



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Máster Universitario en Orientación Educativa Familiar

**Diseño de una propuesta de intervención
para la promoción del uso adecuado de las
redes sociales en la adolescencia: “En
familia: Conectados nos cuidamos”.**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Darly Andrea Acevedo Niño
Tipo de trabajo:	Propuesta de intervención no implementada
Área de conocimiento:	Familia, Escuela y Sociedad
Director/a:	María Isabel Gómez Núñez
Fecha:	22 de julio de 2021

Resumen

El uso de las redes sociales se ha incrementado en los últimos años, siendo las herramientas predilectas de la población más joven, percibiéndose múltiples beneficios, pero también grandes riesgos. Es por ello que se ha desarrollado este TFM, con el objetivo de diseñar una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia, a través de la supervisión, implicación y acompañamiento de la familia en el contexto digital. Para ello, se realizó una revisión teórica, se seleccionaron las temáticas más importantes a abordar en la intervención y se procedió al diseño de la misma. La intervención está planteada para ser implementada en un término de siete meses, a través de diez sesiones dirigidas a adolescentes y sus familias aplicadas cada tres semanas. Esta propuesta se enmarca dentro de una metodología proactiva, con una evaluación que inicia con la puesta en marcha de la intervención y se desarrolla en tres momentos: al inicio, durante y al finalizar los encuentros. A través de esta propuesta se reconoce la necesidad de promover el uso seguro y responsable de las redes sociales, como parte fundamental de la sociedad de la información que ofrecen múltiples beneficios que deberían ser aprovechados de la mejor manera, en un trabajo conjunto de las instituciones educativas, con sus estudiantes y sus familias.

Palabras clave: Internet, redes sociales, adolescencia, familia, prevención.

Abstract

The use of social networks has increased in recent years, being the preferred tools for younger people, perceiving multiple benefits, but also big risks. That's why this TFM has been developed, which aims at design a proposal for the promotion of appropriate use of social networks in adolescence, through family monitoring, involvement and support in the digital age. To this effect, a theoretical review was carried out, the most important subjects were selected to approach in the intervention and proceed with the designing. The intervention is planned to be implemented in seven months, through 10 guide sections for adolescents and their families applied every three weeks. This purpose is made in the framework of a proactive methodology; the evaluation begins with the launch of the intervention and it is developed in 3 moments: at the beginning, during and at the end of the sections. This proposal recognizes that promoting the safe and responsible social networks use is a necessity, as a fundamental part of the society; offering multiple benefits that should be best exploited, in a team work between the institutions, the students and the families.

Keywords: Internet, social networks, adolescence, family, prevention.

Índice de contenidos

1. Introducción	9
1.1. Justificación de la temática	10
1.2. Planteamiento del problema	12
1.3. Objetivos	13
1.3.1. Objetivo General.....	13
1.3.2. Objetivos Específicos	13
2. Marco teórico.....	15
2.1. Redes sociales en la sociedad de la información.....	15
2.1.1. Beneficios de las redes sociales.....	16
2.2. Adolescentes y redes sociales.....	18
2.2.1. Riesgos más frecuentes en el uso de las redes sociales para los adolescentes .	19
2.2.1.1. Ciberbullying.....	20
2.2.1.2. Sexting	23
2.2.1.3. Grooming.....	25
2.3. El rol de la familia en el uso de las redes sociales en la adolescencia.....	27
2.3.1. La mediación parental en el uso de las redes sociales.....	29
2.3.2. Alfabetización digital en las familias	30
2.3.3. La prevención desde la familia y la escuela.....	31
3. Propuesta de intervención	33
3.1. Justificación de la propuesta de intervención	33
3.2. Contextualización de la propuesta	34
3.3. Diseño de la propuesta	36
3.3.1. Objetivos.....	36
3.3.2. Metodología a utilizar en las sesiones de intervención	37

3.3.3.	Desarrollo de la propuesta de intervención.....	38
3.3.3.1.	Sesión 1: Conozcamos internet: Tejiendo la red.....	39
3.3.3.2.	Sesión 2: Mi identidad digital.....	43
3.3.3.3.	Sesión 3: ¿Soy un personaje público?	46
3.3.3.4.	Sesión 4: Hablemos sobre grooming y ciberbullying.	48
3.3.3.5.	Sesión 5: Hablemos sobre sexting.....	51
3.3.3.6.	Sesión 6: La importancia de educar en positivo.	54
3.3.3.7.	Sesión 7: ¡Soy un ciberhéroe!	56
3.3.3.8.	Sesión 8: Padres en red.	59
3.3.3.9.	Sesión 9: Somos familia en la red.....	61
3.3.3.10.	Sesión 10: Activando nuestro poder como influenciadores digitales.....	63
3.3.4.	Temporalización: cronograma.....	66
3.3.5.	Recursos necesarios para implementar la intervención	66
3.4.	Diseño de la evaluación de la propuesta de intervención.....	68
4.	Conclusiones.....	75
5.	Limitaciones y prospectiva	77
5.1.	Limitaciones	77
5.2.	Prospectiva.....	78
6.	Referencias bibliográficas	80
7.	Referencias normativas.....	85
8.	Bibliografía	85
9.	Anexos.....	87
9.1.	ANEXO 1	87
9.2.	ANEXO 2.....	99
9.3.	ANEXO 3.....	100

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia “En familia: Conectados nos cuidamos”

9.4.	ANEXO 4.....	101
9.5.	ANEXO 5.....	102
9.6.	ANEXO 6.....	103
9.7.	ANEXO 7.....	104
9.8.	ANEXO 8.....	105
9.9.	ANEXO 9.....	106
9.10.	ANEXO 10.....	107
9.11.	ANEXO 11.....	108
9.12.	ANEXO 12.....	111
9.13.	ANEXO 13.....	112

Índice de figuras

Figura 1. <i>Características del bullying y el ciberbullying</i>	21
Figura 2. <i>Sexting primario y sexting secundario</i>	24
Figura 3. <i>Características asociadas al sexting</i>	25
Figura 4. <i>Fases del Grooming</i>	27
Figura 5. <i>Tipologías de Estilos de mediación familiar</i>	29
Figura 6. <i>Ámbitos que se abordan a través de las sesiones</i>	37
Figura 7. <i>Estructura de las sesiones</i>	38
Figura 8. <i>Cronograma</i>	66

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Orden de las sesiones de intervención.</i>	39
Tabla 2. <i>Conozcamos internet: Tejiendo la red.</i>	39
Tabla 3. <i>Mi identidad digital.</i>	43
Tabla 4. <i>¿Soy un personaje público?</i>	46
Tabla 5. <i>Hablemos sobre grooming y cyberbullying</i>	48
Tabla 6. <i>Hablemos sobre sexting.</i>	51
Tabla 7. <i>La importancia de educar el positivo.</i>	54
Tabla 8. <i>¡Soy un ciberhéroe!</i>	56
Tabla 9. <i>Padres en red.</i>	59
Tabla 10. <i>Somos familia en la red</i>	61
Tabla 11. <i>Activando nuestro poder como influenciadores digitales.</i>	63
Tabla 12. <i>Recursos necesarios para la implementación de la intervención.</i>	67
Tabla 13. <i>Diseño de la evaluación.</i>	69

1. Introducción

Las redes sociales son definidas como aquellas comunidades virtuales en las que personas con intereses en común se conectan e intercambian información a través de internet, tejiendo un mundo de relaciones conjuntas, incluyendo publicaciones de contenidos (videos, fotos, entre otros) y mensajería (Bedoya y Londoño, 2014). Estos recursos se convierten en un medio de interacción y comunicación utilizado especialmente por los adolescentes, quienes les dan gran importancia por tratarse de un espacio que les permite compartir con otros y lograr opiniones y la aprobación especialmente de sus grupos de pares, influyendo así en la construcción de su identidad (Tagini, 2020). El uso habitual de las redes sociales por parte de los adolescentes hace que se expongan a diversos riesgos de los cuales, en muchas ocasiones, no son conscientes (debido a la falta de supervisión y control en su uso), lo que provoca que sean mucho más vulnerables.

Por lo anterior, el presente Trabajo Fin de Máster (TFM) se centra en el diseño de una propuesta de intervención no implementada para la promoción del uso adecuado de redes sociales en los adolescentes desde el contexto familiar, haciendo énfasis en la importancia de la supervisión y la presencia de los padres en el entorno digital. Por lo anterior, se propone abordar las temáticas incluidas tanto con padres de familia como con los adolescentes en talleres conjuntos y otros desarrollados de manera independiente, teniendo en cuenta conceptos generales en el uso de las redes sociales y los principales riesgos asociados a ellas: sexting, grooming y ciberbullying.

Con ello, se busca dar respuesta a la importancia de prevenir la ocurrencia de los riesgos que trae el mal uso de las redes sociales ya que, como menciona Moreno, González, Gómez y Araya (2017), estos surgen por el escaso control y vigilancia en el uso que realizan los adolescentes. Teniendo en cuenta el rol indispensable de la familia en la formación de los hijos y el espacio propicio para promover el uso responsable de éstas herramientas (Yubero, Larrañaga, Navarro y Elche, 2017), se reconoce la importancia de disminuir la brecha existente entre padres e hijos frente a las tecnologías, para que sean precisamente los padres quienes supervisen, controlen y acompañen el uso de las redes sociales desde el hogar. Para ello, se proponen espacios de alfabetización digital para la familia a través de la propuesta de intervención, que

se convierta en una herramienta en contextos en los que se trabaje con adolescentes y sus familias.

Este trabajo incluye una serie de capítulos en los que se desarrollará la propuesta, los cuales se exponen a continuación: en el primer capítulo, se abordarán aspectos relacionados con la introducción, dando a conocer la importancia del trabajo, antecedentes teóricos que fundamentan la necesidad a la que se responde a través de la propuesta y los objetivos. En el segundo capítulo, se pueden encontrar aspectos teóricos que deben abordarse para la fundamentación del proyecto presentado. En el tercer capítulo se trabajará la propuesta de intervención no implementada, incluyendo sus objetivos, metodología, desarrollo, entre otros aspectos, que servirán de base para orientar el trabajo con padres de familia y sus hijos adolescentes. En los últimos capítulos se desarrollan las conclusiones del trabajo desarrollado a través del diseño de la propuesta, limitaciones, prospectiva y las referencias bibliográficas de los documentos empleados.

1.1. Justificación de la temática

En la actualidad, las herramientas digitales han tomado un papel protagónico en la población más joven, principalmente a través del uso de las redes sociales, que se han convertido en uno de los más grandes medios para la interacción y la comunicación con otras personas (Almansa et al., 2013). En Colombia, a través de un estudio realizado por la Universidad Eafit y Tigo-Une, se encontró que el 84% de niños y jóvenes entre los 9 y 16 años utiliza algún tipo de red social (Contigo Conectados, 2017).

Al respecto, Gavilán et al. (2020) expresan que, pese a que las redes sociales pueden aportar al desarrollo de las personas en el ámbito social y personal, así como una herramienta para el progreso, su uso trae consigo grandes peligros, que ponen en riesgo el bienestar de las personas, especialmente de los menores, ya que se encuentran en un rango de edad que genera mayor vulnerabilidad.

Según Tagini (2020), la adolescencia es una etapa crucial para la formación de la identidad, dando especial importancia al ámbito social, por lo que las redes sociales se han convertido en la herramienta preferida de los adolescentes para establecer sus relaciones interpersonales, generando incluso conductas de riesgo en el afán de lograr la aceptación. Autores como Gavilán et al. (2020) denominan esta necesidad como “validación social”,

considerando que las interacciones que se den en la red no tendrán implicaciones en su vida real, por lo cual se puede observar el aumento de la ocurrencia de casos de ciberbullying, sexting y grooming.

Es así que, como ya se ha mencionado, las redes sociales se han convertido en uno de los principales medios para interactuar y comunicarse y, por ende, han influido directamente en el individuo y sus grupos, encontrándose que aquellos que permanecen más tiempo conectados en la red tienen menor contacto con su familia (Hernández et al., 2017). La relación padres e hijos se ha modificado, por lo que surge la necesidad de la implicación familiar en el uso de las redes sociales, ejerciendo mayor supervisión y acompañamiento, tratando de mitigar los riesgos anteriormente mencionados. Esto supone un gran reto ya que, en muchas ocasiones, existe poco conocimiento sobre el uso y los peligros de dichas herramientas digitales (Moreno et al., 2017).

En este sentido, Esteras (2020) manifiesta que es necesario que los padres se hagan conscientes de su rol en el uso de las redes sociales, reconociendo los riesgos a los que se exponen los adolescentes cuando no hay un control suficiente. Esto permitiría disminuir la brecha generacional frente al uso de Internet, lo cual puede promoverse a través de programas que formen y sensibilicen a las familias, para que sean unas guías idóneas para sus hijos.

En concordancia, al considerar el hogar como uno de los espacios más utilizados para conectarse a Internet y el principal entorno para aprender a navegar en ella, es allí donde deben fortalecerse los vínculos para favorecer las buenas prácticas en el uso de las redes sociales, potenciando las posibilidades que ofrecen y minimizando sus riesgos (Avilés, 2018). En contraste, Torrecillas et al. (2020) consideran a los padres como los principales responsables del acceso y uso de las redes sociales en los menores, incluyendo el tiempo en que permanecen conectados y los contenidos a los que acceden.

Los planteamientos anteriormente mencionados dejan en evidencia la importancia de generar procesos de formación para padres y adolescentes en el uso adecuado de las redes sociales, por lo que este TFM se puede convertir en una herramienta educativa que pueda ser aplicada en un futuro, respondiendo a una necesidad evidente y apremiante en la sociedad actual.

1.2. Planteamiento del problema

Como se ha observado en los apartados anteriores, el uso de las redes sociales se ha incrementado en los últimos años, tanto así que en muchas ocasiones se le da mayor importancia que al contacto físico, al diálogo cara a cara con los otros. Esto, en primer lugar, demuestra la forma en que su uso ha configurado nuevas formas de relacionarse, de interactuar, de comunicarse, con algunas características propias que lo hacen el medio preferido de los más jóvenes.

En un análisis realizado por el Centro Nacional de Consultoría (2020) se encuentra que Colombia es el segundo país con mayor uso de Internet y redes sociales, considerando que los colombianos manifiestan altos niveles de adicción en el uso de la red. Sin embargo, este no es el único problema: en dicho análisis se señala que los niños colombianos tienen acceso casi absoluto a los contenidos que encuentran a través de Internet, debido al poco conocimiento que existe frente al uso de las tecnologías. De hecho, al menos el 30% de los menores colombianos han contactado a través de Internet con personas que no conocen personalmente, el 17% de estos tuvieron un encuentro real con esa persona y, lo más preocupante, casi el 100% no informa a nadie previo al encuentro físico con ese desconocido. Esto una vez más demuestra los grandes riesgos a los que están expuestos los niños y adolescentes y las situaciones en las que se ven involucrados y que, en la mayoría de ocasiones, se ignoran (RCN Radio, 2019).

Todo lo expuesto, sumado a las innumerables noticias y casos que ocurren a diario en Colombia, es corroborado por el contacto directo con una realidad actual desde el rol como orientadora escolar, en cuyo contexto de trabajo se observa cómo los jóvenes otorgan un papel protagónico a lo que ocurre en sus redes sociales. En sus discursos se evidencia la gran importancia que le dan a sus seguidores, *likes* y opiniones que dan de ellos a través de estas plataformas. Pese a los espacios que se tratan de establecer para dar a conocer la información, mostrarles los riesgos y sensibilizarlos, siguen dándose prácticas inseguras en la red: aceptan personas desconocidas, comparten información personal, publican contenidos que pueden exponerlos, etc.

De estos aspectos se deduce que falta algo para que los procesos impulsen los efectos esperados y, por ende, en este TFM se da gran importancia a la familia, tratando de que a

través de ella se generen espacios de aprendizaje y concientización de buenas prácticas en las redes sociales, siendo los padres ejemplo, guía, compañía y apoyo. Es por ello que es necesario que las familias conozcan dichas herramientas tecnológicas y que su presencia también se dé en el espacio digital. Esto, además de ser un tema de formación y aprendizaje, también tiene mucho que ver con la autoridad que ejercen ya que, desde la práctica profesional de la autora, se ha podido observar cómo muchos de ellos se dejan llevar por el respeto mal comprendido de la intimidación de su hijo adolescente, sin darse cuenta que, quizás, está mucho más expuesto a peligros de lo que se puede pensar.

Lo anterior, sumado a los casos observados en el ejercicio profesional como orientadora escolar que, aunque no han pasado a mayores pudieron haber sido hechos de lamentar, es lo que ha motivado la realización de este Trabajo de Fin de Master. Un ejemplo es el sexting y el ciberbullying, en cuyo abordaje se puede evidenciar que los adolescentes, en muchas ocasiones, no son conscientes del gran impacto que podría tener una pequeña acción en la red y el daño que podría generar en ellos mismos o en los demás.

En contraste y respondiendo a las necesidades contextuales de partida, así como las existentes en la sociedad actual (definidas en la literatura científica expuesta), se ha decidido enfocar este trabajo hacia el diseño de un programa de intervención que permita mitigar los riesgos señalados, tratando de promover el uso adecuado de las redes sociales en adolescentes con el apoyo y la guía de las familias.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia, a través de la supervisión, implicación y acompañamiento de la familia en el contexto digital.

1.3.2. Objetivos Específicos

El objetivo general de este trabajo se concreta en los siguientes objetivos específicos que guiarán el diseño del proyecto:

- Fundamentar teóricamente la propuesta de intervención y su importancia en la sociedad actual, a través una revisión bibliográfica exhaustiva en el ámbito nacional e internacional.

- Identificar los principales aspectos a abordar en la propuesta de intervención, teniendo en cuenta la bibliografía relacionada y la lectura del contexto.
- Estructurar las sesiones que componen la propuesta de intervención mediante el establecimiento de estrategias de alfabetización digital para padres e hijos, de manera independiente y conjunta.
- Determinar la temporalización y los recursos adaptados a las necesidades del contexto para una futura aplicación de la propuesta de intervención.
- Diseñar la evaluación de la propuesta de intervención atendiendo a los criterios, procedimientos y tiempos necesarios para su desarrollo.

2. Marco teórico

La presente propuesta de intervención está enmarcada bajo la temática de las redes sociales, su uso en la adolescencia y el rol de las familias. Así, con el fin de fundamentar este trabajo, a continuación, se abordan diferentes planteamientos teóricos que sustentan la propuesta, a través de tres apartados: redes sociales en la sociedad de la información; adolescencia y redes sociales; el rol de la familia en el uso de las redes sociales. Estos se desarrollan a partir de la postura y estudios de diferentes autores, que permiten identificar aquellos aspectos a tener en cuenta para la futura implementación de esta propuesta: riesgos de las redes sociales, mediación familiar, entre otros.

2.1. Redes sociales en la sociedad de la información

El ser humano, siendo considerando un ser social por naturaleza, vive en constante interacción con otros, estableciendo relaciones que podrían compararse con una red: una red que construye comunidad y es base de la sociedad. Este concepto fue acuñado para hacer referencia a estructuras sociales conformadas por un grupo de personas que interrelacionan entre sí, explicando que cada individuo establece lazos con otros que posibilitan la creación de un conjunto de puntos que representan a las personas, unidos por unas líneas que simbolizan las relaciones entre ellas (Santoveña, 2018).

Cabe resaltar que, esta visión de red social está completamente aislada de los dispositivos tecnológicos y las redes sociales de Internet que surgieron posteriormente, como resultado del uso emergente de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Estas herramientas han generado grandes transformaciones, ocasionando un desarrollo bastante rápido de la sociedad de la información, lo que supone nuevos retos, formas de entretenimiento, comunicación, negociación, marketing, etc. (Carneiro et al., 2021).

Así pues, al hablar de las TIC, es importante hablar del surgimiento de medios sociales a través de la web, mediante los cuales se puede compartir información y fortalecer la construcción de redes que van más allá de la simple herramienta que se utilice (Vallejos et al., 2020)

En contraste, para efectos del presente trabajo, se toma como referencia la definición de redes sociales dada por Santoveña (2018), quien las entiende como herramientas tecnológicas mediadas por Internet que favorecen las conexiones e interacción, a través de perfiles creados

por los usuarios, refiriéndose no solo al medio social (la aplicación en sí), sino a las relaciones que se tejen en ellas y que generan influencia en el individuo. Estas redes se han convertido en uno de los medios de comunicación más usados y de mayor importancia en la sociedad actual, permitiendo que las distancias físicas no sean impedimento para la comunicación y el intercambio de información incluso con retroalimentación instantánea. Esto, sin duda alguna, ha transformado la forma de relacionarse, generando un gran impacto al punto de convertirse en uno de los grandes medios no solo para la interacción social, sino para las relaciones empresariales, comerciales, educativas y de información en general (Hernández et al., 2017).

Aparicio et al. (2019) consideran que el uso de las redes sociales ha generado nuevos lenguajes a partir de los gustos, intereses y necesidades en común de quienes forman parte de ellas, superando de un modo rápido la comunicación directa cara a cara. Es por ello que tener un perfil en alguna red social es considerado por muchos como una necesidad en los tiempos actuales, convirtiéndose además en un nuevo medio no solo para comunicarse, sino para aprender de una manera distinta.

Es de resaltar que existe un sinnúmero de redes sociales, respondiendo así a las características e intereses propios de cada persona. Sin embargo, se puede afirmar que redes como Facebook, Twitter e Instagram son de las preferidas por los usuarios, sobretudo en la población más joven (Santoveña, 2018).

2.1.1. Beneficios de las redes sociales

Como se ha mencionado en apartados anteriores, el uso de las TIC y, en especial, el uso de las redes sociales ha generado una transformación en diversos ámbitos de la sociedad, convirtiéndose en una poderosa herramienta para superar límites y alcanzar un impacto inimaginable.

