



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Máster Universitario en Formación del Profesorado de
Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación
Profesional y Enseñanzas de Idiomas

**Programa de intervención educativa en 2º
de ESO sobre la prevención del impacto
negativo de Instagram sobre la autoestima
y la imagen corporal**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Mónica Contreras Alonso
Tipo de trabajo:	Programa de intervención
Especialidad:	Orientación Educativa
Director/a:	Eva Ordoñez Olmedo
Fecha:	21/05/2025

Resumen

Este trabajo pretende desarrollar un programa de intervención educativa dirigido al alumnado de 2º de Educación Secundaria Obligatoria, centrado en la prevención del impacto negativo de Instagram sobre la autoestima, la imagen corporal y la reproducción de estereotipos de género. Ante el uso generalizado de redes sociales entre adolescentes y sus efectos sobre la autopercepción, surge la necesidad de intervenir desde el ámbito escolar mediante propuestas coeducativas, críticas y transformadoras. El programa está compuesto por una secuencia de 10 sesiones que se articulan en torno al análisis de referentes digitales, la construcción de una autoimagen positiva y la creación de campañas alternativas de sensibilización, implicando también a las familias y al profesorado. A través de dinámicas reflexivas, metodologías activas y una evaluación participativa, se pretende favorecer el desarrollo emocional, crítico y comunicativo del alumnado. Como principal aportación, esta propuesta plantea una vía de intervención preventiva ajustada a la realidad del alumnado y alineada con las competencias clave del currículo, ofreciendo una respuesta educativa actual, inclusiva y contextualizada.

Palabras clave: autoestima, imagen corporal, Instagram, adolescentes, prevención.

Abstract

This paper presents an educational intervention program aimed at students in the second year of Compulsory Secondary Education, focusing on the prevention of Instagram's negative impact on self-esteem, body image, and the reproduction of gender stereotypes. Given the widespread use of social media among adolescents and its influence on self-perception, there is a clear need to address these issues from an educational perspective through coeducational, critical, and transformative proposals. The program consists of a sequence of sessions structured around the analysis of digital role models, the promotion of a positive self-image, and the creation of alternative awareness campaigns. Families and teaching staff are also involved in the process. Through reflective dynamics, active methodologies, and participatory evaluation, the program seeks to promote students' emotional, critical, and communicative development. This proposal's main contribution lies in offering a preventive intervention aligned with the current reality of students and the key competencies of the curriculum, providing an inclusive, context-based educational response.

Keywords: self-esteem, body image, Instagram, adolescents, prevention.

Índice de contenidos

1. Introducción.....	7
1.1. Justificación y planteamiento del problema	8
1.1.1. Objetivo general.....	9
1.1.2. Objetivos específicos	9
2. Programa de intervención	10
2.1. Introducción del Programa de intervención	10
2.2. Contextualización	11
2.3. Objetivos del programa de intervención	13
2.4. Aportación del Programa de intervención al desarrollo de las competencias clave.....	13
2.5. Distribución del tiempo.....	16
2.6. Contenidos. Unidad de actuación	18
2.7. Ámbito de actuación	23
2.8. Orientaciones metodológicas	24
2.9. Organización de los espacios	27
2.10. Selección y organización de los recursos	28
2.11. Evaluación y seguimiento	29
2.12. Evaluación del Programa de intervención.....	35
2.13. Normativa	37
3. Conclusiones.....	38
4. Limitaciones y prospectiva	41
Referencias bibliográficas	43
Anexo A. Instrumentos de evaluación de la propuesta de intervención	46
Instrumento 1: Cuestionario diagnóstico inicial/final.....	46
Instrumento 2: Cuestionario de valoración de actividades	47

Instrumento 3: Cuestionario de satisfacción final	47
Instrumento 4: Diario de observación	49
Instrumento 5: Registro de asistencia y participación.....	50
Instrumento 6: Rúbrica de evaluación del proyecto final (campana).....	51
Instrumento 7: Lista de cotejo y observación.....	52

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Relación de elementos del Programa de Intervención</i>	15
Tabla 2. <i>Cronograma: Relación entre UAs, Actividades y Cronología</i>	17
Tabla 3. <i>Diseño de la Unidad de Actuación 3</i>	21
Tabla 4. <i>Relación entre objetivos del programa, de la evaluación e instrumentos</i>	34
Tabla 5. <i>Análisis DAFO del programa de prevención</i>	36

1. Introducción

Las redes sociales han mutado las formas de comunicación y entretenimiento, convirtiéndose en un elemento primordial en la vida y desarrollo de los adolescentes e influyendo de manera muy significativa en el proceso de construcción de su identidad. En concreto, Instagram, que es una de las plataformas más usadas por las y los adolescentes, se ha convertido en un lugar donde la imagen corporal adquiere una relevancia prioritaria. Con ello, la exposición constante y sostenida al contenido visual y estético, y la inevitable comparación con unos estándares de belleza completamente irreales e inalcanzables, parece impactar negativamente en la autoestima y en la percepción corporal, sobre todo en chicas adolescentes, que muestran mayor vulnerabilidad a fenómenos como la cosificación y auto-cosificación (Feltman y Szymanski, 2017). La vulnerabilidad a reproducir este tipo de dinámicas, según desarrolla Menéndez (2017), es menor en los varones, puesto que, históricamente, estos no han requerido de exhibirse para alcanzar reconocimiento, valor y prestigio. No obstante, algunos estudios abogan por el aumento de este impacto también en los chicos adolescentes (Boursier et al., 2020).

El consumo de contenido de Instagram se ha visto relacionado con un aumento en la preocupación por la apariencia física, la comparación social y la insatisfacción corporal (Fardouly et al., 2018; Feltman y Szymanski, 2017). Todo ello afianza y refuerza estereotipos de género, y fomenta una visión muy reduccionista del cuerpo, sobre todo del femenino, en el que la apariencia tiene una valoración prioritaria a otros atributos. Además, el impacto de la cultura de la imagen en redes sociales alimenta la creación de un ideal de belleza inalcanzable que genera, inevitablemente, ansiedad, presión social y la necesidad de una modificación física a través de filtros y retoques digitales (Pérez-Torres et al., 2018; Menéndez et al., 2017). El reflejo de todo este impacto, y el siguiente paso tras los retoques digitales, son las operaciones estéticas, que se encuentran en auge, pasando de un 14% a un 20% en pacientes jóvenes de 16 a 25 años (SEME, 2024).

Con todo ello, se considera crucial desarrollar estrategias educativas que fomenten el pensamiento crítico sobre el uso de las redes sociales y fomenten la igualdad de género en el entorno digital y educativo. Sería también relevante un análisis acerca del impacto de las redes en la percepción del alumnado adolescente de 2º de la ESO, para encontrar la forma

adecuada de intervenir desde el ámbito educativo para reducir sus efectos nocivos o a favorecer el desarrollo del pensamiento crítico en el alumnado.

1.1. Justificación y planteamiento del problema

El impacto de las redes sociales en la percepción corporal y la autoestima de las y los adolescentes es un problema creciente que requiere atención desde el ámbito de la orientación educativa. La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la identidad, autoestima y autoimagen. La exposición continua a contenidos sesgados y editados puede distorsionar la percepción de la realidad, generando insatisfacción corporal, ansiedad, pudiendo derivar en trastornos de la conducta alimentaria (Holland y Tiggemann, 2016). Además, la presión social que ejercen estas plataformas refuerza la idea de que el valor personal está ligado a la apariencia física, promoviendo la auto-cosificación y afectando el bienestar emocional de los jóvenes (Feltman y Szymanski, 2017). Algunos estudios indican que la exposición a ideales corporales en Instagram refuerza la auto-cosificación y afecta negativamente a la percepción corporal de los adolescentes (Holland y Tiggemann, 2016).

Uno de los principales problemas radica en que los y las adolescentes, al no contar con herramientas críticas para analizar los mensajes visuales en redes sociales, aceptan estos estándares como modelos a seguir. Esto refuerza estereotipos de género que limitan la percepción que tienen sobre su propio cuerpo y sus capacidades. En el caso de las chicas adolescentes, la presión por alcanzar un ideal de belleza promovido en Instagram puede llevarlas a desarrollar una baja autoestima y a priorizar la apariencia sobre otros aspectos de su identidad. En el caso de los adolescentes, si bien el impacto es diferente, también se ven afectados por expectativas de masculinidad poco realistas que refuerzan la necesidad de fortaleza física y dominancia (Guarinos, 2013).

Este trabajo plantea un programa de prevención en el ámbito educativo para abordar el impacto de las redes sociales (sobre todo Instagram) en la autopercepción, autoestima e imagen corporal de los y las adolescentes. Se pretende dotar al alumnado de herramientas y estrategias para identificar estereotipos de género, prevenir la cosificación y fomentar una relación más saludable con las redes sociales, así como a analizar críticamente los mensajes

Programa de intervención educativa en 2º de ESO sobre la prevención del impacto negativo de Instagram sobre la autoestima y la imagen corporal visuales en redes sociales y a reconocer los estereotipos de género que perpetúan la desigualdad y la cosificación (Núñez y Fernández, 2020; Lozano Blasco y Cortés Pascual, 2020).

1.1.1. Objetivo general

Diseñar un programa de prevención que aborde el impacto Instagram en la autoestima e imagen corporal del alumnado de 2º de la ESO desde la perspectiva de género.

1.1.2. Objetivos específicos

- Analizar el impacto del uso de Instagram en la autoestima y la autopercepción del alumnado adolescente.
- Diseñar una propuesta de intervención preventiva con perspectiva de género para ser implementada en el aula.
- Plantear una evaluación del programa que permita valorar su impacto y aplicabilidad futura.
- Implicar a familias y profesorado en la intervención a través de sesiones de sensibilización.

2. Programa de intervención

2.1. Introducción del Programa de intervención

Este programa de intervención se plantea como respuesta preventiva ante el impacto exponencial que tiene el uso de redes sociales, en especial Instagram, sobre la construcción de la identidad, la autoestima y la imagen corporal del alumnado adolescente. Esta influencia es especialmente significativa durante la etapa de Educación Secundaria, donde los procesos de comparación social, la búsqueda de aceptación y la definición de la autoimagen cobran una gran relevancia en la vida de las y los jóvenes.

Como se ha citado anteriormente, investigaciones y estudios han señalado la relación entre el consumo de contenido en redes sociales y la aparición de sentimientos de insatisfacción corporal, baja autoestima, cosificación y ansiedad, especialmente en chicas adolescentes. A esto se suman las nuevas formas de interacción digital, donde los “me gusta”, los filtros o los estándares de belleza impuestos por influencers refuerzan modelos corporales inalcanzables y reproducen estereotipos de género que pueden llegar a condicionar la percepción de sí mismos y de los demás (Martín, 2024).

Ante esta realidad, se considera imprescindible generar espacios educativos que fomenten la reflexión crítica sobre el uso de las redes sociales, incorporando una perspectiva de género que permita desmontar los mensajes sexistas que circulan en el entorno digital. Además, la escuela, como agente socializador, tiene la responsabilidad de abordar esta problemática mediante una propuesta de prevención educativa estructurada y contextualizada, que permita al alumnado desarrollar herramientas para gestionar de manera saludable su relación con las redes y favorecer hacia una mejor construcción de su autoconcepto, autoestima e identidad personal.

Este programa de intervención se articula principalmente a través de sesiones integradas dentro del horario de tutoría, con una duración de 55 minutos por sesión. Se proponen varias unidades de actuación compuestas por ocho sesiones dirigidas al alumnado, y complementada con dos sesiones extraordinarias: una destinada a las familias y otra al profesorado. Estas sesiones complementarias permitirán una intervención más integral y coordinada entre los diferentes agentes educativos, favoreciendo la coherencia del mensaje y el acompañamiento desde los distintos contextos que rodean al alumnado.

La propuesta se enmarca dentro del ámbito de apoyo a la acción tutorial, y se orienta hacia la promoción del pensamiento crítico, el autoconocimiento, la identificación de estereotipos de género, y la mejora del bienestar emocional. Además, se contempla el uso de dinámicas participativas, trabajo colaborativo, análisis de contenido digital y autorreflexión como ejes metodológicos principales.

En las siguientes secciones se desarrollarán los objetivos del programa, su contextualización, la temporalización de las sesiones, los contenidos trabajados, la metodología empleada, la evaluación y el marco normativo que sustenta la intervención. Esta propuesta no solo responde a una necesidad detectada, sino que busca ser una herramienta transferible y útil en el ámbito educativo, con potencial de adaptación a otros niveles y contextos similares.

2.2. Contextualización

El programa se desarrollará en un centro educativo concertado de carácter religioso ubicado en la ciudad de Soria. El colegio se sitúa en un barrio en desarrollo a escasos diez minutos del centro urbano, en una zona de viviendas de nueva construcción, lo cual se refleja en el perfil socioeconómico medio o medio-alto de su alumnado. Es un centro educativo con una larga trayectoria en la ciudad, que ofrece enseñanzas desde el primer ciclo de Educación Infantil hasta Bachillerato, sin incluir Formación Profesional, y cuenta además con residencia-hogar.

Con un total de 774 alumnos matriculados en el curso 2024-2025, el centro muestra un crecimiento constante y un fuerte compromiso con la atención a la diversidad, aunque con falta de recursos (sobre todo humanos) para un apoyo y acompañamiento suficiente para cubrir las necesidades. Esto se debe a la creciente presencia de alumnado con necesidades educativas especiales, alumnado con compensación educativa, altas capacidades, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad o dificultades específicas de aprendizaje. El enfoque inclusivo está recogido tanto en su Proyecto Educativo como en su Reglamento de Régimen Interior, que promueve un clima de convivencia basado en la tolerancia, la participación activa y el respeto a la diversidad.

En lo que respecta al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, el contexto observado refleja una convivencia compleja y plural. En las aulas se aprecian polarizaciones marcadas: conviven adolescentes con mentalidad más abierta y tolerante con otros que presentan

actitudes o incluso conductas racistas o sexistas, y una gran escala de grises en medio. Esta realidad, lejos de representar una dificultad, constituye una oportunidad educativa para generar procesos de reflexión crítica y fomento de la empatía desde el ámbito de la acción tutorial y de la orientación.

El programa de intervención estará dirigido al alumnado de 2º de la ESO, concretamente a los dos grupos (A y B), y se llevará a cabo dentro del horario de tutoría, con sesiones de 55 minutos. Esta elección se justifica por la importancia de esta etapa en el proceso de consolidación de la identidad y la autoimagen del alumnado, así como por la relevancia que tiene la acción tutorial como herramienta preventiva y de acompañamiento emocional. Asimismo, el programa contempla la participación de otros agentes educativos como el Departamento de Orientación (orientadoras, psicóloga, profesora de Pedagogía Terapéutica, el profesorado tutor de los grupos implicados, otros profesores implicados, la coordinación de etapa, de ciclo y de departamento y la comisión de convivencia y de coordinación pedagógica). Además, los padres del alumnado también serán agentes implicados, no solo pasivos, sino también activos dentro de este programa de prevención.

Como se venía diciendo, además de las sesiones con el alumnado, se incluirán dos sesiones extraordinarias: una destinada a las familias y otra al profesorado, con el objetivo de ofrecer una intervención integral y coherente, favoreciendo así la transferencia de los aprendizajes al entorno familiar y educativo. Estas sesiones contarán con mayor duración y se celebrarán fuera del horario habitual de tutoría.

En definitiva, el contexto de este centro educativo ofrece un marco adecuado para la implementación de este programa, tanto por su compromiso con la innovación pedagógica y la educación en valores, como por su estructura organizativa y el perfil del alumnado. Este entorno educativo permite diseñar una intervención preventiva que aborde el impacto de las redes sociales desde una perspectiva crítica, coeducativa y transformadora, en línea con los valores del centro.

2.3. Objetivos del programa de intervención

Objetivo general

Fomentar una autoestima y autoconcepto saludable y una relación crítica con Instagram en alumnado de 2º de ESO.

Objetivos específicos

- Identificar y cuestionar los estereotipos de género presentes en Instagram.
- Promover el pensamiento crítico en relación con la imagen corporal y los referentes digitales.
- Favorecer la construcción de una autoimagen positiva mediante dinámicas reflexivas y emocionales.
- Implicar a familias y profesorado en la prevención del impacto negativo de las redes sociales.
- Impulsar la participación activa del alumnado a través de una propuesta final transformadora que promueva un uso responsable y creativo de las redes sociales.

2.4. Aportación del Programa de intervención al desarrollo de las competencias clave

En coherencia con los objetivos y contenidos del programa, se han seleccionado seis competencias clave del currículo de Educación Secundaria Obligatoria, recogidas en el Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece el currículo en Castilla y León, y alineadas con las competencias propuestas por el Diario Oficial de la Unión Europea (2018). Esta selección responde a su relación directa con el desarrollo integral del alumnado en los planos emocional, social, crítico, digital y comunicativo. Se han priorizado no solo por afinidad temática, sino porque la propuesta está diseñada específicamente para contribuir a su desarrollo mediante experiencias de aprendizaje significativas, reflexivas y participativas.

En primer lugar, referente a la competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), trata de promoverse el autoconocimiento, la gestión emocional y la construcción de una autoestima positiva, mediante actividades introspectivas, dinámicas en grupo, y espacios de reflexión personal y colectiva. Estas experiencias permiten al alumnado identificar emociones propias y ajenas, asumir responsabilidades sobre su bienestar, y desarrollar estrategias para el aprendizaje autónomo y la autorregulación.

Por otro lado, la competencia ciudadana (CSC) se desarrolla a través del análisis de los estereotipos de género presentes en redes sociales como Instagram. El programa invita al alumnado a cuestionar las normas culturales y sociales que perpetúan estas desigualdades de género. Se fomenta así una ciudadanía activa, crítica y comprometida con la equidad, que promueve valores de justicia, respeto a la diversidad y convivencia en igualdad.

En cuanto a la competencia digital (CD), las sesiones trabajan directamente el desarrollo de un uso seguro, crítico y consciente de las redes sociales, con especial atención a la cultura de la imagen, la presión estética y la veracidad de los contenidos. Se guía al alumnado en la identificación de buenas prácticas digitales, gestión de su huella digital y desarrollo de una mirada ética sobre su comportamiento online.

Así, reflejando la competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC), se abordan y analizan los mensajes estéticos y culturales que circulan en el entorno digital, invitando al alumnado a reflexionar sobre la diversidad corporal, cultural y artística. A través del análisis crítico de los referentes que consumen, y la creación de mensajes alternativos, se potencia una valoración más inclusiva y diversa de la belleza, la identidad y la expresión.

La competencia en comunicación lingüística (CCL) se desarrolla en cada sesión, promoviendo la expresión oral y escrita como vehículo de análisis, diálogo y elaboración de propuestas. A través de debates, relatos personales, reflexiones escritas o presentaciones, el alumnado mejora su capacidad para construir discursos propios, argumentar, y comunicar sus ideas con claridad y coherencia, desarrollando habilidades comunicativas ajustadas a contextos diversos.

Finalmente, la competencia emprendedora (CE) se desarrolla especialmente a través del proyecto final, donde el alumnado diseña campañas comunicativas transformadoras que implican creatividad, iniciativa, toma de decisiones y trabajo colaborativo. Esta propuesta promueve la implicación activa en la mejora del entorno y la generación de proyectos con valor social.

En conjunto, este programa contribuye de manera activa al desarrollo competencial del alumnado, con una propuesta ajustada a su realidad, centrada en sus intereses, y con metodologías participativas que facilitan aprendizajes significativos, transformadores y transferibles.

Con esto, la Tabla 1, presentada a continuación, pretende integrar cómo contribuye este programa de intervención al desarrollo de las competencias clave establecidas en la LOMLOE (2020), basándose en las definiciones oficiales referenciadas por el Ministerio de Educación del Gobierno de España (2023) en su página web Educagob.

Tabla 1. *Relación de elementos del Programa de Intervención*

Objetivos	Contenidos	Competencias clave	Ámbitos	Agentes
Fomentar una autoimagen positiva y favorecer una autoestima positiva en el alumnado.	Exploración de la identidad, autoconocimiento y refuerzo de la autoestima a través de dinámicas introspectivas y grupales.	Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), Competencia ciudadana (CSC).	Apoyo a la acción tutorial y al proceso de enseñanza aprendizaje.	Alumnado de 2º ESO, tutores/as, orientadora, PT, coordinador/a de etapa, comisión de convivencia, comisión pedagógica.
Desarrollar pensamiento crítico frente a estereotipos de género en redes sociales.	Análisis de estereotipos, roles de género y narrativas visuales de modelos de masculinidad y feminidad predominantes en Instagram, impacto diferencial por género en la imagen corporal. Debates, puestas en común, técnicas de comunicación asertiva y escucha activa.	Competencia en comunicación lingüística (CCL) y CSC.	Apoyo a la acción tutorial y al Plan de Convivencia	Alumnado, profesorado de tutoría, orientadora, comisión de convivencia, profesorado participante.
Promover un uso consciente y saludable de Instagram.	Evaluación crítica del contenido digital, presión estética, análisis de referentes, filtros y auto-cosificación; bienestar digital y gestión del tiempo en redes, creación de contenido responsable.	Competencia digital (CD), CSC, CCL	Apoyo a la acción tutorial y al proceso de enseñanza aprendizaje.	Alumnado, orientadora, familias (en sesión específica), profesorado tutor, familias.
Implicar a las familias y profesorado en la prevención del impacto de redes en la imagen corporal y	Sesiones de sensibilización para agentes educativos sobre cultura visual, adolescencia y perspectiva de género, indicadores de alerta y pautas educativas,	Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC), CSC, CPAA.	Acción formativa específica. Apoyo al Plan de acción tutorial, al Plan de	Familias (sesión extraordinaria), profesorado (sesión extraordinaria), orientación, coordinación de etapa y dirección.

construcción de la autoestima.	modelado de referentes positivos, cohesión y coherencia educativa entre escuela y hogar.		Convivencia y al Plan de Formación del profesorado	
Impulsar la participación activa mediante el análisis crítico del alumnado a través de un proyecto final transformador que promueva un uso responsable y creativo de las redes sociales.	Elaboración de campañas críticas en Instagram, estrategias de comunicación inclusiva y positiva, diseño de mensajes coeducativos, uso ético de plataformas digitales.	Competencia Emprendedora (CE), CCL, CD, CSC, CPSAA y CCEC	Apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje Apoyo al Plan de Acción Tutorial Apoyo al Plan de Convivencia	Alumnado de 2º ESO Profesorado tutor Departamento de Orientación Coordinación pedagógica Comisión de convivencia

Fuente: Elaboración Propia

2.5. Distribución del tiempo

Este programa se desarrollará a lo largo del segundo trimestre del curso escolar, en un período estimado de 10 semanas consecutivas. Las sesiones se integrarán en el horario de tutoría semanal del alumnado de 2º de la ESO, que tiene una duración de 55 minutos. Este marco temporal permite asegurar una intervención continuada y adaptada a la realidad organizativa del centro, sin interferir con el desarrollo curricular de otras materias.

La distribución queda planteada de la siguiente forma:

- Sesiones 2 a 10: dirigidas al alumnado de los grupos A y B de 2º de la ESO, impartidas durante el horario de tutoría.
- Sesión Complementaria 1: destinada al profesorado implicado (tutores/as, orientación, coordinación), en formato taller de sensibilización y reflexión. Tendrá una duración ampliada (entre 75 y 90 minutos) y se realizará fuera del horario lectivo habitual, preferentemente en una tarde acordada.
- Sesión Complementaria 2: dirigida a las familias del alumnado participante, con el objetivo de implicarlas en el desarrollo de una cultura digital crítica y consciente. Tendrá carácter

Programa de intervención educativa en 2º de ESO sobre la prevención del impacto negativo de Instagram sobre la autoestima y la imagen corporal extraordinario, duración ampliada (75-90 minutos) y se desarrollará en horario accesible para la asistencia familiar (por la tarde).

Ambas sesiones complementarias se sitúan al inicio del programa con el fin de que los agentes educativos y familiares puedan comprender en profundidad los objetivos de la intervención, interiorizar el enfoque coeducativo que la sustenta y acompañar de forma activa y coherente al alumnado a lo largo de todo el proceso. De esta manera, se garantiza una intervención coordinada en los distintos entornos de socialización —escuela y hogar—, favoreciendo un impacto más profundo, sostenido y significativo. La implicación temprana del profesorado y de las familias refuerza la alianza educativa y permite responder de forma más eficaz a las dudas, resistencias o necesidades que puedan surgir durante el desarrollo del programa.

A continuación, se presenta una tabla resumen del cronograma del programa, en relación con las Unidades de Actuación que lo componen y sus consiguientes sesiones con breve resumen del contenido a tratar en cada una de ellas:

Tabla 2. *Cronograma: Relación entre UAs, Sesiones y Cronología*

UNIDAD DE ACTUACIÓN	CRONOLOGÍA		SESIONES
UA1: Sensibilización de agentes educativos Objetivo: Implicar a los adultos de referencia en el acompañamiento del alumnado.	ENERO	Semana 1	- Sesión 1: Sesión con familias sobre redes sociales, identidad y acompañamiento emocional.
		Semana 2	- Sesión 2: Sesión con profesorado sobre su papel preventivo y de apoyo desde la tutoría.
UA2: Autoimagen y autoestima Objetivo: Favorecer una autoestima positiva y el análisis crítico de la identidad e imagen	ENERO	Semana 3	- Sesión 3: ¿Quién soy? Identidad personal e influencias digitales.
		Semana 4	- Sesión 4: ¿Cómo me veo? Imagen corporal y autoestima.
	FEBRERO	Semana 5	- Sesión 5: Instagram y presión estética.
		Semana 6	- Sesión 6: Estereotipos de género y redes sociales.
		Semana 7	- Sesión 7: Cosificación y auto-cosificación.

UA3: Crítica y transformación Objetivo: Desmontar estereotipos, trabajar referentes y generar propuestas alternativas.	FEBRERO	Semana 8	- Sesión 8: Influencers, referentes y creación crítica de contenido.
	MARZO	Semana 9	- Sesión 9: Campaña positiva de imagen e igualdad en redes.
UA4: Evaluación del programa Objetivo: Valorar el impacto del programa e implicar al alumnado en la reflexión final.	MARZO	Semana 10	- Sesión 10: Evaluación participativa y reflexión final sobre aprendizajes y cambios percibidos.

Fuente: Elaboración Propia.

Por otro lado, el curso académico 2024–2025 en Castilla y León comienza el 9 de septiembre de 2024 y finaliza el 23 de junio de 2025. El segundo trimestre, en el que se desarrollará este programa, comprende desde principios de enero hasta finales de marzo. Las sesiones estarán distribuidas de forma semanal, en el horario de tutoría que se imparte los miércoles en los grupos de 2º de la ESO (55 minutos), lo que permite una intervención sostenida sin interferir en el horario curricular ordinario.

2.6. Contenidos. Unidad de actuación

Según se viene indicando, este programa, promovido desde el Departamento de Orientación en colaboración con la acción tutorial, se enmarca en la necesidad de ofrecer una respuesta educativa ante el impacto que generan las redes sociales —en concreto Instagram— sobre el desarrollo psicoemocional del alumnado adolescente. En particular, se aborda cómo estas plataformas influyen en la construcción de la identidad, la imagen corporal, la autoestima y la reproducción de estereotipos de género.

En este apartado se presentan los contenidos generales del programa, organizados en cuatro Unidades de Actuación (UA) que se articulan de forma progresiva, coherente y complementaria. Aunque solo se desarrollará exhaustivamente una de ellas (la Unidad 3:

Programa de intervención educativa en 2º de ESO sobre la prevención del impacto negativo de Instagram sobre la autoestima y la imagen corporal crítica y transformación), a continuación, se expone un breve recorrido por cada una para contextualizar la propuesta de intervención.

El diseño de estas unidades no es aleatorio, sino que responde a una estrategia didáctica y preventiva claramente estructurada. Cada unidad aborda áreas clave del desarrollo personal y social del alumnado: la UA1 se centra en implicar a los agentes educativos clave; la UA2, en fortalecer la autoestima y el sentido crítico del alumnado; la UA3, ahondar en ese sentido crítico y en la transformación de sus referentes y discursos en redes sociales; y la UA4, en evaluar los cambios y aprendizajes adquiridos. Esta secuencia busca generar un itinerario pedagógico que va desde la concienciación hasta la acción, promoviendo un enfoque, participativo y adaptado a la realidad del alumnado.

Unidad de Actuación 1: Sensibilización de agentes educativos

Objetivo principal: Implicar a los adultos de referencia —familias y profesorado— en el proceso de acompañamiento del alumnado, proporcionando herramientas para comprender el impacto de las redes sociales y su papel activo como agentes preventivos.

Ámbito de actuación: Acción tutorial y formación complementaria.

Contenidos trabajados:

- ✓ La adolescencia en la era digital.
- ✓ Identidad y autoestima en redes sociales.
- ✓ Función acompañante y educativa de las familias.
- ✓ Tutoría y mirada coeducativa desde el profesorado.

Metodología general: Sesiones formativas participativas en formato taller, con espacios para el debate, la reflexión y puesta en común.

Observaciones: Esta unidad consta de dos sesiones diferenciadas —una para familias y otra para profesorado— y se sitúa al inicio del programa para que los adultos puedan ofrecer soporte antes y durante la intervención con el alumnado.

Unidad de Actuación 2: Autoimagen y autoestima

Objetivo principal: Favorecer el autoconocimiento del alumnado y fortalecer su autoestima frente a los modelos normativos impuestos desde redes sociales, especialmente en relación con la imagen corporal y los estereotipos de género.

Ámbito de actuación: Acción tutorial.

Contenidos trabajados:

- ✓ Identidad personal e influencias externas.
- ✓ Autoconcepto y autoestima.
- ✓ Imagen corporal y comparación social.
- ✓ Roles y estereotipos de género.
- ✓ Prácticas de comunicación reflexiva y debates guiados.

Metodología general: Dinámicas de grupo, debates guiados, ejercicios de introspección y análisis de casos visuales adaptados a la edad, y prácticas de expresión oral y escrita.

Observaciones: Unidad formada por cuatro sesiones distribuidas a lo largo de enero y febrero. Supone la base emocional y crítica sobre la que se asentará el trabajo posterior.

Unidad de Actuación 3: Crítica y transformación

Objetivo principal: Desarrollar el pensamiento crítico del alumnado en relación con los mensajes visuales y estéticos que consume en redes sociales, y promover la creación de discursos alternativos más inclusivos, igualitarios y realistas.

Ámbito de actuación: Acción tutorial.

Contenidos trabajados:

- ✓ Cosificación y auto-cosificación en Instagram.
- ✓ Influencers y referentes digitales.
- ✓ Creación de mensajes visuales con enfoque coeducativo y de igualdad de género.
- ✓ Narrativas de empoderamiento y diversidad corporal.

Metodología general: Análisis de contenido real de redes sociales, trabajo cooperativo, producción de contenidos, reflexiones orales y escritas y creación colaborativa de campañas con impacto social.

Observaciones: Unidad formada por tres sesiones. Será desarrollada en profundidad en este mismo apartado (ver a continuación).

Unidad de Actuación 4: Evaluación del programa

Objetivo principal: Evaluar de forma participativa el proceso vivido por el alumnado, recogiendo aprendizajes, cambios percibidos y propuestas de mejora.

Ámbito de actuación: Acción tutorial y orientación.

Contenidos trabajados:

- ✓ Evaluación emocional y reflexiva.
- ✓ Valoración de aprendizajes y autopercepción.
- ✓ Conciencia del proceso de cambio.

Metodología general: Dinámicas de cierre, actividades metacognitivas, rúbricas, cuestionarios y listas de cotejo.

Observaciones: Esta unidad contiene una única sesión que sirve como cierre y permite sistematizar los resultados del programa desde la voz del alumnado.

Tabla 3. Diseño de la Unidad de Actuación 3

UA Nº:	Temporalización:	Etapas/Curso:	Estudiante/Grupo:		
3	Febrero - Marzo	ESO	Alumnado de 2º de ESO		
Título: Crítica de referentes digitales y acción transformadora en Instagram					
Justificación: Esta unidad se plantea como un espacio educativo para fomentar en el alumnado una mirada crítica frente a los contenidos visuales que consumen y producen en redes sociales, especialmente en Instagram. El alumnado adolescente se encuentra inmerso en una cultura digital dominada por estereotipos de belleza, éxito e identidad muy normativos, que pueden provocar malestar emocional, comparación constante y cosificación del cuerpo propio y ajeno. La unidad propone abordar estas realidades desde la educación emocional, la coeducación y el pensamiento crítico, para que puedan reconocer discursos opresivos, desmontarlos y construir mensajes alternativos que promuevan la diversidad, el respeto y la aceptación.					
Ámbito de actuación: Apoyo al Plan de Acción Tutorial (PAT), al proceso de enseñanza aprendizaje y, también puede considerarse, de forma transversal, apoyo al Plan de convivencia escolar.					
Contenidos		Competencias	Actividades	Criterios de evaluación	Instrumentos
Cosificación y auto-cosificación en redes sociales (Sesión 7): Análisis de cómo se representa el cuerpo — especialmente el femenino— como objeto en publicaciones de Instagram. Reflexión sobre la interiorización de esas miradas externas y cómo afectan a la construcción de la autoimagen.		- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	Act. 1: Análisis crítico de publicaciones de Instagram con enfoque de género Act. 2: Mapeo de referentes: ¿A	(Aquí se mide si el alumnado ha adquirido las competencias y ha participado de forma activa y reflexiva) - Identifica mensajes	- Guía de observación del docente: para valorar participación, actitud y respeto durante las dinámicas.
Estereotipos de género y presión estética (Sesión 7):		- Competencia			

Identificación de los estereotipos de belleza hegemónicos en los perfiles de redes sociales. Reconocimiento del impacto emocional que produce no ajustarse a esos modelos. Análisis crítico de influencers y referentes digitales (Sesión 8): Exploración de perfiles de creadores de contenido seguidos por el alumnado. Observación de los mensajes que transmiten, sus valores, estéticas dominantes y relación con los estereotipos de género. Reflexión sobre los modelos de éxito y popularidad (Sesión 8): Trabajo sobre los mecanismos de validación social en redes (likes, seguidores, retos virales), sus consecuencias sobre la autoestima, y análisis de modelos alternativos. Creación de mensajes positivos con perspectiva de género (Sesión 9): Diseño colectivo de campañas gráficas y textuales que promuevan la diversidad corporal, la aceptación, la igualdad y la autoestima, utilizando el lenguaje visual propio de Instagram. Producción colaborativa de una campaña transformadora (Sesión 9): Elaboración de una acción comunicativa en redes que rompa con los discursos normativos y visibilice otras realidades más inclusivas y respetuosas.	ciudadana (CC) - Competencia digital (CD) - Conciencia y expresiones culturales (CEC) - Comunicación lingüística (CCL)	quién sigo y por qué? Act. 3: Creación de una campaña de Instagram con mensajes positivos y realistas	estéticos y visuales que promueven la cosificación en redes sociales. - Reconoce estereotipos de género presentes en los contenidos digitales y los analiza críticamente. - Participa activamente en las dinámicas grupales, mostrando respeto y capacidad de escucha. - Expresa con argumentos sus reflexiones, tanto de forma oral como escrita. - Colabora en la creación de una campaña con enfoque positivo, inclusivo y realista.	- Lista de cotejo: para identificar indicadores de pensamiento crítico y participación activa. - Rúbrica de la campaña final: para evaluar creatividad, coherencia con el mensaje y trabajo colaborativo. - Cuaderno del alumno / Diario de reflexión individual: como evidencia de autopercepción y aprendizaje.
---	--	--	--	--

DESCRIPCIÓN: La unidad se estructura en tres sesiones interrelacionadas que siguen una secuencia pedagógica de análisis, reflexión y acción. En la primera sesión se aborda la cosificación como fenómeno presente en redes sociales, con especial atención a cómo afecta a la percepción corporal. En la segunda, se trabaja la figura del influencer como modelo de referencia, analizando qué discursos perpetúan y qué valores representan. Por último, en la tercera sesión, se propone al alumnado crear una campaña colectiva desde Instagram para promover mensajes más realistas, saludables e inclusivos sobre el cuerpo, la identidad y el respeto. La unidad combina metodologías participativas con recursos visuales y digitales, fomentando la implicación activa y el trabajo colaborativo del grupo.

Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo / Espacio	Agentes
Act. 1: Análisis crítico de publicaciones de Instagram con enfoque de género. El alumnado trabaja en grupos para examinar distintas imágenes públicas de Instagram utilizando una guía de análisis que permite identificar signos de cosificación y estereotipos. Se realiza un debate posterior en gran grupo y se concluye con una reflexión escrita individual.	- Trabajo cooperativo, análisis visual guiado, debate en gran grupo, reflexión individual	- Proyector - Capturas impresas o digitales (Instagram) - Guía de análisis. - Cuadernos o hojas	- 55 minutos - Aula ordinaria	- Tutor/a - Orientador/a

Act. 2: Mapeo de referentes: ¿A quién sigo y por qué? A través de una lluvia de ideas individual y grupal, el alumnado identifica a sus referentes digitales más seguidos, analiza los valores que representan y reflexiona sobre cómo influyen en su autoestima e identidad. Se elabora un mural colectivo y se promueve el debate sobre referentes más positivos o alternativos.	- Análisis personal, dinámica colectiva, puesta en común reflexiva	- Pizarra o mural, fichas, post-its, capturas de ejemplos reales, rotuladores	- 55 minutos - Aula ordinaria	- Tutor/a - Orientador/a - Docente de EPV o sociales
Act. 3: Creación de una campaña para Instagram con mensajes positivos. Por equipos, el alumnado diseña un contenido visual (cartel, historia o post) con un mensaje que promueva el respeto, la diversidad y la autoestima, aplicando lo aprendido en sesiones previas. Presentan sus campañas en clase y se realiza una evaluación conjunta.	- ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos) - Trabajo colaborativo - Exposición oral	- Dispositivos digitales - Hojas o cartulinas. - Apps de edición. - Rúbrica de exposición	- 55 minutos - Aula ordinaria aula de informática.	- Tutor/a - Orientadora, docente de EPV o lengua

Observaciones:

- **Temporalización y viabilidad:** Se plantea su desarrollo dentro del horario de tutoría (55 minutos por sesión), evitando así conflictos con otras materias y facilitando una implementación realista y autónoma dentro del Plan de Acción Tutorial.
- **Colaboración interdisciplinar:** Se recomienda la implicación del Departamento de Orientación y del profesorado de áreas como Educación Plástica y Visual o Lengua Castellana para enriquecer el enfoque desde distintas competencias curriculares y estilos de expresión.
- **Adaptabilidad:** Las actividades son susceptibles de adaptación a distintos niveles educativos o contextos específicos, ajustando el grado de profundidad o el formato de los recursos, especialmente en centros con necesidades específicas.
- **Atención a la diversidad:** En presencia de alumnado con especial sensibilidad al contenido (por ejemplo, casos de TCA o baja autoestima), se sugiere la intervención preventiva del equipo de orientación y la posibilidad de flexibilizar su participación en determinadas dinámicas.
- **Apoyo emocional:** Se habilitarán espacios de acompañamiento, a través del Departamento de Orientación, para resolver dudas, canalizar emociones suscitadas durante las sesiones o atender necesidades personales detectadas en el desarrollo del programa.
- **Proyección y difusión:** La campaña final diseñada por el alumnado puede ser difundida en los espacios comunes del centro (murales, redes educativas internas, blog del colegio), favoreciendo el impacto social y la implicación activa en el entorno escolar, favoreciendo el impacto social, o incluso realizar una propuesta de llevar una muestra expositiva del proyecto a otros centros educativos de la ciudad.
- **Evaluación participativa:** La evaluación de esta unidad se enmarca dentro del modelo global del programa, combinando estrategias cualitativas y cuantitativas. Se prioriza la observación sistemática, la reflexión del propio alumnado y la aplicación de instrumentos como rúbricas, cuestionarios de valoración y pruebas de contraste inicial/final, con el fin de valorar aprendizajes, actitudes y procesos de cambio.

Fuente: Elaboración Propia

2.7. Ámbito de actuación

El programa de intervención se enmarca fundamentalmente en el ámbito del **Plan de Acción Tutorial (PAT)**, ya que todas las sesiones con el alumnado están concebidas para desarrollarse dentro del horario de tutoría, abordando aspectos clave del desarrollo personal, social y emocional. Desde el PAT se promueve la reflexión sobre la identidad, la autoestima, los

Programa de intervención educativa en 2º de ESO sobre la prevención del impacto negativo de Instagram sobre la autoestima y la imagen corporal
estereotipos de género, la convivencia y la educación para la igualdad, contenidos todos ellos esenciales en este programa.

Además, esta intervención contribuye de manera indirecta al **Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)**, en tanto que fomenta la construcción de una autoimagen positiva, el pensamiento crítico y la autonomía personal del alumnado, factores fundamentales para la toma de decisiones vocacionales y la definición de proyectos de vida coherentes con su bienestar y desarrollo integral.

La propuesta también incluye una dimensión de **apoyo al profesorado**, ya que contempla una sesión específica de sensibilización dirigida al equipo docente, y propone su implicación activa durante el desarrollo de las sesiones tutoriales. Se pretende que el profesorado tutor y otros agentes educativos dispongan de herramientas que les permitan abordar de forma coordinada y coherente temáticas emergentes como el uso de redes sociales, la presión estética o la cosificación.

Asimismo, el programa contribuye al **fomento de la convivencia escolar** y al desarrollo de un entorno educativo más inclusivo, en tanto que visibiliza realidades diversas, fomenta la empatía, el respeto a la diferencia y el pensamiento crítico. Desde esta perspectiva, se articula con las actuaciones previstas en el **Plan de Convivencia del centro**, favoreciendo la prevención de conflictos y la promoción del bienestar socioemocional del alumnado.

Por último, esta intervención responde a un enfoque de **trabajo en red**, que implica de forma coordinada al Departamento de Orientación, al equipo docente, a la comisión de convivencia, a las familias y al propio alumnado. Se basa en la idea de que la prevención y promoción del desarrollo personal no pueden recaer únicamente en una figura, sino que deben construirse desde una acción educativa colectiva y coherente.

2.8. Orientaciones metodológicas

La propuesta metodológica de este programa de intervención se fundamenta en el marco legislativo y curricular vigente tanto a nivel estatal como autonómico. En concreto, se alinea con la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), que establece una educación basada en la equidad, la inclusión y el desarrollo integral del alumnado, así como con el

Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla y León.

Asimismo, la propuesta se inspira en los principios establecidos en la Orden EDU/1054/2012, de 5 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los Departamentos de Orientación en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León. Dicha norma sitúa al Departamento de Orientación como un agente clave para la atención a la diversidad, el asesoramiento al profesorado, la acción tutorial, la orientación académica y profesional, y la prevención de dificultades en el aprendizaje o en la convivencia.

Por otro lado, el programa adopta un enfoque inclusivo, preventivo y coeducativo, centrado en el desarrollo del pensamiento crítico, la autoestima y la reflexión sobre los discursos sociales presentes en redes como Instagram. Para ello, se parte de los siguientes **principios metodológicos**:

- Aprendizaje significativo y contextualizado, basado en las experiencias cotidianas del alumnado y en problemáticas reales que les afectan, como la imagen corporal o la presión estética en redes sociales.
- Atención a la diversidad mediante propuestas flexibles que permiten adaptaciones y ritmos diferenciados, respetando los diferentes puntos de partida del alumnado.
- Coeducación y equidad, promoviendo el análisis y cuestionamiento de estereotipos de género, y fomentando una visión crítica y respetuosa hacia la diferencia.
- Participación activa y autonomía, impulsando el protagonismo del alumnado en el proceso de aprendizaje, el desarrollo de habilidades sociales y la implicación en la mejora del entorno.

Estos principios están estrechamente relacionados con los fines de la orientación educativa: prevenir conflictos, mejorar la convivencia, favorecer el desarrollo emocional e implicar a toda la comunidad educativa en la formación del alumnado.

La intervención se apoya en el uso de metodologías activas y participativas que fomentan el compromiso del alumnado, el trabajo colaborativo y la integración de competencias clave. Entre las **estrategias metodológicas** empleadas destacan:

- Aprendizaje cooperativo, con dinámicas de grupo que promueven el respeto, la escucha y el análisis compartido.

- Aprendizaje basado en proyectos (ABP), especialmente en la elaboración final de campañas transformadoras en Instagram.
- Análisis crítico de referentes, trabajando desde la alfabetización mediática y la conciencia social.
- Producción de contenido visual y digital, como estrategia para resignificar el uso de redes sociales desde una perspectiva educativa y coeducativa.
- Materiales gráficos, audiovisuales e interactivos, seleccionados para conectar con el lenguaje visual del alumnado, y facilitar la comprensión emocional y conceptual de los temas tratados.

Esta combinación metodológica permite adaptar las sesiones a las características del grupo, aumentando la motivación y facilitando una experiencia educativa transformadora y cercana a la realidad del alumnado.

Por último, la propuesta contempla la **retroalimentación constante** como eje central de la intervención. Esta se da tanto a nivel formal (rúbricas, cuestionarios, listas de cotejo, reflexiones escritas) como informal (dinámicas orales, observación continua). Se entiende que la evaluación debe ser formativa, cualitativa y orientadora, ajustando el programa a las necesidades que puedan surgir durante su desarrollo.

Asimismo, se apuesta por un modelo de trabajo basado en la colaboración entre los distintos agentes del centro: Departamento de Orientación, tutorías, profesorado de diferentes áreas, coordinación pedagógica y comisión de convivencia. También se contempla la participación de las familias, mediante una sesión específica de sensibilización, con el objetivo de extender el impacto de la intervención más allá del aula y garantizar la coherencia entre escuela y entorno familiar.

Desde este enfoque relacional, se entiende que el éxito de cualquier intervención orientadora no depende solo del contenido de las sesiones, sino del entramado comunitario que la sostiene, de la implicación de todos los agentes y de la capacidad del centro para generar procesos educativos con sentido crítico y continuidad.

2.9. Organización de los espacios

El desarrollo del programa de intervención requiere una planificación cuidadosa de los espacios en los que se llevarán a cabo las distintas actividades, con el objetivo de garantizar un entorno accesible, seguro y estimulante para todo el alumnado, y de favorecer el cumplimiento de los objetivos planteados en cada unidad de actuación.

- Aula ordinaria de 2º de ESO: Será el espacio principal de intervención para las sesiones dirigidas al alumnado. Estas se desarrollarán dentro del horario de tutoría, por lo que resulta fundamental aprovechar el aula habitual de los grupos participantes. Este entorno ofrece familiaridad, cercanía y comodidad para el alumnado, permitiendo implementar dinámicas cooperativas, debates, análisis de materiales visuales y actividades reflexivas. El mobiliario deberá poder reorganizarse fácilmente en grupos, en forma de U o para trabajar en círculo, fomentando la participación activa.

- Despacho del Departamento de Orientación: Se utilizará como espacio de planificación y coordinación entre los distintos agentes implicados (orientadora, tutores, profesorado colaborador). También podrá destinarse a entrevistas individuales con alumnado o familias, si se detectan necesidades específicas durante la implementación del programa.

- Aula de informática o espacio con dispositivos digitales: En determinadas actividades, especialmente en la creación de campañas para redes sociales, será necesario disponer de acceso a ordenadores, tabletas u otros dispositivos con conexión a internet. Estos espacios permitirán trabajar la producción digital, la edición de imágenes y el análisis de contenido en redes como Instagram.

- Sala de reuniones o salón de actos: Será el espacio habilitado para las sesiones extraordinarias dirigidas a las familias y al profesorado. Estas sesiones requieren un espacio amplio, con medios audiovisuales (proyector, altavoces, ordenador), que facilite la exposición de contenidos, la proyección de materiales multimedia y el diálogo entre participantes.

- Espacios exteriores del centro: Aunque no son imprescindibles, se valorará la posibilidad de utilizar patios o zonas abiertas para alguna dinámica puntual que fomente la expresión corporal, la interacción grupal o la reflexión colectiva en un ambiente más distendido. Esto puede resultar especialmente beneficioso para alumnado con TDAH o dificultades de autorregulación emocional.

En todos los espacios se procurará garantizar la accesibilidad física y cognitiva, atendiendo a la diversidad del alumnado participante. El mobiliario debe permitir el movimiento y la reorganización de los grupos, y se utilizarán apoyos visuales, auditivos o gráficos que faciliten la comprensión y el acceso al contenido. Se priorizará un clima de respeto, confianza y participación, adecuado para tratar temas sensibles como la autoestima, la presión estética o los estereotipos de género.

2.10. Selección y organización de los recursos

Para la implementación del programa de intervención, se prevé el uso de recursos humanos, materiales, digitales y espaciales organizados estratégicamente para atender a los objetivos específicos de cada unidad de actuación. La correcta planificación y adaptación de los mismos es esencial para garantizar una intervención inclusiva, accesible y eficaz.

Recursos humanos

- ✓ Orientadora del centro: Responsable del diseño, coordinación y supervisión de la intervención. Participa directamente en varias sesiones con alumnado y en las destinadas al profesorado y las familias.
- ✓ Profesorado tutor: Acompaña la implementación en el aula, colabora en las dinámicas y actúa como figura de referencia en el seguimiento del alumnado.
- ✓ Profesora de Pedagogía Terapéutica (PT) y docentes de apoyo: Implicadas en la atención a la diversidad durante el desarrollo del programa, especialmente en casos de alumnado con NEE.
- ✓ Equipo directivo, coordinación pedagógica y comisión de convivencia: Colaboran a nivel organizativo y en la difusión de la campaña final, aportando apoyo institucional.
- ✓ Familias: Participan activamente en una sesión específica y como agentes educativos externos, reforzando los aprendizajes desde casa.
- ✓ Profesores de áreas afines (Lengua, EPV, Sociales, Educación en Valores): Pueden colaborar puntualmente en el desarrollo de actividades con componente creativo o comunicativo.

Recursos materiales

- ✓ Material impreso y de papelería: Fichas, guías, hojas de reflexión, tarjetas de debate, cartulinas, post-its, marcadores, rúbricas impresas y listas de cotejo.

- ✓ Material audiovisual y visual: Capturas de publicaciones en Instagram (reales o simuladas), vídeos breves, imágenes simbólicas y murales de aula.
- ✓ Recursos gráficos: Plantillas de análisis de contenido, esquemas de estereotipos, señales de alarma, etc.
- ✓ Soporte expositivo: Pizarra digital, proyectores y pantalla para las sesiones grupales.

Recursos digitales

- ✓ Dispositivos del centro o del alumnado: Uso de tabletas, portátiles o móviles para acceder a contenido digital, crear campañas o reflexionar sobre sus propios perfiles.
- ✓ Aplicaciones digitales: Herramientas de edición gráfica (Canva, Adobe Express), cuestionarios interactivos (Mentimeter, Kahoot), y recursos educativos online.
- ✓ Videos y plataformas multimedia: Se usarán vídeos breves para introducir conceptos o sensibilizar sobre temas como presión estética, autoestima o redes sociales.
- ✓ Plataformas de gestión educativa (si procede): Classroom o similar para almacenar reflexiones o trabajos.

Organización

Los recursos se han asignado en función del contenido de cada sesión, adaptándose a los objetivos de cada unidad de actuación. En la fase de diseño, se ha priorizado el uso de materiales accesibles, gratuitos o ya disponibles en el centro, fomentando la sostenibilidad y la viabilidad real del programa. Además, se contempla su adaptación para alumnado con necesidades específicas, mediante la simplificación de materiales, uso de apoyos visuales y flexibilidad metodológica.

2.11. Evaluación y seguimiento

La evaluación del programa de intervención contempla un sistema de evaluación diseñado para valorar su impacto, eficacia y coherencia, garantizando así un proceso de mejora continua. Esta evaluación se integra desde un enfoque reflexivo, comprometido con la realidad del alumnado y del contexto educativo, y busca recoger información útil para valorar tanto los aprendizajes individuales como el desarrollo general de la propuesta.

1. Características de la evaluación. La evaluación se plantea como un proceso:

- ✓ **Integral - Global y parcial:** se consideran y evalúan tanto los elementos globales del programa como aspectos específicos de cada sesión o agente implicado.
- ✓ **Formativa y sumativa:** servirá tanto para introducir reajustes durante la intervención como para valorar sus resultados finales, en función de la adquisición de los objetivos propuestos y su influencia en el alumnado.
- ✓ **Cualitativa y cuantitativa:** se combinarán técnicas objetivas (tests, rúbricas, cuestionarios cerrados) con instrumentos más interpretativos (diarios, observaciones, autoevaluaciones).
- ✓ **Abierta a la participación,** involucrando activamente a alumnado, profesorado, familias, el equipo de orientación y otros agentes de la comunidad educativa implicados.

2. Aspectos a evaluar:

- ✓ La **coherencia** y relación entre objetivos, contenidos, metodología, actividades y resultados.
- ✓ La **adecuación** del programa a las necesidades reales y características del alumnado de 2º de ESO del centro educativo.
- ✓ La **funcionalidad** y aplicabilidad de las actividades propuestas en el contexto del centro.
- ✓ La **relevancia** de los contenidos abordados y su impacto en la reflexión del alumnado sobre género, imagen corporal y redes sociales.
- ✓ El **impacto** sobre la autoestima, la imagen corporal, la autopercepción y el uso crítico de las redes sociales.
- ✓ El grado de **satisfacción** y percepción de los distintos agentes implicados en cuanto al programa, sus contenidos y su utilidad.
- ✓ La **participación** y el grado de implicación activa del alumnado.

3. Agentes evaluadores. Se programa un modelo de **evaluación mixta**, con participación tanto personas directamente implicadas en la implementación como agentes externos al alumnado:

- ✓ **Agentes internos:**
 - El Departamento de Orientación, como responsable principal del diseño, implementación y seguimiento pedagógico del programa. Será el encargado de

sistematizar la evaluación a través de diversos instrumentos, así como de elaborar el informe final.

- El profesorado tutor y resto de profesorado implicado, que actuará como observador privilegiado en el aula y acompañante del alumnado durante todo el proceso. Su implicación será clave para recoger información sobre la participación, el impacto emocional y el desarrollo de las sesiones.
 - El alumnado, como agente protagonista del programa, a través de su autoevaluación, la coevaluación grupal y la participación activa en los cuestionarios de valoración.
 - Las familias, cuyas valoraciones tras la sesión extraordinaria permitirán conocer el alcance del programa más allá del aula y detectar posibles necesidades de apoyo desde el entorno familiar.
 - El equipo directivo, que revisará el informe final y aportará una visión estratégica sobre la continuidad del programa, su inclusión en el plan de orientación o su posible implementación en otros niveles o cursos.
- ✓ **Agentes externos:** en función del diseño del programa, se contempla la posible participación de profesionales invitados o colaboradores puntuales en las sesiones extraordinarias o en la campaña final. Estos pueden incluir:
- Expertos en redes sociales o influencers con enfoque ético, que ayuden al alumnado a cuestionar referentes actuales desde una perspectiva crítica.
 - Personas con experiencia vivencial vinculada a temas como los trastornos de la conducta alimentaria, el impacto de las redes o la construcción de la identidad.
 - Servicios educativos externos o profesionales del Equipo de Atención Psicopedagógica (EAP), si se requiere orientación técnica adicional o asesoramiento institucional para replicar o adaptar el programa a otros contextos.

4. Momentos de evaluación. La evaluación se llevará a cabo en tres momentos:

- ✓ **Inicial:** al comienzo del programa, con la intención de detectar el punto de partida de los conocimientos previos, percepciones, actitudes relacionadas con el tema e intereses del alumnado (Instrumento: Cuestionario diagnóstico inicial tipo test o escala Likert).
- ✓ **Procesual o continua:** a lo largo de la aplicación del programa, para introducir mejoras, detectar dificultades y ajustar los recursos o actividades mediante registros sistemáticos de observación del grupo, evaluación del grado de participación, y seguimiento de posibles

dificultades o logros individuales. (Instrumentos: Lista de cotejo, diario de seguimiento del profesorado y orientadora).

- ✓ **Final:** al concluir el programa, para valorar los aprendizajes alcanzados, el nivel de satisfacción de los agentes implicados y el impacto global de la intervención, mediante distintos medios que permitan valorar el grado de logro de los objetivos, la percepción de utilidad, el impacto del programa y las posibilidades de mejora futura. (Instrumentos: Cuestionario de satisfacción para alumnado, familias y profesorado; rúbrica de evaluación del proyecto final; informe final del Departamento de Orientación para el equipo directivo).

5. Instrumentos de evaluación. Los instrumentos utilizados (incluidos en los ANEXOS) serán variados y adaptados al perfil de los agentes implicados:

- ✓ **Cuestionario diagnóstico inicial/final:** breve cuestionario objetivo (15 ítems) que se aplicará antes y después del programa, con el objetivo de valorar y detectar la evolución en el nivel de conocimientos previos y el grado de concienciación del alumnado sobre el uso crítico de Instagram y las redes sociales, la imagen corporal, la autoestima y los estereotipos de género. Incluirá preguntas tipo test, escala Likert y afirmaciones para valorar el pensamiento crítico, con ítems como “Las imágenes que vemos en Instagram representan la realidad”, o “Los filtros y retoques pueden afectar cómo me siento con mi cuerpo”
- ✓ **Cuestionario de valoración de actividades:** administrado tras cada sesión, con preguntas tipo Likert o tipo sí/no, para valorar el interés, comprensión, utilidad y participación.
- ✓ **Cuestionario de satisfacción final:** Diseñados para alumnado, profesorado y familias, estos cuestionarios recogerán la percepción sobre la utilidad del programa, la pertinencia de los contenidos y el nivel de implicación personal. Se aplicarán al finalizar la intervención e incluirán preguntas cerradas y abiertas para recoger sugerencias de mejora. Para el alumnado, el enfoque será accesible y adaptado, valorando también su experiencia emocional y participativa.
- ✓ **Diario de observación:** llevado por el profesorado tutor o la orientadora, para anotar conductas observadas, actitudes emergentes, señales de alarma o resistencias. Instrumento cualitativo de registro libre que permitirá recoger impresiones relevantes durante el desarrollo de cada sesión. Este diario incluirá aspectos como: clima del grupo,

resistencias o reacciones significativas, momentos de aprendizaje espontáneo, o situaciones que requieran intervención individual. Permitirá también documentar mejoras para futuras ediciones del programa.

- ✓ **Registro de asistencia y participación:** para valorar el grado de implicación individual y grupal.
- ✓ **Rúbrica de evaluación del proyecto final (campaña):** para evaluar la campaña de sensibilización elaborada por el alumnado en la última sesión. La rúbrica contemplará indicadores como: claridad del mensaje, originalidad, adecuación al tema trabajado, impacto visual y nivel de reflexión crítica. Tendrá niveles de logro (alto, medio, bajo) y estará diseñada para favorecer la autoevaluación y la coevaluación grupal.
- ✓ **Lista de cotejo y observación:** este instrumento será utilizado por la persona encargada de la intervención (orientadora o docente) para valorar actitudes como: participación activa en las sesiones, participación en debates, escucha activa, respeto a las opiniones del grupo, progresos en expresión personal, implicación emocional, nivel de reflexión crítica alcanzado o capacidad de análisis. La lista incluirá ítems dicotómicos (sí/no) y otros valorativos (escala del 1 al 3 o 1 al 5).

6. Recogida de la evaluación y seguimiento. Los resultados derivados del proceso de evaluación se integrarán en distintos documentos institucionales del centro, lo que garantizará su formalización, trazabilidad y utilidad para la mejora continua del programa. Esta recogida permitirá no solo valorar la experiencia actual, sino también facilitar su revisión, réplica o adaptación en futuras ediciones. Concretamente, los datos e informes quedarán reflejados en:

- ✓ **Actas del Departamento de Orientación y de la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP),** en las que se recogerán los acuerdos adoptados, observaciones realizadas durante la implementación y líneas de mejora acordadas.
- ✓ **Informe de seguimiento intermedio** (opcional), en caso de que se considere necesario revisar el desarrollo del programa durante su ejecución. Este informe puede incluir valoraciones cualitativas, propuestas de ajuste o alertas relevantes.
- ✓ **Memoria o informe final del programa,** redactado por el Departamento de Orientación en colaboración con el profesorado tutor y la coordinación pedagógica. Este documento

incluirá una síntesis de los resultados obtenidos, las principales conclusiones y las recomendaciones para su futura continuidad o mejora.

- ✓ **Anexos específicos**, donde se incorporarán los modelos utilizados para la evaluación: cuestionarios diagnósticos, rúbricas de la campaña, listas de cotejo, fichas de observación y diarios de seguimiento. Estos anexos tienen como finalidad asegurar la replicabilidad del programa, facilitar su implementación en otros niveles o centros y servir como guía técnica para futuras intervenciones.

A continuación, se propone una tabla resumen que relaciona los objetivos del programa, los objetivos de la evaluación y los instrumentos de evaluación.

Tabla 4. *Relación entre objetivos del programa, criterios de evaluación e instrumentos.*

Objetivos del programa	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
Identificar y cuestionar los estereotipos de género presentes en Instagram.	Valorar la capacidad del alumnado para detectar estereotipos de género en redes sociales.	Cuestionario diagnóstico inicial/final, lista de cotejo, diario de observación.
Promover el pensamiento crítico en relación con la imagen corporal y los referentes digitales.	Evaluar el desarrollo del pensamiento crítico sobre los contenidos consumidos en redes.	Cuestionario diagnóstico, rúbrica de campaña final, diario de observación.
Favorecer la construcción de una autoimagen positiva mediante dinámicas reflexivas y emocionales.	Detectar cambios en la autoestima y la percepción de la imagen corporal.	Cuestionario diagnóstico, lista de cotejo, cuestionario de satisfacción, observación directa.
Implicar a familias y profesorado en la prevención del impacto negativo de las redes sociales.	Valorar la implicación de los adultos de referencia y su percepción del programa.	Cuestionario de satisfacción para familias y profesorado, actas de seguimiento.
Impulsar la participación activa del alumnado mediante una propuesta final transformadora.	Evaluar el nivel de implicación en la campaña final, la creatividad y el trabajo cooperativo.	Rúbrica de evaluación de la campaña, lista de cotejo, observación directa.

Fuente: Elaboración propia

2.12. Evaluación del Programa de intervención

La evaluación del programa de intervención no solo permite valorar el grado de consecución de los objetivos planteados, sino también analizar su aplicabilidad real, su sostenibilidad y su impacto potencial dentro del contexto educativo. En este sentido, resulta imprescindible contemplar tanto los resultados obtenidos como los elementos estructurales que condicionan su desarrollo.

Uno de los factores clave en este proceso evaluativo es la labor del Departamento de Orientación, que actúa como motor del diseño, ejecución y seguimiento del programa. Evaluar su intervención implica valorar también la pertinencia metodológica, el grado de implicación de los agentes participantes y la percepción general de utilidad del programa.

Viabilidad del programa. El análisis de viabilidad se articula en torno a los siguientes aspectos:

- La coherencia entre los objetivos planteados y los contenidos desarrollados.
- La adecuación de la temporalización y las metodologías empleadas al contexto real del centro.
- La implicación de los diferentes agentes (alumnado, familias, profesorado y coordinación).
- El ajuste del programa a los recursos disponibles y la flexibilidad para su adaptación futura.

En líneas generales, el programa muestra una alta viabilidad si se mantiene el compromiso institucional y se garantiza una coordinación eficaz entre los equipos. La inclusión de sesiones específicas para familias y profesorado refuerza su impacto global y su continuidad.

Además, como parte del análisis de viabilidad del programa, se han diseñado cuestionarios de satisfacción adaptados a los distintos agentes implicados —alumnado, familias y profesorado— con el objetivo de recoger sus valoraciones sobre la utilidad, pertinencia, impacto y posibilidad de mejora de la intervención. Estos cuestionarios permitirán, tras su aplicación, valorar la aceptación del programa, así como su proyección a futuro y replicabilidad en otros contextos educativos.

A continuación, se presenta una matriz DAFO que recoge las principales fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que pueden influir en la viabilidad del programa:

Tabla 5. Análisis DAFO del programa de prevención.

MATRIZ DAFO	
Fortalezas (F)	Debilidades (D)
- Programa contextualizado, diseñado desde la experiencia directa en el centro. - Implicación activa del Departamento de Orientación y colaboración interdisciplinar. - Estructura flexible que permite replicabilidad y adaptación.	- Escasez de recursos personales para acompañamiento emocional individualizado. - Posible falta de formación específica del profesorado en coeducación y redes sociales. - Dificultad de medir cambios subjetivos como la autoestima.
Oportunidades (O)	Amenazas (A)
- Posibilidad de incluir el programa en el Plan de Acción Tutorial de forma permanente. - Generación de espacios de reflexión emocional y crítica en la comunidad educativa. - Potencial para extender la propuesta a otros niveles o centros de la red concertada.	- Normalización del uso excesivo de redes sociales entre adolescentes. - Influencia constante de referentes digitales externos que escapan al entorno educativo. - Resistencias iniciales por parte de ciertos sectores del alumnado o las familias.

Fuente: Elaboración propia

Como puede observarse en el análisis DAFO, el programa presenta un equilibrio en el número de fortalezas y oportunidades frente a sus debilidades y amenazas. Sin embargo, el grado de relevancia e impacto de las fortalezas y oportunidades resulta más determinante, lo que refuerza su viabilidad y coherencia con las necesidades actuales del alumnado. La inclusión de contenidos significativos y actualizados, así como una metodología participativa y flexible, permite una buena aceptación del programa tanto por parte del alumnado como del profesorado y las familias. El enfoque emocional y coeducativo refuerza su utilidad y pertinencia. Entre las amenazas identificadas se encuentran posibles resistencias ideológicas por parte de ciertos sectores de la comunidad educativa y la naturalización y normalización del uso de redes sociales como única fuente de información y validación, factores que podrían dificultar el pensamiento y reflexión críticas. No obstante, estos riesgos pueden minimizarse mediante una adecuada implicación del equipo docente y un acompañamiento sensible por parte del Departamento de Orientación y toda la comunidad educativa. Con esto, el programa

tiene un gran potencial transformador y de continuidad dentro del Plan de Acción Tutorial del centro.

En cuanto a su viabilidad, se considera como una propuesta realista, aplicable y sostenible en el contexto educativo planteado. La integración del programa cronológicamente dentro del horario de tutoría, la disponibilidad de los recursos humanos implicados, la implicación del Dpto. de Orientación y la posibilidad de adaptar la intervención a diferentes niveles o centros refuerzan su factibilidad. Asimismo, el coste material es mínimo, los recursos humanos ya están presentes en el centro, y la estructura del programa permite su replicabilidad. Todo ello hace que la intervención pueda ser asumida con facilidad en el marco escolar, y evaluada con claridad para su posible mejora y continuidad en futuras ediciones.

Además, la claridad en los objetivos, la estructura del cronograma y el diseño de instrumentos de evaluación permiten un seguimiento eficaz y una potencial continuidad del programa en futuras ediciones.

2.13. Normativa

El presente programa de intervención se enmarca en el conjunto de normativas que regulan la orientación educativa, la atención a la diversidad y el desarrollo del currículo en Castilla y León, así como en la legislación estatal que define los principios de equidad, inclusión y personalización del aprendizaje.

En primer lugar, cabe destacar el **Decreto 40/2022, de 29 de septiembre**, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla y León (BOCYL de 30 de septiembre de 2022). Este decreto señala como uno de sus principios fundamentales la atención a la diversidad del alumnado, la prevención de dificultades de aprendizaje y el fomento de la igualdad de género, aspectos estrechamente vinculados al objetivo de este programa. Asimismo, establece que la orientación educativa y profesional es una acción necesaria para garantizar el desarrollo integral del alumnado, y que debe integrarse en el currículo como parte del proceso formativo.

Además, la **Orden EDU/1054/2012, de 5 de diciembre**, regula la organización y funcionamiento de los Departamentos de Orientación en los centros docentes de Castilla y León. En ella se establece que el Departamento de Orientación tiene como función

fundamental coordinar las actuaciones relacionadas con la orientación académica, psicopedagógica y profesional, así como colaborar en la planificación de la atención a la diversidad y en el desarrollo de la acción tutorial. El presente programa se alinea con dichas funciones, ya que promueve el desarrollo emocional, la autoestima, la prevención de problemas asociados al uso de redes sociales y el fomento del pensamiento crítico, todo ello dentro del marco de la acción tutorial.

Igualmente, la intervención responde a lo recogido en la **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE)**, que modifica la LOE y establece la necesidad de garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, reconociendo la diversidad como un valor educativo. La ley resalta también la importancia de trabajar la igualdad de género, el uso responsable de las tecnologías digitales, y la educación emocional como parte del desarrollo integral del alumnado.

Por otro lado, este programa también tiene en cuenta la **atención a las necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE)**, tal como se contempla en la normativa vigente, promoviendo estrategias adaptadas al alumnado con dificultades de aprendizaje, TDAH, altas capacidades o compensación educativa. Además, se inspira en el **Plan de Convivencia** del centro y en su Reglamento de Régimen Interno, en los que se recogen los principios de respeto, equidad, corresponsabilidad y participación activa de toda la comunidad educativa.

En resumen, este programa de intervención no solo responde a las competencias atribuidas al Departamento de Orientación por la normativa autonómica y estatal, sino que también se alinea con los principios pedagógicos del sistema educativo actual, fomentando una educación orientada al bienestar personal, la justicia social y el desarrollo integral del alumnado.

3. Conclusiones

Este trabajo ha permitido desarrollar un programa de intervención orientado a la prevención del impacto negativo que puede tener el uso de Instagram en la autoestima, la imagen corporal y la percepción personal del alumnado de 2º de Educación Secundaria Obligatoria, desde una perspectiva de género, coeducativa e inclusiva. A lo largo del diseño e implementación teórica del programa, se han cumplido de forma coherente los objetivos

planteados inicialmente, dando respuesta tanto a las necesidades observadas en el contexto educativo como a los principios que rigen la orientación educativa actual.

En primer lugar, se ha logrado **fomentar una autoestima y autoconcepto saludables** en el alumnado mediante la propuesta de actividades centradas en el conocimiento personal, la autorreflexión y la construcción de una imagen positiva no basada en la apariencia. Las sesiones diseñadas con este fin han proporcionado un marco adecuado para explorar las emociones, identificar las propias fortalezas y cuestionar los modelos impuestos en redes sociales.

En segundo lugar, ha permitido **identificar y cuestionar estereotipos de género** presentes en Instagram, abordando de forma crítica los mensajes y referentes visuales que refuerzan roles tradicionales. El análisis guiado de contenido digital, unido al diálogo colectivo y a la reflexión crítica, ha servido como base para generar nuevas narrativas más inclusivas, igualitarias y diversas.

Asimismo, se ha conseguido comenzar a **promover un uso consciente y saludable de Instagram**, dotando al alumnado de herramientas para desarrollar un pensamiento crítico frente a los contenidos que consumen y comparten. Se ha prestado especial atención a la gestión de la imagen online, la veracidad de los contenidos y el impacto emocional del uso continuado de estas plataformas. Además, las dinámicas propuestas han generado espacios de participación donde el alumnado ha podido expresarse con libertad, articular ideas, argumentar y construir mensajes alternativos con creatividad y sentido ético.

Del mismo modo, se ha cumplido el importante objetivo de **implicar a las familias y al profesorado en la prevención del impacto negativo de las redes sociales**, a través de sesiones extraordinarias orientadas a sensibilizar y acompañar desde el rol adulto, reforzando el trabajo que se realiza desde el aula y favoreciendo una coherencia entre los distintos agentes educativos y contextos que intervienen e influyen en la vida del alumnado.

Por último, se ha integrado de forma satisfactoria el objetivo de **impulsar la participación activa del alumnado a través de una propuesta final transformadora**, en la que se les invita a desarrollar una campaña de sensibilización como proyecto final que refleje el aprendizaje adquirido, fortaleciendo así su capacidad de agencia, su creatividad y su implicación en la mejora del entorno social y escolar.

En su conjunto, este trabajo aporta una propuesta innovadora y viable para el Departamento de Orientación, alineada con las funciones que se le atribuyen en la normativa vigente, especialmente en lo relativo a la atención del desarrollo personal, emocional y social del alumnado, así como al apoyo a la acción tutorial y al Plan de Convivencia primordialmente. La intervención se adapta al contexto educativo de referencia y presenta una estructura flexible, replicable y abierta a mejoras, lo que incrementa su aplicabilidad real.

El programa diseñado se fundamenta en valores con perspectiva de género, como la equidad, la corresponsabilidad educativa, la escucha activa y el acompañamiento emocional, esenciales para responder a los retos actuales que plantea la vida digital en la adolescencia. El papel del orientador/a educativo/a se refuerza aquí como figura clave en la promoción del bienestar del alumnado, del pensamiento crítico y del desarrollo integral.

Como reflexión final, cabe afirmar que educar en la era digital no consiste en restringir o alarmar, sino en ofrecer herramientas para mirar con ojos críticos, cuestionar con criterio y construir desde el respeto nuevas formas de habitar el mundo, también en las redes.

4. Limitaciones y prospectiva

A lo largo de la realización de este trabajo, han sido detectadas diversas dificultades que han condicionado el desarrollo completo del programa. En primer lugar, el proceso de documentación teórica ha requerido una constante revisión de fuentes, especialmente en relación con el impacto de las redes sociales en la adolescencia, un fenómeno que evoluciona rápidamente y que exige un enfoque interdisciplinar. No siempre ha sido fácil encontrar estudios recientes con enfoque de género que se ajustaran exactamente al nivel educativo y al contexto sociocultural del centro.

Desde el punto de vista metodológico, una de las principales limitaciones ha sido la imposibilidad de implementar el programa en la realidad escolar, lo que habría permitido contrastar las hipótesis de partida con los resultados prácticos. La intervención se ha desarrollado a nivel teórico, sin posibilidad de aplicación piloto ni recogida de evidencias empíricas, lo que limita las conclusiones extraídas. Del mismo modo, aunque se ha intentado diseñar un programa realista y viable, algunas actividades o recursos requerirían validación en la práctica para confirmar su eficacia.

En cuanto al diseño del cronograma y la temporalización, también ha sido complejo ajustarse a los tiempos reales de la programación docente y de la acción tutorial, especialmente si se considera la coordinación con otros agentes educativos. El desarrollo del programa ha supuesto un reto en la planificación de sesiones equilibradas, adaptadas al tiempo disponible y a la heterogeneidad del alumnado.

Sin embargo, todas estas limitaciones también han supuesto una oportunidad de aprendizaje y mejora. Este trabajo ha abierto nuevas líneas de interés profesional, especialmente en lo relacionado con la educación afectivo-sexual, la prevención del malestar emocional derivado del uso de redes sociales y la formación de una ciudadanía digital crítica.

Como prospectiva, planteo una continuación al mismo, desarrollando este programa hacia un proyecto más amplio, integrando nuevas sesiones adaptadas a otros niveles educativos, y generando materiales específicos que puedan ser empleados directamente en tutoría. Asimismo, me gustaría poder implementar la intervención en el futuro, recoger evidencias de su aplicación y generar materiales replicables en otros centros educativos. También sería interesante profundizar en estrategias de participación del alumnado como agentes activos

Programa de intervención educativa en 2º de ESO sobre la prevención del impacto negativo de Instagram sobre la autoestima y la imagen corporal del cambio, implicándoles en el diseño y evaluación de campañas que cuestionen los cánones impuestos desde las redes sociales.

Además, valoro seriamente la posibilidad de implantar este programa en mi ámbito laboral, ya que actualmente trabajo como psicóloga en el área de igualdad de una fundación social, colaborando con el Ayuntamiento de la ciudad en la impartición de talleres de sensibilización sobre violencia de género en institutos y universidad. La propuesta aquí desarrollada podría ser adaptada y presentada como parte de estas intervenciones, ampliando su alcance e impacto real en contextos educativo diversos.

En definitiva, este trabajo no solo ha supuesto una experiencia académica, sino también un impulso personal y vocacional hacia una orientación educativa más comprometida con la salud emocional del alumnado y la construcción de una sociedad más justa, crítica e igualitaria.

Referencias bibliográficas

- Boursier, V., Gioia, F., y Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*, 110, 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 30 de septiembre de 2022. <https://bocyl.jcyl.es/html/2022/09/30/html/BOCYL-D-30092022-4.do>
- Diario Oficial de la Unión Europea. (2018). Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018 Relativa a las Competencias Clave para el Aprendizaje Permanente. *Consejo de la Unión Europea*. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX%3A32018H0604\(01\)&from=SV](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX%3A32018H0604(01)&from=SV)
- Dickel, V., & Evolvi, G. (2022). "Victims of feminism": exploring networked misogyny and #MeToo in the manosphere. *Feminist Media Studies*, 23(4), 1392–1408. <https://doi.org/10.1080/14680777.2022.2029925>
- Dueñas Mohedas, S., Martínez Pérez, N., Cuenca Orellana. (2024). La coeducación en la adolescencia y juventud: fomentar la igualdad de género en redes sociales desde la agenda educativa. *Innovación docente e investigación en Educación y Ciencias Sociales: desafíos de la enseñanza y aprendizaje en la Educación Superior*. Dykinson, 157-169.
- Educagob (2023). *Competencias Clave*. Ministerio de Educación y Formación Profesional del Gobierno de España. <https://educagob.educacionfpydeportes.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-secundaria-obligatoria/competencias-clave.html>
- Fardouly, J., Willburger, B. y Vartanian, L. (2018). Instagram Use and Young Women's Body Image Concerns and Self-Objectification: Testing Mediation Pathways. *New Media & Society*, 20 (4), 1380-1395.

- Feltman, C.E. y Szymanski, D.M. (2017). Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles*, 78, 311–324.
- González Santamaría, E. (2022). *Instagrammers y cirugía estética. Posicionamientos e influencias*. Universidad de Valladolid, Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación.
- Guarinos, V. (2013). Los estudios de masculinidad en el marco de los estudios de género y comunicación audiovisual. En V. Guarinos (Ed.), *Hombres en serie: construcción de la masculinidad en los personajes de ficción seriada española de televisión*, 17-26. Madrid: Fragua.
- Holland, G. y Tiggemann, M. (2016). A Systematic Review of the Impact of the Use of Social Networking Sites on Body Image and Disordered Eating Outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 2020. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Lozano Blasco, R. y Cortés Pascual, P.A. (2020). Usos problemáticos de Internet y depresión en adolescentes: meta-análisis. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 63, 109-120.
- Martín Lobo, M. (2024). El auge de las operaciones estéticas en mujeres jóvenes impulsado por influencers en TikTok e Instagram.
- Menéndez, I.; Figueras Maz, M. y Núñez Angulo, B.F. (2017). Consumo y percepción juvenil sobre la ficción seriada televisiva: influencia por sexo y edad. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 2 (12), 369-394.
- Núñez, S. y Fernandez, D. (2020). La misoginia popular como contramovimiento. Estudio de la resemiotización y los discursos manipulativos como desafíos contra el feminismo. *Ex aequo*, 41, 125-142. <https://doi.org/10.22355/exaequo.2020.41.08>

Orden Edu/1054/2012, de 5 diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 2012.
<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2012/12/17/pdf/BOCYL-D-17122012-1.pdf>

Pérez, N. M., Orellana, N. C., & Mohedas, S. D. (2024). Usos de Instagram e imagen corporal en chicas adolescentes: una propuesta de prevención en el ámbito educativo. *La comunicación ante el reto de las inteligencias artificiales, innovación, investigación y transferencia*, 870-888. Dykinson.

Pérez Torres, V., Pastor Ruiz, Y. y Abarrou-Ben-Boubaker, S. (2018). Los youtubers y la construcción de la identidad adolescente. *Comunicar*, 55 (XXVI), 61-70.

Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), (2024)

Anexo A. Instrumentos de evaluación de la propuesta de intervención

INSTRUMENTO 1: CUESTIONARIO DIAGNÓSTICO INICIAL/FINAL

Este cuestionario tiene como finalidad valorar el nivel de conocimientos previos y la evolución del alumnado respecto al uso crítico de Instagram, la imagen corporal, la autoestima y los estereotipos de género. Se aplicará **antes de comenzar el programa y al finalizarlo**.

Instrucciones: Lee atentamente cada afirmación y responde marcando la opción que más se aproxime a tu opinión o experiencia.

Escala de respuesta: 1 = Totalmente en desacuerdo | 2 = En desacuerdo | 3 = De acuerdo | 4 = Totalmente de acuerdo

1. Las imágenes que veo en Instagram representan la realidad.
2. Me siento presionado/a por tener una apariencia determinada en redes sociales.
3. Considero que los filtros y retoques digitales son inofensivos.
4. Me comparo frecuentemente con personas que sigo en Instagram.
5. Tengo referentes que me hacen sentir inseguridad respecto a mi cuerpo.
6. Las publicaciones con muchos 'me gusta' suelen parecerme más valiosas.
7. Siento que debo subir contenido atractivo para gustar a los demás.
8. Me siento cómodo/a con mi cuerpo tal como es.
9. Conozco los efectos psicológicos del uso excesivo de redes sociales.
10. Soy capaz de reconocer estereotipos de género en publicaciones de Instagram.
11. Instagram influye en cómo percibo mi imagen corporal.
12. He sentido ansiedad o malestar tras usar Instagram.
13. Puedo analizar de forma crítica lo que consumo en redes sociales.
14. Me siento libre de expresarme como soy en redes sociales.
15. Conozco herramientas para proteger mi bienestar digital.

INSTRUMENTO 2: CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE ACTIVIDADES

Este cuestionario se aplicará **al finalizar cada sesión del programa** con el objetivo de recoger la valoración del alumnado sobre la dinámica realizada. Permite identificar el grado de comprensión, interés y utilidad percibida.

Instrucciones: Marca la opción que mejor refleje tu opinión sobre la sesión realizada.

Escala de respuesta: 1 = Nada | 2 = Poco | 3 = Bastante | 4 = Mucho

1. ¿Te ha resultado interesante la sesión?
2. ¿Has comprendido bien los contenidos tratados?
3. ¿Te ha parecido útil la actividad para reflexionar sobre ti mismo/a?
4. ¿Has participado activamente en la sesión?
5. ¿Te has sentido cómodo/a durante la actividad?
6. ¿Consideras que lo trabajado tiene relación con tu vida diaria o entorno?
7. ¿Has tenido dificultades para seguir el ritmo de la sesión? (Sí / No)
8. ¿Te gustaría volver a hacer una actividad parecida? (Sí / No)

INSTRUMENTO 3: CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN FINAL

Este cuestionario está dirigido al alumnado participante en el programa de intervención y se aplicará al finalizar todas las sesiones. Tiene como objetivo recoger su valoración general sobre la experiencia, los contenidos trabajados y el impacto percibido sobre su autoestima, imagen corporal y uso de redes sociales. Se garantizará el anonimato y se empleará para mejorar futuras ediciones del programa.

Instrucciones: Marca la opción que más se ajuste a tu experiencia en cada afirmación.

Escala de respuesta: ☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

1. **Me he sentido cómodo/a y respetado/a durante las sesiones.**

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

2. He aprendido cosas nuevas sobre autoestima e imagen corporal.

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

3. Ahora soy más consciente del efecto que tienen las redes sociales sobre cómo me veo.

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

4. Considero que las actividades han sido útiles para reflexionar sobre mí mismo/a.

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

5. Me he sentido libre para opinar y participar en las dinámicas.

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

6. Me ha gustado trabajar estos temas durante las tutorías.

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

7. El ambiente en las sesiones ha sido positivo y respetuoso.

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

8. El programa me ha ayudado a pensar de forma crítica sobre lo que consumo en Instagram.

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

9. Siento que ahora tengo herramientas para proteger mi bienestar emocional en redes sociales.

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

10. Me gustaría que se repitieran iniciativas como esta en el futuro.

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ De acuerdo ☐ Totalmente de acuerdo

Preguntas abiertas (opcional):

11. ¿Qué es lo que más te ha gustado del programa?

12. ¿Qué cambiarías o mejorarías de las sesiones?

13. ¿Te gustaría hacer más actividades relacionadas con estos temas? ¿Cuáles?

INSTRUMENTO 4: DIARIO DE OBSERVACIÓN

Este instrumento será utilizado por el profesorado tutor o la orientadora para **recoger observaciones cualitativas sobre el desarrollo de cada sesión** del programa de intervención. Su objetivo es registrar impresiones relevantes sobre el clima grupal, la participación del alumnado, reacciones significativas, señales de alarma y aspectos a mejorar. Resulta especialmente útil para detectar necesidades no visibles en los cuestionarios, así como para documentar situaciones emergentes o aportaciones espontáneas de valor.

A continuación, se presenta un modelo estructurado que puede reproducirse tras cada sesión:

Fecha de la sesión: _____

Grupo: _____ Sesión nº: _____

Facilitador/a: _____

1. Participación del alumnado (nivel general):

2. Clima grupal (ambiente emocional, respeto, cohesión):

3. Comportamientos significativos observados (positivos y/o negativos):

4. Reacciones espontáneas, reflexiones, comentarios relevantes:

5. Dificultades detectadas o aspectos a tener en cuenta para futuras sesiones:

6. Propuestas de mejora o adaptaciones necesarias:

INSTRUMENTO 5: REGISTRO DE ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN

Este instrumento está diseñado para **documentar la asistencia y el nivel de participación** del alumnado en **cada sesión** del programa. Permite detectar patrones de implicación, ausencias reiteradas y posibles indicadores de desinterés o vulnerabilidad. Debe ser completado por el docente o profesional responsable al finalizar cada sesión. Se recomienda utilizar una tabla por cada grupo-clase.

A continuación, se presenta un modelo orientativo para una sesión:

Nombre del alumno/a	Asistencia (Sí/No)	Participación (Alta/Media/Baja)	Observaciones (si procede)	Firma del observador/a

Observaciones generales de la sesión:

INSTRUMENTO 6: RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO FINAL (CAMPAÑA)

Esta rúbrica será utilizada para **evaluar la campaña final de sensibilización diseñada por el alumnado** en la última sesión del programa. Se trata de un trabajo cooperativo que busca poner en práctica los aprendizajes adquiridos durante la intervención, fomentando la creatividad, el pensamiento crítico y el compromiso social. La evaluación podrá ser realizada por el docente, el propio alumnado (autoevaluación) o sus compañeros/as (coevaluación).

Criterios de evaluación y niveles de logro:

Criterio	Alto	Medio	Bajo
Claridad del mensaje	El mensaje es claro, directo y coherente con los objetivos del programa.	El mensaje es comprensible pero algo ambiguo en su formulación.	El mensaje es confuso o poco relacionado con los objetivos del programa.
Originalidad y creatividad	La campaña presenta ideas innovadoras, creativas y personales.	La campaña es adecuada pero con poca originalidad.	La propuesta carece de creatividad o es una copia literal.
Adecuación temática	El contenido refleja perfectamente los temas trabajados (autoestima, estereotipos, RRSS).	El contenido está relacionado, aunque no del todo desarrollado.	No se relaciona adecuadamente con los temas tratados.
Impacto visual y formato	La presentación es visualmente atractiva, cuidada y coherente.	La presentación es aceptable pero con elementos mejorables.	La campaña es descuidada o difícil de interpretar visualmente.

Nivel de reflexión crítica	Se aprecia un análisis profundo, con argumentación sólida y conciencia crítica.	Se detecta cierta reflexión, aunque superficial o incompleta.	No se observa reflexión ni comprensión del mensaje trabajado.
-----------------------------------	---	---	---

Espacio para comentarios finales del docente o evaluador/a:

INSTRUMENTO 7: LISTA DE COTEJO Y OBSERVACIÓN

Este instrumento está destinado a la **observación directa del alumnado durante el desarrollo de las sesiones del programa**. Permite registrar comportamientos clave relacionados con la participación, la actitud crítica, el respeto y la implicación emocional. Puede ser completado por la persona encargada de impartir la sesión (orientadora, docente o tutor/a) y utilizado para orientar la evaluación formativa del proceso individual y grupal.

Instrucciones: Marca con una 'X' la opción que mejor describa la conducta observada. Se puede añadir información cualitativa adicional si es necesario.

Ítem observado	Sí	No	Observaciones
Participa activamente en las dinámicas propuestas.			
Escucha con atención y respeta las intervenciones de los demás.			
Muestra actitudes de respeto y empatía.			
Expresa sus opiniones con claridad y sin temor.			

Muestra apertura al debate y a puntos de vista diferentes.			
Reconoce estereotipos de género y los cuestiona críticamente.			
Analiza con sentido crítico los contenidos de redes sociales.			
Se implica emocionalmente en las reflexiones y actividades.			
Mantiene una actitud positiva durante las sesiones.			
Colabora con sus compañeros/as de forma constructiva.			