la persona su capacidad de autocontrol.

77

¿Soy adicto?



La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses.

- En concreto, la interferencia grave en la vida cotidiana de un joven o adolescente, a nivel familiar, escolar, social o de salud, es lo que define a una conducta como adictiva.

78

Presentación del programa en el aula.

• **¿Soy Adicto a las redes sociales?** Es una pregunta que debemos contestar en función de si la utilización de las redes sociales supone:

- Una pérdida de control
- Una absorción a nivel mental
- Una alteración negativa en el funcionamiento diario del joven.

• Además debemos tener en cuenta si se desarrolla:

- El aislamiento,
- El bajo rendimiento
- El desinterés por otros temas e incluso los cambios de conducta (por ejemplo, la irritabilidad)
- El sedentarismo y la obesidad.

79

Perfil de un joven adicto a las redes sociales



- Conectarse a la Red siempre que sea posible
- Meterse en Internet nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse
- Reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia

Más que el número de horas conectadas lo que muestra un signo descontrolado de las redes sociales es el grado de interferencia negativa en la vida cotidiana.



80

Señales de alarma

- Para percibir que una persona tiene una probable adicción a las redes sociales o para que tome unas medidas para que no vayan a más y así controlarlos:
- Hay cambios en el estado de ánimo mostrando nerviosismo, tristeza, ansiedad, irritabilidad, etc.
- Se produce un aislamiento social y una pérdida de interés por realizar actividades con otras personas
- Se da una disminución en la participación social y familiar. La persona crea un bunker en su habitación para conectarse más tiempo.
- Se originan cambios negativos en el rendimiento escolar.




81

- Hay un aumento creciente en el tiempo dedicado al uso de las redes sociales.
- Se dan conductas erráticas o impredecibles.
- Se incrementa el gasto de dinero en la adquisición de nueva tecnología para hacer posible el mayor tiempo de conexión.
- Se produce un aumento de conductas de riesgo en la red. El adolescente ofrece datos personales, se graba con la webcam, etc.
- Aumenta el secretismo en relación a su comportamiento en la red. El adolescente esconde sus actuaciones en las redes sociales.



82

Estrategias preventivas

- Como principal estrategia preventiva se establece hacer un uso razonable de las redes sociales:
 - establecer un horario razonable de uso
 - elaborar una selección de los contenidos que se visualizan a través de ellas.



Es importante desarrollar habilidades comunicativas cara a cara.

83

- Medidas preventivas para evitar el abuso descontrolado de las redes sociales:
 1. Limitar el uso de herramientas tecnológicas de comunicación y establecer un horario de uso de las mismas.
 2. Fomentar la relación con otras personas de forma real.
 3. Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
 4. Estimular el deporte y las actividades en equipo.
 5. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas a colectivos con mismas aficiones.
 6. Es importante desarrollar habilidades comunicativas cara a cara.
 7. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

84

Presentación del programa en el aula.

1 ¿Soy adicto?

Para comprobar si estoy realizando un abuso descontrolado de las redes sociales debo fijarme en una serie de situaciones que pueden demostrarme que estoy comenzando a desarrollar una dependencia.

A continuación tienes una serie de situaciones que pueden o no desenmascarar una adicción a las redes sociales. **Colorea las que creas que influyen.**

85

• Escribe **cuatro consejos** que darías a una persona que empiece a realizar un **abuso descontrolado** de las redes

86

2 Señales de alerta

La atención a las diferentes señales que nos llegan nos pueden ayudar a detectar a tiempo alguna situación de riesgo y poder salir airosos de dicha situación.

En **las redes sociales, también recibimos señales que nos alertan de los posibles riesgos** que pueden atraparnos y por ello debemos estar atentos para poder reconocer las señales y conocer las posibles salidas que nos ayuden a evitar dichos riesgos.

Elabora **en grupo un cartel** donde se muestren las posibles **señales de alarma** ante situaciones de riesgo que puedan darse en la red social.