La comunicación instantánea, la facilidad para establecer comunidades, el contacto directo a través de las pantallas, aun estando incluso en diferentes lugares del mundo, el intercambio a un solo clic de contenidos como fotografías, videos, entre otros, permite que las personas estén conectadas entre sí, superando los límites de las distancias (Hernández et al., 2017). En esto se sustenta la predilección por las redes sociales como un medio de comunicación favorecedor para las relaciones humanas.

En un estudio realizado en el 2011 por la Universidad de Milán y Facebook, se concluyó que las redes sociales han disminuido las distancias en las relaciones humanas, pasando de seis pasos de distancia media entre dos personas hace unos años, a solo cuatro o cinco pasos, lo que quiere decir que solo en cuatro pasos se podría conocer a una persona de cualquier parte del mundo (Diario ABC, 2011). Sin embargo, la experiencia permite cambiar esta afirmación para decir que se podría conocer a una persona de cualquier parte del mundo, a tan solo un clic de distancia.

Esta misma interacción y la gran cantidad de relaciones que se pueden establecer a través de las mismas, hace que las redes sociales tengan un gran impacto y alcance en la población, lo que da paso a hablar de otro de sus grandes beneficios, al que Aparicio et al. (2013) se refieren como "tejer la red" (p. 5), haciendo de estas conexiones una herramienta para construir paz, para reconocer al otro y para valorar la diversidad. Esto gracias a que, a través de ellas, se genera cierta influencia en el ámbito político y comunitario, lo que puede ayudar a la toma de conciencia frente a las realidades sociales y a tomar partido en ellas, generando procesos de sensibilización y favoreciendo la empatía (Vallejos et al., 2020). Es así como, haciendo un buen uso de estos medios, es posible construir tejido social y generar movilizaciones sociales instantáneas a través de lo que se denomina "efecto de contagio" (Santoveña, 2018, p. 41).

En esta misma línea, las redes sociales no se han quedado atrás en temas de economía y negocios, haciendo que organizaciones, grandes empresas, pequeños emprendimientos, compañías, entre otros, las vean como un espacio predilecto para promocionar sus productos y servicios, llegando a un gran número de usuarios en muy poco tiempo. Lo anterior se ha convertido en un reto, pero también en una oportunidad, ya que ha favorecido el desarrollo de una economía emergente a través de las redes (Hernández et al. (2017). Es así como, en la actualidad, han surgido gran cantidad de emprendimientos a través de estas herramientas, con el intercambio de productos y servicios, permitiendo que desde los más jóvenes se potencien ideas de negocios, siguiendo diversas estrategias de Marketing digital (González y Bernal, 2020). Esto no solo beneficia a los vendedores, sino también a los clientes, brindando nuevas opciones para hacer sus compras sin salir de casa.

Finalmente, es de resaltar que las redes sociales también se han convertido en una herramienta educativa e informativa, encontrándose que plataformas como Facebook, Twitter y Youtube han llamado la atención en el campo formativo por la gran cantidad de

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia “En familia: Conectados nos cuidamos” usuarios activos en ellas y la oportunidad de ser utilizadas como estrategias pedagógicas (Barrot, 2020). Además, estos sitios web favorecen el aprendizaje cooperativo y, por ende, la interacción y comunicación con sus compañeros y sus docentes (Erkan, 2018).

Santoveña (2020) afirma que las redes sociales permiten al docente poner en práctica estrategias didácticas, promover espacios de debate, interacción e intercambio de información, que favorezca conocer otros puntos de vista y argumentar los propios, aspecto que enriquece el proceso de aprendizaje.

Todo lo anterior permite reconocer que los avances en las tecnologías de la información y el uso de las redes sociales traen consigo grandes beneficios en pro del crecimiento y la evolución de la sociedad, sobre todo cuando estas herramientas son utilizadas adecuadamente, con responsabilidad, respeto y conciencia social.

2.2. Adolescentes y redes sociales

La adolescencia es un periodo que se da entre la niñez y la adultez, aproximadamente entre los 10 y los 19 años. En este estadio del desarrollo, el individuo experimenta una serie de cambios a raíz de unos procesos biológicos que deben ocurrir en este periodo de transición y preparación a la vida adulta que inician con la pubertad (Organización Mundial de la Salud, s.f).

El objetivo principal en la adolescencia es la construcción de la propia identidad, a partir de sus percepciones personales y las percepciones de otros, lo que hace que se dé especial importancia a las relaciones sociales, especialmente con sus grupos de pares. En un estudio realizado con un grupo de jóvenes, se encontró que el uso de las redes sociales se convierte en un elemento fundamental para cumplir con dicha tarea, a partir de las valoraciones e interacciones que se dan en ese medio virtual, influyendo directamente en su autoimagen y autonomía (Tagini, 2020).

Esta construcción de identidad va acompañada de la búsqueda de mayor independencia y autonomía, el interés por descubrir, explorar y vivir nuevas experiencias, siendo el entorno social el espacio preferido para cumplir con sus expectativas y necesidades (Esteras, 2020). Por lo anterior, las redes sociales son ahora la herramienta predilecta para la interacción social, transformándose en algo casi esencial para su vida. Al respecto, Chóliz (2017) expresa que estas resultan atractivas para los adolescentes porque llegan a cumplir la función de

apoyo en algunos procesos propios de esta etapa, los cuales se mencionan a continuación (Besoli et al., 2018; Cáceres y Otoyá, 2011; Chóliz, 2017; Tagini, 2020).

- A través de las redes sociales hay una percepción de independencia y autonomía de sus padres, sintiendo que su actuar en ellas está fuera del control de sus figuras de autoridad.
- El adolescente siente que a través de las redes puede crear una identidad propia, a partir de su experiencia en ellas, e incluso elaborar una representación virtual distinta para lograr aceptación.
- Como se ha mencionado en apartados anteriores, las redes sociales favorecen la comunicación instantánea, creando una comunidad virtual a partir de los gustos e intereses de los usuarios, lo cual aumenta el número de relaciones interpersonales, convirtiéndose en la forma preferida para interactuar con otros.
- El adolescente puede expresarse con mayor libertad y seguridad, lo que posibilita cumplir sus deseos de explorar y experimentar.
- Se convierten en una herramienta para entretenerse, disfrutar y es por ello que duran gran parte del tiempo en ellas.
- Las características propias de las redes sociales favorecen que los adolescentes se sientan más seguros y confiados dentro de ellas, ya que perciben que pueden realizar acciones que no harían si están frente a frente con la otra persona, percibiendo que no tendrá implicaciones y consecuencias en el mundo real.

2.2.1. Riesgos más frecuentes en el uso de las redes sociales para los adolescentes

Como se ha mencionado en apartados anteriores, las redes sociales, a pesar de convertirse en herramientas que otorgan grandes beneficios en diferentes ámbitos, también traen consigo gran cantidad de riesgos que es necesario mitigar. Al tratarse del medio de interacción predilecto de los adolescentes y precisamente por estar en una etapa de búsqueda de aprobación, dando primacía a las relaciones interpersonales, hace que se conviertan en el grupo poblacional más expuesto a dichos peligros.

Del Prete y Redon (2020) consideran que los jóvenes, en el afán de lograr aceptación de sus grupos de pares, hacerse visibles y ganar popularidad, convierten a la red social en una especie de escaparate, donde exponen gran parte de su vida: lo que hacen, sus deseos, sus gustos e incluso datos personales, pudiendo decirse que se transforman en una especie de diario,

desdibujándose así la línea entre su vida social y su vida privada. Esta situación, sumado a la pérdida de los límites entre el entorno real y el entorno virtual, hace que los adolescentes estén completamente expuestos a unos peligros de los cuales, en muchas ocasiones, no son conscientes.

Los adolescentes actuales son considerados la generación de *nativos digitales*, cuyo término fue acuñado por Marc Prensky, para referirse a la capacidad para el manejo de los dispositivos y herramientas digitales, una habilidad innata, que se da porque esta generación ha nacido con estos medios virtuales que se han convertido en parte de su vida (Carneiro et al., 2021). Pese a esto, al usar las redes sociales, parece que muchos de ellos no poseen las habilidades necesarias para un manejo responsable y productivo. Es por ello que, en muchas ocasiones, se generan conductas de riesgo desde el ámbito social y sexual buscando, a través de estos espacios virtuales, nuevas formas de experimentar, expresarse y conseguir la validación social, afectando así su bienestar biopsicosocial y los procesos de aprendizaje (Machimbarrena et al., 2018). Además, lo que sucede dentro de ellas puede influir psicológicamente al adolescente, causando aislamiento social en el contexto real, baja autoestima, estado de ánimo bajo e incluso llevar al suicidio (Tagini, 2020).

Cabe resaltar que estas problemáticas no están implícitas en el uso de las redes sociales, sino que pueden estar expuestas constantemente por las propias características de Internet y la forma en que se navegue a través de ella (Esteras, 2020). Por lo anterior, se mencionan a continuación los riesgos con mayor ocurrencia en los adolescentes, como es el caso del ciberbullying, grooming y sexting, de los cuales ha habido un incremento de casos en los últimos años (Gavilán et al., 2020).

2.2.1.1. Ciberbullying

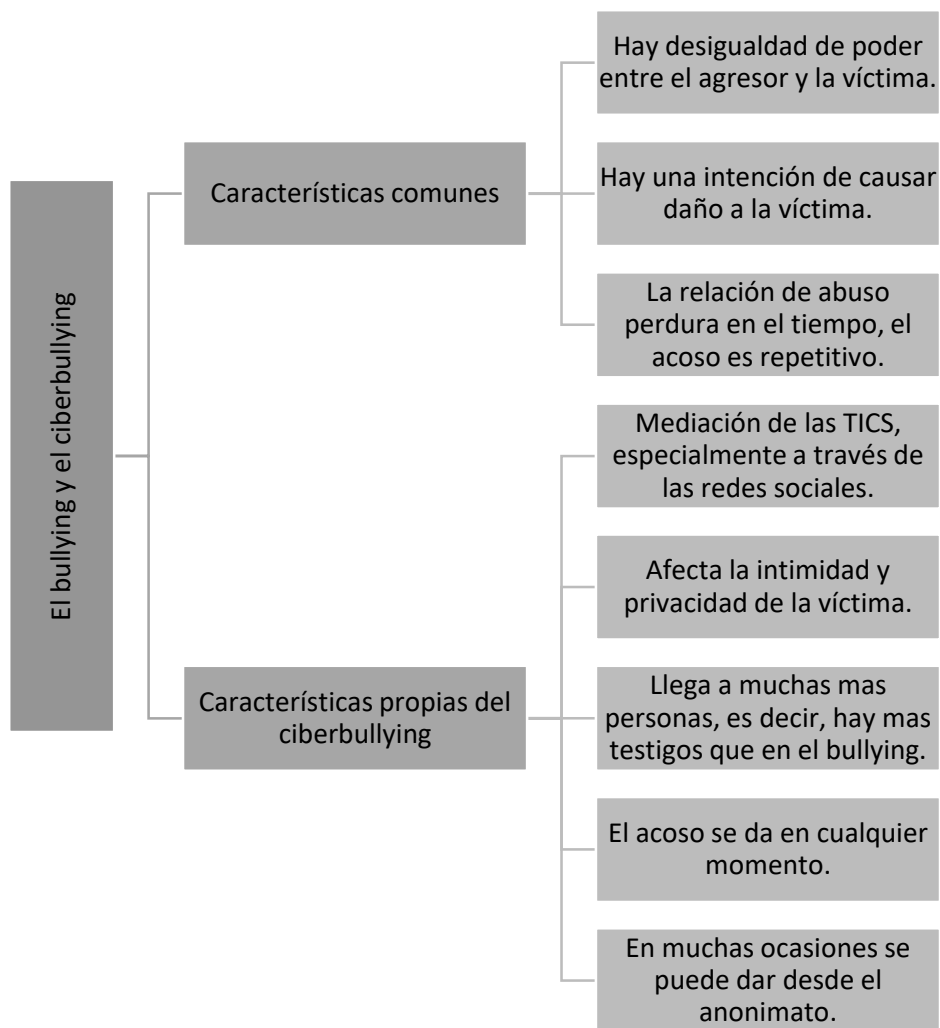
Para poder entender el fenómeno del ciberbullying, es necesario remontarse a la definición del bullying o acoso escolar, que se da desde hace décadas y que consiste en una relación entre un grupo de pares donde prima el abuso, uno toma el poder sobre el otro, situación que se mantiene en el tiempo. En el bullying existen tres roles: el agresor, el testigo y la víctima, donde esta última tiene la percepción de que no puede escapar de dicha relación de abuso (Bedoya y Londoño, 2014). Por su parte, el ciberbullying implica utilizar internet, dispositivos electrónicos y en general las TIC, para realizar acciones encaminadas a acosar a otros, normalmente pertenecientes a su grupo de pares con la particularidad de que, en ellas, la

víctima no puede escapar de la situación, el acosador puede quedar en el anonimato y los ataques se dan de manera constante, con rapidez y en cualquier momento o lugar (Garaigordóbil, 2011).

2.2.1.1.1. Características del ciberbullying

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente y siguiendo los planteamientos de Mejía (2020), se pueden mencionar algunas de las características del ciberbullying:

Figura 1. Características del bullying y el ciberbullying.



Las

Fuente: Adaptado de Mejía, 2020.

características antes descritas, permiten reconocer que, a pesar de que el bullying o acoso escolar ha existido desde hace muchos años en el contexto educativo, el uso de las tecnologías y la facilidad de acceso a estas hace que esta problemática se intensifique, generando daño

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia “En familia: Conectados nos cuidamos” emocional y psicológico, afectando otras esferas del adolescente como la académica, social y familiar, llegando incluso a provocar el suicidio (Vásquez, et al., 2020).

2.2.1.1.2. Modo en el que se manifiesta el ciberbullying

El ciberbullying tiene diferentes manifestaciones, sin embargo, sea cual sea la forma en que este ocurra, la pérdida de control es inminente y las consecuencias pueden ser incalculables. Al respecto, Cháves et al. (2020) retoman los planteamientos de varios autores y sintetizan las siguientes acciones que forman parte de dicho fenómeno:

- Envío de mensajes constantes con la intención de ofender e insultar al otro.
- Utilizar un vocabulario soez, ofensivo a través de los chats, mensajes, redes sociales con el fin de generar confrontaciones con la víctima.
- Publicar información sobre la víctima, dejándola en ridículo frente a otros.
- Suplantar la identidad de otros o compartir a través de perfiles falsos, información que dañe la integridad de la otra persona.
- Compartir contenido íntimo o sexual de otra persona con el fin de hacerle daño
- Suplantar la identidad de la víctima (robar sus cuentas o hacerse pasar por ella) y compartir a través de ella información íntima o acosar a otros en nombre de ella.
- Amenazar, insultar, asustar o molestar a la víctima a través de llamadas telefónicas.
- Postear la fotografía de la víctima para que sea votada con calificativos ofensivos.
- Denunciar las cuentas de correo electrónico de la víctima para que su contenido sea etiquetado como correo spam.

2.2.1.1.3. Actores implicados en el ciberbullying

Según Vásquez et al. (2020) en el ciberbullying existen tres roles implicados: agresor, víctima y los testigos u observadores, cada uno de ellos con sus propias características y perfiles.

El agresor o victimario siente que tiene más poder que la víctima, quien para él es inferior y en esto justifica su ataque o abuso, en lo que se implican aspectos morales de juicio y conducta y un deseo de poder, seguridad y necesidad de ejercer control sobre el otro. Las oportunidades que brindan las redes permiten al agresor sentirse respaldado por el grupo que acolita su actuar, aun en las ocasiones en que se da el acoso desde el anonimato (Avilés, 2013).

Al respecto, Molina y Vecina (2015) afirman que existen dos tipos de agresores: directos e indirectos. Los agresores o acosadores directos son aquellos que causan daño a la víctima sin

haber intermediarios, mientras que los indirectos son aquellos que provocan a otros y los motivan a causar daño a la víctima, convirtiéndose en el actor intelectual del acoso.

Por otro lado, la víctima o persona acosada tiende a la pasividad, la timidez y la baja autoestima. La situación, que trasciende las aulas y se da en todo momento y en todo lugar, hace que se sienta insegura en todas partes, con una percepción de pérdida de control y, por ende, de ausencia de salidas o escapes, por lo que el daño es mucho mayor (Vásquez et al., 2020). Es de resaltar que, existen tres perfiles de víctima (Bedoya y Londoño, 2014; Molina y Vecina, 2015): típica o pasiva, provocadora y activa o agresora. Cuando se trata de una víctima típica o pasiva, la relación con el agresor se caracteriza por la sumisión, no se defiende y se somete a la situación, tiende a aislarse y no comunica lo que sucede. La víctima provocadora, a pesar de tener dificultades para interactuar, comunicarse y relacionarse con otros, reacciona al acoso provocando a su agresor. Por último, la víctima activa o agresora es aquella que a pesar de verse afectada igual que las demás, termina ejerciendo el mismo control y poder por alguien más que considera más débil.

Finalmente, los testigos son los espectadores de la agresión que están presentes, participen o no de ella (Cháves et al., 2020). En este sentido, Molina y Vecina (2015) mencionan que estos pueden ejercer diversos roles: ser cómplices del agresor ayudándole de manera directa, ser sujetos pasivos que no hacen nada por evitar el acoso, ser únicamente observadores y ser defensores de quien recibe la agresión buscando salidas para la situación.

2.2.1.2. Sexting

Esta práctica consiste en el envío de contenidos como fotos, videos de índole íntima o sexual a través de la Internet (Gavilán et al., 2020). Por otro lado, algunos estudios indican que el sexting no solo es enviar, sino también recibir y solicitar el contenido antes mencionado (Rodríguez et al., 2018).

Valenzuela (2021) expresa que existen dos niveles o etapas del sexting: en primer lugar, se da la práctica básica del sexting que el autor llama primario, que consiste en el intercambio de los contenidos y, posterior a ello, se da el sexting secundario, que es tipificado como delito y se presenta cuando esos contenidos de índole sexual son difundidos de manera ilegal o sin el consentimiento de la víctima. Cabe resaltar que no siempre se dan ambas situaciones, pero lo cierto es que para que ocurra el sexting secundario, es necesario que previamente la víctima

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia “En familia: Conectados nos cuidamos”

haya compartido voluntariamente dicha información. A continuación, se presentan los aspectos principales de cada uno de ellos (Véase Figura 2).

Figura 2. *Sexting primario y sexting secundario.*

	Sexting Primario	Sexting Secundario
Contenido (objeto material)	Contenido amplio: fotografías, videos, mensajes de texto, correos electrónicos, audios...	Contenido estricto: imágenes y grabaciones audiovisuales.
Grado de intensidad sexual	<i>Sexting soft</i> y <i>sexting hard</i> : con mayor o menor carga eróticas, insinuantes o sexualmente explícitos.	Limitado a <i>sexting hard</i> . Aspectos de la esfera íntima del núcleo duro de la intimidad
Acciones (conducta típica)	Dos visiones: <ul style="list-style-type: none"> ● Estricto: (auto)producción y envío ● Amplio: (auto)producción, enviar, recibir, reenviar y solicitar. 	Difundir, revelar y ceder a terceras personas
Espacio o lugar de obtención	Espacio físico (el contenido de produce conjuntamente en un mismo lugar) y espacio virtual (mediante dispositivos tecnológicos e internet se produce y envía al receptor	Domicilio o lugar fuera del alcance de la mirada de terceros. Cuestionamiento doctrinal sobre la aplicación del tipo cuando la obtención con internet.

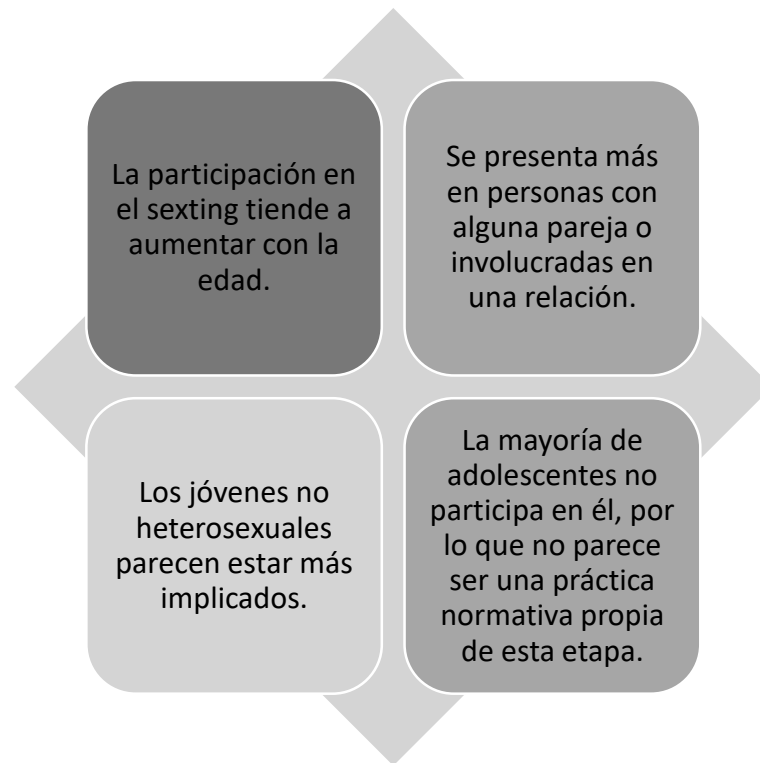
Fuente: Valenzuela, 2021.

