

**DISEÑO Y APLICACIÓN DE TALLERES EDUCATIVOS PARA EL USO SALUDABLE DE INTERNET Y REDES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA: DESCRIPCIÓN DE UN ESTUDIO PILOTO**  
**DESIGN AND APPLICATION OF EDUCATIONAL WORKSHOPS FOR THE HEALTHY USE OF THE INTERNET AND ONLINE SOCIAL NETWORKS IN ADOLESCENTS: DESCRIPTION OF A PILOT STUDY**

Alexandra Rodríguez Torres  
alexandraRT@blanquerna.url.edu  
Miquel Àngel Prats  
miquelpf@blanquerna.url.edu  
Ursula Oberst  
ursulao@blanquerna.url.edu  
Xavier Carbonell  
xaviercs@blanquerna.url.edu

*Universidad Ramon Llull. Facultat de Psicologia, C. de la Educació i del Deporte  
c/ Cister 34, 08002 Barcelona*

*En este artículo se presenta el desarrollo e implementación de unos talleres educativos para adolescentes que fomentan el uso adaptativo de Internet y de las redes sociales. El buen uso de las redes sociales sirve como protección frente a los riesgos derivados de usos inadecuados de las tecnologías de la información y la comunicación. Asimismo, la orientación pedagógica en etapas de vulnerabilidad como la adolescencia, en la que hay una clara inmadurez emocional, social y contextual, es esencial para fomentar el desarrollo de nuevas habilidades psicológicas. En este trabajo se pretende mostrar el proceso de elaboración interdisciplinar de unos talleres educativos sobre el buen uso de las redes sociales y su aplicación piloto en ocho centros educativos de secundaria y bachillerato. Los resultados muestran la importancia de atender este tipo contenidos sociotecnológicos en estas etapas evolutivas con el fin de cubrir ciertos déficits y dudas, sensibilizar sobre el concepto de identidad digital y hacer un uso ético, crítico y responsable de la tecnología en general, y de las redes sociales en particular.*

*Palabras Clave: tecnologías de información y comunicación; redes sociales online; talleres educativos; adolescencia; educación secundaria*

*This article presents the development and implementation of educational workshops for adolescents to promote the adaptive use of the Internet and online social networks. The adaptive use of these applications serves as a protection against the risks arising from inappropriate uses of information and communication technologies. Likewise, pedagogical orientation in stages of vulnerability such as adolescence, in which there is a clear emotional, social and contextual immaturity, is essential to foster the development of new psychological skills. This paper aims to show the process of interdisciplinary elaboration of educational workshops on the adaptive use of social networks and their pilot application in eight secondary and high school education centers. The results show the importance of addressing this type of sociotechnological content in these developmental stages in order to address certain deficits and doubts, and raising awareness of the concept of digital identity in order to make ethical, critical and responsible use of technology in general and of social networks in particular.*

*Key Words: information and communication technologies; online social networks; educational workshops; adolescents; secondary education*

## 1. Introducción.

Uno de los cambios sociales más destacables en las últimas décadas ha sido el desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Su impacto ha influenciado a niños, adolescentes y jóvenes que utilizan las TIC como medio para aprender, relacionarse y divertirse (Alfaro et al., 2015; Carbonell & Oberst, 2015; O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011), siendo indispensables en la vida diaria de los adolescentes que las usan con una alta dedicación de tiempo (González et al., 2015).

Por ello, es importante prevenir los riesgos que conlleva la red para los internautas más jóvenes y propiciar una navegación segura, controlada y provechosa, ya que el uso puede volverse desadaptativo (Smahel, Wright, & Cernikova, 2015; Thege, Woodin, Hodgins, & Williams, 2015). El reciente estudio de Muñoz-Mirallas et al. (2016) detecta que un 13,6% de los adolescentes presenta usos problemáticos de internet, un 2,4% un uso problemático del móvil y un 6.2% un uso problemático de los videojuegos. Probablemente, el uso inadecuado está más presente en la adolescencia, porque es una etapa de mayor vulnerabilidad con un riesgo elevado para sufrir trastornos psicológicos e incurrir en conductas de riesgo (Castellana, Carbonell, Graner, & Beranuy, 2007; Masten & Garnezy, 1985; Steinhausen & Metzke, 2001). Algunas de estas características propias de esta etapa son la tendencia a la labilidad emocional y la impulsividad (Chambers, Taylor, & Potenza, 2003; Crawford, Cohen, & Brooks, 2001a, 2001b; Samuels et al., 2002).

Por ello, las escuelas y las familias deben formar a los adolescentes en un uso adecuado de la tecnología pese a que frecuentemente

supone dificultad en la comunicación entre padres e hijos —y a veces entre maestros y alumnos—, debido a que las escuelas y familias, en ocasiones desconocen los peligros y riesgos y carecen de herramientas preventivas. El riesgo que con mayor frecuencia perciben los padres es el uso excesivo del Internet, del móvil, de las redes sociales y de los videojuegos, pero existen otros tipos de riesgos (véase tabla 1). La exposición a estos riesgos, en numerosas ocasiones, se debe a la falta de información y concienciación para el buen uso.

De entre estas redes sociales, la que causa más impacto social es *Facebook*, que es la red social de referencia con 1.18 millones de usuarios activos al día y 1.09 millones de usuarios activos diarios conectados a través de móviles (Facebook, 2016). En España, Facebook es la red social más usada (INTECO & ONTSI, 2014).

