



# OIDLES. DESARROLLO LOCAL Y ECONOMÍA SOCIAL

D I C E latindex EconPapers IDEAS Dialnet InDICES CSIC Scúpira

## QUE NO TE INFLUENCIEN MÁS: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE REDES SOCIALES, AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

**Marta García González<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0003-3711-651X>  
Universidad de Murcia

**María Gómez Lozano<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-2826-2681>  
Universidad de Murcia

**Rocío Molina Hernández<sup>3</sup>**

<https://orcid.org/0000-0001-6728-7702>  
Universidad de Murcia

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Marta García González, María Gómez Lozano y Rocío Molina Hernández: "Que no te influyeran más: programa de intervención educativa sobre redes sociales, autoconcepto y autoestima", Revista OIDLES, (Especial noviembre 2021). En línea:  
<https://www.eumed.net/es/revistas/oidles/especial-noviembre-21/programa-autoestima>

### RESUMEN

La construcción del autoconcepto y la autoestima no depende únicamente de la propia persona, sino que los círculos sociales, como pueden ser la familia y la escuela. Actualmente, las redes sociales, se han convertido en el principal medio de socialización del alumnado infanto-juvenil, siendo un medio de desarrollo de la identidad propia. Sin embargo, presentan riesgos, que se acentúan más por la vulnerabilidad propia de la adolescencia. Por ello, el objetivo general del presente programa de intervención es trabajar el autoconcepto y la autoestima con toda la comunidad educativa, con la finalidad de desarrollar en el alumnado de 1º de Educación Secundaria Obligatoria una correcta imagen de sí mismos, así como la capacidad crítica ante las redes sociales. La metodología propuesta se basa en el aprendizaje colaborativo, la gamificación, el estudio de casos y el uso de las TIC. Se evaluará a través de una evaluación inicial, una procesual y otra final para conocer si el programa ha conseguido los objetivos propuestos. En suma, se pretende la

<sup>1</sup> Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional, Enseñanzas de Idiomas y Enseñanzas Artísticas de la Universidad de Murcia. Especialidad Orientación Educativa. Máster en Investigación, Evaluación y Calidad en Educación de la Universidad de Murcia. Graduada en Pedagogía por la Universidad de Murcia.

<sup>2</sup> Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional, Enseñanzas de Idiomas y Enseñanzas Artísticas de la Universidad de Murcia. Especialidad Orientación Educativa. Máster en Psicología General Sanitaria de la Universidad de Almería. Graduada en Psicología por la Universidad de Almería.

<sup>3</sup> Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional, Enseñanzas de Idiomas y Enseñanzas Artísticas de la Universidad de Murcia. Especialidad Orientación Educativa. Graduada en Pedagogía por la Universidad de Murcia.

promoción de una correcta autoestima y autoconcepto en los más jóvenes, en las familias y en los docentes para evitar las posibles consecuencias del uso inadecuado de las redes sociales.

**Palabras clave:** autoconcepto, autoestima, intervención, redes sociales.

## **THAT DO NOT INFLUENCE YOU ANY MORE: EDUCATIONAL INTERVENTION PROGRAM ON SOCIAL NETWORKS, SELF-CONCEPT AND SELF-ESTEEM**

### **ABSTRACT**

The construction of self-concept and self-esteem does not depend solely on the individual, but also on social circles, such as the family and the school. Currently, social networks have become the main means of socialization of children and adolescents, being a means of developing self-identity. However, they present risks, which are accentuated by the vulnerability of adolescence. Therefore, the general objective of this intervention program is to work on self-concept and self-esteem with the entire educational community, with the aim of developing in students of 1st year of Compulsory Secondary Education a correct self-image, as well as a critical capacity in the face of social networks. The proposed methodology is based on collaborative learning, gamification, case studies and the use of ICT. It will be evaluated through an initial, a processual and a final evaluation to know if the program has achieved the proposed objectives. In short, the aim is to promote a correct self-esteem and self-concept in young people, families and teachers to avoid the possible consequences of the inappropriate use of social networks.