87

3 Medidas preventivas

• La prevención es la mejor medicina para todo. Antes de actuar es mejor pensar y para comprobar hasta qué punto tomas o no medidas preventivas contesta al siguiente cuestionario.

Medidas preventivas		SI	NO
No quedar con desconocidos con los que contacto a través de las redes sociales.			
No revelar datos personales o íntimos sobre mí.			
No dar mis contraseñas a otras personas.			
No subir fotos, ni datos comprometedores.			
No descargar material de la red prohibido.			
No recibir o desconectar de los que sospecho malas intenciones.			
No quedar con desconocidos con los que contacto a través de las redes sociales.			
No entrar en páginas ni redes dudosas.			
No mostrar ni revelar a otras personas por la red.			
No ofrecer ni ayuda a personas desconocidas de las que sospecho malas intenciones.			
No facilitar mi red de contactos a personas desconocidas.			

88

Muchas gracias por vuestra participación

89

ANEXO 5. Cuestionario pre-test y post-test.

Universidad de Burgos. Departamento de Ciencias de la Educación.



Estimado participante:

Indica tu número de clase:

Solicitamos tu colaboración para conocer **el uso que realizas de las redes sociales online**. A continuación se ha elaborado un cuestionario con unas preguntas relacionadas con las redes sociales virtuales. Es muy importante que leas con detenimiento las preguntas para contestarlas correctamente, ya que de los resultados obtenidos se ayudará a muchas personas.

Dado que tus respuestas serán objeto de protección y se garantiza el anonimato, **te pedimos que seas todo lo sincero que puedas**. Recuerda que no existen respuestas correctas o equivocadas, **tan solo importa tu opinión**.

Agradecer de antemano tu colaboración e interés.

USO DE LAS REDES SOCIALES.

1. Sexo:

- ☐ 1. Mujer
☐ 2. Hombre

2. Edad: _____ (años cumplidos)

3. Personas con las que convives habitualmente (respuesta múltiple = R.M.):

- ☐ 1. Padre.
☐ 2. Madre
☐ 3. Hermanos nº: _____
☐ 4. Hermanas nº: _____
☐ 5. Otros familiares (indicar): _____

4. Ocupo el _____ (1º, 2º, ...) lugar entre mis hermanos/as.

5. Indica lo que proceda, ¿cuántas horas (h) utilizas Internet al día?

	Intervalos de horas			
	0-1h	1-2h	2-3h	+3h
Entre semana				
Fin de semana				

6. ¿Qué sueles hacer en internet? R.M.

- ☐ 1. Visitar páginas de información.
☐ 2. Acceder a foros y chats.
☐ 3. Utilizar redes sociales.
☐ 4. Realizar tareas, trabajos, etc.
☐ 5. Jugar on-line.
☐ 6. Otros. Indicar: _____

7. ¿Cómo prefieres relacionarte con otras personas?

- ☐ 1. De forma virtual.
☐ 2. De forma real.

8. ¿A qué redes sociales te conectas? R.M.

- ☐ 1. Facebook. ☐ 4. Twitter.
☐ 2. WhatsApp. ☐ 5. Snapchat
☐ 3. Instagram. ☐ 6. Youtube
☐ 7. Otras: _____

9. ¿Cuál es la red social que más utilizas?

_____ y ¿cuántos contactos tienes en esa red social? _____

10. Indica lo que proceda, ¿cuánto tiempo utilizas las redes sociales al día?

	Intervalos de horas			
	0-1h	1-2h	2-3h	+3h
Entre semana				
Fin de semana				

11. Indica lo que proceda, ¿cuántas veces te conectas a la red social online al día?

	Intervalos de veces			
	0-1	2-3	4-5	+5
Entre semana				
Fin de semana				

12. ¿Cuál es la finalidad por la que usas las redes sociales? *R.M.*

- ☐ 1. Estar acompañado.
☐ 2. Sentirme uno más.
☐ 3. Para expresarme.
☐ 4. Por pasar el rato.
☐ 5. Entablar nuevas relaciones.
☐ 6. Para ligar.
☐ 7. Para relacionarte con la familia o amigos conocidos.
☐ 8. Jugar de forma online.
☐ 9. Otros. Indicar: _____

13. Indica cuánto de “enganchado” estás a las redes sociales.

- ☐ 1. Nada.
☐ 2. Un poco.
☐ 3. Mucho.
☐ 4. Totalmente enganchado.