Tagini (2020) expresa que el sexting se ha normalizado tanto, que es visto como una forma de mostrar su propia identidad, considerándolo como un lenguaje de la sexualidad, aprovechando las herramientas tecnológicas, sin embargo, no es practicado por todos los adolescentes. Las necesidades propias de la adolescencia como búsqueda de afirmación, aceptación y pertenencia a un grupo, hacen que los menores vean en el sexting una forma de divertirse o lograr la aprobación, sin ser conscientes del riesgo que corren al realizar esta práctica, dejando expuesta su propia intimidad y arriesgándose a ser víctimas de otros delitos, como por ejemplo la sextorsión (Esteras, 2020).

2.2.1.2.1. Características asociadas al sexting

Teniendo en cuenta el análisis realizado por Ojeda et al. (2020), se pueden mencionar algunas características relacionadas con la práctica del sexting, las cuales se condensan en la figura 3:

Figura 3. Características asociadas al sexting.



Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, el programa En TIC confío (2020), ha establecido tres claves que se deben tener en cuenta, con el fin de prevenir los riesgos asociados a la práctica del sexting:

- Esta práctica pone en riesgo la privacidad de la persona, pues se pierde total control de la información enviada a través de Internet y, por ende, puede ser difundido con mucha facilidad.
- Pueden robar el contenido íntimo de tipo sexual de las cuentas o dispositivos donde se tienen guardadas, ser filtradas y difundidas, aunque no se hayan enviado a nadie.
- Hay mayor riesgo a ser víctima de ciberbullying, utilizando la información compartida.

2.2.1.3. Grooming

Gavilán et al. (2020) definen al grooming como un acto delictivo en el que un adulto busca engañar a un niño o adolescente haciendo uso de las herramientas digitales, con el fin de conseguir imágenes, videos u otros contenidos de índole sexual de la víctima, llegando incluso a consumarse el abuso sexual. Para ello, los agresores buscan estrategias que les permitan

acercarse a su potencial víctima y una de ellas es hacerse pasar por un niño de su misma edad o personas reconocidas que llamen su atención (En TIC Confío, 2016).

Este proceso se compone de dos aspectos fundamentales: la solicitud y la interacción, teniendo en cuenta que el desequilibrio de poder ubica al niño o adolescente en una situación de vulnerabilidad muy alta ya que, debido a su edad, no tienen la madurez cognitiva y emocional suficiente para hacer frente a dichas situaciones (Resett, 2021). Cabe resaltar que esta situación es muy difícil de detectar, ya que en muchas ocasiones el menor se ve expuesto a presiones, amenazas o sentimientos de culpa y vergüenza, por lo que prefiere no contar lo que sucede, lo cual hace que la situación empeore (Esteras, 2020).

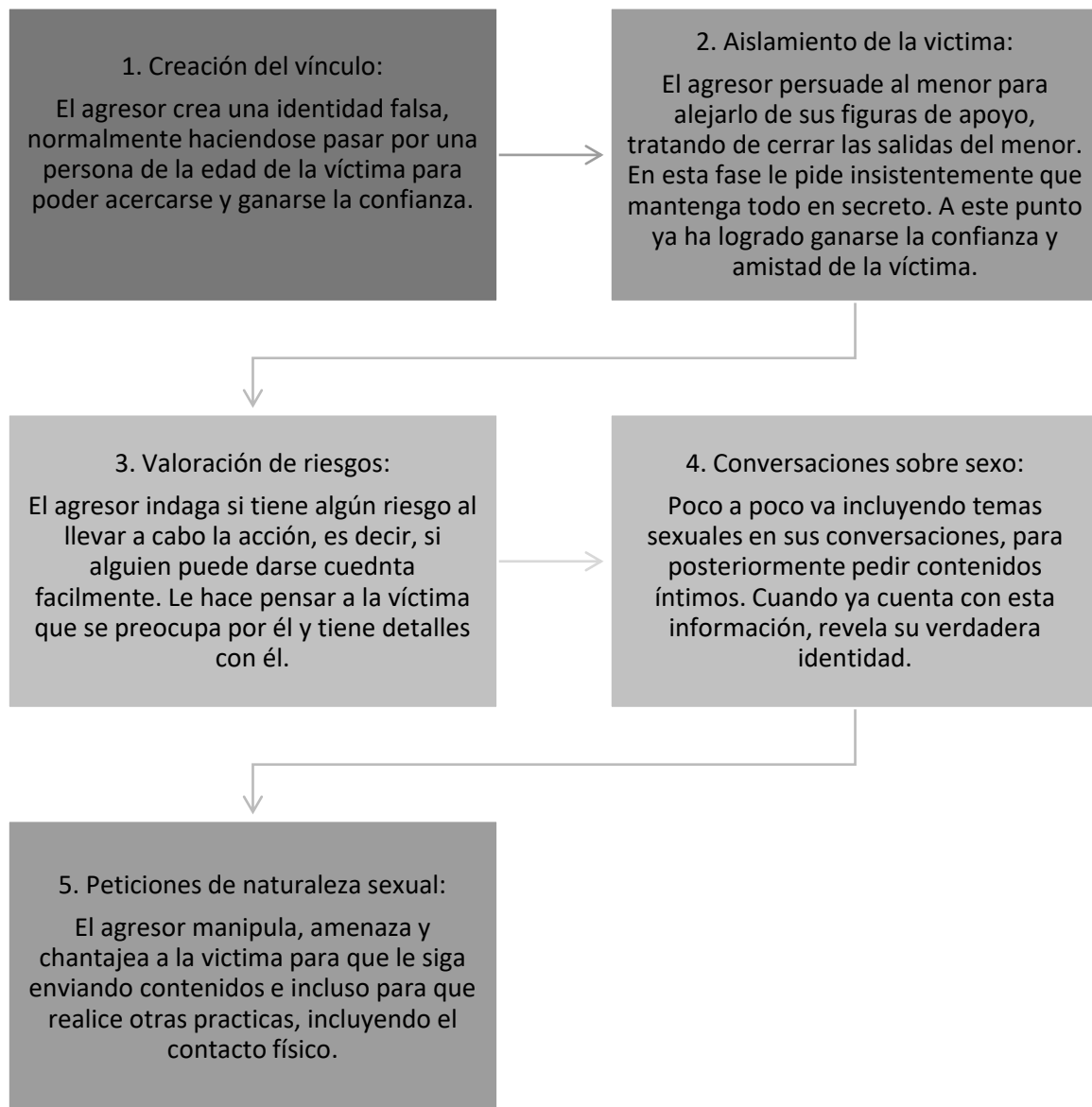
2.2.1.3.1. Características y fases del grooming.

El Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación de España (2013) afirma que el grooming comprende un conjunto de acciones que buscan establecer un control emocional en la víctima, con tres características fundamentales:

- Inicio de una relación. El agresor indaga características de la víctima como gustos, intereses, aficiones, preferencias con el fin de utilizarlas para atraerla y así ganarse su confianza.
- Inicio de la supuesta amistad. En ella se aumenta el nivel de confianza entre ambos. El agresor incita a la víctima a compartir información privada y le hace ver que él también le comparte sus secretos.
- Componente sexual. Es allí donde el agresor logra su cometido, pidiéndole a la víctima que le comparta fotografías o videos de contenido sexual y le manipula para llegar a involucrarlo en actos sexuales, llegando incluso a los encuentros físicos (fin último del grooming).

Por su parte, Save the Children (2019), expone que en el grooming existen unos patrones conductuales y fases comunes que están presentes, aun cuando las estrategias utilizadas pueden ser distintas (véase Figura 4).

Figura 4. Fases del Grooming



Fuente: Elaboración propia.

2.3. El rol de la familia en el uso de las redes sociales en la adolescencia

La familia es considerada el contexto primario de socialización de todos los individuos. En ella se brindan pautas de culturización y el fundamento de las relaciones interpersonales que se establecen durante la vida. Para ello, la interacción entre los miembros del hogar, especialmente de los padres con el hijo, debe ser continua y estable, permaneciendo durante toda la vida. De esta manera, ese proceso de inmersión social se da de forma gradual y secuencial a través de dos vías: el modelo o ejemplo y los estilos educativos en la práctica parental (Yubero et al., 2017).

El uso de las redes sociales, sin duda alguna, ha permeado los hogares influyendo directamente en las relaciones, comunicación e interacción en la familia (Moreno et al., 2017). El adolescente, que da gran importancia al uso de estas herramientas como una forma de construir identidad y un medio de interacción social, puede llegar a distanciarse de su red familiar, generando conflictos y dificultades especialmente con sus padres (Cáceres y Otoya, 2021).

A lo anterior, se suma lo que Esteras (2020) denomina brecha generacional que se ha producido entre adolescentes y adultos, ya que mientras los primeros son nativos digitales que han crecido con las nuevas tecnologías, los padres e incluso los educadores han tenido que adaptarse a ellas y aprender poco a poco de su funcionamiento. Los adultos de referencia, es decir padres y educadores, se convierten entonces en lo que Carneiro et al. (2021) llama inmigrantes digitales, con un desconocimiento de las redes que puede hacer que se cometan ciertos errores o se omitan algunos detalles en esa tarea de orientar y guiar a los adolescentes en su proceso de formación.

Al respecto, Cháves et al. (2020) mencionan que, en muchas ocasiones, la familia no reconoce los riesgos existentes en Internet, lo cual se ve reflejado en el poco control y acompañamiento por parte de padres de familia. Según Avilés (2013), esto se suma a estilos de crianza permisivos, falta de tiempo de los progenitores e incluso desinterés, así como situaciones familiares complejas (rupturas matrimoniales, mala comunicación, etc.), lo cual aumenta el riesgo de exposición de los adolescentes en las redes.

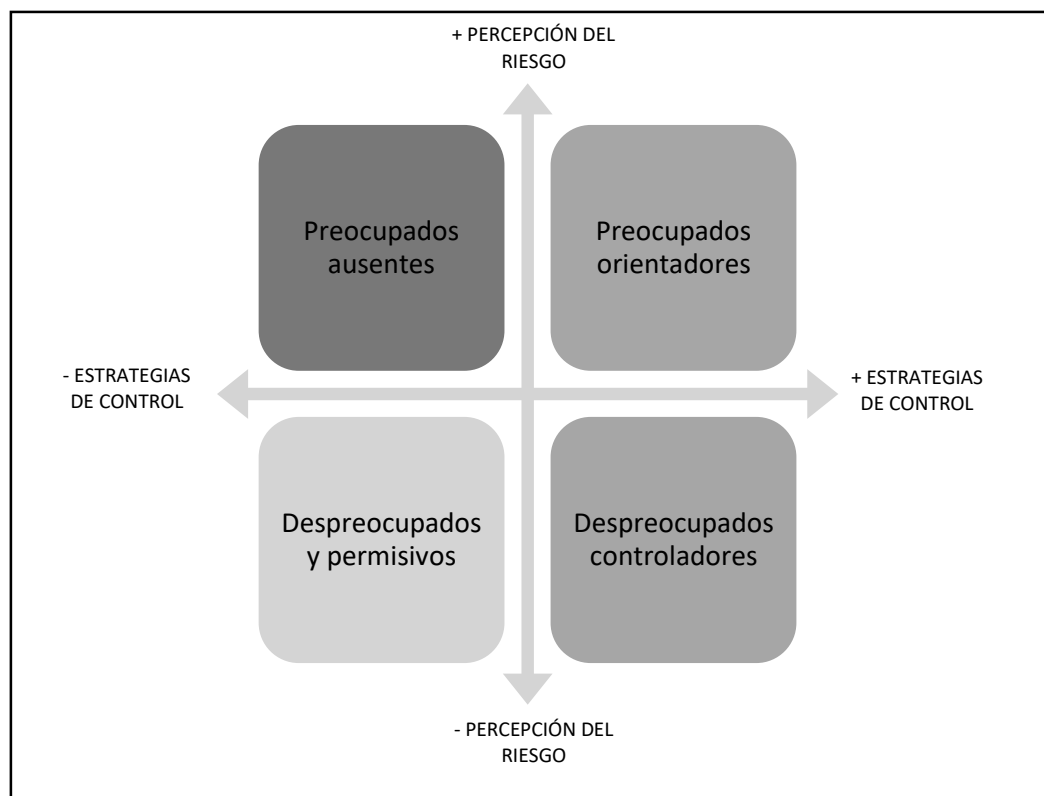
En un estudio realizado por Vásquez et al. (2020) se encuentra que es de suma importancia que existan unos vínculos fortalecidos, un apego seguro, una relación de confianza y un clima agradable y estable en el hogar para que sea este un entorno protector y sea percibido por el adolescente como una red de apoyo. Además, menciona que el comportamiento de los adolescentes en las redes va a depender mucho de las estrategias de las familias para involucrarse en el mundo virtual del adolescente, ya sea dándole mayor autonomía y libertad o aumentando las medidas de supervisión, haciendo énfasis en que muchos de los padres controlan el tiempo de navegación, pero desconocen lo que sus hijos publican o reciben a través de las redes.

2.3.1. La mediación parental en el uso de las redes sociales

En esa labor de orientación y guía que realizan los padres de familia, surgen algunas estrategias para hacer frente al reto que implican las redes sociales. Una de ellas es la mediación parental o también llamada mediación familiar que se puede entender como aquel proceso en el que los padres promueven conductas específicas en el uso de Internet, con el fin de mitigar los riesgos a los que se exponen los adolescentes dentro de la red (Torrecillas et al., 2017; Yubero et al., 2017).

Frente a ello, la respuesta y actitud de los padres puede ser muy variada, por lo que es importante mencionar que existen diferentes clasificaciones de las familias según la forma en que se lleve a cabo dicha mediación. A continuación, se mencionarán cuatro tipologías (véase Figura 5) encontradas a través de los estudios realizados por Torrecillas et al. (2017).

Figura 5. Tipologías de Estilos de mediación familiar



Fuente: Elaboración propia.

Como se puede observar en la figura, los cuatro modelos identificados a través del estudio de Torrecillas et al. (2017) están organizados promedio de dos ejes fundamentales: el horizontal, que representa las estrategias de control que utilizan y el vertical el nivel de riesgo percibido por los padres en el uso de las redes sociales, explicando los modelos de la siguiente manera:

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia “En familia: Conectados nos cuidamos”

- Se denominan preocupados ausentes a aquellos padres que reconocen que sus hijos tienen mayor conocimiento frente a las herramientas tecnológicas que ellos, identifican los riesgos de éstas, pero se mantienen al margen. El control se enfoca en asignar un límite de tiempo a la navegación, pero no hay espacios para orientar o dialogar con los hijos respecto al tema.
- Los padres preocupados orientadores son aquellos que, además de reconocer los riesgos presentes en Internet y tener un alto conocimiento en el tema, favorecen espacios de dialogo, orientación y guía con sus hijos frente al uso de las redes sociales. Hay un control adecuado, sin llegar a restringir el tiempo de navegación, sino más bien supervisando el comportamiento de sus hijos en Internet. Se relaciona con lo que Yubero et al. (2017) denomina mediación activa, donde las normas se acuerdan conjuntamente y la presencia del padre en el entorno virtual es constante.
- Bajo la denominación de despreocupados y permisivos se encuentran los padres que, como menciona Cháves et al. (2020), no reconocen el riesgo existente en Internet, hay poco conocimiento de las herramientas tecnológicas y, por ende, no le dan la suficiente importancia. Estos padres tienden a estar ausentes en las redes sociales y no ejercen ningún tipo de control o supervisión en ellas.
- Finalmente, el término despreocupados controladores es usado para referirse a los padres que, a pesar de reconocer la importancia que tienen las redes para sus hijos y para su formación, consideran que no son ellos los responsables de orientar y guiar en este aspecto. Por lo anterior, las estrategias de control están más orientadas a limitar el tiempo de navegación e involucrarse excesivamente de forma autoritaria en el entorno virtual de sus hijos. Responde a lo que Yubero et al. (2017) llama mediación restrictiva, en la que el adolescente no tiene la oportunidad de dialogar u opinar frente al establecimiento de normas para el uso del Internet.

Como ya se ha mencionado, estas conductas y estilos educativos de los padres, en torno a la navegación por las redes, influye directamente en el comportamiento de los adolescentes dentro de ellas y el uso que les den.

2.3.2. Alfabetización digital en las familias

Algunos autores consideran que el modelo de mediación utilizado por los padres responde directamente al nivel de alfabetización digital que poseen (Yubero et al., 2017). Por ello,

resulta básico clarificar en qué consiste este término y la importancia de generar estrategias pedagógicas que puedan orientar a los padres en torno al tema.

En primer lugar, es necesario comprender que el concepto de alfabetización se refiere a la competencia que posee un individuo y que le permite funcionar correctamente en la sociedad de acuerdo a su edad y al contexto en el que se encuentra. A través de ella, aprende a relacionarse con el entorno, interpretando lo que sucede dentro de él, por lo que va más allá de las habilidades lectoescritoras (Moreno et al., 2017). En contraste, la alfabetización digital consiste en adquirir competencias para el uso adecuado de la tecnología, interiorizando los conocimientos necesarios para utilizar correctamente las TIC y, de esta manera, saber evitar los riesgos presentes en ellas (Vásquez et al., 2020).

Al respecto, George (2020) menciona que la alfabetización digital exige la superación del objetivo de enseñar a leer y escribir, para pasar a una enseñanza basada en la comprensión de los mensajes, contenidos y signos presentes en Internet, aprendiendo además a utilizar dicha información para transformarla en nuevo conocimiento y, así, poder involucrarse en la sociedad de la información de manera proactiva. Es por ello que incluye el pensamiento crítico, habilidades lectoescritoras, comprensivas, de búsqueda y de construcción de contenidos en línea (Cuberos y Vivas, 2017).

En un estudio realizado por Moreno et al. (2017), se encuentra que los niveles de alfabetización digital de las familias, especialmente en las generaciones mayores como padres y abuelos, son muy bajos, lo que genera un desequilibrio de conocimiento con los adolescentes. Esto permite reconocer la importancia de establecer estrategias de alfabetización digital que disminuyan la brecha existente entre los nativos y los inmigrantes digitales, para favorecer acciones de supervisión, control y guía dentro de los hogares.

2.3.3. La prevención desde la familia y la escuela

Como se ha mencionado en apartados anteriores, las redes sociales brindan grandes beneficios, siempre y cuando se promueva un uso adecuado y se logren establecer fines positivos. Es así como Carneiro et al. (2021) afirman que estas se pueden convertir en espacios de aprendizaje, favoreciendo el trabajo colaborativo, la movilización y sensibilización social frente a valores como la solidaridad y el respeto, a través de la interacción y la comunicación instantánea que ofrecen.

Por lo anterior, es importante favorecer espacios de aprendizaje que permitan potenciar al máximo los beneficios que ofrece el ciberespacio, teniendo en cuenta que familia y escuela deben trabajar de manera corresponsable, como unos de los principales garantes de la educación (Avilés, 2020). Esto se suma al gran reto que supone educar en el uso de las TIC a los adolescentes como nativos digitales que tienen habilidades inherentes en el uso de las mismas, mientras que los actores educativos deben enfrentarse a contenidos completamente nuevos e innovadores para su generación (Carneiro et al., 2021).

Para que este proceso sea productivo, es importante cambiar la percepción frente a las redes sociales, dejándolas de ver como un premio, beneficio o lujo, para reconocerlas como una herramienta fundamental para el desarrollo de los adolescentes y para la sociedad. Esto es respaldado por Hernández et al. (2017), quienes afirman que los avances tecnológicos son los que orientarán las transformaciones y la evolución en los años próximos y, por ende, es sumamente importante buscar el equilibrio en el uso de dichos entornos virtuales.

De allí parte la necesidad de una educación desde la prevención, dirigida a la formación integral en valores y no al autoritarismo, la prohibición o el castigo (Carneiro et al., 2021). Se debe tener claro que el objetivo de esta prevención debe ser la promoción de habilidades para vida especialmente enfocadas a la toma de decisiones y el manejo de emociones, frente a las situaciones que puedan surgir en estos medios, dando cabida a la llamada educación moral (Avilés, 2013).

Por lo anterior, Avilés (2020) reitera la importancia de generar programas para hacer frente a las problemáticas que se pueden generar por el uso de las redes sociales, así como para promover el aprovechamiento responsable de las mismas. Es de resaltar la necesidad de que estos programas tengan un carácter preventivo, que estén dirigidos a todos los actores implicados en las comunidades educativas: docentes, padres de familia y estudiantes, además de tener una metodología dinámica que favorezca la interacción, la comunicación y la confianza, logrando que los participantes realmente vivan los espacios como una oportunidad de aprendizaje (Franco, 2016; Sánchez, et al., 2018).

3. Propuesta de intervención

Este apartado pretende desarrollar cada uno de los aspectos relacionados directamente con la propuesta de intervención, su justificación, el contexto en el que se enmarca, el diseño que incluye objetivos o la temporalización, haciendo énfasis en el desarrollo de cada una de las sesiones planteadas, la metodología a utilizar en las mismas y los recursos necesarios para su posterior implementación. Por otra parte, se determinará el diseño de la evaluación sugerida para estimar el impacto de la propuesta cuando sea aplicada.

3.1. Justificación de la propuesta de intervención

Las redes sociales se han convertido en parte de la cotidianidad en la sociedad actual, siendo una de las herramientas predilectas por los jóvenes para interactuar, comunicarse, aprender y desarrollar su propia identidad. A pesar de ello, el uso indiscriminado de estas ha hecho que surjan algunos riesgos que en ocasiones los adolescentes no reconocen. Las características propias de esta etapa del ciclo vital, la poca supervisión, control y orientación frente al tema, hace que en ocasiones no posean un repertorio de conductas seguras a través de Internet.

Es por esto que es crucial de garantizar espacios que promuevan el uso adecuado de estos medios virtuales, tomando como protagonistas a los mismos adolescentes, su familia e incluso la escuela. Sin embargo, a pesar de que es conocido por todos, la importancia de generar procesos educativos que mitiguen estos riesgos, podría decirse que, en palabras de Avilés (2020), existe un vacío educativo como resultado del supuesto de que al ser nativos digitales poseen las habilidades necesarias para hacer uso de las TIC y prevenir los peligros existentes en ellas, aunque en realidad no siempre es así.