**Key Words:** self-concept, self-esteem, intervention, social networks.

### **INTRODUCCIÓN**

El autoconcepto es el conjunto de percepciones y creencias que uno tiene sobre sí mismo a distintos niveles y en distintas dimensiones (Kipp, 2016). Asimismo, el autoconcepto está relacionado directamente con la autoestima, que es la valoración personal que cada quién realiza de sí mismo, siendo dos constructos íntimamente ligados entre sí que impactan en las relaciones sociales o el rendimiento académico, entre otros (Veas et al., 2019). De ahí que ambos factores se encuentren estrechamente ligados al rendimiento y la adaptación del sujeto a la escuela (Rodríguez-Fernández et al., 2012).

Concretamente, en la relación entre estos dos constructos y otros factores, son numerosas las investigaciones científicas que han evidenciado la necesidad de atender al autoconcepto y la autoestima, durante la infancia y especialmente la adolescencia, como variables predictoras que son la raíz de otras conductas inadaptadas (Veas et al., 2019). Así, los niños y adolescentes con un autoconcepto positivo y (alta autoestima) muestran una mayor estabilidad emocional, un mejor ajuste a situaciones inesperadas, una mayor tolerancia al estrés, un menor uso de la violencia para la resolución de problemas (mayores conductas prosociales), un mejor rendimiento académico, así como unos índices menores en relación a psicopatologías como trastornos por depresión, ansiedad o de la conducta alimentaria; por lo que se puede afirmar que el autoconcepto y la autoestima influyen

directamente en la conducta y las prácticas humanas (Espejo et al., 2018; Fuentes et al., 2011; Reynoso et al., 2018; Veas et al., 2019).

De esta forma, la familia y la escuela, como principales lugares de socialización e influencia en el alumnado adolescente (Sánchez-Sosa et al., 2014), juegan un papel preponderante en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima, siendo la adolescencia una etapa del desarrollo clave en la que se produce una crisis de identidad (Tesouro et al., 2013) que la escuela debe responder. Sin embargo, en la llamada era digital en que vivimos, han aparecido otras formas de socialización que están situándose en primera posición entre nuestros adolescentes, siendo estas las redes sociales (en adelante RRSS) que, además, suponen un espacio cibernético donde poder construir otra identidad personal (Martínez y González, 2017). No obstante, este nuevo espacio de socialización entraña ciertos riesgos de los que los adolescentes en ocasiones no se percatan y, es por esta razón por la que Del Barrio y Ferrer (2016), como pueden ser las identidades falsas, cyberbullying, sexting, grooming, etc. Pero antes de adentrarse en todos los riesgos que pueden suponer las RRSS para con el autoconcepto y la autoestima, conviene revisar teóricamente qué son las RRSS y cuál es el uso que se está dando de las mismas en nuestra sociedad.

### **Nuevas formas de socialización: las Redes Sociales**

El concepto de *red social* es anterior a que emergiera *Internet* y los dispositivos con acceso a ello, por lo tanto, tradicionalmente se definía como el conjunto o grupo de personas conectadas entre sí mediante algún tipo de relación, como laboral o de amistad (Marañón, 2012). También se ha definido como la estructura social constituida por entidades o personas unidas y conectadas entre ellas por algún tipo de interés o relación (Ponce, 2012). Actualmente, desde que las RRSS se crearon y afianzaron en 2003, este concepto ha evolucionado incluyendo a las relaciones y conexiones dentro de las plataformas web, puesto que se han convertido en la nueva herramienta que facilita el establecimiento de relaciones interpersonales en todas aquellas personas que pertenezcan a una de ellas (Domingo, 2013; Marañón, 2012). Por ello, desde esta nueva perspectiva online, las RRSS son estructuras formadas por un conjunto de personas con intereses comunes, algún tipo de relación entre ellas y/o actividades a través de Internet, donde se producen los encuentros sociales y su información mediante la comunicación en tiempo real, principalmente (Ponce, 2012). Esto las convierte en medios sociales y plataformas colaborativas, puesto que los usuarios participan para compartir su conocimiento o información (Ruiz y De Juanas, 2013).