14. ¿Conoces a una persona que use mucho las redes sociales:

- ☐ 1. No.
☐ 2. Sí. ¿Qué años tiene? _____

15. Has dejado de hacer actividades que antes hacías por usar las redes sociales online.

- ☐ 1. No.
☐ 2. Sí. Indicar cuáles: _____

16. Señala de quién o cómo has recibido información sobre el uso responsable de redes sociales.

Nota: Puntúa de acuerdo a la siguiente escala:
1- Nunca; 2- Rara vez; 3- A veces;
4- Con mucha frecuencia; 5- Siempre

Madre	1	2	3	4	5
Padre	1	2	3	4	5
Hermano/a	1	2	3	4	5
Amigos/as	1	2	3	4	5
Maestro/a	1	2	3	4	5
Libros-revistas	1	2	3	4	5
Internet	1	2	3	4	5
Asociaciones...Indicar: _	1	2	3	4	5

17. ¿Te han contado en clase como usar responsablemente las redes sociales?

- ☐ 1. No. ¿Te gustaría? _____
☐ 2. Sí. Nº de horas _____

18. Según tu criterio, cómo consideras tu nivel de conocimiento sobre un uso adecuado de las redes sociales virtuales es:

- ☐ 1. Insuficiente.
☐ 2. Normal.
☐ 3. Bueno.
☐ 4. Muy bueno.

19. Crees que es importante recibir formación sobre el uso responsable, de las redes sociales on-line para evitar posibles riesgos

- ☐ 1. No
☐ 2. Sí. Indicar el motivo: _____

20. Indica que sentimientos sientes cuando usas las redes sociales.

- ☐ Alegría ☐ Ilusión ☐ Compañerismo ☐ Entretenimiento ☐ Diversión
☐ Acompañamiento ☐ Importancia ☐ Dependencia ☐ Aislamiento ☐ Seguridad
☐ Placer ☐ Poder ☐ Éxito ☐ Otros (indicar): _____

ABUSO DE LAS REDES SOCIALES.

21. Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones sobre el uso que haces de las redes sociales a través de Internet.

Nota: Puntúa de acuerdo a la siguiente escala:

1- Totalmente en desacuerdo; 2- Parte en desacuerdo; 3- Indeciso; 4- De acuerdo; 5- Totalmente de acuerdo

1. Si no me funciona Internet en casa, intento conectarme en otro lugar.	1	2	3	4	5
2. Me afecta mucho cuando quiero conectarme a una red social y no funciona Internet	1	2	3	4	5
3. Cada vez que me acuerdo de la red social, tengo la necesidad de conectarme.	1	2	3	4	5
4. Si estoy un tiempo sin conectarme a una red social, me encuentro vacío y no sé qué hacer.	1	2	3	4	5
5. Me irrito cuando no funciona bien la red social por culpa del ordenador o de Internet.	1	2	3	4	5
6. Ahora necesito conectarme más tiempo que antes, cuando comencé.	1	2	3	4	5
7. Dedico menos tiempo a hacer otras actividades porque me ocupan bastante rato las redes sociales.	1	2	3	4	5
8. Estoy obsesionado por descargar ficheros, buscar enlaces, participar en chats o colgar fotos o videos.	1	2	3	4	5
9. Creo que utilizo demasiado las redes sociales.	1	2	3	4	5
10. Me resulta muy difícil cerrar Internet cuando comienzo a navegar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o deba ir a algún sitio.	1	2	3	4	5
11. Cuando me encuentro mal, me refugio en la red social.	1	2	3	4	5

(Fuente: TDI-RS; 2016.)