¿Por qué las redes sociales tienen tanta repercusión en los adolescentes y jóvenes? Las redes sociales proporcionan ocio y relación social entre iguales, lo que satisface múltiples motivaciones (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007; Nadkarni & Hofmann, 2012), como por ejemplo la necesidad de socialización. La adolescencia es la etapa en la se aumenta la necesidad de socializar y de pertenencia a un grupo de iguales (Castillo, 2009; Renau, Carbonell, & Oberst, 2012). Recientemente, Oberst, Chamarro, y Renau (2016) encontraron que los adolescentes se muestran en las redes sociales de forma más bien honesta, y se presentan en ellas de la misma forma que en el contexto cara a cara. Este dato nos hace pensar que los adolescentes perciben las redes sociales como una prolongación de su identidad y no cómo una identidad distinta. Además, relacionarse significa iniciar procesos de

<b>RIESGOS DE LAS REDES SOCIALES</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Adicción a las nuevas tecnologías</b>	El riesgo presentar conductas adictivas viene predispuesto por una por factores bio-psico-sociales vulnerables. Para detectar el uso adictivo de forma temprana se debe prestar atención a señales de alarma, como por ejemplo, el aislamiento y las consecuencias negativas (Alfaro et al., 2015; Echeburúa, 2012).
<b>Ciberacoso sexual</b>	Alertar a los adolescentes de que el acoso sexual puede aparecer a través de chats, redes sociales o internet. Concienciar sobre la importancia de evitar los temas sexuales y dar la alarma a los padres en caso de sospecha de acoso (Alfaro et al., 2015; Echeburúa, 2012; Tejedor & Pulido, 2012).
<b>Contenido poco fiable</b>	La búsqueda de información sobre temas escolares o personales satisface la curiosidad y la comodidad que esto presenta. Se debe sensibilizar que la información siempre debe ser contrastada con adultos o con otras fuentes de información (Alfaro et al., 2015).
<b>Ciberacoso</b>	El ciberacoso implica daño recurrente a través de las TIC. Se debe fomentar que los adolescentes conozcan cuando son víctimas o agresores del ciberacoso para dar alarma y buscar ayuda. Facilitar facilitando las leyes que existen en este aspecto (Echeburúa, 2012; Giménez et al., 2015; Tejedor & Pulido, 2012).
<b>Malinterpretación de la información social</b>	Compartir información o mantener conversaciones virtuales ha provocado conflictos sociales a causa de mal entendidos, por ello se promover la comunicación cara a cara para tratar algunos conflictos.
<b>Compartir información de otras personas de forma inadecuada</b>	En ocasiones se comparte información personal de otras personas sin su consentimiento (Alfaro et al., 2015). Es importante concienciar en el respeto hacia los demás, siempre que se quiera compartir información o fotos de terceras personas se debe tener su consentimiento.
<b>Publicar contenido sin ser consciente de los riesgos</b>	Todo lo que se publica en internet se puede compartir de forma inmediata, una vez lo retiras no se garantiza que la información desaparezca. Por ello se debe pensar, antes de publicar, en las posibles consecuencias negativas derivadas de compartir información personal o fotografías íntimas, ya que, en ocasiones, algunos contactos de los adolescentes son desconocidos o de no confianza.
<b>Malware</b>	La seguridad es esencial mientras uno navega en internet y en sus redes sociales, por ello es necesario tener un software que proteja de virus, gusanos o spyware con el objetivo de proteger la información personal (Alfaro et al., 2015).
<b>Información y sitios web de riesgo</b>	Internet y las redes sociales promueven la existencia de contenidos que pueden ser peligrosos y nocivos para adolescentes. Por ejemplo, contenidos sobre: pornografía, anorexia, bulimia, racismo, radicalismo, violencia, juegos de apuesta online o drogas (Alfaro et al., 2015; Echeburúa, 2012)... La exposición deseada o accidental a estos sitios web produce en ocasiones conductas alteradas, ansiedad por lo desconocido e incluso aprendizajes inadecuados.
<b>Riesgos por anonimidad</b>	En internet es fácil construir una identidad falsa en las redes sociales, en el email o en chats, es esencial concienciar a los adolescentes sobre esto, ya que, los objetivos de las personas con anonimato o con identidades falsas suelen ser nocivos (Echeburúa, 2012; Fernández-Montalvo et al., 2015).

Tabla 1. Riesgos de las redes sociales e internet para los adolescentes y jóvenes (Fernández-Montalvo et al., 2015; González et al., 2015; Public Legal Education and Information Service of New Brunswick, 2014; Tejedor & Pulido, 2012).

aprendizaje social. En las redes sociales se precipita este aprendizaje de forma accesible y continuo, de modo que los adolescentes se relacionan en línea debido a la necesidad de socialización como un proceso natural de maduración y desarrollo (Boyd, 2014).

### **1.2. Edad, desarrollo evolutivo y redes sociales.**

Shapiro y Margolin (2014) se interesaron por la relación entre las redes sociales y el desarrollo psicosocial y afirmaron que: a) el nivel de desarrollo evolutivo está relacionado con el uso de las redes sociales; b) una persona con falta de habilidades sociales podría hacer un uso excesivo de las redes sociales para compensar esta habilidades, pero este mismo hecho puede llevar a un aislamiento social debido a la dificultad de desarrollar amistades de calidad; c) las redes sociales precipitan el desarrollo de la progresiva identidad de uno mismo porque al configurarse un perfil el adolescente tiene que decidir cómo se quiere identificar y qué quiere comunicar; y d) se pueden generar identidades grupales basados en intereses compartidos que aumentan el sentimiento de pertenencia. La edad y el desarrollo evolutivo presentan una relación estrecha con la forma de usar la tecnología, por ello, por ello, es necesario profundizar en la comprensión de la relación entre ambas variables (véase tabla 2).