Es de resaltar que, en Colombia, se han establecido diversas estrategias y programas para la prevención de riesgos en el uso de las redes sociales, que son aplicados desde la institucionalidad. Tal es el caso del *Programa Futuro Colombia* para la prevención del delito (Fiscalía General de la Nación, s.f), el *Programa En TIC confío* (Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, 2020) y el *Programa Abre tus Ojos* aplicado a través del grupo especial para la protección a la infancia y adolescencia (Policía Nacional de los colombianos, s.f). Sin embargo, estos programas se convierten en actividades aisladas que, a pesar de ser muy positivas y llevar un mensaje a los adolescentes, no tienen el impacto esperado a largo plazo.

Como respuesta a esta situación, se ha diseñado la presente propuesta de intervención, cuyo fin es promover el uso adecuado de las redes sociales a través espacios de alfabetización digital dirigidos a adolescentes y sus familias, para la prevención de riesgos, utilizando la sensibilización y fortalecimiento de habilidades en pro de garantizar una educación basada en la formación integral, tal y como lo indica Carneiro et al. (2021).

Una propuesta de intervención que favorezca espacios de encuentro entre adolescentes y su familia va a permitir no solo la enseñanza de contenidos y comportamientos seguros en la red, sino que también posibilitará el fortalecimiento de las relaciones, tiempo de diálogo y vínculos de confianza entre ellos, aspecto fundamental para convertir a la familia en un entorno protector para el adolescente en contextos reales y virtuales.

Por lo anterior, esta puede ser una herramienta para las instituciones educativas, profesionales en orientación educativa familiar o profesionales psicosociales en entornos comunitarios, a través de sesiones organizadas secuencialmente que permitan que tanto padres como adolescentes adquieran las habilidades necesarias para navegar seguros en Internet. De esta forma, se promueven espacios de diálogo, orientación y guía a través de modelos de mediación familiar positivos y efectivos.

3.2. Contextualización de la propuesta

La propuesta de intervención ha sido diseñada para ser aplicable a adolescentes entre los 10 y los 19 años, siguiendo a la OMS (s.f) que define esta etapa como un periodo de transición entre la infancia y la adultez, teniendo en cuenta que, como se ha mencionado a lo largo de la revisión teórica, es el grupo etario que está más expuesto a los riesgos a través del ciberespacio. Además, la intervención está dirigida a su grupo familiar, especialmente sus padres, buscando favorecer procesos de alfabetización digital y aprendizaje conjuntos, promoviendo modelos de mediación positivos que susciten el uso adecuado de las redes sociales, mitigando al mismo tiempo sus riesgos.

Para el diseño de la propuesta se toma como referencia a los estudiantes de sexto a undécimo grado (aproximadamente entre los 10 y los 18 años) de una institución educativa privada de Colombia, cuyas familias en su mayoría son de estrato socioeconómico medio, están implicadas en el proceso educativo y establecen comunicación constante con el centro.

La aplicación está proyectada para darse a través de talleres y escuelas de familia, convirtiendo la propuesta en un insumo que forma parte del proyecto de familias que existe en la institución reglamentado a través de la Ley 2025 del 2020 por la cual se establecen lineamientos para implementación de las escuelas para padres y madres de familia y cuidadores, en las instituciones de educación preescolar, básica y media del país (Congreso de Colombia, 2020).

Así mismo, se articula con el proyecto de educación sexual enmarcado en el *Programa de Educación Sexual para la Construcción de Ciudadanía*, cuyo objetivo principal es favorecer la construcción de proyectos pedagógicos que aporten a la formación de ciudadanos comprometidos y al ejercicio de los derechos de niños y adolescentes, adquiriendo habilidades que les permita vivir una sexualidad sana, plena y responsable como parte de la formación de su identidad y su proyecto de vida (Colombia Aprende, s.f.). La educación sexual en las instituciones ha sido reglamentada por las autoridades colombianas, incluyendo el siguiente marco legal (Ministerio de Educación Nacional, 2017):

- Resolución 3353 de 1993 en la que se establece la obligatoriedad de la educación sexual en todas las instituciones educativas del territorio nacional.
- Ley General de educación 115 de 1994, que en su artículo 14 ratifica el carácter obligatorio de la educación sexual en los centros educativos.
- Decreto 1860 de 1994, en el que se establece que dicha educación se debe llevar a cabo a través de proyectos pedagógicos transversales.
- Ley 1098 del 2006 en la que se reglamenta el código de infancia y adolescencia buscando garantizar los derechos de los niños y adolescentes.
- Decreto 2968 del 2010 a través del cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la promoción y Garantía de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Todos estos lineamientos se ven condensados a través del decreto 1075 del 2015 de Presidencia de la República “por medio del cual se expide el decreto único reglamentario del sector educación” (p. 1) en el que, entre otras cosas, se mencionan aspectos relevantes de la convivencia escolar, tomando como base la Ley 1620 por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar y el Decreto 1965 del 2013 por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de

Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar.

Es de resaltar que la propuesta de intervención puede ser puesta en marcha desde los centros educativos tanto públicos o privados, estableciendo los espacios y tiempos adecuados para los encuentros, que en este caso irían orientados a estudiantes de básica secundaria y media aproximadamente, siguiendo las características del sistema educativo colombiano. Además, puede ser aplicado por profesionales psicosociales en contextos comunitarios y no necesariamente desde instituciones de educación formal, ni pertenecientes a algún estrato socioeconómico específico.

Es de resaltar que, en cualquiera que sea el contexto de aplicación, es de suma importancia que la participación sea conjunta: adolescentes y sus familias, tratando siempre que ambos progenitores, cuidadores o figuras de autoridad del menor, se impliquen en el proceso y participen activamente de cada una de las sesiones.

Para el desarrollo de la propuesta es necesario que se cuente con los materiales e insumos necesarios, así como un espacio adecuado en el que se sientan cómodos, seguros y cercanos para favorecer la asistencia y disposición de todos los participantes, cuyo número se recomienda no sea mayor a 20 adolescentes y su familia.

3.3. Diseño de la propuesta

A continuación, se desarrolla el diseño de la propuesta de intervención, como insumo para su posterior aplicación, buscando que se convierta en una herramienta para otros contextos.

3.3.1. Objetivos

Establecer estrategias de alfabetización digital con padres e hijos para el conocimiento de las redes sociales, sus características y beneficios.

Promover el respeto por la intimidad y la privacidad de los jóvenes y sus familias a través de la reflexión en torno a lo público y lo privado en las redes sociales.

Desarrollar una identidad digital positiva a través del ejercicio de la huella digital y el cuidado de la reputación en la red.

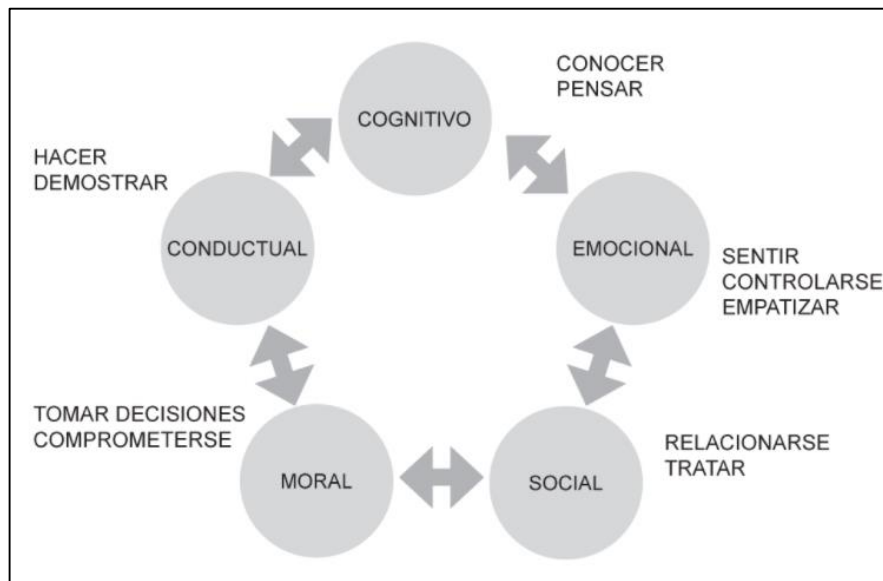
Incrementar las competencias digitales de adolescentes y sus familias para la prevención de los riesgos presentes en las redes sociales.

Involucrar a los padres de familia en el mundo digital a través de nuevas formas de acompañamiento, comunicación, interacción y mediación con sus hijos adolescentes.

3.3.2. Metodología a utilizar en las sesiones de intervención

Para el desarrollo de las sesiones, se siguen los planteamientos propuestos por Avilés (2020), buscando a través de ellas, abordar los ámbitos cognitivo, conductual, emocional, moral y social (Véase Figura 6).

Figura 6. Ámbitos que se abordan a través de las sesiones

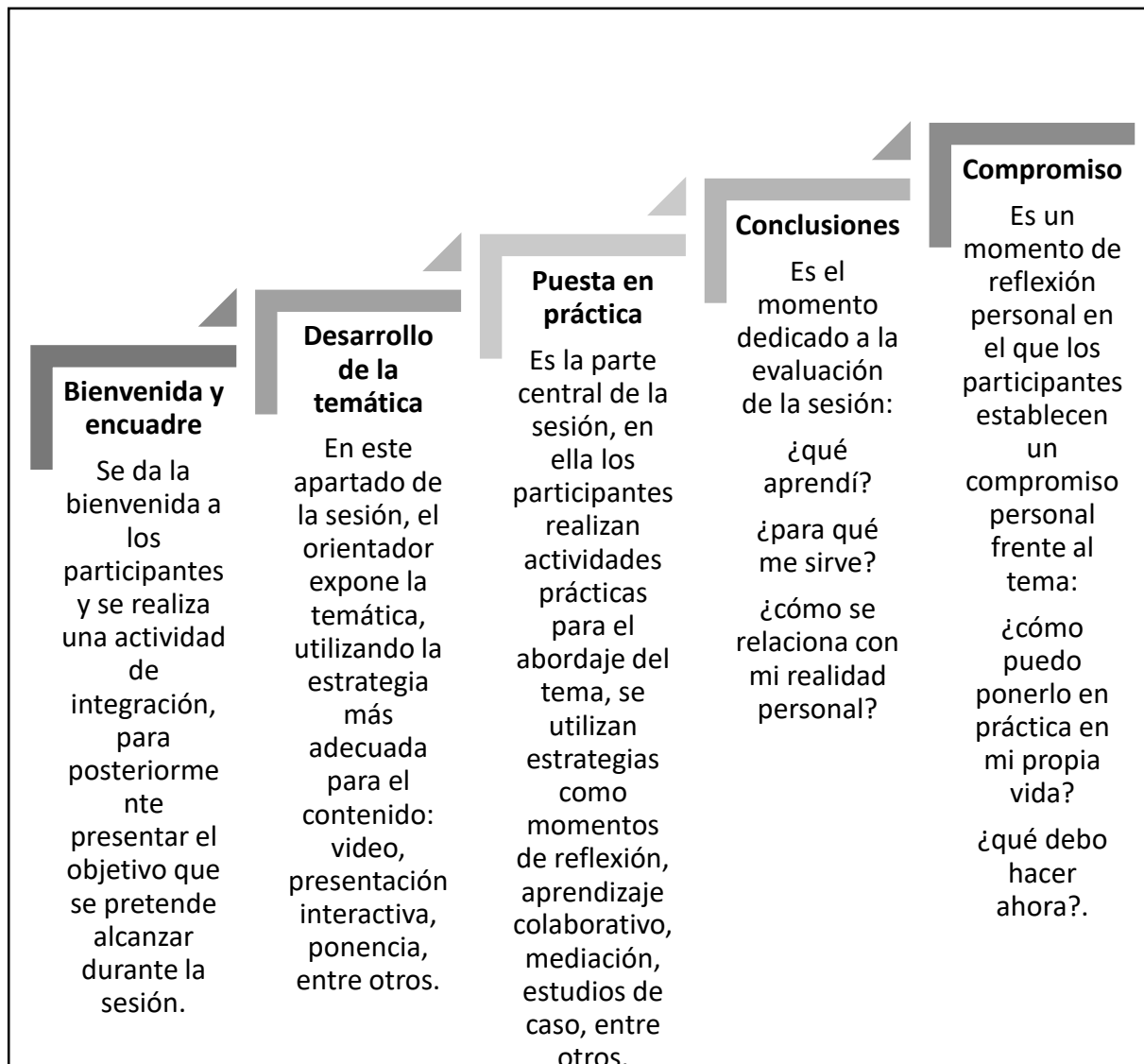


Fuente: Avilés (2020).

Para ello, cada sesión seguirá una estructura general que incluye: bienvenida y encuadre, desarrollo de la temática, puesta en práctica, conclusiones y compromisos (véase Figura 7).

En cada sesión se planea utilizar estrategias audiovisuales, de mediación, reflexión, estudios de caso y trabajo colaborativo, dando énfasis a la participación activa de los adolescentes y sus familias a través de un modelo de trabajo proactivo (Avilés, 2020).

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia “En familia: Conectados nos cuidamos”
Figura 7. Estructura de las sesiones



Fuente: Elaboración propia.

3.3.3. Desarrollo de la propuesta de intervención

La presente propuesta de intervención se desarrolla a partir de 10 sesiones, seis de ellas dirigidas a padres de familia y adolescentes en conjunto, dos solo para adolescentes y dos solo para padres de familia, abordando temáticas de suma importancia para el cumplimiento de los objetivos. Es de resaltar que estas sesiones están diseñadas para ser aplicadas cada dos semanas, siguiendo el orden que se señala en la Tabla 1:

Tabla 1. Orden de las sesiones de intervención.

N° de la sesión	Nombre de la sesión	Dirigida a
1	Conozcamos internet: Tejiendo la red	Adolescentes y padres de familia
2	Mi identidad digital	Adolescentes
3	¿Soy un personaje público?	Adolescentes y padres de familia
4	Hablemos sobre grooming y ciberbullying	Adolescentes y padres de familia
5	Hablemos sobre sexting	Adolescentes y padres de familia
6	La importancia de educar en positivo	Padres de familia
7	¡Soy un ciberhéroe!	Adolescentes
8	Padres en red	Padres de familia
9	Somos familia en la red	Adolescentes y padres de familia
10	Activando nuestro poder como influenciadores digitales	Adolescentes y padres de familia

Fuente: Elaboración propia.

En este orden de ideas, a continuación, se describe el desarrollo de cada una de las sesiones, con los aspectos más importantes a tener en cuenta para su aplicación.

3.3.3.1. Sesión 1: Conozcamos internet: Tejiendo la red.

Tabla 2. Conozcamos internet: Tejiendo la red.

Sesión 1: Conozcamos internet: Tejiendo la red	
Objetivo:	Establecer estrategias de alfabetización digital con padres e hijos para el conocimiento de las redes sociales, sus características y beneficios.

Duración:	2 horas.	Dirigido a:	Padres de familia y adolescentes.
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de conocimientos previos. - ¿Qué es internet? - Redes sociales, características y beneficios. 		<ul style="list-style-type: none"> - Formatos impresos (Anexo 1 y 3) - Logos de redes sociales (Anexo 2) - Madeja de lana - Marcadores - Post-its - Papel bond - Proyector 	
Desarrollo de la sesión			
1. Bienvenida y encuadre: 30'			
<p>El orientador se presenta, saluda a los asistentes y da la bienvenida al encuentro. En este espacio es importante invitar a los padres de familia a que se sienten junto a sus hijos, ya que se busca mayor interacción entre ellos (es de resaltar que para la sesión es necesario que estén ubicados en mesa redonda).</p> <p>Para dar inicio a la sesión, se realiza la actividad "retratos". Para ello se entrega a cada asistente tres hojas blancas y un lápiz. Posteriormente, se explica que deben ir caminando por el espacio al ritmo de la música, en el momento en que la música se detiene, deberían dibujar en 40 segundos a la persona que quedó enfrente, sin levantar el lápiz de la hoja (un solo trazo) y mirándole siempre a los ojos. Pasados los 40 segundos, la persona colocará su firma en el dibujo que realizó y se lo entregará al compañero de enfrente (a quien dibujó). Este ejercicio se repite tres veces.</p> <p>Al finalizar, cada uno se ubica nuevamente en el puesto y en el orden que deseen se presentarán diciendo su nombre y mostrando el dibujo que más les gusto, buscando una característica del dibujo que le represente, por ejemplo: "tiene los ojos grandes, me representa porque yo soy muy observador". De esta manera se lleva a cabo la presentación de todos los participantes.</p>			

Posterior a la dinámica de presentación, el orientador presentará el objetivo del encuentro, dando a conocer los aspectos más importantes de cada una de las sesiones: cada cuanto se realizarán, su duración aproximada, entre otros.

Con el fin de favorecer el buen desarrollo de las mismas, se establece un decálogo de acuerdos a seguir durante las sesiones, bajo el consenso de todos los participantes.

Cabe resaltar que, por ser la primera sesión, debe aplicarse el formato de pretest / postest, para evaluar los conocimientos previos de los participantes y así conocer el impacto real de la intervención. (Véase Anexo 1). En este caso, aplicaremos el pretest o evaluación inicial.

2. Desarrollo de la temática: 30'

Después de aplicar el pretest a los asistentes, se pasa a la actividad “*la telaraña*”: El orientador tomará una madeja de lana y explicará a los asistentes que cada uno de ellos responderá a una pregunta, tomará una parte de la lana y lanzará la madeja a otro participante quien también deberá responder y así sucesivamente hasta que la mayoría haya respondido. Se inicia el ejercicio con la pregunta: ¿qué es para ti Internet?, después de haber escuchado al menos a 15 personas, se lanzará una nueva pregunta: ¿qué son las redes sociales?, después de otros 15 aportes, el orientador hará una explicación del internet y las redes sociales, asemejándolos a una gran red, donde existen un sinnúmero de conexiones, realizando así una metáfora con la telaraña que se acaba de formar en la actividad (puede tomar como base el marco teórico del documento).

Posterior a ello, tal y como quedó formada la telaraña, se pide que sea ubicada en el suelo y se mantendrá así durante toda la sesión. El orientador realiza una breve exposición sobre aspectos importantes de internet: su definición, características, entre otros y pasará a explicar qué son las redes sociales. Es de suma importante que, al hablar de redes sociales, se brinde el espacio para que los asistentes cuenten cuales redes sociales conocen y cuáles de ellas utilizan.

Recurso audiovisual:

https://www.canva.com/design/DAEh1heJkLY/akzoaridvtFKp0af6KNwZQ/view?utm_cont

[ent=DAEh1heJkLY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton](https://www.facebook.com/ent=DAEh1heJkLY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton)

3. Puesta en práctica 40'

Después de explicar la temática, el orientador entregará a cada participante un papel con el logo de alguna red social* (véase Anexo 2), y pedirá que busquen a las personas que tengan el mismo logo y se ubiquen en un lugar del espacio para realizar un trabajo grupal.

Cada grupo formado deberá buscar cuáles son las características de la red social que les correspondió y los beneficios que ofrece a sus usuarios. Para ello, dispondrán de papel bond, marcadores, post-its, entre otros elementos que les permita presentar el trabajo realizado a los demás asistentes.

Pasados 15 minutos, cada grupo presentará el trabajo realizado en un tiempo no mayor a 5 minutos, incluyendo incluso sus percepciones personales frente a esa red social.

*Imprima los logos teniendo en cuenta el número de participantes, tratando de organizar grupos no mayores a 5 personas.

4. Conclusiones 5'

Es importante dar un espacio para la reflexión conjunta, motivando a los asistentes a dar a conocer su percepción frente a las redes sociales, después de haber escuchado a sus compañeros.

5. Compromiso 15'

Para la parte final del encuentro, se pedirá a los asistentes que, observando la red que aún se encuentra en el piso, escriban en un post-its cuál es su compromiso a partir de hoy, teniendo en cuenta lo aprendido en el encuentro.

Cada uno de los compromisos se ubicará en una cartelera visible en el salón y, posteriormente, se pasará a los asistentes el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3). Se agradece a los participantes su disposición y se invita a participar del próximo encuentro, a desarrollarse dentro de dos semanas.

3.3.3.2. Sesión 2: Mi identidad digital

Tabla 3. *Mi identidad digital.*

Sesión 2: Mi identidad digital			
Objetivo:	Desarrollar una identidad digital positiva a través del ejercicio de la huella digital y el cuidado de la reputación en la red.		
Duración:	90 minutos	Dirigido a:	Adolescentes
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Huella digital - Identidad digital 		<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Formatos impresos (Anexo 3, anexo 5) - Cartel nuestras huellas digitales (Modelo anexo 4). - Dispositivos electrónicos con acceso a internet. (Si no es posible, debe tener acceso a material como: recortes de revistas, octavos de cartulina, tijeras, pegante). 	
Desarrollo de la sesión			
6. Bienvenida y encuadre: 20'			
<p>Para dar inicio con la sesión, el orientador da la bienvenida a los asistentes y recuerda el decálogo de acuerdos establecido en la primera sesión.</p> <p>En esta oportunidad es recomendable que los participantes cuenten con dispositivos que les permitan acceder a la red para poder realizar algunas actividades. Antes de iniciar el desarrollo de la temática se realiza una dinámica de integración y encuadre, denominada “<i>duelo de nombres</i>”. Para ello es importante recordar los nombres de todos los participantes. En primer lugar, se dividirá a los asistentes en dos grupos. Cada grupo se ubica en una hilera frente al otro equipo. Se explica que, así como en un duelo, estarán</p>			

dándose la espalda y cada equipo elegirá una persona, sin que el otro grupo se dé cuenta el momento en que el orientador diga “¡Duelo de nombres!” el elegido de cada equipo se volteará y al ver a su contrincante deberá decir su nombre, el primero que lo haga, ganará la ronda y el perdedor deberá pasar a formar parte del otro equipo; se realiza la misma dinámica por lo menos por 5 rondas y ganará el equipo que termine con mayor cantidad de jugadores.