22. Indica con qué frecuencia te ocurren los hechos que aparecen a continuación:

Nota: Puntúa de acuerdo a la siguiente escala:

1- Nunca; 2- Rara vez; 3- A veces; 4- Con mucha frecuencia; 5- Siempre

1. Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es conectarme a una red social.	1	2	3	4	5
2. He llegado a estar usando redes sociales más de 3 horas seguidas	1	2	3	4	5
3. He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a Internet para usar redes sociales.	1	2	3	4	5
4. Cuando estoy aburrido, me conecto a una red social.	1	2	3	4	5
5. Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme realizando actividades en las redes sociales.	1	2	3	4	5
6. Me conecto varias veces al día a Internet para ver si tengo mensajes o algún correo de amistades.	1	2	3	4	5
7. He llegado tarde (a clase, a una cita con mis amigos, etc.) por estar conectado a Internet.	1	2	3	4	5
8. Cuando estoy conectado a Internet, pierdo la noción del tiempo.	1	2	3	4	5
9. Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio es conectarme a Internet.	1	2	3	4	5
10. He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he estado conectado.	1	2	3	4	5
11. Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.), pienso en Internet (descargarme ficheros, visitar páginas, colgar fotos o videos, etc.).	1	2	3	4	5
12. Cuando tengo algún problema, me conecto a Internet para distraerme.	1	2	3	4	5

(Fuente: TDI-RS; 2016.)

PERCEPCIÓN Y CONOCIMIENTOS DE LAS REDES SOCIALES

23. Contesta a las siguientes preguntas sobre las redes sociales (exclusivamente a través de Internet) con tu opinión de las mismas.

Nota: Puntúa de acuerdo a la siguiente escala:

1- Totalmente en desacuerdo; 2- Parte en desacuerdo; 3- Indeciso; 4- De acuerdo; 5- Totalmente de acuerdo

1. Las personas se relacionan solo para sacar algo de la otra persona.	1	2	3	4	5
2. Antes de las redes sociales (facebook, whatsapp,...) no había más formas de relacionarse en la distancia.	1	2	3	4	5
3. Mi red social se encuentra solo en internet.	1	2	3	4	5
4. Todas las redes sociales valen para lo mismo.	1	2	3	4	5
5. Puedo conectarme a la red social con la edad que tengo.	1	2	3	4	5
6. Las redes sociales son un juego y las uso para divertirme.	1	2	3	4	5
7. En las redes sociales puedo fantasear con un perfil falso, ya que no influye en mi vida real.	1	2	3	4	5
8. Los contactos que tengo en mis redes sociales son buenos.	1	2	3	4	5
9. Tener muchos contactos en las redes sociales significa tener éxito.	1	2	3	4	5
10. Mis padres no deben saber en qué redes sociales me meto, ni con quien me relaciono a través de ellas, tienen que respetar mi espacio.	1	2	3	4	5
11. En las redes sociales puedo hacer lo que me dé la gana, ya que son un juego.	1	2	3	4	5
12. Existen normas de convivencia para utilizar las redes sociales.	1	2	3	4	5
13. Las redes sociales no tienen nada que pueda beneficiarme.	1	2	3	4	5
14. Las redes sociales son malas.	1	2	3	4	5
15. La gente que hay en las redes sociales buscan solo hacerme daño.	1	2	3	4	5
16. Las redes sociales son seguras ya que todo ocurre detrás de una pantalla.	1	2	3	4	5
17. Si utilizo bien las redes sociales no puede ocurrirme nada.	1	2	3	4	5
18. Las fotos que subo a la red social puedo quitarlas cuando quiera, son mías.	1	2	3	4	5
19. Las cosas que publico (fotos, datos personales, etc) en la red social no pueden causarme problemas.	1	2	3	4	5
20. En la red social puedo hacer cosas que no haría en la vida real, ya que no tiene ninguna validez lo que ocurre dentro de ese juego.	1	2	3	4	5
21. Usar mucho tiempo las redes sociales puede causarme problemas.	1	2	3	4	5
22. El usar mucho las redes sociales influye en otras tareas o actividades de mi vida.	1	2	3	4	5
23. Puedo utilizar las redes sociales a la vez que estudio porque no influyen en lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
24. Usar mucho tiempo las redes sociales influye en las horas de sueño.	1	2	3	4	5
25. El abuso de las redes sociales pueden influir de forma negativa en mis relaciones sociales (padres, amigos, familia)	1	2	3	4	5
26. Utilizar por la noche las redes sociales ayuda a dormir.	1	2	3	4	5
27. El pasar muchas horas conectado a las redes sociales permite conseguir amigos.	1	2	3	4	5
28. La adicción a las redes sociales no puede ocurrir, y si ocurre, puedo dejarlo cuando quiera	1	2	3	4	5
29. Insultar en las redes sociales no tiene el mismo valor que a la cara, hay que entenderlo como un juego.	1	2	3	4	5
30. El mal uso de las redes sociales pueden influir en usarlas durante más tiempo.	1	2	3	4	5
31. El usar durante mucho tiempo las redes sociales puede influir en el mal uso que se hace de ellas	1	2	3	4	5
32. El acoso en la red tiene menor importancia que en la vida real.	1	2	3	4	5
33. El ciberacoso les ocurre solo a las personas débiles.	1	2	3	4	5