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante TIC), de las que las RRSS forman parte, cada vez forman más parte de la sociedad, incluyendo a los adolescentes y, por tanto, al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (en adelante ESO) (Del Barrio y Ruiz, 2014). En España, se estima que un 70% de la población de entre 10 y 18 años de edad tienen acceso a Internet y poseen al menos un perfil en una RRSS (Fernández, 2017). Sin embargo, es conocido que con frecuencia los jóvenes usan Internet de forma inadecuada, pasando mucho tiempo con los dispositivos, dejando de lado realizar actividades sociales, laborales, formativas, etc., (García-González et al., 2021). De ahí la importancia del desarrollo de la competencia digital, que se puede definir como el conjunto de actitudes, conocimientos y habilidades que comprenden los

aspectos comunicativos, informacionales, multimedia y tecnológicos, ocasionando una alfabetización compleja y múltiple (Gisbert y Esteve, 2011). Esto incluye la capacidad para actuar de forma consciente y con un objetivo en su uso de dichas actitudes, conocimientos y habilidades (Le Boterf, 2001, citado por Esteve y Gisbert, 2013).

Todo ello reside, en parte, en los riesgos asociados al uso de las RRSS que no afectan únicamente al sector adolescente, pero si los hace más vulnerables por factores como su edad, madurez, falta de consciencia para ver las consecuencias a largo plazo, inexperiencia o despreocupación, colgando información que no puede ser eliminada y que supone una pérdida del control de la misma (Lázaro et al., 2012). Algunos riesgos a los que se pueden enfrentar son: dar demasiada información personal que puede ser visible por más contactos de los deseados y siendo un riesgo para la propia intimidad, publicación de contenidos personales por parte de otras personas y suplantación de identidad, transmitir y recibir mensajes racistas o sexistas, entre otros (Lázaro et al., 2012).

Es por esto que los adolescentes tienen una mayor probabilidad de desarrollar adicciones a las tecnologías, tener un mal autoconcepto de ellos mismos o incluso desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria, ya que utilizan el teléfono durante muchas horas, se aíslan del grupo de amigos, de la familia, etc., inmersos en el mundo tecnológico sin darse cuenta de lo que está pasando o cambiando en ellos mismos y a su alrededor, sin ver la realidad (García-Muñoz et al., 2015).

Además de estos riesgos, también existen otros que pueden afectar como el *cyberbullying* (acoso psicológico, a través medios digitales con internet, por parte de iguales de forma intencional y repetida, causando un daño en la víctima), *grooming* (ciberbullying por parte de un adulto para tener control emocional que puede derivar en un abuso por parte de este) o *sexting* (envío de videos o imágenes de carácter sexual mediante el dispositivos tecnológicos pudiendo ser con o sin consentimiento) (Palmer, 2017).

De esta forma, el uso de las RRSS está afectando a los adolescentes no sólo a nivel social, académico, familiar, etc., sino que está afectando a nivel emocional, haciendo que éstos tengan un concepto distorsionado de ellos mismos y de su autoconcepto (Odriozola, 2012). Además, las RRSS como puede ser: Instagram, Facebook, Twitter, Tik Tok, etc., permiten que los jóvenes interactúen entre ellos, ya que, si un usuario sube una foto, un vídeo o cualquier contenido a una red social, sus amigos o incluso gente desconocida, puede dar *like* o me gusta a sus publicaciones, comentar e incluso compartir. Todo esto hace que en función de la respuesta que reciben cuando publican algo en redes, influya sobre el autoconcepto y defina “cómo las personas lo ven” y, por ende, como esa persona, se ve a sí misma (Hernández et al., 2017).

Por eso, se considera imprescindible que la responsabilidad del buen uso de las tecnologías en general sea compartida por el centro educativo y las familias (Ballesta y Cerezo, 2011). Además, el uso de las RRSS se puede instaurar en las aulas, empleando así métodos didácticos más motivadores y atractivos para el alumnado (Cruz, 2017). Por ello, el objetivo general del presente programa de intervención es trabajar el autoconcepto y la autoestima con toda la comunidad

educativa, con la finalidad de desarrollar en el alumnado de 1º de Educación Secundaria Obligatoria una correcta imagen de sí mismos, así como la capacidad crítica ante las RRSS.