Al finalizar la actividad, se preguntará a los asistentes ¿Qué significa tener un nombre?, dando el espacio para el diálogo respecto al nombre como un símbolo que identifica a cada persona y le diferencia de los demás. Esto permite conectar la actividad con la temática a tratar.

7. Desarrollo de la temática: 20’

Para iniciar con el desarrollo de la temática, se iniciará con un pequeño ejercicio metafórico en el que cada uno colocará su huella en una red realizada en un cartel que estará ubicada en el salón (véase Anexo 4). Cuando todos lo hayan hecho, se pedirá a los asistentes que observen el cartel y analicen si las huellas se diferencian en algo. Muy seguramente mencionarán que la huella es diferente. A partir de este diálogo, se inicia la explicación de lo que es la huella digital.

Sumado a ello, se hablará del concepto de identidad digital y su relación con la huella que se deja en Internet.

Recurso audiovisual: https://www.canva.com/design/DAEh-usWyvs/iGtzNBjtpV2IR-4-e0hccQ/view?utm_content=DAEh-usWyvs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishpresent

8. Puesta en práctica 30’

Para iniciar este espacio, se pedirá a los adolescentes que respondan un pequeño formulario en el que analizarán la huella digital que han dejado hasta el momento. Para ello se propone un pequeño formato en el que el adolescente pensará en las redes sociales que utiliza, lo que hace en ellas y en general su comportamiento a través de la red (véase Anexo 5).

Posteriormente, cada uno de los adolescentes, teniendo en cuenta su propio formulario, diseñará a través de la herramienta que desee un entregable (infografía, diapositivas, collage, entre otros) en el que represente la identidad digital que considera poseer, teniendo en cuenta la información que ha compartido a través de Internet. En este apartado es importante aclarar a los participantes que esta actividad es puramente reflexiva y pretende que, desde el trabajo individual, reconozcan la imagen que han dejado a través de la red.

Si no se cuenta con dispositivos electrónicos para realizar la actividad, el orientador puede ofrecer recortes de revistas, imágenes, pegante y octavos de cartulina, para que esta representación la realicen de manera física y no como archivo digital.

9. Conclusiones 10'

Al finalizar la actividad, se pedirá a los jóvenes que accedan a un enlace de la plataforma mentimeter y, observando su trabajo realizado, respondan: ¿eres lo que publicas? (disponible en <https://www.menti.com/zotwt5hpzy>). Después de realizar sus aportes, se motivará a que alguno comparta con el grupo su percepción y si desean muestren su trabajo realizado.

Posterior a ello se proyectará el video “La magia de las redes sociales” disponible a través del enlace <https://www.youtube.com/watch?v=TYn-pbZsTtA>. Después se dará un breve espacio para que cada uno de sus impresiones del video. El orientador, dará una breve conclusión sobre la temática abordada y la importancia de cuidar la huella e identidad digital. Seguidamente, el orientador pedirá a los asistentes a resumir en una o dos palabras el aprendizaje que han adquirido durante la sesión.

10. Compromiso 10'

Para el cierre, se invitará a los asistentes a diligenciar el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3), en el que también deberán escribir su compromiso frente a lo aprendido durante la sesión. Se agradece la participación en el encuentro y se invita a participar de la próxima sesión, que se desarrollará junto con los padres de familia.

3.3.3.3. Sesión 3: ¿Soy un personaje público?

Tabla 4. ¿Soy un personaje público?

Sesión 3: ¿Soy un personaje público?			
Objetivo:	Promover el respeto por la intimidad y la privacidad de los jóvenes y sus familias a través de la reflexión en torno a lo público y lo privado en las redes sociales.		
Duración:	90 minutos	Dirigido a:	Adolescentes y padres de familia
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Privacidad en las redes. - Proteger la intimidad en las redes sociales. - Alcance de las redes sociales. 		<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Formatos impresos (Anexo 3, anexo 6) - Carteles: información pública/información privada. - Post-its (Anexo 7). - Música 	
Desarrollo de la sesión			
11. Bienvenida y encuadre: 15'			
<p>Para dar inicio con la sesión, el orientador da la bienvenida a los asistentes y recuerda el decálogo de acuerdos establecido en la primera sesión.</p> <p>En primer lugar, se realiza una pequeña actividad de integración y encuadre denominada "la marioneta", en la que los participantes se ubicarán por parejas y elegirán a una persona como marioneta y la otra como guía. Así, ubicados frente a frente, el guía colocará su mano frente a la cara de su compañero quien deberá seguirla según los movimientos del guía, sin dejar de ver la mano. Se invita a los guías de cada pareja a tratar de mover a sus compañeros por toda la sala.</p> <p>Al finalizar la actividad, se preguntará a quienes hicieron de marionetas cómo se sintieron con el ejercicio. Posteriormente, se pregunta a los asistentes: ¿Cómo podemos relacionar</p>			

esta actividad con lo que sucede a través de las redes sociales?, enlazando esta actividad con el poder de las redes sociales para manejar y manipular a sus usuarios, a partir de la información que se comparte en ellas.

12. Desarrollo de la temática: 20'

Antes de pasar al desarrollo de la temática, se realiza una pequeña retroalimentación de lo trabajado con los adolescentes en la sesión anterior. Para ello, haciendo uso de las preguntas que aparecen en el recurso audiovisual, se motivará a los adolescentes a contarles a las familias de qué tratan los conceptos de huella, identidad y reputación digital (se recomienda dar un espacio de 10 minutos para que se reúnan padres e hijos)

Posterior a la retroalimentación, se presentará el tema a los asistentes haciendo énfasis en el impacto y alcance que pueden tener los datos que se publican a través de las redes sociales.

Recurso audiovisual:
https://www.canva.com/design/DAEiE1_FZ74/GfKCMY63Vv4zdcUow-ug/view?utm_content=DAEiE1_FZ74&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton

13. Puesta en práctica 30'

Para este espacio, el orientador entregará a cada asistente un trozo de lana de diferentes colores (el número de colores debe ser igual al número de equipos que espera formar teniendo en cuenta la cantidad de asistentes), colocará música y pedirá que empiecen a caminar por el espacio y, cada vez que la música se detenga, cada participante intercambiará su lana con otra persona. Este ejercicio se realiza en 6 ocasiones. Finalmente, se detiene la música y se pide a los asistentes que rápidamente busquen a las personas que tengan el mismo color de lana y conformen su equipo (no mayor a cinco integrantes).

Posterior a ello, el orientador entregará a los asistentes una especie de perfil de Facebook en una hoja, en la que habrá algunos datos por llenar. Entre todos, crearán el perfil y completarán la información (véase Anexo 6). Después, se pide que cada equipo debata alrededor de las siguientes preguntas:

- Si estos datos fueran de dominio público ¿qué riesgos correría la persona dueña del perfil?
- Si fueras el dueño del perfil, ¿compartirías con todo el mundo esta información?

Tomados 15 minutos de trabajo en equipo, se invitará a los asistentes a compartir sus impresiones sobre la actividad, socializar el trabajo realizado en el equipo y las conclusiones a las que llegaron a partir de las preguntas planteadas.

14. Conclusiones 15'

Se dejarán algunos post-its en medio de los participantes (véase Anexo 7) y se les pedirá que tomen uno de ellos y lo ubiquen en alguno de los dos carteles situados en el salón: uno con el título de información pública y otro con el título de información privada. La idea con la actividad es que los mismos participantes reflexionen acerca de la información que debe ser de carácter privado y la información que podría ser compartida con los demás.

Al finalizar, se revisará el trabajo realizado entre todos y el orientador hará énfasis en la importancia de gestionar adecuadamente la información en las redes sociales.

15. Compromiso 10'

Para el cierre, se invitará a los asistentes a diligenciar el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3), en el que también deberán escribir su compromiso frente a lo aprendido durante la sesión.

Se agradece la participación en el encuentro y se invita a participar de la próxima sesión.

Fuente: Elaboración propia

3.3.3.4. Sesión 4: Hablemos sobre grooming y ciberbullying.

Tabla 5. Hablemos sobre grooming y ciberbullying

Sesión 4: Hablemos sobre grooming y ciberbullying	
Objetivo:	Incrementar las competencias digitales de adolescentes y sus familias para la prevención de los riesgos presentes en las redes sociales.

Duración:	100 minutos	Dirigido a:	Adolescentes y padres de familia
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Riesgos de las redes sociales - Grooming - Ciberbullying 		<ul style="list-style-type: none"> - Antifaces - Proyector - Formatos impresos (Anexo 3) - Casos de grooming y ciberbullying impresos. - Tarjetas con personajes de los casos (bajo las sillas). 	
Desarrollo de la sesión			
16. Bienvenida y encuadre: 15'			
<p>Para dar inicio con la sesión, el orientador da la bienvenida a los asistentes y recuerda el decálogo de acuerdos establecido en la primera sesión.</p> <p>Para el primer momento de la sesión, el orientador entregará a cada asistente un antifaz, pidiendo que en el lado externo escriban algunas características físicas que quisieran tener. Posterior a ello, se colocarán el antifaz y empezarán a caminar por el espacio por un tiempo de 5 minutos, observando las características escritas por los otros participantes. Pasado el tiempo, se preguntará a cada uno de ellos si las características escritas en el antifaz eran realmente de la persona que lo tenía; seguramente, muchas de ellas no lo eran. El orientador tomará el ejercicio como apertura a la temática, mencionando que así como en el ejercicio, las características de las redes sociales permiten que la persona tenga un <i>antifaz</i> que muestre solo aquello que los demás quieren que vean incluso en muchas ocasiones, información falsa y engañosa.</p>			
17. Desarrollo de la temática: 35'			
<p>Inicialmente se hace un breve recuento de la sesión anterior, preguntando a los asistentes qué recuerdan de lo trabajado en ella. Posteriormente, el orientador mencionará que, así</p>			

como la intimidad y privacidad se ponen en juego en las redes sociales, existen múltiples formas en las que podemos estar en riesgo. Se proyecta el video “campana Unicef Redes”, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=WqBl2zyXl7g> con el cual se da apertura al tema a tratar, haciendo la siguiente pregunta a los participantes: “¿crees que te puedes exponer a través de las redes?, ¿conoces cuáles son los riesgos?”

Después de un breve dialogo al respecto, el orientador iniciará la presentación (profundizar en la temática a partir del contenido del marco teórico). Cabe resaltar que esta es una presentación interactiva, en la que se da espacio para el diálogo, la reflexión y la participación de los asistentes.

Recurso audiovisual:
https://www.canva.com/design/DAEhHtkw3lA/7zLpjmPlzQipvG JsWMFNQ/view?utm_content=DAEhHtkw3lA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishpresent (Diapositiva 1 a la 16).

18. Puesta en práctica 35'

Teatro participativo: Esta actividad pretende generar un análisis de algunas situaciones que pueden ocurrir en las redes, teniendo en cuenta los dos riesgos vistos en la sesión. Para ello, se habrá dejado previamente, bajo algunas sillas, un papel con un rol en específico de cada caso (la mamá, el papá, etc.). En ese momento se pide a los participantes que revisen bajo su silla y quienes tengan el papel pasarán al frente y el orientador les entregará los casos. Pedirá que salgan del salón y preparen durante 5 minutos la representación del caso.

Pasado este tiempo, se presentará el primer caso. Después de haber sido representado, se indica a los demás asistentes que el caso volverá a representarse y que pueden modificar cualquier parte de la situación para cambiar su rumbo y evitar que surja el problema. Para ello, pueden indicar qué debe hacer algún personaje o incluso reemplazarlo.

Esa misma dinámica se realiza con el segundo caso. La idea de la actividad es que, a través de la intervención de los participantes, surjan conductas protectoras que prevengan la ocurrencia de los riesgos desde un primer momento.

Para esta actividad, puede acceder a casos a través de las siguientes páginas web:

<p>Casos de grooming: https://internet-grooming.net/category/casos-grooming/</p> <p>https://www.enticconfio.gov.co/tres-casos-grooming-colombia</p> <p>Casos de ciberbullying: https://www.ciberbullying.com/cyberbullying/casos-de-ciberbullying/</p>
<p>19. Conclusiones 10'</p>
<p>Al finalizar, se invitará a algunos asistentes a mencionar las formas en las que se pueden prevenir estos dos riesgos, registrando estos aspectos en algún lugar visible del salón.</p>
<p>20. Compromiso 10'</p>
<p>Para el cierre, se invitará a los asistentes a diligenciar el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3), en el que también deberán escribir su compromiso frente a lo aprendido durante la sesión.</p> <p>Se agradece la participación en el encuentro y se invita a participar de la próxima sesión.</p>

Fuente: Elaboración propia.

3.3.3.5. Sesión 5: Hablemos sobre sexting.

Tabla 6. Hablemos sobre sexting.

Sesión 5: Hablemos sobre sexting			
Objetivo:	Incrementar las competencias digitales de adolescentes y sus familias para la prevención de los riesgos presentes en las redes sociales.		
Duración:	110 minutos	Dirigido a:	Adolescentes y padres de familia
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Riesgos de las redes sociales - Sexting - Sextorsión. 		<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Formatos impresos (Anexo 3) - Casos de sexting 	

Desarrollo de la sesión

21. Bienvenida y encuadre: 15'

Para dar inicio con la sesión, el orientador da la bienvenida a los asistentes y recuerda el decálogo de acuerdos establecido en la primera sesión.

En un primer momento, el orientador podrá realizar alguna dinámica de activación e integración libre, teniendo en cuenta que durante esta sesión se continuará la temática de riesgos de las redes sociales.

Posterior a ello, con ayuda de un dado o una ruleta, el orientador pasará a algunos los asistentes y, como si se tratase de un sorteo, pedirá que respondan la pregunta correspondiente. Se proponen las siguientes:

- ¿Cuáles son los riesgos más comunes presentes en las redes sociales?
- ¿Qué es grooming?
- ¿Qué es ciberbullying?
- ¿Cómo podemos evitar ser víctimas de grooming?
- ¿Cómo podemos evitar el ciberbullying?
- ¿Por qué es importante no compartir información personal en las redes sociales?
- ¿Quiénes pueden ser víctimas de estos delitos?

22. Desarrollo de la temática: 20'

La primera parte corresponde a la exposición de la temática. Haciendo uso el recurso audiovisual del enlace, el orientador comparte la información a los participantes. Es de resaltar que la presentación debe ser interactiva, permitiendo que los asistentes expongan sus impresiones, percepciones y sensaciones durante la misma (profundizar la temática a partir del contenido del marco teórico)

Recurso

audiovisual:

https://www.canva.com/design/DAEhHtkw3IA/7zLpjmPlzQipvG JsWMFNQ/view?utm_content=DAEhHtkw3IA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishpresent (Diapositiva 17 a la 30).

23. Puesta en práctica 40'

En los zapatos de: El orientador pedirá que conformen equipos de 5 o 6 integrantes, tratando de que en ellos queden tanto adolescentes como padres de familia. Posteriormente, se entregará a cada equipo un caso de sexting que deberá leerse. Después, un miembro del grupo será seleccionado como representante. Este tomará el papel de la víctima en el caso que les correspondió y los demás miembros realizarán algunas preguntas como si realmente se tratara del personaje (véase Anexo 8).

Para esta actividad, puede acceder a casos a través de las siguientes páginas web:

https://tn.com.ar/sociedad/seis-casos-en-el-que-el-sexting-termino-en-tragedia_657925/

<https://www.fundacionenmovimiento.org.mx/blog/articulos/813-5-testimonios-reales-de-sexting-que-seguro-te-har%C3%A1n-reflexionar>

Pasados 15 minutos de trabajo grupal, se les indicará que ahora deben establecer algunas pautas de cuidado frente a la temática tratada, además de investigar cómo se puede denunciar algún caso de delitos informáticos. (20').

24. Conclusiones 20'

Este será el espacio para la puesta en común en el que cada equipo presentará a los demás su trabajo realizado. El orientador puede hacer preguntas al representante de cada grupo, tratando de indagar las sensaciones generadas al colocarse en el rol de la víctima.

25. Compromiso 10'

Para el cierre, se invitará a los asistentes a diligenciar el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3), en el que también deberán escribir su compromiso frente a lo aprendido durante la sesión.

Se agradece la participación en el encuentro y se invita a participar de la próxima sesión.

Fuente: Elaboración propia.

3.3.3.6. Sesión 6: La importancia de educar en positivo.

Tabla 7. La importancia de educar el positivo.

Sesión 6: La importancia de educar en positivo.			
Objetivo:	Involucrar a los padres de familia en el mundo digital a través de nuevas formas de acompañamiento, comunicación, interacción y mediación con sus hijos adolescentes.		
Duración:	90 minutos	Dirigido a:	Padres de familia
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Disciplina positiva - Acompañamiento parental - Características de la adolescencia 		<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Formatos impresos (Anexo 3) - Materiales para manualidad 	
Desarrollo de la sesión			
26. Bienvenida y encuadre: 15'			
<p>Para dar inicio con la sesión, el orientador da la bienvenida a los asistentes y recuerda el decálogo de acuerdos establecido en la primera sesión.</p> <p><i>Abrazos de corazón a corazón:</i> Como dinámica de inicio y antes de dar paso a la presentación del tema se pregunta a los asistentes: ¿para qué creen que sirven los abrazos?, dando el espacio para que los padres expongan su punto de vista frente a la pregunta planteada. Posteriormente, la orientadora explica algunos de los beneficios de los abrazos desde su componente biológico. Después, se invita a los asistentes a imaginar que es 31 de diciembre y que al sonar los fuegos artificiales se den un abrazo de "feliz año" con la persona que está a su lado, preguntando qué sintieron frente a la actividad. Seguidamente, la orientadora explica la forma correcta de dar abrazos "de corazón a corazón" y se repite la actividad de "feliz año", invitándoles a abrazar a la persona que se encuentra a su lado "de corazón a corazón".</p>			
27. Desarrollo de la temática: 30'			

El orientador presentará a los asistentes la temática a trabajar en la sesión aclarando a los padres de familia que corresponde a un encuentro reflexivo en torno a la parentalidad positiva, aspecto importante para mantener una buena relación con los hijos y favorecer una crianza efectiva y afectiva, haciendo uso del recurso audiovisual propuesto.

Recurso audiovisual: https://www.canva.com/design/DAEiKkYmI5w/7my_c3UVMXXz-iwp8P-GEA/view?utm_content=DAEiKkYmI5w&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishpresent

28. Puesta en práctica 15'

Para este espacio se propone realizar un ejercicio de meditación guiada, en el que el orientador invitará a los asistentes a estar cómodos y respirar tranquila y pausadamente. Se recomienda utilizar música relajante de fondo e ir guiando a través de un tono de voz suave, con el fin de que los padres encuentren un estado de relajación que les permita realizar la dinámica. Posterior a ello, se invita a las familias a que imaginen a su hijo dormido cuando era pequeño, observando cada pequeño detalle, sus gestos, sus movimientos, sus rasgos y que recuerden todos aquellos momentos que les hicieron felices: su primera palabra, cuando empezó a caminar, entre otros. El fin es que los padres traigan a su memoria aquellos recuerdos con sus hijos que les generan mayor placer. Tras esta tarea se les pregunta: ¿crees que es ese niño aún está contigo?, orientando hacia la reflexión de que sus hijos, a pesar de haber crecido, siguen siendo esos niños dulces que les han traído tanta alegría, solo que algunas cosas han cambiado y es necesario responder a esos cambios. Para finalizar el ejercicio, se pide a los padres que traigan consigo esa sensación de ternura y alegría y se queden con ella en su corazón, reincorporándose nuevamente al aquí y el ahora.

29. Conclusiones 20'

Este apartado se desarrolla a través de un ejercicio manual, en el que el orientador pedirá a los padres que recuerden aquellos detalles, tarjetas, dibujos que sus hijos les hacían cuando estaban más pequeños. Ahora son ellos los que, utilizando los materiales dispuestos para ello, realizarán una tarjeta, manualidad o lo que deseen para sus hijos, incluyendo

además una carta, mensaje, poema o recado que les quieran dar. Este detalle será guardado por el orientador para ser entregado en la última sesión.

30. Compromiso 10'

Para el cierre, se invitará a los asistentes a diligenciar el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3), en el que también deberán escribir su compromiso frente a lo aprendido durante la sesión.

Se agradece la participación en el encuentro y se invita a participar de la próxima sesión.

Fuente: Elaboración propia.

3.3.3.7. Sesión 7: ¡Soy un ciberhéroe!

Tabla 8. ¡Soy un ciberhéroe!

Sesión 7: ¡Soy un ciberhéroe!			
Objetivo:	Incrementar las competencias digitales de adolescentes y sus familias para la prevención de los riesgos presentes en las redes sociales.		
Duración:	100 minutos	Dirigido a:	Adolescentes
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Convivencia digital - Tips de autoprotección en las redes sociales. - Importancia de la comunicación con los padres 		<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Formatos impresos (Anexo 3, anexo 10) - Materiales para manualidad. 	
Desarrollo de la sesión			
31. Bienvenida y encuadre: 15'			
Para dar inicio con la sesión, el orientador da la bienvenida a los asistentes y recuerda el decálogo de acuerdos establecido en la primera sesión.			