34. Lo que ocurre en la pantalla se queda dentro de ella, no me influye en nada.	1	2	3	4	5
35. Puedo ver fácilmente que, otras personas de la red social me están engañando con la edad.	1	2	3	4	5
36. El enviar fotos privadas significa que tienes mucha amistad y nunca las van a utilizar en mi contra.	1	2	3	4	5
37. El uso abusivo de las redes sociales influye en mi rendimiento académico.	1	2	3	4	5
38. La tristeza, el mal humor, el nerviosismo en una persona pueden mostrar que hay un problema de uso excesivo de las redes sociales.	1	2	3	4	5
39. Las personas que usan mucho las redes sociales no quieren relacionarse con otras personas de forma real.	1	2	3	4	5
40. Usar mucho las redes sociales me ayuda a conocerlas y así no corro ningún peligro.					
41. Aumentan las malas conductas si se usa mucho las redes sociales.	1	2	3	4	5
42. La prevención ayuda a evitar situaciones de riesgo y adicción	1	2	3	4	5
43. El controlar el tiempo de conexión a las redes sociales permite evitar la adicción.	1	2	3	4	5

24. Si lo deseas puedes realizar algún comentario sobre los temas que se han tratado.

¡Muchas gracias por tu colaboración!



Estimado participante:

Indica tu número de clase:

Solicitamos tu colaboración para conocer **el uso que realizas de las redes sociales online**. A continuación se ha elaborado un cuestionario con unas preguntas relacionadas con las redes sociales virtuales. Es muy importante que leas con detenimiento las preguntas para contestarlas correctamente, ya que de los resultados obtenidos se ayudará a muchas personas.

Dado que tus respuestas serán objeto de protección y se garantiza el anonimato, **te pedimos que seas todo lo sincero que puedas**. Recuerda que no existen respuestas correctas o equivocadas, **tan solo importa tu opinión**.

Agradecer de antemano tu colaboración e interés.

PERCEPCIÓN Y CONOCIMIENTOS DE LAS REDES SOCIALES

25. Contesta a las siguientes preguntas sobre las redes sociales (exclusivamente a través de Internet) con tu opinión de las mismas.