## MÉTODO

Este programa se va a llevar a cabo durante tres sesiones de 90 minutos, cada una destinada a alumnos de 1º de la ESO, sus familias y sus docentes, respectivamente. Las sesiones cuentan con tres actividades cada una y se realizan en un periodo de duración total de un mes, en horario lectivo para los alumnos y en horario extraescolar para docentes y familias. Estarán dirigidas por el Departamento de Orientación del centro.

En cuanto a la metodología, el programa pretende que las actividades se adecúen a las necesidades de cada uno de los destinatarios para dar respuesta a los objetivos planteados. Así, se van a llevar a cabo las estrategias metodológicas que se muestran a continuación:

En primer lugar se ha fomentado el aprendizaje colaborativo por la oportunidad que otorga de construir fácilmente el aprendizaje, potenciando la motivación, la empatía y el trabajo en equipo. Asimismo, una de las apuestas de la innovación educativa es la del aprendizaje mediado por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), por lo que se han fomentado estas, a través del uso educativo de las redes sociales, dada la temática de la intervención y la importancia que tiene en la actualidad el desarrollo de la competencia digital (Lizcano et al., 2019).

Por último, se ha utilizado el estudio de casos y la gamificación, la cual consiste en utilizar los elementos propios de los juegos en otros ámbitos, como puede ser el ámbito educativo, con el objetivo de mejorar los resultados, ya sean de habilidad o de conocimiento (Hanus y Fox, 2015).

## Actividades

A continuación, se presenta una breve descripción de las actividades incluidas para cada sesión, especificando su desarrollo y los recursos a utilizar en cada una de ellas.

### Sesión 1. Alumnos.

Actividad 1. La actividad *Definiciones Digitales*, tiene la finalidad de trabajar conceptos ligados al autoconcepto y la autoestima a través de sus definiciones. Para ello se dividirá al alumnado en seis grupos y se trabajará en torno a una imagen de *Instagram* hecha con goma eva. Cada grupo tendría una palabra clave con la que trabajarán, siendo éstas autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorespeto y autoestima. A continuación se presentarán seis códigos QR que llevan a unas entradas de blog con las definiciones de cada uno de los conceptos y una pista para identificar cuál es. Los alumnos tendrán que asignar una de las seis definiciones a su concepto clave, pegándolo en la imagen de Instagram cuando consigan su definición.

Actividad 2. La segunda actividad, *Mundo real vs mundo RRSS*, consiste en abrir la cuenta de *Twitter* de “Que no te influencien más” (García-González et al., 2021a) (Disponible en <https://twitter.com/quenoteinfluen1?s=20>). En dicha cuenta, estarán colgadas imágenes de diferentes perfiles que muestren la diferencia entre el mundo virtual y el mundo real. Estas imágenes o vídeos, serán mostrados en clase y se abrirá un debate donde se hablará del mundo real y virtual, sus

diferencias y cómo llevar a cabo una autoestima y autoimagen adaptada a la realidad. De esta forma, tanto el tutor, como el orientador y el PTSC, darán formación al alumnado en base a las respuestas de los alumnos. Sirviendo también este debate como una escucha de todos los alumnos y enriquecedora para que se escuchen diferentes puntos de vista. Finalmente, el alumnado, metiéndose con su propia cuenta de *twitter*, escribirán en aquella foto o vídeo que les haya llamado más la atención y deben comentar en la publicación algo de lo que hayan aprendido y reflexionado a partir de esa imagen.

Actividad 3. Para finalizar, la actividad 3, *Autoconcepto y autoestima en redes sociales*, se trata de, a través de un alguna plataforma online de preguntas, responder de forma anónima a una serie de preguntas a través de un dispositivo electrónico. Se irán comentando tras contestar a cada una de ellas. Dichas preguntas son: ¿Cómo te defines? ¿Cómo te defines en tus redes sociales? ¿Qué es lo que mejor se te da hacer? ¿Cuál es tu mejor cualidad? ¿Te gusta cómo eres?