Saludos múltiples: Para esta actividad, los asistentes estarán caminando por el salón al ritmo de la música mientras el orientador va indicando la forma en que deben saludarse: “con las manos, con el codo, con la mano izquierda, con el pie derecho, entre otros”. Esto con el fin de generar confianza entre los participantes, ya que la sesión será muy participativa.

32. Desarrollo de la temática: 20’

El orientador hará un breve recuento de lo trabajado en las anteriores sesiones, tratando de enlazar cada uno de los temas vistos (véase Anexo 9). Posterior a ello, se expondrá a los adolescentes la presentación correspondiente a la temática, orientada a las conductas protectoras y algunos tips en el uso de las redes sociales y convivencia digital.

En la exposición de la temática es necesario incluir la reflexión sobre la importancia de denunciar, informar y comunicarse cuando se sientan expuestos a algún riesgo.

Recurso audiovisual: https://www.canva.com/design/DAEiJpc0yG0/fkDTGG5kGuzdejnSf1-S-/view?utm_content=DAEiJpc0yG0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishpresent

33. Puesta en práctica 40’

Descubriendo el ciberhéroe que hay en mi: Para esta actividad es importante que los adolescentes cuenten con material para realizar manualidades: telas, colores, pegante, foamy, tijeras, entre otros. Posteriormente se darán las siguientes indicaciones:

1. Cierra los ojos e imagina que estás en un lugar seguro, un lugar donde te sientes feliz, sin que nada pueda herirte. Mira a tu alrededor, ¿qué ves en este lugar seguro?, ¿qué escuchas? En la distancia, ves a alguien viniendo hacia ti. Mientras se va acercando, te vas dando cuenta de que es un superhéroe/heroína. Cuando llega, notas que ese superhéroe/heroína eres tú. Es el héroe/heroína que vive dentro de ti. Ella o él te explica que cobra vida cuando te comportas responsablemente a través de la red. Obsérvalo. ¿Qué superpoderes tiene? ¿Una bondad extrema quizá? ¿Un talento impresionante para hacer reír a la gente que está triste? ¿Una extraordinaria flexibilidad o fuerza? ¿Qué más? ¿Cómo es físicamente este(a) superhéroe/heroína?

¿Cómo va vestido(a)? ¿Tiene algún símbolo? En tal caso, ¿cómo es ese símbolo?
 ¿Cómo te ayuda a ti o a los demás?, ahora despídete de él, cuando estés listo, regresa lentamente al salón y abre los ojos.

2. Toma la hoja detectora de superpoderes (Anexo 10), allí escribirás su nombre y los poderes que debe tener para protegerte a ti y a los demás en las redes sociales.
3. Crea el disfraz de tu ciberhéroe y prepara su presentación.

Después de 30 minutos del desarrollo de la actividad, se escuchará a por lo menos 10 adolescentes, para que presenten a su ciberhéroe, su nombre, sus superpoderes y sus características.

34. Conclusiones 15'

Luego de la socialización, entre todos los asistentes se construirá una cartelera en la que se establezcan aquellos comportamientos que nos pueden convertir en ciberhéroes. Se invitará a los adolescentes a tomar apuntes para que preparen una infografía en la que presenten la puesta en común como ellos deseen y que será socializada en la siguiente sesión.

35. Compromiso 10'

Para el cierre, se invitará a los asistentes a diligenciar el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3), en el que también deberán escribir su compromiso frente a lo aprendido durante la sesión.

Se agradece la participación en el encuentro y se invita a participar de la próxima sesión.

Fuente: Elaboración propia.

3.3.3.8. Sesión 8: Padres en red.

Tabla 9. Padres en red.

Sesión 8: Padres en Red			
Objetivo:	Involucrar a los padres de familia en el mundo digital a través de nuevas formas de acompañamiento, comunicación, interacción y mediación con sus hijos adolescentes.		
Duración:	100 minutos	Dirigido a:	Padres de familia
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Adolescentes y redes sociales - El rol de la familia en uso de las redes sociales - Control parental 		<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Formatos impresos (Anexo 3). - Cartelera mural “decálogo de los padres en red”. - Dispositivos electrónicos con acceso a internet. 	
Desarrollo de la sesión			
36. Bienvenida y encuadre: 20’			
<p>Para dar inicio con la sesión, el orientador da la bienvenida a los asistentes y recuerda el decálogo de acuerdos establecido en la primera sesión.</p> <p>Posterior a ello, se proyecta el video “La familia digital” disponible a través de https://www.youtube.com/watch?v=pbx2ZkFhnYc&t=160s, dando un espacio de diálogo en torno a la pregunta: “¿Cuál es tu relación con las nuevas tecnologías? Así se da apertura a la temática, recalcando la importancia de formarse en el uso de las redes sociales para poder orientar a los hijos de la mejor manera posible.</p>			
37. Desarrollo de la temática: 30’			
El orientador presentará a los asistentes la temática a trabajar en la sesión, haciendo énfasis en el rol tan importante que debe ejercer la familia en el uso de las redes sociales,			

orientando hacia el uso adecuado de las mismas, estar atentos a lo que sus hijos realizan en internet y educar con el ejemplo. Para lo anterior, se propone un recurso audiovisual con la temática a tratar. Es de resaltar que se incluyen algunos videos que dan espacio para el dialogo y la reflexión con los padres de familia, por lo que debe ser una exposición participativa.

Recurso audiovisual:
https://www.canva.com/design/DAEiPabcQEA/eykhyVkCUlqbRuRJPEcXYw/view?utm_content=DAEiPabcQEA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishpresent

38. Puesta en práctica 20'

En primer lugar, el orientador presentará de que se trata el control parental y expondrá que existen algunas plataformas que permiten que éste se ejerza de una forma muy práctica a través del video “Herramientas de control parental”, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=gxFK25NB1Ug> . Posterior a ello, se pedirá a los asistentes que se organicen en grupos no mayores a cinco personas. En ellos, deberán investigar sobre las plataformas de control parental, las opciones que ofrecen, sus ventajas y desventajas, incluyendo además su opinión personal frente al uso de las mismas. Pasados 15 minutos, se dará un espacio para socializar con todo el grupo y dialogar frente a ello. Para cerrar el espacio, el orientador recordará que a pesar de que podemos utilizar estas aplicaciones como una herramienta, lo más importante es el control que ejercemos desde el dialogo y la relación de confianza que haya con los hijos.

39. Conclusiones 20'

En este apartado se invitará a los asistentes a crear entre todos un “Decálogo de padres en red”, en el que se establezcan aquellos aspectos clave que los padres deben tener en cuenta para el uso adecuado de las redes sociales de sus hijos.

40. Compromiso 10'

Para el cierre, se invitará a los asistentes a diligenciar el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3), en el que también deberán escribir su compromiso frente a lo aprendido durante la sesión.

Se agradece la participación en el encuentro y se invita a participar de la próxima sesión.

Fuente: Elaboración propia.

3.3.3.9. Sesión 9: Somos familia en la red.

Tabla 10. Somos familia en la red

Sesión 9: Somos familia en la red			
Objetivo:	Involucrar a los padres de familia en el mundo digital a través de nuevas formas de acompañamiento, comunicación, interacción y mediación con sus hijos adolescentes.		
Duración:	100 minutos	Dirigido a:	Adolescentes y padres de familia
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación familiar - Mediación parental 		<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Formatos impresos (Anexo 3) - Contratos de mediación (Anexo 11) 	
Desarrollo de la sesión			
41. Bienvenida y encuadre: 15'			
<p>Para dar inicio con la sesión, el orientador da la bienvenida a los asistentes y recuerda el decálogo de acuerdos establecido en la primera sesión.</p> <p><i>Abrazos de corazón a corazón:</i> Como dinámica de inicio y antes de dar paso a la presentación del tema se pedirá a los padres que les cuenten a sus hijos: ¿para qué creen que sirven los abrazos? Posteriormente, la orientadora explica algunos de los beneficios de los abrazos desde su componente biológico para que los adolescentes los conozcan. Después, se invita a los padres a que expliquen a sus hijos cómo se da un abrazo de corazón</p>			

a corazón. Al igual que en la sesión con padres, se invita a que imaginen que es 31 de diciembre y que al sonar los fuegos artificiales se den un abrazo de “feliz año” entre padres e hijos de corazón a corazón. Al finalizar se pregunta a los asistentes cómo se sintieron con la actividad.

42. Desarrollo de la temática: 40’

Para iniciar con el desarrollo de la temática se realiza el juego *Adivina la película*: Se organizarán dos equipos. Uno a uno irán eligiendo un representante a quien se le entregará un papel con el nombre de una película. Este, a través de la mímica, tratará de que sus compañeros adivinen en máximo 40 segundos, de qué película se trata (se recomienda por lo menos 16 películas, 8 por equipo, que deberá seleccionarlas en orientador teniendo en cuenta el contexto en que se encuentra).

Después de realizada la actividad, se pregunta a los asistentes si este juego nos deja alguna enseñanza, frente a lo cual el orientador dialogará con ellos acerca de la importancia de la comunicación, como un aspecto indispensable en las familias.

Con este ejercicio se inicia el desarrollo de la temática a través del recurso audiovisual propuesto, en el que se socializa qué es la mediación familiar.

Recurso audiovisual:
https://www.canva.com/design/DAEiPvPNiWs/5ZQRORQULZXDQDFvwdFsA/view?utm_content=DAEiPvPNiWs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishpresent

43. Puesta en práctica 20’

Contrato de mediación familiar: Esta actividad pretende que padres e hijos logren llegar a acuerdos respecto al uso de las tecnologías, especialmente de las redes sociales. Para ello, el orientador entregará un formato de contrato de mediación familiar con algunos acuerdos propuestos (véase Anexo 11), los cuales podrán modificar o agregar más, siempre teniendo en cuenta los aspectos trabajados durante las sesiones respecto al uso responsable de las redes sociales y las formas en que podemos evitar los riesgos. Se dará el tiempo para que este ejercicio se realice y como resultado padres e hijos firmarán dicho contrato y se

comprometerán a cumplir con lo que allí pactaron. Es de suma importancia que el orientador esté orientando a cada una de las familias para el desarrollo de esta actividad e intervenir en caso de ser necesario.

44. Conclusiones 15'

Después de la firma de los contratos, se preguntará a los asistentes cómo se sintieron realizando la actividad, si hubo desacuerdo en algún aspecto y si se dificultó la mediación. El orientador recordará a los asistentes que el cuidado es tarea de todos y el uso responsable de las redes sociales debe darse en doble vía.

45. Compromiso 10'

Para el cierre, se invitará a los asistentes a diligenciar el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3), en el que también deberán escribir su compromiso frente a lo aprendido durante la sesión.

Se agradece la participación en el encuentro y se invita a participar de la sesión de cierre.

Fuente: Elaboración propia.

3.3.3.10. Sesión 10: Activando nuestro poder como influenciadores digitales.

Tabla 11. Activando nuestro poder como influenciadores digitales.

Sesión 10: Activando nuestro poder como influenciadores digitales			
Objetivo:	Incrementar las competencias digitales de adolescentes y sus familias para la prevención de los riesgos presentes en las redes sociales.		
Duración:	100 minutos	Dirigido a:	Adolescentes y padres de familia
Contenidos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo puedo ser influenciador digital? - Uso adecuado de las redes sociales. 		<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Formatos impresos (Anexo 1, 3, 12) - Dispositivos con cámara 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Madeja de lana - Video de memorias de las sesiones.
Desarrollo de la sesión	
46. Bienvenida y encuadre: 15'	
<p>Para dar inicio con la sesión, el orientador da la bienvenida a los asistentes y recuerda el decálogo de acuerdos establecido en la primera sesión.</p> <p><i>Abrazos musicales:</i> La actividad consiste en que los asistentes deberán caminar por el espacio al ritmo de la música, mientras el orientador va indicando el abrazo que deben darse según el número de personas, por ejemplo: abrazos de cuatro personas, alternando los números de personas en cada abrazo, para terminar con un gran abrazo grupal.</p>	
47. Desarrollo de la temática: 20'	
<p>Para el desarrollo de la sesión, es de suma importancia que el orientador presente a los asistentes una breve definición de lo que es un influenciador digital, para ello se puede escuchar la definición dada por los adolescentes y padres de familia presentes.</p> <p>Posterior a ello, se preguntará a los asistentes ¿cómo puedo ser influenciador digital para el uso adecuado de las redes sociales?. A partir de allí debe surgir la reflexión de la responsabilidad que tenemos todos de prevenir los riesgos en las redes, tanto en nosotros mismos como en los demás. El orientador explicará que ese será el trabajo de la sesión, crear contenidos como si fueran influenciadores digitales, dejando un mensaje sobre el uso adecuado de las redes, para ello podrá proyectar algunos ejemplos de la Escuela de influenciadores Digitales del Ministerio de las TIC, videos disponibles en el enlace: https://ciberconscientes.com/</p>	
48. Puesta en práctica 40'	
<p>El orientador dividirá a los asistentes en grupos de máximo 3 familias (adolescente y sus acompañantes) e invitará a cada grupo a crear un nombre que los represente. Posterior a ello, asignará a cada equipo una temática de las trabajadas durante las sesiones: Beneficios de las redes sociales, intimidad y privacidad en las redes, identidad y huella</p>	

digital, grooming, ciberbullying, sexting y rol de la familia en el uso de las redes sociales, indicando que, según el tema asignado, deberán preparar un contenido a modo de influenciador digital donde promuevan conductas positivas y responsables frente al uso de las redes sociales. Al finalizar la actividad, cada grupo tendrá un video con el contenido trabajado.

Es de resaltar que el material recogido a través de la actividad, puede ser utilizado como una campaña de concientización a través de las redes de la institución donde haya sido aplicada la intervención.

49. Conclusiones 15'

Para esta parte de la sesión es importante que el orientador haya preparado un video donde condense las memorias de las diferentes sesiones: fotografías, pequeños clips, infografías, entre otros, el cual será presentado a los participantes.

Después de haber visto el video, se invitará a los padres a que entreguen el detalle que habían preparado en una de las sesiones anteriores, como símbolo de amor y también como recompensa a su disposición durante los talleres.

50. Compromiso 10'

Para el cierre, se realizará una actividad similar a la de la primera sesión: con una madeja de lana, cada uno de los participantes menciona cuál es su compromiso de ahora en adelante teniendo en cuenta lo aprendido a través de las sesiones, creando una gran red de compromisos. El orientador aprovecha el espacio para agradecer a los asistentes por su participación y su responsabilidad frente al proceso.

Posterior a ello, se invitará a los asistentes a diligenciar el formato de evaluación del encuentro (véase Anexo 3), así como el formato de posttest que permitirá evaluar el impacto del proceso de intervención.

Para finalizar, se entregará a los adolescentes y sus familias un certificado que simbolizará su compromiso con el uso adecuado de las redes sociales (Anexo 12).

Tabla 12. Recursos necesarios para la implementación de la intervención.

Recursos	Descripción
Humanos	Profesional en: Orientación educativa familiar, pedagogía, psicopedagogía, psicología y áreas afines.
Tecnológicos	Video Beam o proyector. Reproductor de audio. Dispositivo con acceso a cámara. Dispositivos con acceso a internet. Video: Memorias de las sesiones.
Físicos	Salón de encuentros o auditorio. Sillas. Mesas.
Materiales	Formatos impresos: <ul style="list-style-type: none"> - Anexo 1. Formato de Pretest y postest. - Anexo 2. Logos de redes sociales. - Anexo 3. Formato de evaluación de los encuentros. - Anexo 5. Formato mi huella digital. - Anexo 6. Creando un perfil. - Anexo 10. Hoja detectora de superpoderes. - Anexo 11. Contrato de mediación familiar. - Anexo 12. Certificado de reconocimiento. - Casos impresos de grooming, sexting y ciberbullying. <p>Madeja de lana</p> <p>Papelería (Marcadores, post-its, papel bond, cartulina, lapiceros, cinta).</p>

	<p>Material para manualidades (foamy, pegante, tijeras, recortes de revistas, telas, lanas, entre otros).</p> <p>Cartel nuestras huellas digitales (Modelo anexo 4).</p> <p>Carteles: información pública/información privada.</p> <p>Post-its tipos de información (Modelo anexo 7).</p> <p>Tarjetas con personajes de casos de grooming y cyberbullying</p> <p>Cartelera mural “decálogo de los padres en red”.</p>
--	---

Fuente: Elaboración propia.

3.4. Diseño de la evaluación de la propuesta de intervención

Para el diseño de la evaluación de la propuesta de intervención, se toman como sustento los argumentos de López y Escudero (2013), quienes afirman que la evaluación de cualquier programa se da desde el inicio de su implementación, durante el proceso y al final del mismo. Por lo anterior, ha diseñado un instrumento pretest en el que se identificarán los conocimientos previos a la intervención, lo cual servirá de insumo para su implementación (véase Anexo 1).

Siguiendo a López y Escudero (2013), para la evaluación durante la intervención se utilizará una metodología mixta, que según Orte et al. (2014) permite tener unos resultados más amplios y por ende el análisis será más enriquecedor. Lo anterior, a través de la aplicación de un formato de evaluación (véase Anexo 3) al finalizar las sesiones, que pretende evaluar aspectos relacionados con la metodología, recursos, temporalización y aprendizajes adquiridos durante la sesión; por otro lado, el proceso de evaluación se verá enriquecido con el proceso de observación y registro en el diario de campo del profesional (véase Anexo 13), ya que a través de los aportes y actividades desarrolladas durante las sesiones se pueden obtener conclusiones respecto a los conocimientos y habilidades que van adquiriendo y por ende realizar inferencias frente al cumplimiento de los objetivos.

Al finalizar las intervenciones, se pretende aplicar el mismo formato señalado al inicio de la implementación, a modo de posttest (véase Anexo 1), con el fin de evaluar los conocimientos y habilidades adquiridas durante la intervención y así conocer el nivel de cumplimiento de los

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia “En familia: Conectados nos cuidamos”

objetivos propuestos. Este proceso se ve enriquecido a través del producto obtenido, haciendo referencia a los videos realizados por los participantes en la sesión de cierre.

A continuación, se exponen aspectos relevantes sobre la evaluación de la intervención, teniendo en cuenta las sesiones y objetivos planteados (véase Tabla 13).

Tabla 13. Diseño de la evaluación.

Sesión	Objetivo	Tipo de evaluación	Estrategia de evaluación	Diseño del instrumento.
1	Establecer estrategias de alfabetización digital con padres e hijos para el conocimiento de las redes sociales, sus características y beneficios.	Mixta	Formato Pretest/postest (Anexo 1) Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3) Observación - Diarios de campo (Anexo 13)	Ítems 4, 5, 6, 7, 8. Ítems 1,4,13,14. Apartado percepciones y observaciones.
2	Desarrollar una identidad digital positiva a través del ejercicio de la huella digital y el cuidado de la reputación en la red.	Mixta	Formato Pretest/postest (Anexo 1) Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3) Observación - Diarios de	Ítems 9,10,11,12,13 Ítems 1,4,13,14.

			campo (Anexo 13)	Apartado percepciones y observaciones.
3	Promover el respeto por la intimidad y la privacidad de los jóvenes y sus familias a través de la reflexión en torno a lo público y lo privado en las redes sociales.	Mixta	Formato Pretest/postest (Anexo 1) Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3) Observación - Diarios de campo (Anexo 13)	Ítems 14,15,16,17,18,19 Ítems 1,4,13,14. Apartado percepciones y observaciones.
4	Incrementar las competencias digitales de adolescentes y sus familias para la prevención de los riesgos presentes en las redes sociales.	Mixta	Formato Pretest/postest (Anexo 1) Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3) Observación - Diarios de campo (Anexo 13)	Ítems 8,13,14,15,17,18,19,20,21, 22, 23,24,25,26,32 Ítems 1,4,13,14. Apartado percepciones y observaciones.
5		Mixta	Formato Pretest/postest (Anexo 1)	Ítems 27,28,29,30,31, 32.

			<p>Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3)</p> <p>Observación - Diarios de campo (Anexo 13)</p>	<p>Ítems 1,4,13,14.</p> <p>Apartado percepciones y observaciones.</p>
6	<p>Involucrar a los padres de familia en el mundo digital a través de nuevas formas de acompañamiento, comunicación, interacción y mediación con sus hijos adolescentes.</p>	Mixta	<p>Formato Pretest/postest (Anexo 1)</p> <p>Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3)</p> <p>Observación - Diarios de campo (Anexo 13)</p>	<p>Ítem 40,41,45,46,47,48</p> <p>Ítems 1,4,13,14.</p> <p>Apartado percepciones y observaciones.</p>
7	<p>Incrementar las competencias digitales de adolescentes y sus familias para la prevención de los riesgos presentes en las redes sociales.</p>	Mixta	<p>Formato Pretest/postest (Anexo 1)</p> <p>Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3)</p> <p>Observación - Diarios de</p>	<p>Ítems 33,34,35.</p> <p>Ítems 1,4,13,14.</p>

			campo (Anexo 13)	Apartado percepciones y observaciones.
8	Involucrar a los padres de familia en el mundo digital a través de nuevas formas de	Mixta	Formato Pretest/postest (Anexo 1) Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3) Observación - Diarios de campo (Anexo 13)	Ítems 36, 37, 38, 39,40, 41, 42, 43, 44, 45, 49, 50, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59. Ítems 1,4,13,14. Apartado percepciones y observaciones.
9	acompañamiento, comunicación, interacción y mediación con sus hijos adolescentes.	Mixta	Formato Pretest/postest (Anexo 1) Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3) Observación - Diarios de campo (Anexo 13)	Ítems 1,2,3,36,37,38, 39,40,41,42 43, 44, 45, 51, 52, 58, 60. Ítems 1,4,13,14. Apartado percepciones y observaciones.
10	Incrementar las competencias digitales de adolescentes y sus	Mixta	Formato Pretest/postest (Anexo 1)	Formatos completos (Sesión de cierre y evaluación).