Nota: Puntúa de acuerdo a la siguiente escala:

1- Totalmente en desacuerdo; 2- Parte en desacuerdo; 3- Indeciso; 4- De acuerdo; 5- Totalmente de acuerdo

1. Las personas se relacionan solo para sacar algo de la otra persona.	1	2	3	4	5
2. Antes de las redes sociales (facebook, whatsapp,...) no había más formas de relacionarse en la distancia.	1	2	3	4	5
3. Mi red social se encuentra solo en internet.	1	2	3	4	5
4. Todas las redes sociales valen para lo mismo.	1	2	3	4	5
5. Puedo conectarme a la red social con la edad que tengo.	1	2	3	4	5
6. Las redes sociales son un juego y las uso para divertirme.	1	2	3	4	5
7. En las redes sociales puedo fantasear con un perfil falso, ya que no influye en mi vida real.	1	2	3	4	5
8. Los contactos que tengo en mis redes sociales son buenos.	1	2	3	4	5
9. Tener muchos contactos en las redes sociales significa tener éxito.	1	2	3	4	5
10. Mis padres no deben saber en qué redes sociales me meto, ni con quien me relaciono a través de ellas, tienen que respetar mi espacio.	1	2	3	4	5
11. En las redes sociales puedo hacer lo que me dé la gana, ya que son un juego.	1	2	3	4	5
12. Existen normas de convivencia para utilizar las redes sociales.	1	2	3	4	5
13. Las redes sociales no tienen nada que pueda beneficiarme.	1	2	3	4	5
14. Las redes sociales son malas.	1	2	3	4	5
15. La gente que hay en las redes sociales buscan solo hacerme daño.	1	2	3	4	5
16. Las redes sociales son seguras ya que todo ocurre detrás de una pantalla.	1	2	3	4	5
17. Si utilizo bien las redes sociales no puede ocurrirme nada.	1	2	3	4	5
18. Las fotos que subo a la red social puedo quitarlas cuando quiera, son mías.	1	2	3	4	5
19. Las cosas que publico (fotos, datos personales, etc) en la red social no pueden causarme problemas.	1	2	3	4	5
20. En la red social puedo hacer cosas que no haría en la vida real, ya que no tiene ninguna validez lo que ocurre dentro de ese juego.	1	2	3	4	5
21. Usar mucho tiempo las redes sociales puede causarme problemas.	1	2	3	4	5
22. El usar mucho las redes sociales influye en otras tareas o actividades de mi vida.	1	2	3	4	5
23. Puedo utilizar las redes sociales a la vez que estudio porque no influyen en lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
24. Usar mucho tiempo las redes sociales influye en las horas de sueño.	1	2	3	4	5
25. El abuso de las redes sociales pueden influir de forma negativa en mis relaciones sociales (padres, amigos, familia)	1	2	3	4	5
26. Utilizar por la noche las redes sociales ayuda a dormir.	1	2	3	4	5

27. El pasar muchas horas conectado a las redes sociales permite conseguir amigos.	1	2	3	4	5
28. La adicción a las redes sociales no puede ocurrir, y si ocurre, puedo dejarlo cuando quiera	1	2	3	4	5
29. Insultar en las redes sociales no tiene el mismo valor que a la cara, hay que entenderlo como un juego.	1	2	3	4	5
30. El mal uso de las redes sociales pueden influir en usarlas durante más tiempo.	1	2	3	4	5
31. El usar durante mucho tiempo las redes sociales puede influir en el mal uso que se hace de ellas	1	2	3	4	5
32. El acoso en la red tiene menor importancia que en la vida real.	1	2	3	4	5
33. El ciberacoso les ocurre solo a las personas débiles.	1	2	3	4	5
34. Lo que ocurre en la pantalla se queda dentro de ella, no me influye en nada.	1	2	3	4	5
35. Puedo ver fácilmente que, otras personas de la red social me están engañando con la edad.	1	2	3	4	5
36. El enviar fotos privadas significa que tienes mucha amistad y nunca las van a utilizar en mi contra.	1	2	3	4	5
37. El uso abusivo de las redes sociales influye en mi rendimiento académico.	1	2	3	4	5
38. La tristeza, el mal humor, el nerviosismo en una persona pueden mostrar que hay un problema de uso excesivo de las redes sociales.	1	2	3	4	5
39. Las personas que usan mucho las redes sociales no quieren relacionarse con otras personas de forma real.	1	2	3	4	5
40. Usar mucho las redes sociales me ayuda a conocerlas y así no corro ningún peligro.					
41. Aumentan las malas conductas si se usa mucho las redes sociales.	1	2	3	4	5
42. La prevención ayuda a evitar situaciones de riesgo y adicción	1	2	3	4	5
43. El controlar el tiempo de conexión a las redes sociales permite evitar la adicción.	1	2	3	4	5