Entradas al *Blog*:

- Definiciones Digitales I (García-González et al., 2021b). Disponible en *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-i.html>
- Definiciones Digitales II (García-González et al., 2021c). Disponible en *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-ii.html>
- Definiciones Digitales III (García-González et al., 2021d). Disponible en *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-iii.html>
- Definiciones Digitales IV (García-González et al., 2021e). Disponible en *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-iv.html>
- Definiciones Digitales V (García-González et al., 2021f). Disponible en *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-v.html>
- Definiciones Digitales VI (García-González et al., 2021g). Disponible en *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-vi.html>

Sesión 2. Profesorado.

Actividad 1. La primera actividad, *Autoconcepto y autoestima*, radica en realizar una lluvia de ideas entre todo el profesorado para evaluar los conocimientos que existen sobre la temática. Una vez realizada la lluvia de ideas, se procederá a tratar los temas del autoconcepto y autoestima en profundidad, además se tendrán en cuenta aquellas cuestiones que el profesorado pueda lanzar y se darán respuestas para todas. De esta forma se pretende que la sesión comience cuando todos los profesores tengan toda la información necesaria sobre la temática.

Actividad 2. Se continuaría con *Enséñame lo que sabes*. Se han programado diferentes visitas de docentes que han vivido experiencias donde algún alumno de su aula ha sufrido situaciones de riesgo en las RRSS y que han dañado el autoconcepto y autoestima de estos. Con estas ponencias se pretende que los docentes aprendan a identificar signos o indicios de que algo está pasando en sus alumnos. Ya que los ponentes hablarán sobre aquello que han identificado en

sus alumnos, de los protocolos que han seguido y de cómo han superado tanto el docente como el alumno, la situación de riesgo.

Actividad 3. Se terminará con la actividad *Guía de indicadores de riesgo*, que consiste en presentar a los docentes un registro de observación con diferentes ítems que pueden ayudar a los docentes a identificar situaciones de riesgo en sus alumnos. Los indicadores de riesgo son los siguientes: Cambio en el vestuario (ropa holgada), visible pérdida de peso, se muestra retraído en clase, como por ejemplo, no atiende a las explicaciones, cambios en el estado de ánimo (tendencia a llorar con facilidad, irascibilidad, etc.), faltas de asistencia a clase reiteradas, eligen al alumno siempre el último al hacer grupos para tareas o juegos, nerviosismo e inquietud, descenso del rendimiento académico, un grupo de alumnos se ríe de un alumno o huyen de él y se sienta aislado en clase y en el recreo. Tras mostrar los diferentes ítems a los docentes, se harán diferentes apreciaciones para ver si se podrían añadir más ítems.

### Sesión 3. Familias.

Actividad 1. La primera actividad para las familias, *Autoconcepto y autoestima*, comenzará con una lluvia de ideas en gran grupo para conocer lo que las familias conocen sobre la temática. Posteriormente, al igual que en el caso del profesorado, se procederá a tratar los temas del autoconcepto y autoestima en profundidad, además se tendrán en cuenta aquellas cuestiones que las familias puedan lanzar y se darán respuestas para todas. De esta forma se pretende que la sesión comience cuando todas las familias tengan toda la información necesaria sobre la temática.

Actividad 2. La actividad *Estudio de casos* se realizará en gran grupo. Consiste en estudiar el relato de distintas experiencias de jóvenes que, a través de redes sociales, sufrieron tal maltrato psicológico que llegó a dañar su autoestima e, incluso su salud física. El primer caso es la historia de Lovely Pepa, que tras sufrir acoso en el centro educativo abrió un blog y un canal de YouTube a través del cual siguió recibiendo amenazas y críticas alrededor de su físico (Sendín, 2018). Siguiendo, se exponen cinco casos reales de sexting (Fundación en Movimiento, 2017). Por último, se expone el desgarrador relato de Jodie-Leigh Neil, una joven que padeció un Trastorno de la Conducta Alimentaria a la cuál contribuyó Instagram (British Broadcasting Corporation, 2019).

Actividad 3. La última actividad de la sesión, *Divulgación preventiva*, se dividirá en grupos de cinco personas y se mostrará un panfleto tipo para prevenir el uso indebido de las redes sociales, inspirando a las familias a que diseñen uno para colgarlo por los pasillos del centro. Una vez recogidos los diseños se concretarán a través de Canva y se colgarán en los pasillos, tablones, puertas, etc., del centro de forma que se realice una publicidad efectiva tanto de la intervención como de todos los temas que se han tratado en la misma.

### Evaluación

La evaluación de este programa se llevará a cabo en tres momentos diferentes. En primer lugar, se realizará una evaluación inicial, una procesual y otra final para conocer si el programa ha conseguido los objetivos propuestos. De esta forma, las evaluaciones iniciales se quedarán recogidas mediante *notas de campo*. Este instrumento proporcionará información sobre los

conocimientos previos que poseen todos los agentes que participan en el programa; familias, docentes y alumnos. En segundo lugar, se llevará a cabo una evaluación procesual recogiendo información mediante una lista de control para conocer la evolución de la consecución de los objetivos planteados, pudiendo modificar las actividades para mejorar la respuesta a los participantes. Finalmente, se realizará una evaluación sumativa o final donde se llevarán a cabo diferentes evaluaciones para cada uno de los agentes que participan.

Para evaluar el autoconcepto del alumnado se utilizará el *Cuestionario de Autoconcepto Físico* [CAF] (Goñi et al., 2004). A través de 36 ítems distribuidos en seis escalas, el cuestionario valora la fuerza, la condición física, la habilidad deportiva, el atractivo físico, el autoconcepto general y el autoconcepto físico general. El coeficiente de fiabilidad del cuestionario es .93. Se trata de un cuestionario autoadministrado dirigido a población adolescente. Además, se utilizará también la *Escala de autoestima de Rosenberg* (Rosenberg, 1965; adaptación al castellano de Atienza, Balaguer & Moreno, 2000, citada por Vázquez et al., 2004): que evalúa la autoestima personal referida a los sentimientos de valía personal y de respeto propio. El cuestionario formado por 10 ítems con una escala tipo Likert de 4 puntos (A: Muy de acuerdo; D: Muy en desacuerdo). La escala ha sido traducida y validada al castellano y cuenta con unas buenas propiedades psicométricas, con una consistencia interna de entre 0.76 y 0.87 y una fiabilidad de 0.80. Está dirigida a adolescentes y es autoadministrada.

Para evaluar al profesorado se utilizará un cuestionario *ad hoc* que evalúa el grado de satisfacción con la información proporcionada en la intervención. Se trata de un cuestionario con una escala de Estimación numérica de 4 puntos (1= Nunca, 4=Muy frecuentemente) de 10 ítems divididos en dos dimensiones: información y actividades. Por último, para evaluar a las familias se utilizará un cuestionario *ad hoc* que valora el grado de satisfacción con la información proporcionada en la intervención. Este cuestionario está formado por una escala de Estimación numérica de 4 puntos (1= Nunca, 4=Muy frecuentemente) de 10 ítems divididos en dos dimensiones: información y actividades.

Todas las evaluaciones se llevarán a cabo en cada una de las sesiones que le pertenezcan a cada agente educativo, siendo la inicial al principio, la procesual durante y la final al acabar las actividades.

## CONCLUSIONES

El autoconcepto y autoestima son dos constructos imprescindibles en la vida del ser humano, sobre todo, para la población adolescente que todavía está desarrollando su personalidad, pudiendo afectarles negativamente un bajo autoconocimiento o autoevaluación en el desarrollo o funcionamiento de su personalidad y, en consecuencia, de algún área de su vida.

Además, los espacios de socialización de los jóvenes ya no se reducen únicamente a la familia y al centro educativo, sino que se han modificado, siendo las RRSS un espacio en el cual pasan gran tiempo de su día a día y dónde desarrollan y construyen parte de su identidad. Es por ello, que este programa pretende dotar a los destinatarios de herramientas y recursos para desarrollar una buena autoestima y autoconcepto, así como, mantener el apoyo familiar y docente en



base a la formación recibida por el centro educativo, previniendo, de este modo, los posibles peligros que pueden tener las RRSS y sus consecuencias, o el potencial desarrollo de otras dificultades psicológicas.

De esta forma, si se cuenta con los recursos y materiales necesarios para llevar a cabo el programa, se desarrollaría una buena competencia digital y se observaría un cambio en los adolescentes y en su entorno respecto al uso de las RRSS y del control de las emociones para/con ellos mismos. Promoviendo una autoestima y autoconcepto de calidad o, al menos, obteniendo recursos que permitan a los destinatarios alcanzarla.

En conclusión, el desarrollo de los futuros ciudadanos es una tarea que nos compete a todos, siendo la escuela un gran espacio para promocionar una correcta autoestima y autoconcepto en los más jóvenes, en las familias y en los docentes que eviten posibles consecuencias negativas. Así como, fomentar el pensamiento crítico de toda la comunidad educativa ante la proliferación de las redes sociales y el impacto que estas pueden tener en la vida del alumnado.

## REFERENCIAS

- Ballesta, J., y Cerezo, M. C. (2011). Familia y escuela ante la incorporación de las tecnologías de la información y de la comunicación. *Educación XXI*, 14(2), 133-156. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70618742006>
- British Broadcasting Corporation (2019, 21 de marzo). *A mi anorexia le encantaba Instagram*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47653150>
- Cruz, L. (2017). *Adolescentes y redes sociales en la era digital* (Trabajo Fin de Grado). Universitat de les Illes Balears, Islas Baleares.
- Del Barrio, Á., y Fernández, I. R. (2016). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 3(1), 571-576. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Del Barrio, A., y Ruiz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(3), 571-576. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Domingo, A. (2013). *Educación y redes sociales: la autoridad de educar en la era digital*. Encuentro.
- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez-Martínez, A., y Pérez-Cortés, A. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 203-210. <https://www.ripped-online.com/articles/actividad-fsica-y-autoconcepto-dos-factores-de-estudio-en-adolescentes-de-zona-rural.pdf>

- Esteve, F., y Gisbert, M. (2013). Competencia digital en la educación superior: instrumentos de evaluación y nuevos entornos. *Enl@ce Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento*, 10(3), 29-43.
- Fernández, J. (2017). *Proyecto para mejorar los usos tecnológicos en el contexto educativo y social durante la Educación Secundaria*. Consejería de Educación, Juventud y Deportes.
- Fuentes, M.C., García, J.F., Gracia, E., y Lila, M. (2011). Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*, 23(1), 7-12. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72717207002>
- Fundación en Movimiento (2017, 10 de enero). *5 testimonios reales de sexting que seguro te harán reflexionar*. <https://www.fundacionenmovimiento.org.mx/blog/articulos/813-5-testimonios-reales-de-sexting-que-seguro-te-har%C3%A1n-reflexionar>
- García-González, M., Hernández-Prados, M. A., Monreal, M., González, E., y Fernández, M. (14-28 de abril de 2021). *El uso responsable de las TIC en la adolescencia. Programa de formación a familias y estudiantes*. VI Congreso Internacional Virtual Sobre Educación en el Siglo XXI: Efectos de la Covid-19.
- García-González, M., Gómez-Lozano, M., y Hernández-Molina, R. [@quenoteinfluyenmás]. (2021a, 8 de septiembre). *Twitter*. <https://twitter.com/quenoteinfluen1?s=20>
- García-González, M., Gómez-Lozano, M., y Hernández-Molina, R. (2021b, 16 de mayo). Definiciones Digitales I. *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-i.html>
- García-González, M., Gómez-Lozano, M., y Hernández-Molina, R. (2021c, 16 de mayo). Definiciones Digitales I. *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-ii.html>
- García-González, M., Gómez-Lozano, M., y Hernández-Molina, R. (2021d, 16 de mayo). Definiciones Digitales I. *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-iii.html>
- García-González, M., Gómez-Lozano, M., y Hernández-Molina, R. (2021e, 16 de mayo). Definiciones Digitales I. *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-iv.html>

- García-González, M., Gómez-Lozano, M., y Hernández-Molina, R. (2021f, 16 de mayo). Definiciones Digitales I. *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-v.html>
- García-González, M., Gómez-Lozano, M., y Hernández-Molina, R. (2021g, 16 de mayo). Definiciones Digitales I. *Blog*. <https://elbaulrecursoseducativos.blogspot.com/2021/05/definiciones-digitales-vi.html>
- García-Muñoz, C., Navarrete Torres, M. C., Magaña Medina, D. E., y Ruiz De Dios, M.(2015). Redes sociales, usos positivos y negativos: caso Facebook. *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 15(1). <http://www.eticanet.org/revista/index.php/eticanet/article/view/61>
- Gisbert, M. y Esteve, F. (2011). Digital learners: La competencia digital de los estudiantes universitarios. *La Cuestión Universitaria*, 7, 48-59.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Liberal, I. (2004). Las propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 195-213. <https://ddd.uab.cat/record/62977>
- Hanus, M.D., y Fox, J. (2015). Assessing the effects of gamification in the classroom: A longitudinal study on intrinsic motivation, social comparison, satisfaction, effort, and academic performance. *Computers & Education*, 80, 152-162. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.08.019>
- Hernández, V., Hernández, M. S., y López, A. (2017). Uso de las redes sociales y autoconcepto en niños de primaria. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 3(5), 31-37. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/62/192>
- Kipp, L. (2016). Psychosocial aspect of youth physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 28(1), 28-31. <http://doi.org/10.1123/pes.2016-0009>
- Lázaro, I. E., Mora, N.L., y Sorzano, C. (2012). *Menores y nuevas tecnologías: posibilidades y riesgos de las TDT y las redes sociales*. Tecnos.
- Lizcano, A., Barbosa, J.W., y Villamizar, J.D. (2019). Aprendizaje colaborativo con apoyo de TIC: concepto, metodología y recursos. *Revista Internacional de Investigación en Educación*, 12 (24), 5-24. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m12-24.acat>

- Martínez, N., y González, E. (2017). Posibles riesgos del uso de las redes sociales en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (13), 006-010. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.13.2120>
- Marañón, C. (2012). Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en Internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 54, 1-16. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=495950250003>
- Palmer, F.J. (2017). *Seguridad y riesgos: cyberbullying, grooming y sexting* (Trabajo Fin de Máster). Universitat Oberta de Catalunya: Barcelona.
- Odrozola, E. 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*, 4, 435-48. [https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4\\_5.pdf](https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf)
- Ponce, I. (2012). *Redes sociales* [versión electrónica]. España: Observatorio Tecnológico del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Recuperado el 26 de marzo de 2021 de <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/eu/internet/web-20/1043-redes-sociales>
- Reynoso, O., Caldera, J., De la Torre, V., Martínez, A., y Macías, G. (2018). Autoconcepto y apoyo social en estudiantes de bachillerato. Un estudio predictivo. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(1), 100-119. <http://www.revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/207/25>
- Rodríguez-Fernández, A., Droguett, L., y Revuelta, L. (2012). Ajuste escolar y personal en la adolescencia: El papel del autoconcepto académico y del apoyo social percibido. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 397-414. <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/173549/3002-23631-2-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, M., y De Juanas, A. (2013). Redes sociales, identidad y adolescencia: nuevos retos educativos para la familia. *Estudios sobre educación*, 25, 95-113.
- Sánchez-Sosa, J. C., Villarreal-González, M. E., Ávila, M. E., Vera, A., y Musitu, G. (2014). Contextos de socialización y consumo de drogas ilegales en adolescentes escolarizados. *Psychosocial Intervention*, 23, 69-78. <http://dx.doi.org/10.5093/in2014a7>
- Sendín, P. (2018, 16 de mayo). *Ciberacoso: un caso real*. <https://dialogando.com.es/ciberacoso-un-caso->

[real/#:~:text=Ciberacoso%3A%20un%20caso%20real&text=Seg%C3%BAAn%20los%20resultados%20de%20una,el%20n%C3%BAmero%20de%20v%C3%ADctimas%2011.000.](#)

Tesouro, M., Palomanes, M. L., y Martínez, L. (2013). Estudio sobre el desarrollo de la identidad de la adolescencia. *Tendencias pedagógicas*, 21, 211-224.

Vázquez, A.J., Jiménez, R., y Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(4), 247-255.

Veas, A., Castejón, J., Miñano, P., y Gilar-Corbí, R. (2019). Actitudes en la adolescencia inicial y rendimiento académico: el rol mediacional del autoconcepto académico. *Revista de Psicodidáctica*, 24(1), 71–77. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2018.11.001>