	<p>familias para la prevención de los riesgos presentes en las redes sociales.</p>		<p>Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3)</p> <p>Observación - Diarios de campo (Anexo 13)</p>	
<p>Metodología</p>	<p>Mixta</p>	<p>Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3)</p> <p>Observación - Diarios de campo (Anexo 13)</p>	<p>Ítems 3,11,12.</p> <p>Preguntas abiertas 1 y 2.</p>	
<p>Recursos</p>	<p>Mixta</p>	<p>Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3)</p> <p>Observación - Diarios de campo (Anexo 13)</p>	<p>Ítem 8.</p> <p>Pregunta abierta 4.</p>	
<p>Temporalización</p>	<p>Mixta</p>	<p>Formato de evaluación de sesiones. (Anexo 3)</p>	<p>Ítems 2 y 9</p>	

		Observación - Diarios de campo (Anexo 13)	Pregunta abierta 3.
Desempeño del profesional.	Mixta	Formatos de evaluación de sesiones (Anexo 3). Observación - Diarios de campo (Anexo 13)	Ítems 5,6,7,10 Pregunta abierta 6.

Fuente: Elaboración propia.

4. Conclusiones

El presente Trabajo Fin de Máster se desarrolló con el objetivo de diseñar una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia, a través de la supervisión, implicación y acompañamiento de la familia en el contexto digital. De este modo, se reconocía la importancia de favorecer entornos protectores en los hogares a través de programas de formación que permitan la adquisición de competencias digitales, tan necesarias para la sociedad de la información.

Así pues, para el cumplimiento del objetivo general se establecieron unos objetivos específicos que fueron alcanzados durante la elaboración del trabajo y guiaron el diseño del mismo. En primer lugar, se hizo una revisión teórica exhaustiva a nivel nacional e internacional que sirviera de base para el desarrollo del trabajo. En ella, se logró encontrar autores que permiten reconocer la importancia de la promoción del uso responsable de las redes sociales y la prevención de los riesgos existentes en ellas, estudiando de diversas maneras los fundamentos presentes en el marco teórico y que sirven de herramienta conceptual para la implementación de la propuesta de intervención.

En contraste, tomando como base los planteamientos teóricos antes mencionados y el reconocimiento de la realidad, se identificaron los aspectos a abordar en la propuesta de intervención. Para ello se establecieron temáticas como: Redes sociales y beneficios, intimidad y privacidad, identidad digital, riesgos de las redes sociales, rol de la familia en el uso de las redes sociales y mediación parental, que serán abordados en el diseño de la intervención.

Después de haber identificado los aspectos a trabajar, se inició el diseño de la propuesta de intervención a través de la creación de diez sesiones dirigidas a adolescentes y sus familias, haciendo uso de una metodología participativa y dinámica, con diversos recursos y estrategias que permitieran enriquecer la propuesta y lograr una aplicación positiva. Se pretendía, con esta intervención, generar un impacto real en sus participantes, favoreciendo espacios de interacción, socialización y aprendizaje significativo.

De la misma manera, se logró determinar la temporalización proponiendo una duración de siete meses aproximadamente para su aplicación, con encuentros desarrollados cada tres semanas, cada uno de ellos con una duración entre 90 y 120 minutos aproximadamente.

Además, se establecieron los recursos humanos, tecnológicos, físicos y materiales necesarios para su implementación y el logro de los objetivos propuestos.

Finalmente, se ha diseñado una evaluación de tipo mixta, que se desarrolla al inicio, durante y al finalizar la intervención con los adolescentes y sus familias, a través del uso de estrategias como formatos pretest y postest, instrumentos con escalas tipo Likert, preguntas con respuestas dicotómicas, opción múltiple y observación a través de diarios de campo, lo cual permitirá en una futura implementación, identificar si los objetivos planteados fueron alcanzados, reconociendo aquellos aspectos que deben ser fortalecidos o modificados.

En conclusión, el desarrollo de este trabajo es una herramienta de formación completa, con los recursos audiovisuales necesarios para su implementación y que puede ser adaptada a muchos contextos, teniendo en cuenta que es de suma importancia favorecer entornos protectores y generar una influencia positiva en los adolescentes frente al uso de las redes sociales, reconociendo su potencial y aprovechándolo de manera segura y responsable.

5. Limitaciones y prospectiva

A continuación, se realiza una breve revisión de las limitaciones encontradas a través del desarrollo del Trabajo Fin de Máster y aquellas que pueden estar presentes en la implementación de la propuesta. Por otro lado, se plantea el alcance del TFM, haciendo énfasis en la proyección a futuro de la propuesta de intervención que ha sido diseñada, en miras de que pueda ser enriquecida y complementada por otros trabajos y aportaciones a la misma.

5.1. Limitaciones

Al desarrollar el Trabajo Fin de Máster se pudo constatar que, a pesar que las tecnologías han venido evolucionando a pasos agigantados en los últimos tiempos y que han tomado un papel protagónico en la sociedad actual, son pocos los autores que abordan la temática de las redes sociales desde la literatura científica, teniendo que establecer conexiones entre los diversos planteamientos para logra una fundamentación teórica enriquecida. Es de resaltar que es un campo emergente que debe seguir siendo estudiado para reconocer realmente sus implicaciones, especialmente en la población que hace más uso de ella: la adolescencia.

Esta falta de literatura también se ve reflejada en escasas orientaciones frente a la forma en que debe desarrollarse la prevención en este ámbito, por lo que también existen pocas propuestas de intervención a través de programas de formación a las familias. La mayoría de estrategias abarcan solo un grupo de la población de manera aislada (ya sea solo para adolescentes o solo para padres de familia) e incluso muchas de ellas no tienen una secuencia o un seguimiento que permita alcanzar un impacto real.

Por otro lado, es necesario tener en cuenta que, en una futura implementación, el profesional o profesionales encargados pueden encontrarse con situaciones que podrían limitar o dificultar la intervención. En primer lugar, podrían existir barreras en cuanto al acceso a los recursos necesarios para la implementación, por lo que es importante establecer alianzas que fortalezcan el proceso y lo hagan posible.

En muchas comunidades, el acceso a la tecnología es escaso, por lo que es posible que no se cuente con las herramientas como equipos de cómputo, acceso a Internet en el lugar de encuentro, equipo para proyección, entre otros, por lo que también es necesario ser flexible

y adaptar el proceso a las características del contexto, utilizando nuevas estrategias para lograr su implementación.

Es de resaltar que, en muchas ocasiones la participación de las familias es baja, por lo que se precisa de la búsqueda de estrategias que los enganchen al proceso, ya que solo será efectivo si se cuenta con la participación del adolescente y al menos uno de sus padres.

Otra de las limitantes tiene que ver con la temporalización ya que, en algunos contextos, esta programación se ve afectada por calendarios académicos, actividades diversas, entre otros. Además, la duración de las actividades requiere de la disposición de los asistentes y el profesional, por lo menos durante dos horas, aspecto que en ocasiones es difícil de concertar. De ahí la importancia de reconocer y consensuar con las comunidades, aquellos horarios en los que puede haber mayor disposición de participar.

Finalmente, es de resaltar que la intervención no ha sido implementada teniendo en cuenta que requiere de un tiempo mínimo de siete meses para su implementación, además de haber sido diseñado para ser aplicado en circunstancias normales y por la situación de pandemia no sería posible realizar las actividades tal y como se han planteado.

5.2. Prospectiva

La propuesta de intervención que ha sido diseñada abre paso a un largo camino que merece ser recorrido y enriquecido desde diversas instancias. Es necesario seguir indagando respecto al uso de las redes, sus implicaciones, sus riesgos, su influencia en la población más joven para contar con una fundamentación teórica mucho más amplia y que pueda guiar el trabajo de los profesionales para así lograr resultados más positivos. Es de resaltar que existen temáticas abordadas en esta propuesta que deben ser fortalecidas a través de otros espacios de formación, esto a partir de la evaluación que se realice al finalizar la intervención.

Se proyecta que esta intervención pueda ser continuada y fortalecida por procesos de formación al profesorado como un rol fundamental en la formación de los estudiantes, tratando de aprovechar las redes sociales como una herramienta pedagógica, tal y como se ha mencionado en apartados anteriores. Además, se pueden generar nuevos procesos de intervención dirigidos a población en estadios más tempranos del desarrollo, como la infancia y la preadolescencia, a través del fortalecimiento de habilidades para la vida que les prepare

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia “En familia: Conectados nos cuidamos” para enfrentar el mundo digital por medio de las redes sociales y cuyo proceso se complementa con la propuesta de intervención señalada en el presente TFM.

Por otro lado, es de suma importancia que se puedan establecer estrategias de seguimiento y evaluación a largo plazo, que permitan reconocer el impacto real de intervención a través de la puesta en práctica de los conocimientos y competencias digitales adquiridas en el proceso.

Sería interesante extender la intervención a una segunda fase en la que se empodere a los adolescentes y sus familias como promotores del uso adecuado de las redes sociales y prevención de los riesgos, a través de habilidades que les permitan convertirse en influenciadores digitales positivos. Así, se crearían contenidos en torno al tema para hacer de las redes sociales un entorno más seguro e incluso los propios participantes se convertirían en capacitadores que repliquen la información a otros de jóvenes y sus familias, logrando llegar a un segmento más amplio de la población.

Un proceso de intervención de este alcance y retome los aspectos antes señalados, podría convertirse en un proyecto que pueda ser institucionalizado, asignándole un corte transversal logrando la implicación de toda la comunidad educativa y por ende alcanzando un impacto mucho más amplio.

6. Referencias bibliográficas

- Almansa, A., Fonseca, O., & Castillo, A. (2013). Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española. *Comunicar*, 20(40), 127-135. <https://doi.org/10.3916/C40-2013-03-03>
- Aparicio, O., Ostos, O. y Cortés, M. (2019). Redes sociales, tejidos de paz. *Hallazgos*, 16(32), 17-25. <https://doi.org/10.15332/2422409X.4999>
- Avilés, J. (2013). Análisis psicosocial del ciberbullying: claves para una educación moral. *Papeles del Psicólogo*, 34(1), 65-73. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77825706007>
- Avilés, J. (2020). *Educar en las redes sociales. Programa preventivo PRIRES*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Barón, M., Duque, A., Mendoza, F. y Quintero, W. (2021). Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Revista internacional de pedagogía e innovación educativa*, 1(1), 123-148.
- Barrot, J. (2020). Scientific Mapping of Social Media in Education: A Decade of Exponential Growth. *Journal of Educational Computing Research*, 59 (4), 645-668. <https://doi.org/10.1177/0735633120972010>
- Bedoya, M. y Londoño, J. (2014). *Taller: Acoso en las redes sociales*. [Tesis de pregrado, Universidad CES]. Redices. https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/513/2/TALLER_ACOSO_REDES_SOCIALES.pdf
- Besoli, G., Palomas, N. y Camarro, A. (2018). Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Aloma*, 36(1), 29-39. <https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.1.29-39>
- Cáceres, E. y Otoya, K. (2021). *Construcción de la identidad en la adolescencia a través del uso de redes sociales*. [Tesis de Maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional UNIFÉ. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/753>
- Carneiro, R., Toscano, J. y Díaz, T. (Coords.) (2021). *Los desafíos de las TIC para el cambio educativo*. Fundación Santillana.

Centro Nacional de Consultoría. (2020, octubre 13). *Colombianos, entre los más adictos a internet y redes sociales*.

<https://www.centronacionaldeconsultoria.com/post/colombianos-entre-los-mas-adictos-a-internet-y-redes-sociales>

Chávez, A., Morales, M. y Villalobos, M. (2020). Ciberbullying desde la perspectiva del estudiantado: "Lo que vivimos, vemos y hacemos". *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 41-69. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194162217003>

Chóliz, M. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. *Padres y Maestros*, 369, 53-59. <https://doi.org/10.14422/pym.i369.y2017.008>

Colombia Aprende. (s.f.). *Maleta pedagógica PESCO*.

<http://aprende.colombiaprende.edu.co/es/content/maleta-pedag%C3%B3gica/w3-article-345811.php>

Contigo Conectados (2017, junio 6). *¿Cómo se conectan niños y adolescentes a internet? ¿Cuánto tiempo pasan? ¿En dónde se conectan y qué hacen?* <https://contigoconectados.com/resultados/uso-y-acceso/>

Cuberos, M. y Vivas, M. (2017). Relación entre didáctica, gerencia y el uso educativo de las TIC. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 17(1), 1-31. <https://doi.org/10.15517/AIE.V17I1.27198>

Del Prete, A. y Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>

Diario ABC. (2011, noviembre 22). *Facebook pulveriza la teoría de los seis grados y la sitúa en menos de cinco*. https://www.abc.es/tecnologia/abci-facebook-seis-grados-201111220000_noticia.html

En TIC confío. (2016, diciembre 14). *Las diversas etapas del grooming*. <https://www.enticconfio.gov.co/etapas-del-grooming>

En TIC confío. (2020, abril 19). *¿Qué es el sexting y por qué podría ser riesgoso?* <https://www.enticconfio.gov.co/que-es-el-sexting-y-por-que-podria-ser-riesgoso>

- Erkan, H. (2018). The purpose of students' social media use and determining their perspectives on education, *Procedia Computer Science*, 120 (2017), 177-181. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.11.226>
- Esteras, P. (2020). *Prevención de riesgos en Internet y redes sociales en Secundaria, desde la tríada alumnos, padres y profesores*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Católica de Murcia]. RUICAM. <http://hdl.handle.net/10952/4425>
- Fiscalía General de la Nación. (s.f.). *Programa Futuro Colombia*. <https://www.fiscalia.gov.co/colombia/gestion/programa-futuro-colombia/>
- Franco, J. (Coord.). (2016). TICmenoRes - Programa para la prevención de riesgos y el uso adecuado de las TRIC. Madrid: Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducación y Reinserción del Menor.
- Garaigordobil, M. (2011). Bullying y Cyberbullying: conceptualización, prevalencia y evaluación. *FOCAD Formación Continuada a Distancia*, 12(2), 1-22. <https://www2.uned.es/pfacs-maltrato-infantil/aLF/adjuntos/BullyingCiberbullying.pdf>
- Gavilán, D., Merma, G., Urrea, M., Álvarez, J. y Fernández, J. (2020). Los Peligros Ocultos De La Red En El Ámbito Escolar: Cyberbullying, Grooming Y Sexting. En E. Colomo, E. Sanchez, J. Ruiz y Sánchez (Eds.), *La tecnología como eje del cambio metodológico* (pp. 1314 – 1316). UMA Editorial.
- George, C. (2020) Alfabetización y alfabetización digital. *Transdigital*, 1(1), 1-17. <https://www.revista-transdigital.org/index.php/transdigital/article/view/15>
- González, V. y Bernal, Z. (2020). Las redes sociales como estrategia de emprendimiento juvenil. *Nueva Generación*, (3), 125-138.
- Hernández, K., Yáñez, J. y Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033&lng=es&tlng=es.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2013). *Guía S.O.S. contra el Grooming, padres y educadores*. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=4091

López, S. y Escudero, V. (2013). *Familia, Evaluación e Intervención* (3ª Ed.). Editorial CCS.

Machimbarrena, E., Fernández, L., Álvarez, A., Álvarez, L. y González, J. (2018). Internet Risks: An Overview of Victimization in Cyberbullying, Cyber Dating Abuse, Sexting, Online Grooming and Problematic Internet Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112471>

Mejía, M. (2020). *Junt@s contra el ciberbullying ¡actuemos!*. [Tesis de grado, Universidad de Valladolid]. UVaDoc. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/46116>

Ministerio de Educación Nacional. (2017, febrero 13). *¿Por qué educar para la sexualidad?* <https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-172105.html?noredirect=1>

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2020, septiembre 18). *MinTIC promueve la seguridad y sana convivencia en la red con 'En TIC Confío'*. <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/MinTIC-en-los-medios/151328:MinTIC-promueve-la-seguridad-y-sana-convivencia-en-la-red-con-En-TIC-Confio>

Molina, J. A. y Vecina, P. (2015). *Bullying, ciberbullying y sexting. ¿Cómo actuar ante una situación de acoso?* Ediciones Pirámide.

Moreno, N., González, A., Gómez, J. y Araya, J. (2017). Alfabetización digital a padres de familia en el uso de las redes sociales. *Alteridad. Revista de Educación*, 12(1), 8-19. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467751868001>

Ojeda, M., El Rey, R., Walrave, M. y Vandebosh, H. (2020). Sexting en adolescentes: Prevalencia y comportamientos. *Comunicar*, 28(64), 9-19. <https://doi.org/10.3916/C64-2020-01>

Organización Mundial de la Salud. (s.f). *Desarrollo en la adolescencia*.

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Orte, C., Amer, J., Pascual, V. y Vaqué, C. (2014). La perspectiva de los profesionales en la evaluación de un programa de intervención socioeducativa en familias, *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 24, 163-182. [10.7179/PSRI_2014.24.07](https://doi.org/10.7179/PSRI_2014.24.07)

Policía Nacional de los colombianos. (s.f.). *Programa Abre tus Ojos*.

<https://www.policia.gov.co/proteccion-infancia/programa-abre-tus-ojos>

- RCN Radio. (2019, febrero 6). *Niños y jóvenes, en medio de preocupante fenómeno en las redes sociales*. <https://www.rcnradio.com/tecnologia/ninos-y-jovenes-en-medio-de-preocupante-fenomeno-en-las-redes-sociales>
- Resett, S. (2021). Grooming online, sexting y problemas emocionales en adolescentes argentinos. *Ciencias psicológicas*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2397>
- Rodríguez, Y., Alonso, P., Lameiras, M. y Faílde, J. (2018). Del sexting al cibercontrol en las relaciones de pareja de adolescentes españoles: Análisis de sus argumentos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(3), 170-178. <https://doi.org/10.14349/rlp.2018.v50.n3.4>
- Sánchez, L., Benito, R., Serrano, A., Benavent, R. y Bueno, F. (2018). Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando". [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)
- Santoveño, S. (Coord.) (2018). *Enredados en el mundo digital. Sociedad y redes sociales*. Editorial UNED.
- Save the Children. (2019, Julio 1). *Grooming. Qué es, como detectarlo y prevenirlo*. <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>
- Tagini, L. (2020). Aportes y daños derivados del uso de redes sociales en adolescentes. *Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa*, 11, 35-55.
- Torrecillas, T., Morales, M. E. y Vázquez, T. (2017). Mediación familiar en el uso de servicios digitales por menores escolarizados. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 23(1), 663-673. <https://doi.org/10.5209/ESMP.55620>
- Torrecillas, T., Vázquez, T., Suárez, R. y Fernández, L. (2020). El papel de los padres en el comportamiento online de menores hiperconectados. *Revista Latina de Comunicación Social*, 75, 121-148. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1419>
- Valenzuela, N. (2021). El delito de sexting frente al derecho a la intimidad. Una aproximación al concepto desde una perspectiva jurídico-criminológica. *Revista Electrónica de*

Darly Andrea Acevedo Niño
Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia "En familia: Conectados nos cuidamos"
Estudios Penales y de la Seguridad, (7), 1-17.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7750429>

Vallejos, N., Redón, S. y Angulo, J. (2020). ¿Son las redes sociales virtuales un espacio de ciudadanía?. *Psychology, Society, & Education*, 12(1), 31-42. [10.25115/psye.v0i0.2466](https://doi.org/10.25115/psye.v0i0.2466)

Vásquez, J., García, D., Ochoa, S. y Erazo, J. (2020). Cyberbullying y sus factores de riesgo. *Episteme Koinonia*, 3(1), 577-597. <http://dx.doi.org/10.35381/e.k.v3i1.1028>

Yubero, S., Larrañaga, E., Navarro, R. y Elche, M. (2017). Padres, hijos e internet. Socialización familiar de la red. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2.phis>

7. Referencias normativas

Decreto 1075 del 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Educación. Diario Oficial núm. 49523, de 26 de mayo de 2015.

<http://www.suin-juriscal.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/30019930>

Ley 2520 del 2020. Por medio de la cual se establecen lineamientos para la implementación de las escuelas para padres y madres de familia y cuidadores, en las instituciones de educación preescolar, básica y media del país, se deroga la ley 1404 de 2010 y se dictan otras disposiciones. Congreso del Colombia, de 23 de julio de 2021.

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=136893

8. Bibliografía

Ballesteros, M. (2019). ¿Truco o trato? La incidencia de las redes sociales y su uso desde la perspectiva familiar. *Diálogo: Familia - Colegio*, (337), 23-28.

https://www.researchgate.net/publication/337243999_Truco_o_trato_La_incidencia_de_las_redes_sociales_y_su_uso_desde_la_perspectiva_familiar

Faro Digital, Gobierno de la Provincia de Buenos Aires y UNICEF. (2017). *Guía de sensibilización sobre convivencia digital*. Argentina.

https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción del uso adecuado de las redes sociales en la adolescencia “En familia: Conectados nos cuidamos”

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2018). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Madrid: Fundación Gaudium; Obra Social Caja Madrid; Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid.
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>

Tigo y Unicef. (s.f). *Escuela de Influenciadores*. <https://ciberconscientes.com/>

Tigo. (s.f). *Contigo conectados*. <https://contigoconectados.com/>

9. Anexos

9.1. ANEXO 1

Formato de Evaluación Pretest – Postest.

En familia: Conectados nos cuidamos.