26. Si lo deseas puedes realizar algún comentario sobre los temas que se han tratado.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

ANEXO 6. Cuestionario de satisfacción.

Universidad de Burgos. Departamento de Ciencias de la Educación.



Estimado participante:

Indica tu número de clase:

A continuación, se ha elaborado un cuestionario de satisfacción en el que deberás valorar el programa de uso responsable de las redes sociales (Amparo Digital) contestando unas preguntas relacionadas con las redes sociales virtuales.

Hay que señalar que el siguiente informe es anónimo por lo que se pide que asignes tu código en el recuadro superior.

Agradecer de antemano tu colaboración e interés.

1. Sexo:

2. Edad: _____ (años cumplidos)

- ☐ 1. Mujer
☐ 2. Hombre

3. Indica tu valoración a los siguientes enunciados en relación con el programa recibido sobre el uso seguro, responsable y ético de las redes sociales.

Nota: Puntúa de acuerdo a la siguiente escala:

1- Totalmente en desacuerdo; 2- En desacuerdo; 3- Indeciso; 4- De acuerdo; 5- Totalmente de acuerdo

1. El programa en general ha sido interesante.	1	2	3	4	5
2. Los temas tratados me parecen útiles.	1	2	3	4	5
3. La exposición ha sido adecuada y dinámica.	1	2	3	4	5
4. Las actividades son atractivas y adecuadas para aprender.	1	2	3	4	5
5. Los materiales son motivadores y útiles.	1	2	3	4	5
6. El desarrollo de las sesiones han sido bueno	1	2	3	4	5
7. El nivel de participación e interés ha sido alto.	1	2	3	4	5

4. Si lo deseas puedes realizar algún comentario sobre el programa.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

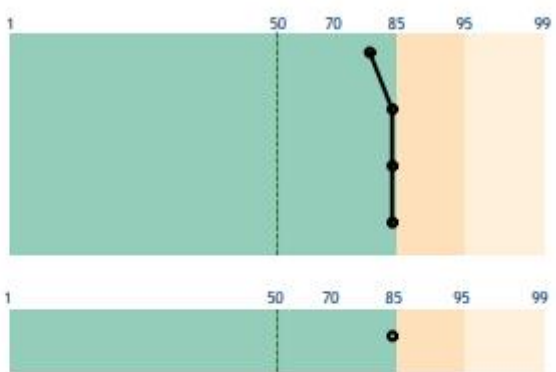
ANEXO 7. Perfil TDI-RS. ADITEC ≥85

PERFIL


Id: 8
Edad: 11 años **Sexo:** Varón **Fecha de aplicación:** 16/06/2017
Baremo: Baremo general, varones
Responsable de la aplicación: JSM

ADITEC-I		PD	Pc
Abu	Abuso	18	80
Abs	Abstinencia	16	85
Per	Perturbación y ausencia de control	13	85
Esc	Escape	4	85

	PD	Pc
INT	Puntuación total	51



Nota Pc: (percentil), escala ordinal.



www.teaediciones.com



hogrefe

PERFIL


Id: 10
Edad: 11 años **Sexo:** Mujer **Fecha de aplicación:** 16/06/2017
Baremo: Baremo general, mujeres
Responsable de la aplicación: JSM

ADITEC-I		PD	Pc
Abu	Abuso	26	90
Abs	Abstinencia	16	75
Per	Perturbación y ausencia de control	13	80
Esc	Escape	4	70

PD	Pc
59	85

Nota Pc: (percentil), escala ordinal.






www.teaediciones.com

PERFIL

ADITEC

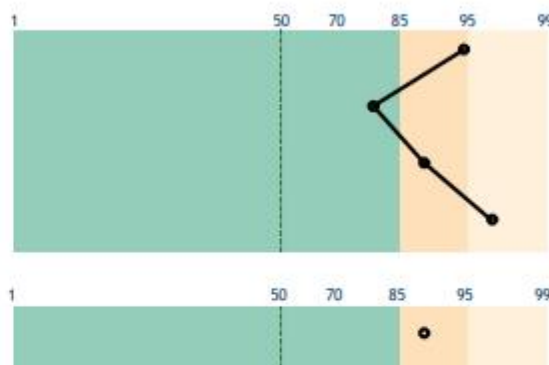
Id: 52

Edad: 11 años **Sexo:** Varón **Fecha de aplicación:** 16/06/2017

Baremo: Baremo general, varones

Responsable de la aplicación: JSM

ADITEC-I		PD	Pc
Abu Abuso		24	95
Abs Abstinencia		15	80
Per Perturbación y ausencia de control		15	90
Esc Escape		7	97
		PD	Pc
INT Puntuación total		61	90

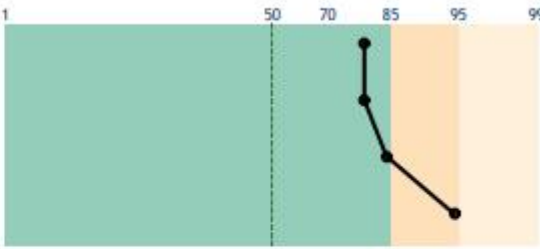


PERFIL

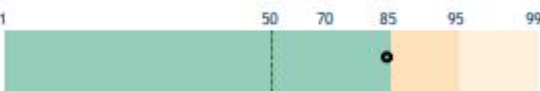

Id: 102
Edad: 12 años **Sexo:** Varón **Fecha de aplicación:** 16/06/2017
Baremo: Baremo general, varones
Responsable de la aplicación: JSM

ADITEC-I

	PD	Pc
Abu Abuso	19	80
Abs Abstinencia	15	80
Per Perturbación y ausencia de control	13	85
Esc Escape	6	95



	PD	Pc
INT Puntuación total	53	85



Nota Pc: (percentil), escala ordinal.



www.teaediciones.com



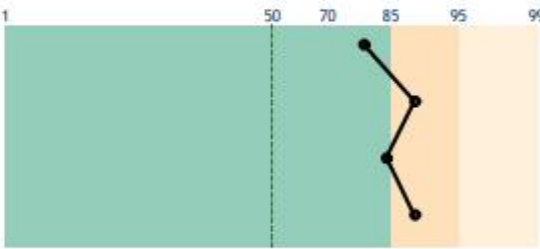
hogrefe

PERFIL


Id: 138
Edad: 12 años **Sexo:** Varón **Fecha de aplicación:** 16/06/2017
Baremo: Baremo general, varones
Responsable de la aplicación: JSM

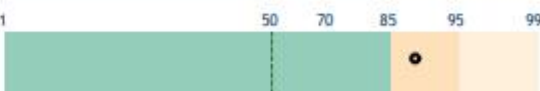
ADITEC-I

	PD	Pc
Abu Abuso	18	80
Abs Abstinencia	19	90
Per Perturbación y ausencia de control	12	85
Esc Escape	5	90



INT Puntuación total

PD	Pc
54	90



Nota Pc: (percentil), escala ordinal.



www.teaediciones.com



ANEXO 8. DVD del programa.

Archivos incluidos en el DVD:

- Díptico del programa “Enredados”
- Libro del programa “Enredados”
- Cuaderno del alumno “Enredados”
- Presentación del programa “Enredados”
- Cuestionario Pre-test y post-test
- Cuestionario de satisfacción.