### **1.3. Educar y sensibilizar en relación a las TIC.**

En el marco de las observaciones anteriores, es esencial que la escuela tenga un papel activo en la educación de los adolescentes para el uso adaptativo de las

TIC. La escuela es la institución clave para llevar a cabo programas de promoción de la salud, siendo esencial intervenir en la infancia, debido a que los comportamientos que se adquieren en temprana edad tienden a mantenerse en la etapa adulta (Organización Mundial de la Salud, 1997). En este aspecto, para promocionar una utilización saludable de las TIC podemos considerar los factores que se tienen en cuenta en la promoción de la salud: garantizar que las actividades tiendan a una mayor concienciación en directivos, docentes, alumnos y padres; estimular la participación de la comunidad escolar; facilitar la formación de docentes y otros profesionales de la comunidad educativa para la detección precoz de problemas relacionados con la salud; fomentar el interés y la participación de docentes y alumnos mediante metodologías atractivas y adecuadas, y así mismo poder atender a las características culturales, planeando actividades que sean respetadas y valoradas (Alfaro et al., 2015; Davoi & Ruiz, 2001).

Varios ejemplos muestran que los programas psicoeducativos preventivos en la escuela son eficaces para reducir el acoso en las aulas (Newman-Carlson & Horne (2004). Asimismo, la aplicación de programas de aprendizaje social y emocional ha mostrado beneficios notorios en los adolescentes en las siguientes áreas: habilidades sociales, comportamiento antisocial, abuso de sustancias, la auto-imagen positiva, el rendimiento académico, la salud mental y la conducta prosocial (Sklad, Diekstra, Ritter, Ben, & Gravesteyn, 2012). Por ello consideramos que existe una necesidad de nuevos programas educativos eficaces para prevenir las conductas de riesgo de los adolescentes en relación a las TIC. En este sentido, mostramos en la Tabla 3 un breve

<b>Características de los adolescentes de entre 12 a 13 años</b>
<p><b>Internet y redes sociales:</b> presentan sus primeros inicios en internet y las redes sociales como sistema de sociabilidad y resolución de la curiosidad. El objetivo es comunicarse entre ellos con mayor fluidez que cara a cara, estar al tanto de las modas y compartir aspectos personales para reafirmar la identidad. A lo largo de esta edad es cuando se empieza a aprender aspectos más complejos de las redes sociales e internet. Por ejemplo, se dan los primeros accesos a sitios web o redes sociales a los que no pueden acceder debido a la edad, a pesar de ello, encuentran las formas de saltarse estos filtros.</p> <p><b>Desarrollo evolutivo:</b> En la edad de 12 años aún prevalece el ensayo error, es por ello que a menor edad menor conciencia de las repercusiones negativas y mayor inmadurez para afrontar los conflictos, por ejemplo, no ser consciente de que tener el perfil de Facebook sin privacidad puede provocar consecuencias negativas y peligro. Asimismo, en esta edad aún se suele actuar de forma impulsiva, primero realizando la conducta de riesgo y posteriormente, aprendiendo de las consecuencias negativas. A pesar de ello, es a partir de los 12 años cuando según Piaget y Inhelder (2007) se empieza a iniciar el pensamiento abstracto y el pensamiento hipotético-deductivo que les permite pensar antes de iniciar una acción de riesgo.</p>
<b>Características de los adolescentes de entre 14 a 15 años</b>
<p><b>Internet y redes sociales:</b> La finalidad de uso de las redes sociales es la socialización y la necesidad de pertenecer a un grupo, ya no es únicamente explorar que se mueve en internet o las redes sociales, sino que hay un uso activo pasando gran parte del tiempo y convirtiéndose en una actividad gratificante e indispensable. Los <i>Smartphones</i> tienen un papel fundamental en el acceso a internet y las redes sociales satisfaciendo la necesidad de formar parte de éstas permanentemente.</p> <p><b>Desarrollo evolutivo:</b> Es en esta edad cuando la independencia empieza a tener un peso importante y la comprensión de que ésta conlleva responsabilidad. Según Erikson (1995), es a lo largo de la adolescencia y la pubertad cuando el yo predominante (identidad) se desarrolla mediante la dualidad de identidad y confusión, dependiendo del desarrollo psicosocial en relación con el grupo de amigos. Es por ello que a lo largo de la adolescencia el uso de las redes sociales aumenta porque a su vez, aumenta la necesidad de relación con los iguales.</p>
<b>Características de los adolescentes de entre 16 y 18a</b>
<p><b>Internet y redes sociales:</b> Cada vez más hay mayor concienciación sobre la privacidad y los riesgos en internet y redes sociales. Los adolescentes empiezan a dejar atrás la inocencia y realizan la necesidad de descubrir de forma más controlada y segura.</p> <p><b>Desarrollo evolutivo:</b> Los adolescentes han aprendido del ensayo-error, de las propias experiencias y de las experiencias de compañeros o amigos de la misma edad. En esta etapa se presenta un mayor desarrollo psico-emocional que conlleva una actitud más defensiva en las redes sociales.</p>

Tabla 2. Características de los adolescentes relacionadas con las TIC y su desarrollo evolutivo.

*Nota.* Adaptado de diversas fuentes y guías preventivas (boyd, 2014; Erikson, 1995; Merritt, 2008; Public Legal Education and Information Service of New Brunswick, 2014)

resumen de las principales recomendaciones generales educativas del uso de las TIC en niños y adolescentes, así como unas recomendaciones particulares del buen uso de redes sociales y que han servido de base para el diseño e implementación de los talleres educativos.

## 2. Metodología

### 2.1. Objetivos y desarrollo de los talleres.

Los talleres educativos sobre el uso adaptativo de Internet y de las redes sociales para adolescentes (talleres RedSocs) se desarrollaron en el marco de un estudio financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad (I+D+i), con el fin de dar respuesta a la necesidad percibida de formar y promover un buen uso de Internet y las redes sociales.

El objetivo principal fue diseñar y aplicar los talleres en las aulas de educación secundaria en diferentes tipos de escuelas (públicas y privadas) con distinto contexto territorial y social, además de proporcionar una formación para padres y madres y profesorado. Los objetivos de los talleres para los alumnos de las escuelas participantes fueron: a) facilitar información sobre las TIC, su funcionamiento y sus riesgos; y b) incrementar su capacidad reflexiva y facilitar estrategias de afrontamiento sobre los riesgos, especialmente en relación a la privacidad de los perfiles y al compartir información en línea. El objetivo de la formación para padres y profesores fue: a) facilitar información sobre la forma de pensar y de actuar de los adolescentes en las redes sociales; y b) facilitar conocimientos sobre el funcionamiento de las TIC y sus riesgos y

sobre formas de prevenir situaciones de riesgo relacionadas con las TIC.

Los talleres educativos desarrollan competencias de diseño o acción, en particular, en relación a innovaciones y reformas en las prácticas sociales o de servicio, así como también para actividades privadas que se llevan a cabo en el tiempo libre. En el desarrollo de los talleres se tuvo en consideración las recomendaciones de Tejedor y Pulido (2012) para orientar y fomentar aprendizaje en padres, profesores y adolescentes: a) focalizar en los contenidos de las interacciones en línea, profundizar en el tipo de interacción, en el tipo de contenido que hay de por medio y por qué sucede, a qué ha sido debido; b) diseñar modelos de prevención que engloben familia, profesorado y adolescentes; c) promover el protagonismo de los menores en la aplicación de los programas; d) diseñar estrategias educativas que incluyan la alfabetización mediática.

Para el taller RedSocs se adaptaron las seis fases recomendadas por Flechsig y Schiefelbein (2000) para una correcta aplicación del modelo del taller:

1. **Fase de iniciación (F1)**, en que los iniciadores fijan el círculo de invitados y delimitan el marco teórico y la organización;
2. **Fase de preparación (F2)**, los organizadores informan a los participantes sobre el proyecto y las diferentes tareas (o metas de aprendizaje);
3. **Fase de explicación (F3)**, se presenta a los participantes un esquema de los aspectos que trabajarán.
4. **Fases de interacción (F4)**, se exponen estrategias, se utilizan herramientas y se formulan soluciones o propuestas;
5. **Fase de presentación (F5)**, los alumnos presentan sus propios problemas y se discute al respecto de las soluciones;

<p><b>1ª etapa: hasta los 9 años – Enseñar a “navegar” por la red</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Las normas son necesarias</b> para su desarrollo.</li> <li>• La Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría recomiendan que los bebés de 0 a 2 años no tengan contacto con pantallas, y que de los 3 a 5 años se restrinja su uso a una hora al día.</li> <li>• Antes de “sentarlos” delante de Internet, se ha de revisar previamente el área por el que los niños van a navegar y las APP’s que van a utilizar. Sólo se debe proporcionar <b>entornos controlados y 100% seguros</b> en los que puedan jugar y descubrir sin ningún riesgo.</li> <li>• Los padres o tutores son quien guían en esta etapa. Bajo ningún concepto debes dejarles que naveguen a su libre albedrío por la Red: aún no están preparados.</li> <li>• En las últimas edades de esta etapa es recomendable comenzar a hablarle de la importancia de las <b>contraseñas, del tiempo máximo de uso</b>, de qué <b>contenidos son adecuados a su edad</b> y a reconocer e interpretar los códigos de edad indicados.</li> <li>• En esta primera etapa se les procurará siempre experiencias lúdicas y/o de aprendizaje.</li> </ul>
<p><b>2ª etapa: niños de 10 a 13 años – Acompañar: controlar y supervisar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es recomendable empezar a conocer las <b>primeras normas de uso seguro y saludable</b>: no más de 2 horas diarias de pantallas, a qué horas y en qué lugares de la casa pueden o no pueden conectarse, a reconocer el código PEGI, a alternar lo digital con actividades offline, a no descuidar otros hábitos (estudio, deporte, tareas de casa, aseo personal, etc.) y a usar los dispositivos para una razón concreta y no para evadirse de los problemas, por ejemplo.</li> <li>• <b>Dar autonomía en aquellos entornos confiables y seguros</b>, como las webs o juegos para niños.</li> <li>• Es el tiempo de hablarles de la importancia de establecer una <b>contraseña secreta</b> para el resto del mundo, pero que han de compartir con sus padres o tutores para auxiliarles en caso de problemas, de la importancia de instalar un <b>antivirus</b> en todos los dispositivos, de crear el hábito de no recordar la contraseña en equipos ajenos.</li> <li>• Lo fundamental en esta etapa son dos cosas: <b>que los adultos den ejemplo y que puedan hablar de Internet con normalidad en familia</b>.</li> <li>• Los pre-adolescentes ya tienen edad de comprender que en Internet no todo el mundo es lo que parece ser, por lo que <b>toca empezar a hablarles de los riesgos que pueden encontrarse</b>.</li> </ul>
<p><b>3ª etapa: adolescentes de 14 a 17 años – Toma de conciencia: acompañar, poner criterios y límites</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda que es mejor no decirles lo que tienen que hacer sino <b>ayudarlos a ser creativos</b>, a buscar repuestas a sus preguntas y soluciones a los contratiempos por medio de la tecnología.</li> <li>• Muchos de ellos, ya disponen de dispositivo móvil por lo que tienen que empezar a tener cuidado del aparato, así como a valorar el esfuerzo de sus padres o tutores en costearlo.</li> <li>• Es muy importante que reflexionen y piensen, antes de publicar cualquier imagen o texto. Sus acciones en la red tienen consecuencias. Es necesario enseñarles que sus <b>acciones en el ciberespacio sean congruentes</b> con sus objetivos.</li> <li>• Hazles saber que con 14 años cumplidos ya pueden ser responsables penalmente ante la Ley. Deben conocer los límites que impone la Ley en el uso de Internet.</li> <li>• Estar alerta ante posibles síntomas de ciberacoso (psicosomática, insomnio, falta de atención, etc.).</li> <li>• Presta atención a los cambios en los hábitos en relación con la comida, sueño y ocio. Limita el tiempo que pasan delante de las pantallas y asegúrate de que lo cumplen.</li> </ul>

Tabla 3. Recomendaciones generales educativas del uso de las TIC en niños y adolescentes

Nota: Adaptado del documento sobre Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital (Roca, 2015).

**6. Fase de evaluación (F6)**, los participantes discuten los resultados del taller y sus perspectivas de aplicación.

### 2.2. Contenido de los talleres

Los talleres se implementaron por el equipo de investigadores multidisciplinar compuesto por profesores universitarios, psicólogos y pedagogos, especialistas en nuevas tecnologías. A continuación presentamos de forma detallada los módulos del taller RedSocs. (véase tabla 4).

#### Participantes

Los participantes fueron: a) aproximadamente 1.200 alumnos de enseñanza secundaria obligatoria (1º, 2º, 3º y 4º de ESO) y 1º de Bachillerato, procedentes de ocho centros educativos de Cataluña; y b) los padres/madres y profesorado de estos centros.

### 2.3. Material y procedimiento

Se ofrecía una primera aplicación piloto de los talleres que consistía en:

1) Conferencias de dos horas de sensibilización-formación sobre los riesgos de un uso inadecuado de las redes sociales en línea (especialmente Facebook) dirigidos a las familias de los alumnos y al claustro de los colegios participantes. Impartieron las conferencias profesores universitarios expertos en TIC y capaces de dar respuesta a consultas específicas; asimismo, la comunicación resultó más técnica y especializada. En estos talleres dirigidos a las familias y al profesorado se explicaban herramientas de prevención y de intervención en casos de situaciones de riesgo relacionadas con las TIC.

2) Talleres educativos de 90 minutos (normalmente en el espacio de tutoría de cada grupo-clase) de sensibilización-formación a alumnos de educación secundaria y bachillerato sobre el uso adecuado y seguro de las redes sociales. Para los adolescentes se realizó un taller más dinámico, con toques de humor, con contenidos audiovisuales y casos reales de malos usos de las TIC con el propósito de generar una mayor sensibilización. Los formadores de los grupos fueron jóvenes profesionales de la educación y la psicología que usaron un discurso coloquial para minimizar las distancias entre experto-aprendiz. Estos talleres se aplicaban de forma simultánea en todas las líneas de un mismo curso y escuela.

3) Facebook RedSocs: una página de la propia plataforma Facebook en donde los adolescentes podían encontrar recursos, materiales y enlaces de prevención y uso ético, crítico y reflexivo de las redes sociales.

### 3. Resultados.

Al tratarse de un estudio piloto, se optó por un análisis cualitativo de los resultados, a partir del *feedback* de los padres, profesores y alumnos. Todos los profesores y tutores de las clases valoraron positivamente los talleres, los tutores especialmente comentaron que había aumentado la concienciación de los alumnos y que estos habían encontrado el taller muy útil. En este marco, la presente investigación supone un acercamiento analítico-descriptivo a los efectos y fenómenos inmediatos observados por los formadores en talleres que pretenden fomentar un buen uso de las redes sociales en los adolescentes.

En los grupos de adolescentes se observaron los siguientes fenómenos:



Apartados y contenidos		Actividades dirigidas por el formador
F1	<b>Mundo digital vs mundo analógico.</b>	Ver imágenes de aparatos analógicos y aparatos digitales. Identificar diferencias con personas adultas propias de generaciones analógicas. Material: imágenes y viñetas.
F2	<b>Relación con familiares adultos y maestros en torno al mundo tecnológico</b>	Reflexionar sobre las aportaciones positivas de los adultos hacia los adolescentes. Debate en torno a los conocimientos tecnológicos de los adultos. Observación de viñetas cómicas para ejemplificar conflictos tecnológicos generacionales en la familia y la escuela. Material: viñetas de cómic.
F3	<b>Tipos de redes sociales</b>	Explicar las redes sociales: las conocidas y las desconocidas. Destacar las diferentes identidades que uno puede obtener en internet. Material: imágenes de las redes y citas filosóficas.
	<b>Buenos usos de las redes sociales</b>	Pedir a los alumnos que enumeren distintos buenos usos de las redes.
F4	<b>Riesgos de la red: distorsión de la realidad.</b>	Reflexionar sobre la distorsión de la realidad de internet y de los medios. Reflexionar sobre la distorsión en la imagen física: debatir el uso del Photoshop. Rectificar creencias irracionales relacionadas con puntos anteriores. Material: imágenes y videos.
	<b>Riesgos de la red: ciberacoso</b>	Conocer las características específicas del ciberacoso. Comentar el papel y el rol que juega cada persona en el ciberacoso. Comentar y debatir casos reales. Proponer medidas de prevención y estrategias. Hablar de las habilidades sociales y comunicativas, pedir perdón es necesario. Material: <a href="http://www.xtec.cat">www.xtec.cat</a> ; imágenes, esquemas y videos.
	<b>Riesgos de la red: la falta de privacidad</b>	Contrastar la importancia de pensar antes de publicar cualquier información. Comentar casos reales: detectar las consecuencias negativas y buscar soluciones adecuadas. Material: videos.
	<b>Riesgos en la red: grooming</b>	Comentar casos reales: detectar las consecuencias negativas y buscar soluciones adecuadas. Material: videos.
F5	<b>Riesgos en la red: Anonimidad</b>	Debatir sobre el programa televisivo de <i>Catfish</i> , personas que se conocen a través de la red, al verse cara a cara descubren que, en ocasiones, la persona no es quien decía ser. Material: videos.
	<b>Tutorial de privacidad de facebook</b>	Reproducción de un video tutorial y fotocopias a los alumnos sobre la privacidad en facebook. Debatir sobre cómo tienen ellos el perfil respecto a su privacidad. Material: video y fotocopias.
	<b>Consejos para utilizar la tecnología de forma segura</b>	El formador deberá exponer a los alumnos consejos para usar la tecnología de forma adecuada, los alumnos deberán reflexionar y enumerar aquellos que utilicen y sean de ayuda, y aquellos que no utilizan pero que podrían utilizar en un futuro.
F6	<b>Ronda de preguntas y debate abierto</b>	Espacio libre para: compartir experiencias reales, preguntar dudas o información y debatir sobre aspectos controvertidos del taller.
	<b>Cierre del taller y despedida</b>	Comentar las conclusiones del taller basadas en las siguientes ideas: Siempre pedir ayuda a un adulto ante riesgos de la red. Aprender a pedir ayuda ante problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión, conflictos vitales, anorexia, adicciones, etc. Ya que, muchos de éstos conflictos están relacionados con malos usos de las TIC.

Tabla 4. Contenido del taller para adolescentes RedSocs

a) Se mostraban impactados con los casos reales de malos usos de las redes sociales.

b) Al menos un alumno por clase había padecido una circunstancia de riesgo relacionada con la red (especialmente ciberacoso) o bien había experimentado como una persona cercana la padecía. Éstos alumnos fueron capaces de compartir de forma espontánea casos propios y/o de conocidos.

c) Mostraron interés especialmente en los temas relacionados con el ciberacoso.

d) Después de los talleres, 14 alumnos de escuelas distintas que se acercaron, de forma individual o en grupo de dos a tres alumnos, a los formadores para pedir orientación respecto a circunstancias de riesgo propias o bien de algún conocido cercano.

e) Los alumnos de primero y segundo de la ESO estaban menos preocupados por los aspectos éticos y morales y tenían dificultades para empatizar con las víctimas de la red y del ciberacoso. Circunstancia, que en cambio, no se daba en ni en cursos de la ESO superiores ni en Bachillerato.

f) Los alumnos se mostraban participativos en los debates y las dinámicas de grupo de los talleres.

g) Se recogieron algunos aspectos de opinión e impresiones al finalizar el taller:

- El taller resultó útil para concienciar al respecto de los riesgos de la red.

- Los alumnos expresaron que algunos aspectos expuestos en el taller no habían sido explicados por las escuelas ni por sus familias, lo cual lo encontraron necesario e importante.

- Los alumnos expresaron la necesidad de seguir teniendo este tipo de talleres para seguir concienciándose al respecto. Algunos alumnos mostraron la disconformidad con la ausencia de formaciones en este campo, demandando más atención al respecto.

En los grupos de adultos se presentaron los siguientes fenómenos:

a) Los padres y maestros verbalizaron mucha preocupación respecto a los riesgos de la red. Especialmente los padres, se mostraban excesivamente críticos con la tecnología, catalogándola de forma negativa.

c) Unos cuatro adultos por taller expusieron espontáneamente casos de adolescentes con malos usos de la tecnología. En su discurso, estos adultos solicitaban estrategias y orientación para resolver determinados conflictos relacionados con la tecnología e internet.

d) Aparecieron debates en torno al uso excesivo de la tecnología, sus aspectos positivos y negativos. Los padres buscaban orientación respecto a cómo aplicar horarios, límites y qué números de horas de uso de la tecnología e internet eran las recomendadas.

#### 4. Discusión.

Al igual que otros autores (Fernández-Montalvo et al., 2015; Tejedor & Pulido, 2012) los objetivos de nuestro taller fueron: maximizar los efectos positivos y minimizar los efectos negativos derivados de las TIC en la adolescencia. El trabajo en la adquisición de estrategias de afrontamiento, probablemente estimule que los adolescentes puedan manejarse de forma efectiva ante la serie de riesgos planteados.

Involucrar a los adultos (familiares y escuela) parece otro factor fundamental para reducir los malos usos de las TIC en los adolescentes (Alfaro et al., 2015; Tejedor & Pulido, 2012; Von Marees & Petermann, 2012). Este papel es esencial, debido a que, en ocasiones los adolescentes sienten que los adultos no pueden ayudarles en sus problemas relacionados con las TIC,

especialmente, con el ciberacoso (Parris, Varjas, Meyers, & Cutts, 2012). Por otro lado, recientemente, Arnaiz, Cerezo, Giménez y Maquiló (2016) han detectado una asociación significativa entre adicción a las TIC y la participación en ciberacoso. Por lo tanto, puede ser indispensable que las medidas preventivas contemplen como foco de intervención los aspectos adictivos de la tecnología. Esto hecho, ya es contemplado por programas como el AdiTec (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016) que centra la prevención en la adicción a la tecnología. Por otro lado, también se nos plantean similitudes, AdiTec y el taller presentado intervienen en tres ejes fundamentales: formar, sensibilizar y promover pautas saludables de uso y el uso de recursos didácticos (por ejemplo, el uso de viñetas y videos). Estas similitudes nos indican que los profesionales de la educación y la psicología estamos de acuerdo en los aspectos que se deben contemplar en los programas de prevención.

Con el fin de minimizar las limitaciones, en las próximas aplicaciones de los talleres, se debe analizar cuáles son los efectos reales de este tipo de formación y prevención. Para ello, consideraríamos el aumentar la duración de los talleres para incluir aspectos sobre el uso adictivo de la tecnología y una última parte de recogida de cuestionarios de satisfacción in situ. Además, se podrían realizar *focus group* en el alumnado, profesorado y familiares, con el objetivo de recoger aquellos aprendizajes producidos por los talleres y para resolver diversas y delimitar incógnitas derivadas de la aplicación de los talleres (¿Qué aprendizajes han sido los más aplicados? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Cuáles han sido los resultados de la aplicación de los aprendizajes? ¿Qué nivel de concienciación permanece después de los

talleres? ¿Se han dado conflictos relacionados con los riesgos de la red en el aula, posteriormente a los talleres?...). Finalmente, también proponemos fomentar una mayor participación de los familiares del alumnado en los talleres.

A pesar de que se han realizado intentos de desarrollar programas de prevención en el buen uso de las TIC (Chóliz et al., 2016; Vanderhoven, Schellens, & Valcke, 2014), se presentan poco aplicados en los contextos reales. Lo que conlleva a escasas las publicaciones sobre la efectividad de medidas preventivas e intervenciones en los riesgos derivados de las TIC (Von Marees & Petermann, 2012). Así pues, consideramos esencial continuar fomentando los estudios que involucren datos más relevantes en desarrollo de medidas preventivas y su efecto y eficacia en adolescentes.

En los talleres se ha percibido una clara necesidad y una demanda social de continuar formando en estos campos con el objetivo de aumentar la concienciación y reducir los riesgos relacionados con la tecnología. Esta percepción es compartida en distintas investigaciones que han estudiado los fenómenos derivados del uso inadecuado de las TIC (por ejemplo, el uso adictivo, el ciberacoso, la información de riesgo, etc.) (Fernández-Montalvo, Peñalva, & Irazabal, 2015; Giménez, Maquilón, & Arnaiz, 2015; Tejedor & Pulido, 2012), detectando la necesidad de realizar acciones preventivas y psicoeducativas, especialmente a nivel escolar, dónde se recibe un mayor impacto e incremento de las consecuencias de los malos usos de las TIC por parte de los adolescentes.

### 5. Apoyos o fuentes de financiación.

Este trabajo ha sido financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad, MINECO, con una subvención para Investigación y Desarrollo (referencia: FEM 2012-33505). No existen conflictos de interés económico por parte de ningún autor del manuscrito.

### 6. Referencias bibliográficas.

- Alfaro, M., Vázquez, M. E., Fierro, A., Herrero, B., Muñoz, M. F., & Rodríguez, L. (2015). Uso y riesgos de las tecnologías de la información y comunicación en adolescentes de 13-18 años. *Acta Pediátrica Española*, 73(6), 126–135.
- Arnaiz, P., Cerezo, F., Giménez, A. M., & Maquiló, J. J. (2016). Conductas de ciberadicción y experiencias de cyberbullying entre adolescentes. *Anales de Psicología*, 32(3), 761–769. doi:10.6018/analesps.32.3.217461
- boyd, d. (2014). *It's complicated*. London: Y.U. Press.
- Carbonell, X., & Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma*, 33(2), 13–19.
- Castellana, M., Carbonell, X., Graner, C., & Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28(3), 196–204.
- Castillo, G. (2009). *El adolescente y sus retos*. Madrid: Pirámide.
- Chambers, A., Taylor, J. R., & Potenza, M. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: A critical period of addiction vulnerability. *American Journal of Psychiatry*, 160(6), 1041–1052. doi:10.1176/appi.ajp.160.6.1041
- Chóliz, M., Marco, C., & Chóliz, C. (2016). *AdicTecno: programa de prevención de adicciones tecnológicas*. Madrid: TEA Ediciones.
- Crawford, T. N., Cohen, P., & Brooks, J. S. (2001a). Dramatic-erratic personality disorder symptoms, I: continuity from early adolescent into adulthood. *Journal of Personality Disorders*, 15, 319–335.
- Crawford, T. N., Cohen, P., & Brooks, J. S. (2001b). Dramatic-erratic personality disorder symptoms, II: developmental pathways from early adolescence to adulthood. *Journal of Personality Disorders*, 15, 336–350.
- Davoi, M. C., & Ruiz, M. T. (2001). Escuelas Saludables. En C. Colomer, C. & Álvarez-Dardet, *Promoción de la Salud y Cambio Social* (pp.145-161). Barcelona: Masson.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435–448.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook «friends»: Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Erikson, E. H. (1995). (1995). *Sociedad y adolescencia*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Facebook. (2016). Company info, Statistics. Recuperado el 13 de diciembre del 2016, de <http://newsroom.fb.com/company-info/>
- Fernández-Montalvo, J., Peñalva, M. A., & Irazabal, I. (2015). Hábitos de uso y conductas de riesgo en Internet en la preadolescencia. *Comunicar*, 44(22), 113–120. doi:10.3916/C44-2015-12
- Flechsigt, K., & Schiefelbein, E. (2000). *Taller Educativo*. Santiago: CEPA.

- Giménez, A. M., Maquilón, J. J., & Arnaiz, P. (2015). Usos problemáticos y agresivos de las TIC por parte de adolescentes implicados en cyberbullying. *Revista de Investigación Educativa*, 33(2), 335–351. doi:10.6018/rie.33.2.199841
- González, M. A., Fernández, M. V., Urturi, A. F., Bregón, B. H., Moreno, M. M., & Molinero, L. R. (2015). Uso y riesgos de las tecnologías de la información y comunicación en adolescentes de 13-18 años. *Acta Pediátrica Española*, 73(6), 126–135.
- INTECO & ONTSI. (2014). *Estudio sobre la Ciberseguridad y Confianza en los hogares españoles*. Madrid: Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación y el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. Recuperado de [http://www.2ip.es/wp-content/uploads/2014/07/ciberseguridad\\_y\\_confianza\\_en\\_los\\_hogares.pdf](http://www.2ip.es/wp-content/uploads/2014/07/ciberseguridad_y_confianza_en_los_hogares.pdf)
- Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In A. S. Masten & N. Garmezy (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (pp. 1–52). Minnesota: Springer.
- Merritt, M. (2008). *La familia en Internet: Guía de seguridad* (3rd ed.). USA: Norton (Symantec).
- Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., López-Morón, M. R., Batalla-Martínez, C., Manresa, J. M., Montellà-Jordana, N., Torán-Monserrat, P. (2016). The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in adolescents by the cross sectional JOITIC study. *BMC Pediatrics*, 16(140), 1–11. doi:10.1186/s12887-016-0674-y
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249.
- Newman-Carlson, D., M., & Horne, A. (2004). Bully busters: A psychoeducational Intervention for reducing bullying in middle school students. *Journal of Counseling & Development*, 82, 259–267.
- O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *American Academy of Pediatrics*, 127(4), 800–804. doi:10.1542/peds.2011-0054
- Oberst, U., Chamarro, A., & Renau, V. (2016). Gender Stereotypes 2.0 - Self-representations of Adolescents on Facebook. *Comunicar*, 48(24), 81-89. doi:10.3916/C48-2016-08
- Organización Mundial de la Salud. (1997). *Fomento de la salud a través de la escuela*. Ginebra. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42206/1/WHO\\_TRS\\_870\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42206/1/WHO_TRS_870_spa.pdf)
- Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., & Cutts, H. (2012). High school students’ perceptions of coping with cyberbullying. *Youth and Society*, 44, 284–306. doi:10.1177/0044118X11398881
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2007). *Psicología del niño* (17ª ed.). Madrid: Ediciones Morata.
- Public Legal Education and Information Service of New Brunswick (2014). *Child Internet Safety: A guide for parents, caregivers, teachers and others who work with children and youth*. Fredericton: Public Legal Education and Information Service of New Brunswick.
- Renau, V., Carbonell, X., & Oberst, U. (2012). Redes sociales on-line, género y construcción del self. *Aloma*, 30(2), 97–107.
- Roca, G. (Coord.) (2015). *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes: Guía para educar saludablemente en una*

sociedad digital. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

Samuels, J., Eaton, W. W., Bienvenu, O. J., Brown, C. H., Costa, P. T., & Nestadt, G. (2002). Prevalence and correlates of personality disorders in a community sample. *The British Journal of Psychiatry*, 180(6), 536–542. doi:10.1192/bjp.180.6.536

Shapiro, L. A. S., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 1–18. doi:10.1007/s10567-013-0135-1

Sklad, M., Diekstra, R., Ritter, M. D., Ben, J., & Gravesteyn, C. (2012). Effectiveness of schoolbased universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment?. *Psychology in the Schools*, 49(9), 892-909.

Smahel, D., Wright, M. F., & Cernikova, M. (2015). The impact of digital media on health: Children's perspectives. *International Journal of Public Health*, 60(2), 131-137. doi:10.1007/s00038-015-0649-z

Steinhausen, H. C., & Metzke, C. W. (2001). Risk, compensatory, vulnerability, and protective factors influencing mental health in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(3), 259–280.

Tejedor, S., & Pulido, C. (2012). Retos y riesgos del uso de Internet por parte de los menores ¿Cómo empoderarlos?. *Comunicar*, 20(39), 65–72. doi:10.3916/C39-2012-02-06

Thege, B. K., Woodin, E. M., Hodgins, D. C., & Williams, R. J. (2015). Natural course of behavioral addictions/: a 5-year longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 1–14. doi:10.1186/s12888-015-0383-3

Vanderhoven, E., Schellens, T., & Valcke, M. (2014). Enseñar a los adolescentes los

riesgos de las redes sociales/: Una propuesta de intervención en Secundaria. *Comunicar*, 43(22), 123–132. doi:10.3916/C43-2014-12

Von Marees, N., & Petermann, F. (2012). Cyberbullying: An increasing challenge for schools. *School Psychology International*, 33(5), 467–476. doi:10.1177/0143034312445241

Fecha de recepción: 21-12-2016

Fecha de evaluación: 22-02-2017

Fecha de aceptación: 22-02-2017