Fecha:	Edad:	Sexo: Femenino	Masculino	
Rol de quien diligencia:		Adolescente	Padre	
Datos sociodemográficos				
Vives con:	Mi madre		Mi padre	
	Hermano (s)		Abuelo(s)	
	Tío(s)		Padrastro/Madrastra	
	Hijo(s)		Esposa(o)	
Tienes acceso a internet en tu casa?			SI	NO
¿Quiénes utilizan internet en tu casa?	Mi madre		Mi padre	
	Hermano (s)		Abuelo(s)	
	Tío(s)		Padrastro/Madrastra	
1) ¿Cuánto tiempo permaneces conectado a internet?				
2) En casa hay normas establecidas respecto al uso de internet y redes sociales?			SI	NO
3) En caso de que la respuesta anterior sea afirmativa, ¿Respetas esas normas?			SI	NO

¿Qué jornada laboral tienen tu padre?	Tiempo completo	Medio tiempo	No trabaja	No aplica	
¿Qué jornada laboral tienen tu madre?	Tiempo completo	Medio tiempo	No trabaja	No aplica	
REDES SOCIALES Y SUS BENEFICIOS					
Marca con una X la respuesta que consideres más adecuada teniendo en cuenta tus conocimientos y percepciones actuales.					
4) ¿Qué es internet?	Red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras mediante un protocolo especial de comunicación"				
	Una especie de libro donde podemos buscar información de todo tipo.				
	Son un conjunto de aplicaciones que nos permiten interactuar con otras personas aunque estén muy lejos.				
5) ¿Qué son las redes sociales?	Páginas web que nos permiten buscar información.				
	Un conjunto de computadoras interconectadas a través de protocolos especiales de comunicación.				
	Herramientas tecnológicas mediadas por Internet que favorecen conexiones e interacción a través de perfiles.				
En las preguntas 3 a la 5, marca con una X las opciones que consideres (puedes seleccionar más de una).					

6) ¿Qué redes sociales conoces?	Facebook		Instagram	
	Twitter		Whatsapp	
	Skype		Tiktok	
	Myspace		Youtube	
	Snapchat		Otras	
7) Marca con una X los beneficios de las redes sociales.	La comunicación a pesar de la distancia.		Crear comunidades virtuales con gustos en común.	
	Interactuar con tus amigos		Aprender cosas nuevas.	
	Apoyar iniciativas positivas		Que cualquier persona conozca mi información	
	Que nadie se dé cuenta de lo que hago.		Que puedo hacer cosas sin que tenga consecuencias.	
8) Utilizas las redes sociales para:	Hablar con tus amigos.		Saber sobre tus amigos	
	Hablar sobre ti.		Ver y publicar memes.	
	Conocer personas.		Seguir grupos y páginas.	
	Seguir influencers		Compartir tus gustos.	
	Ser popular		Tener más amigos.	
	Conocer sobre farándula.		Apoyar iniciativas sociales.	

	Otra		Cual:
IDENTIDAD DIGITAL			
En las preguntas de la 9 a la 12 responde SI o NO y justifica tu respuesta.			
9) ¿Sabes qué es la huella digital?	SI	NO	Justifica:
10) ¿Sabes qué es identidad digital?	SI	NO	Justifica:
11) ¿Sabes qué es reputación digital?	SI	NO	Justifica:
12) ¿Piensas que tu perfil refleja lo que realmente eres?	SI	NO	Justifica:
Marca con una X la respuesta que consideres más adecuada			
13) ¿Qué tipo de información	Música		Videos chistosos
	Memes		Opiniones sobre otra persona

publicas en tus redes sociales?	Fotos más		Fotos de otras personas	
	Chismes		Burlas	
	Publicidad		Otros	
INTIMIDAD Y PRIVACIDAD				
Marca con una X la opción que consideres más adecuada frente a la forma en que usas las redes sociales en los últimos 6 meses.				
Ítem	No lo he hecho	Algunas veces	Con frecuencia	
14) Las publicaciones en tu red social están configuradas con privacidad.				
15) Le has dado tu contraseña a otras personas.				
16) Cambias tus contraseñas con regularidad.				
17) Has dejado tu red social abierta en otros dispositivos que no son tuyos.				
18) Aceptas a personas desconocidas en tus redes sociales.				
19) ¿Qué información tienes en tu perfil?	Tu edad			
	Tu correo electrónico			

	Tu número de teléfono		
	El colegio donde estudias		
	El barrio en el que vives		
	Tus gustos		
	Los miembros de tu familia		
	Tus horarios		
	Los lugares que frecuentas.		
	Otra: ¿Cuál?		
RIESGOS DE LAS REDES SOCIALES			
20) Menciona los riesgos presentes en las redes sociales que conoces:			
Marca con una X la opción que consideres más adecuada teniendo en cuenta tu comportamiento en las redes sociales en los últimos 6 meses.			
Ítem	No lo he hecho	Algunas veces	Con frecuencia.
21) ¿Hablas con desconocidos a través de las redes sociales?			
22) ¿Has concertado encuentros físicos con personas que conociste por internet?			

23) ¿Verificas la procedencia de las solicitudes de amistad en tus redes sociales?			
24) ¿Te has burlado de otra persona a través de las redes sociales?			
25) ¿Has utilizado las redes sociales para humillar u ofender a otra persona?			
26) ¿Has compartido contenido dañino, ofensivo o humillante de otra persona?			
27) ¿Has compartido fotos o videos tuyos con contenido íntimo y privado a través de alguna red social?			
28) ¿Has solicitado fotos o videos con contenido íntimo y privado a otras personas?			
29) ¿Has compartido fotos o videos con contenido íntimo y privado de otras personas a través de las redes sociales?			
30) ¿Te han chantajeado o amenazado para que compartas contenido íntimo y privado a través de las redes sociales?			
31) Si la respuesta anterior es afirmativa, ¿informaste a tus padres o un adulto lo que sucedía?			

32) Relaciona los conceptos con su respectiva definición:

Consiste en enviar, recibir, compartir o solicitar contenidos como fotos, videos de índole íntima o sexual a través de la Internet

Sextorsión

Es considerado un acto delictivo en el que un adulto busca engañar a un niño, niña o adolescente haciendo uso de las herramientas digitales, con el fin de conseguir imágenes, videos u otros contenidos de índole sexual llegando incluso a consumarse el abuso sexual

Ciberacoso

Implica dañar, agredir, insultar, molestar, a través de las tic, con la particularidad de que, en ellas, la víctima no puede eliminar el contenido, el acosador puede quedar en el anonimato y los ataques se dan de manera constante

Sexting

Recibir amenazas para obligar a alguien a hacer algo que no quiere a cambio de no revelar fotografías con contenido privado y/o sexual.

Grooming

FAMILIA Y REDES SOCIALES

LA SIGUIENTE SECCIÓN ESTÁ DIRIGIDA ÚNICAMENTE A LOS ADOLESCENTES (SI USTED ES PADRE DE FAMILIA, PASAR DIRECTAMENTE A LA PREGUNTA 46.

33) Si alguien me hace daño a través de las redes sociales yo:	Me quedo callado		Le cuento a mis padres	
	Le cuento a mis amigos		Accedo a lo que me pidan.	
34) Si sé que alguien le está haciendo daño a otra persona yo:	Me quedo callado.		Lo denuncio.	
	Le digo que está haciendo algo mal.		Me uno a él.	
35) Si me doy cuenta que alguien está siendo víctima grooming, sexting o ciberbullying yo:	No hago nada		Le brindo mi apoyo y buscamos ayuda.	
	Le digo que es mejor que haga lo que le pidan.		Lo juzgo.	
Marca con una X la opción que consideres más adecuada teniendo en cuenta tu comportamiento de tus padres en los últimos 6 meses.				
Ítem	Nunca	Algunas veces	Siempre	
36) Mis padres supervisan mis redes sociales				
37) Mis padres saben quiénes son mis amigos en redes sociales.				

<p>38) Mis padres tienen establecido un tiempo para que yo pueda utilizar redes sociales.</p>			
<p>39) Mis padres solo me permiten usar redes sociales cuando estoy acompañado.</p>			
<p>40) Mis padres comparten tiempo conmigo sin usar los dispositivos electrónicos.</p>			
<p>41) Mis padres me escuchan, están pendientes y se interesan por mis cosas.</p>			
<p>42) Mis padres me orientan en el uso de las redes sociales.</p>			
<p>43) Mis padres están interesados en aprender sobre el uso de las redes sociales.</p>			
<p>44) Mis padres hacen un uso adecuado de sus dispositivos electrónicos.</p>			
<p>45) Mis padres me brindan su apoyo, no me juzgan si no que me guían cuando me equivoco.</p>			
<p align="center">SI ERES ADOLESCENTE, CON ESTA SECCIÓN HAS TERMINADO EL FORMULARIO. GRACIAS POR TU COLABORACIÓN</p>			

SECCIÓN EXCLUSIVA PARA PADRES CONTINÚA EN LA SIGUIENTE HOJA:

Marca con una X la opción que consideres más adecuada teniendo en cuenta la situación de los últimos seis meses

Ítem	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia
46) Mis hijos me tienen confianza.			
47) Puedo hablar con mis hijos de cualquier tema			
48) Cuando mis hijos tienen un problema o se sienten amenazados buscan mi ayuda.			
49) Superviso las redes sociales de mi hijo.			
50) Utilizo estrategias de control parental.			
51) Mi hijo respeta las normas de uso de redes sociales.			
52) Mi hijo hace caso cuando le digo que se desconecte de internet.			
53) Conozco los amigos que tienen mi hijo en las redes sociales			
54) Oriento a mis hijos en el uso adecuado de las redes sociales.			

55) Doy ejemplo del uso adecuado de las redes sociales.			
56) Me informo constantemente sobre el uso de las redes sociales y sus riesgos.			
57) Conozco las opciones de privacidad de las redes sociales.			
58) Ayudo a mis hijos a configurar la privacidad de sus redes sociales.			
59) Me conecto con mis hijos a través de las redes sociales cuando es necesario.			
60) cuando compartimos tiempo en familia me desconecto de los dispositivos electrónicos.			

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

9.2. ANEXO 2

Logos de redes sociales.



9.3. ANEXO 3

Formato de evaluación de sesiones.

**FORMATO DE EVALUACIÓN DE SESIONES
EN FAMILIA: CONECTADOS NOS CUIDAMOS**

Sesión N° _____ Fecha: _____ Rol: Adolescente Padre de familia Otro

Con el propósito de Evaluar nuestra sesión, agradecemos seleccione la valoración correspondiente a cada ítem. Marque con una **X** la valoración que usted da a los siguientes criterios teniendo en cuenta que 5 es la calificación más alta y 1 la calificación más baja:

ESCALA VALORATIVA: 5 Mayor calificación - 1 menor calificación

CRITERIOS DE VALORACIÓN					
El tema abordado fue adecuado y necesario para adquirir conocimientos o habilidades teniendo en cuenta el objetivo planteado.					
Los temas vistos durante el encuentro se ejecutaron según lo programado					
El encuentro llenó sus expectativas e intereses.					
La temática abordada puede ser aplicable en su cotidianidad.					
El ponente tuvo dominio sobre la temática expuesta					
Fue acertada y coherente la retroalimentación y solución de dudas.					
El ponente despertó el interés y la participación del público presente					
Se contó con condiciones favorable en cuanto a equipos e instalaciones utilizadas para el encuentro (recursos tecnológicos, físicos y materiales)					
El tiempo de inicio y terminación del encuentro programado fue el más adecuada para tratar los temas y actividades desarrollados.					
En términos de preparación, orden y atención recibida por el personal a cargo fue el más oportuno y adecuado.					
La participación de los asistentes fue adecuada					
La metodología utilizada fue adecuada, llamativa y participativa					

¿Cuál has sido su mayor aprendizaje en la sesión de hoy? _____

¿Qué fue lo que más le gustó? _____

¿Qué fue lo que menos le gustó? _____

Si tiene alguna recomendación u observación, por favor escríbala en este espacio _____

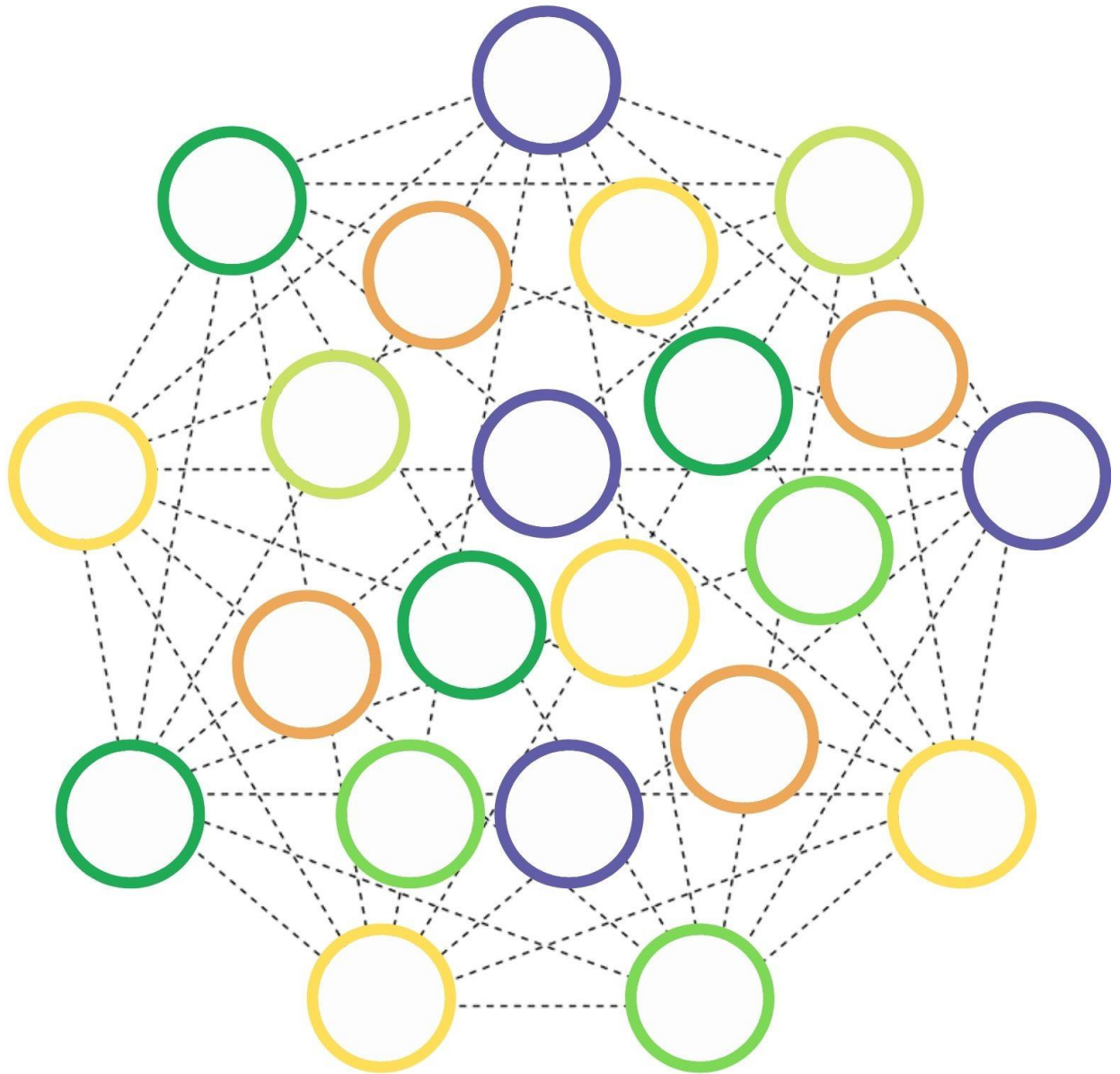
Según los conocimientos adquiridos el día de hoy, ¿cuál es su compromiso? _____

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

9.4. ANEXO 4

Nuestras huellas

Nuestras huellas



9.5. ANEXO 5.

Formato: Mi huella digital



Mi huella digital

Mi nombre:

Encierra en un círculo las redes sociales que utilizas:



Ahora, cuéntanos para qué utilizas cada una y qué compartes en ellas..

Red social

La utilizo para...

En ella comparto...

Red social	La utilizo para...	En ella comparto...

9.6. ANEXO 6.

Creando un perfil

	
NOMBRES Y APELLIDOS	
<hr/>	
Mis gustos son...	Los lugares que frecuento
----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----
Hola! Soy	
----- -----	
TENGO _____ AÑOS CONOCE ALGUNAS COSAS SOBRE MI	
----- ----- ----- -----	
Mis cosas favoritas:	
COLOR: _____ DEPORTE _____ MATERIA _____ COMIDA _____	
Amistades	
Mi mejor amiga es: ----- -----	
Nos vemos en: ----- -----	
Información personal	
VIVO EN EL BARRIO:	• ----- -----
DE LA CIUDAD:	• ----- ----- -----
MI TELÉFONO ES:	• ----- -----
ESTUDIO EN EL COLEGIO:	• ----- -----
Información familiar	
MIS PADRES SON:	• ----- -----
TRABAJAN EN:	• ----- -----
VIVO CON:	• ----- -----
ME QUEDO SOLO EN CASA LOS DÍAS:	• ----- -----

9.7. ANEXO 7.

Listado para Post – its.

¿Son datos públicos o privados?

<input type="checkbox"/>	Nombre completo
<input type="checkbox"/>	Edad
<input type="checkbox"/>	Dirección
<input type="checkbox"/>	Nombre de mis padres
<input type="checkbox"/>	Con quién vivo
<input type="checkbox"/>	Mi barrio
<input type="checkbox"/>	Mi colegio
<input type="checkbox"/>	Mis mejores amigos
<input type="checkbox"/>	Mis horarios
<input type="checkbox"/>	El tiempo en que me quedo solo
<input type="checkbox"/>	Los lugares que frecuento
<input type="checkbox"/>	Mi número de teléfono
<input type="checkbox"/>	Contraseñas
<input type="checkbox"/>	Las actividades que realizo
<input type="checkbox"/>	El momento en que salgo
<input type="checkbox"/>	La música que me gusta

9.8. ANEXO 8.

Preguntas para actividad grupal: En los zapatos de

**ACTIVIDAD
GRUPAL**

EN LOS ZAPATOS DE.

PREGUNTAS A REALIZAR...

- Datos personales: Nombre, edad, curso.
- ¿Con quien vives?
- ¿A qué te dedicas en tus ratos libres?
- Cuéntanos tu testimonio de sexting.
- ¿Cómo te sentiste cuando empezaste a ver tu foto compartida con otras personas?
- ¿Sientes que el trato que te daban los demás era justo?
- ¿Qué querías hacer en ese momento?
- ¿Pediste ayuda?
- ¿Cómo crees que pudiste haber prevenido lo que pasó?
- Si pudieras devolver el tiempo ¿qué cambiarías?
- ¿Que consejo le darías a los jóvenes de hoy?

Recuerden tomar nota de las respuestas.

9.9. ANEXO 9.

Temáticas abordadas en las primeras sesiones



9.10.ANEXO 10.

Hoja detectora de superpoderes

SOY UN CIBERHÉROE

MI NOMBRE DE HÉROE ES:

MI MAYOR SUPER PODER ES:

Mis cualidades

Lo que debo hacer para protegerme a mi a los demás en las Redes

Mi compromiso con el mundo:

9.11.ANEXO 11.

Contrato de mediación familiar



Acuerdo entre:

_____ y _____

ME COMPROMETO A:

Padres

Hijo

1. Conectarme solo durante ___ horas diarias, excepto las veces en que sea necesario un poco mas de tiempo y lleguemos a un acuerdo a través del dialogo.
2. Disfrutar de ___ horas en familia a la semana, sin usar dispositivos electrónicos.
3. No usar el celular cuando:
 - Estemos comiendo.
 - En la ducha
 - En el cine
 - Estemos en familia
 - Esté estudiando o haciendo trabajos



"En familia: Conectados nos cuidamos"

CONTRATO DE MEDIACIÓN FAMILIAR PARA EL USO DE LAS
REDES SOCIALES Y LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS.

PÁGINA 2 DE 3

	Padres	Hijo
4. Navegar en internet y redes sociales en:		
- Comedor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Sala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Colegio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Habitación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Cuidaremos nuestra información personal, como las contraseñas o las preguntas de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Instalaremos únicamente aplicaciones seguras y que hayamos acordado previamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Nos aseguraremos de compartir información que no afecte a los demás o a nosotros mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hablar inmediatamente con mis padres si veo o recibo algo en Internet que me haga sentir incómodo/a o amenazado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. No acordar nunca citas en persona con nadie que haya conocido en línea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. No enviar, compartir, recibir, ni solicitar fotografías con contenido íntimo y privado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Compartir las dudas sobre internet y experiencias difíciles que tengamos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Usar internet para informarnos, educarnos, crear, participar, descubrir y aprender.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

"En familia: Conectados nos cuidamos"

CONTRATO DE MEDIACIÓN FAMILIAR PARA EL USO DE LAS
REDES SOCIALES Y LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS.

PÁGINA 3 DE 3

ADEMÁS NOS COMPROMETEMOS A:

Espacio para observaciones:

Firmas

Dado en _____ a los ____ días del mes de _____ del año _____

Este contrato puede ser modificado en cualquier momento bajo el
acuerdo de todas las partes implicadas*

Adaptado de: Contigo conectados (s.f) y Labrador et al. (2015)



9.12. ANEXO 12

Certificado de reconocimiento



9.13.ANEXO 13

Formato de diario de campo

**FORMATO DIARIO DE CAMPO
EN FAMILIA: CONECTADOS NOS CUIDAMOS**

Sesión N°	Fecha:	Nombre de quien diligencia:
Nombre de la actividad:		Lugar de aplicación:
Hora de inicio:	N° de participantes:	Hora de finalización:
DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN		
Momento	Percepciones y observaciones	
1. Bienvenida y encuadre		
2. Desarrollo de la temática		
3. Puesta en práctica		
4. Conclusiones		
5. Compromiso		

Observaciones generales:

1. La actitud de los asistentes:

2. La metodología propuesta:

3. El tiempo de ejecución de la actividad:

4. Los recursos utilizados:

5. Limitantes:

6. Aspectos a mejorar:
