



LAS REDES SOCIALES

y la salud mental de los jóvenes

Programa de Formación y Metodología

Este documento ha sido publicado por el consorcio del proyecto **CONFIDENT**, formado por tres organizaciones:

El proyecto **COmbating the Negative inFLuence of social meDia on mENTAL health (CONFIDENT)** ha recibido financiación de la Agencia Nacional **Española del Programa Erasmus+ con la referencia 2021-1-ES02-KA220-YOU-000028816**.

El objetivo principal del proyecto CONFIDENT es proporcionar un sistema de apoyo a las personas jóvenes a través de la educación no formal para concienciarlos en su percepción de sí mismos. Para trabajar en la consecución de este objetivo, el proyecto CONFIDENT sigue estos objetivos:

- *Concienciar sobre el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental de las personas jóvenes.*
- *Definir la correlación entre las redes sociales y la salud mental de las personas jóvenes.*
- *Formar a educadores y educadoras en materia de juventud para combatir el impacto negativo de las redes sociales.*
- *Promover un enfoque más saludable de la comunicación a través de las redes sociales.*
- *Crear un espacio digital donde las personas jóvenes puedan aprender sobre la influencia negativa de las redes sociales y compartir experiencias y conocimientos.*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Autores/as de esta revisión de literatura científica: miembros expertos de BACKSLASH y CONNECT International.

La reproducción de este documento está permitida cuando se cite la fuente.

Este documento refleja únicamente los puntos de vista de las organizaciones que lo han desarrollado y la Comisión Europea o la Agencia Nacional Española no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.





ÍNDICE

Introducción	1
MÓDULO 1: Descubrir el impacto negativo de las redes sociales: Consecuencias	4
ACTIVIDADES – MÓDULO 1	14
• Actividad 1.1. Creación de confianza – Operación Navegación	15
• Actividad 1.2. Construir la confianza – Círculo de confianza	17
• Actividad 1.3. La caja de la inseguridad	18
• Actividad 1.4. Caída de la confianza	19
• Actividad 1.5. Reencuadrar la autoconversación negativa	21
• Actividad 1.6. El Café de los Jóvenes	25
• Actividad 1.7. Descubrir el impacto negativo – ¿En qué punto nos encontramos?	28
• Actividad 1.8. Mapa mental de las consecuencias negativas del uso de las redes sociales	30



Módulo 2: Descubrir el impacto negativo de las redes sociales: Causas **33**

ACTIVIDADES – MÓDULO 2 **42**

- Actividad 2.1. Exponer la falsa realidad **43**
- Actividad 2.2. La verdad detrás de lo destacado **45**
- Actividad 2.3. El lenguaje del amor **48**
- Actividad 2.4. Las redes sociales y sus efectos en el estado de ánimo y el comportamiento **52**
- Actividad 2.5. Comparar sólo con uno mismo **55**
- Actividad 2.6. Mapa de logros **58**
- Actividad 2.7. Seguimiento del crecimiento personal – Fijación de objetivos **60**

Módulo 3: Descubrir las raíces: ¿Por qué los jóvenes recurren a las redes sociales? **63**

ACTIVIDADES – MÓDULO 3 **69**

- Actividad 3.1 Título: Discusión sobre la pecera **70**

• Actividad 3.2. «Descubriendo tus hormonas de la felicidad»	73
• Actividad 3.3 Título: Desarrollo de rutinas matutinas saludables	77
• Actividad 3.4. Comprender los sentimientos y romper los patrones negativos	81
• Actividad 3.5. «Arteterapia» para el enraizamiento	85
• Actividad 3.6. Despeja tu espacio mental	88
Módulo 4: Conócete a ti mismo: ¿quién eres sin las redes sociales?	90
ACTIVIDADES – MÓDULO 4	96
• Actividad 4.1. ¿Quién es usted?	97
• Actividad 4.2. Descubrir tus valores fundamentales: Identificar lo que realmente te importa	101
• Actividad 4.3. Tú en otros ojos	105
• Actividad 4.4. Mapa de Persona	107
• Actividad 4.5. Diario	110
• Actividad 4.6. Meditación	114



• Actividad 4.7. Afirmaciones positivas	118
• Actividad 4.8. Autoaceptación y confianza interior	121
• Actividad 4.9. Tablero de visión	126
• Actividad 4.10. Escribir cartas (método 8 a 80)	128
Módulo 5: Rellenar los huecos de las competencias que faltan	131
ACTIVIDADES – MÓDULO 5	136
• Actividad 5.1. Escuchar activamente	137
• Actividad 5.2. Presentación La aventura de la creación	142
• Actividad 5.3. La fabricación de	143
• Actividad 5.4. El teléfono roto	145
• Actividad 5.5. Desarrollo de habilidades de pensamiento crítico: Comprender su importancia y aplicaciones	146
• Actividad 5.6. Hecho u opinión	150
Referencias	152



INTRODUCCIÓN

La cultura juvenil actual está dominada por las redes sociales, que se han convertido inconscientemente en un aspecto esencial de sus vidas. El teléfono móvil se ha convertido en una herramienta indispensable para cualquiera que viva en el siglo XXI, y ofrece mucho más que una mochila llena de herramientas: teléfono, bloc de notas, calculadora, mapas, libros, juegos, música y películas. Sin embargo, las interacciones sociales, que antes no se llevaban en el bolsillo ni en la palma de la mano, ahora son posibles con la llegada de las redes sociales. Mientras que las generaciones de más edad pueden recordar una época sin teléfonos inteligentes ni redes sociales, los jóvenes de la Generación del Milenio y la Generación Z crecieron con su aparición y se han visto muy afectados por ellas. No hay duda de que las redes sociales han llegado para quedarse, y no hay indicios de que vayan a cambiar pronto. Nuestra atención debe centrarse en comprender cómo afectan a la vida de los jóvenes y en encontrar formas de aprovechar sus beneficios, abordando al mismo tiempo los peligros potenciales para su bienestar.

La metodología de formación CONFIDENT está organizada en cinco módulos cohesionados que están interconectados y funcionan en conjunto. Nos esforzamos por proporcionar una base teórica para explicar los temas y ofrecer actividades atractivas que animen a la juventud a analizar su propia relación con los medios sociales y sus efectos exactos en sus vidas. Además, proporcionamos estrategias y herramientas de autoayuda probadas y eficaces que pueden utilizar individualmente no únicamente durante los talleres, sino también en su vida cotidiana. Por último, a través de talleres interactivos, pretendemos dotarles de habilidades de las que las redes sociales pueden haberles privado, permitiéndoles confiar con seguridad en sí mismos y en las habilidades adquiridas a través de la formación, en lugar de depender únicamente de las aplicaciones de los teléfonos inteligentes.

La parte teórica se ha desarrollado pensando en los mentores y educadores de personas jóvenes para proporcionarles una comprensión más profunda de la interrelación entre causas y consecuencias. Hace hincapié en el hecho de que suele haber una razón más profunda detrás de cada problema. Al comprender esta interconexión, los y las educadoras pueden entender que los diferentes problemas pueden tener diferentes causas subyacentes y, por lo tanto, requerir diferentes soluciones. No existe un enfoque único. El objetivo es animar a mentores/as y educadores/as a adoptar un enfoque individualista con cada participante, reconociendo que se trata de un tema muy personal que afecta a los individuos de forma diferente. El objetivo es ayudar a los y las participantes a encontrar sus propias soluciones que funcionen específicamente para ellos.

Los módulos 1, 2 y 3 suponen una investigación analítica de los problemas y las razones subyacentes, mientras que los módulos 4 y 5 aportan soluciones prácticas. El módulo 1 comienza definiendo los problemas o efectos negativos a los que se enfrentan los jóvenes debido al uso que hacen de los medios sociales. La intención es concienciar inmediatamente sobre estas cuestiones, ya que muchos jóvenes no son conscientes de que se enfrentan a estas dificultades. Para ellos, estos retos se han convertido en una parte normal de sus vidas, especialmente cuando ven que sus compañeros experimentan luchas similares.

En el Módulo 2, pretendemos destacar las razones por las que surgen estos problemas y qué hace que la juventud se vuelva tan dependientes de las redes sociales. Exploramos cómo influyen estas causas en la frágil psique de los jóvenes. En el Módulo 3, hacemos hincapié en la importancia de comprender las motivaciones sociales que contribuyen a estos problemas. Este módulo pretende desmitificar el problema arrojando luz no solamente sobre los factores internos, sino también sobre los factores externos responsables de estos retos. Es crucial reconocer que estos problemas no son intrínsecamente culpa exclusiva de las personas jóvenes. Existimos en una sociedad, no aislados en una isla, y hay múltiples factores en juego.

Mientras que los tres primeros módulos se centran en definir las áreas en las que las personas jóvenes pueden tener dificultades, los dos siguientes proporcionan herramientas de autoayuda y habilidades para la vida real. El módulo 4 comienza con la pregunta: «¿Quién eres sin tus redes sociales?» y profundiza en el conocimiento de uno mismo y en la construcción de una imagen positiva de uno mismo. Estas herramientas están diseñadas para que los participantes se las lleven a casa y sigan utilizándolas para profundizar en el conocimiento de sí mismos. Estas herramientas pueden utilizarse en el futuro cuando se encuentren con obstáculos en la vida. El Módulo 5 se centra en abordar las habilidades que faltan en áreas en las que los jóvenes pueden tener carencias. De hecho, el Módulo 4 proporciona respuestas a las cuestiones planteadas en el Módulo 1, mientras que el Módulo 5 ofrece soluciones a los retos tratados en los Módulos 2 y 3.

Por ejemplo, consideremos un problema común de distorsión de la autoimagen o de la imagen corporal entre adolescentes, jóvenes y adultos (como se describe en el Módulo 1). Esta distorsión puede ser el resultado de compararse con los demás o con imágenes poco realistas vistas en las redes sociales (como se describe en el módulo 2. Podría estar impulsada por la necesidad de afiliación, que también se experimenta comúnmente (como se describe en el Módulo 3). En tales casos, podría ser útil una herramienta del Módulo 4 que enseña a las personas a compararse solamente con su yo del pasado, como escribir una carta a su yo más joven. Además, la habilidad de pensamiento crítico del módulo 5 podría ser útil para abordar este problema concreto.

Es importante que los lectores comprendan que no siempre existe una solución única para abordar los problemas tratados. El enfoque debe adaptarse a cada persona, ya que los problemas no siempre son tan sencillos como el ejemplo anterior. Por ejemplo, un problema de disminución de la productividad (descrito en el módulo 1) podría estar relacionado con la adicción a las redes sociales, que consumen una cantidad significativa de tiempo libre (descrito en el módulo 2). Esta adicción puede estar impulsada por la facilidad de acceso y la comodidad que proporciona en situaciones sociales de ansiedad (descritas en el Módulo 3).

Para abordar este problema, los mentores pueden utilizar herramientas del Módulo 4, como la construcción de una imagen positiva de sí mismo, y enseñar habilidades del Módulo 5, como la escucha activa, que pueden mejorar las habilidades de comunicación de la persona. Es importante señalar que las habilidades aparentemente no relacionadas, como las habilidades de comunicación, pueden tener un impacto positivo en otras áreas de la vida, como la productividad. Por ejemplo, si la ansiedad social de una persona joven le lleva a preferir enterrarse en su teléfono inteligente y evitar las situaciones sociales, mejorar sus habilidades de comunicación puede ayudar a aliviar el malestar y aumentar la productividad.

Te animamos a explorar distintos enfoques y a disfrutar ahondando en las profundidades de la psique de la juventud a través de interacciones con mentores, compañeros y ellos mismos. Estos talleres están diseñados para ser interactivos y no limitarse a las conferencias tradicionales. Proporcionan métodos divertidos y eficaces para debatir y descubrir los propios patrones de comportamiento y explorar formas agradables de lograr cambios positivos.



MÓDULO 1:

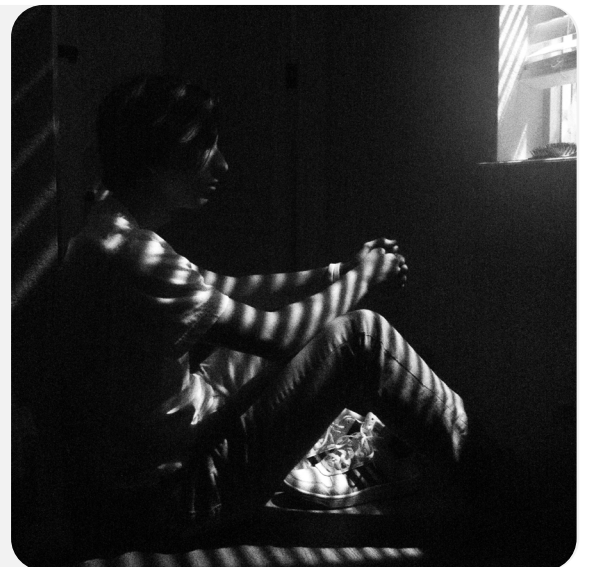
DESCUBRIR EL IMPACTO NEGATIVO DE LAS REDES SOCIALES: CONSECUENCIAS



En este módulo nos centramos en la cuestión de cuáles son las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales y cómo afectan al bienestar mental de la juventud. En particular, nos centraremos en los efectos negativos. Es muy importante definir cuáles son realmente los problemas antes de ofrecer soluciones. No todo el mundo experimenta los mismos efectos, algunos pueden experimentar más que otros, pero es importante entender lo que puede deberse al uso de los medios sociales.

Analicemos las consecuencias y exploremos los «síntomas» comunes observados en los jóvenes como resultado del impacto negativo de las redes sociales. Es crucial comprender estos efectos y abordarlos adecuadamente. Algunas de las consecuencias más prevalentes y significativas (Keles et al., 2020) que hemos observado incluyen:

- Imagen distorsionada de sí mismo/imagen del mundo
- Depresión
- Ansiedad
- FOMO (Fear Of Missing Out)
- Corta capacidad de atención
- Disminución de la productividad
- Procrastinación
- Falta de motivación
- Reducción de la actividad física
- Comunicación debilitada



Exploremos ahora las diferentes formas en que las redes sociales pueden afectar negativamente a las personas jóvenes y obtengamos valiosos conocimientos sobre cada uno de estos efectos. Es crucial comprenderlos para poder comunicarse eficazmente con tu público objetivo, especialmente los jóvenes. Lo desglosaremos de forma amena y fácil de entender para ayudarte a relacionarte con los educadores juveniles de forma más eficaz.

Imagen distorsionada de sí mismo/imagen del mundo

Un problema importante que afecta a la juventud es la distorsión de la imagen que tienen de sí mismos y de su percepción del mundo debido a las redes sociales. Esta distorsión a menudo conduce a opiniones negativas sobre sí mismos, su apariencia o su entorno. Las



distorsiones cognitivas, también conocidas como «errores de pensamiento», son pensamientos exagerados o irracionales que crean una comprensión inexacta de la realidad.

Estas distorsiones cognitivas pueden dar lugar a comportamientos similares a la dismorfia corporal, en la que los individuos tienen una percepción distorsionada de su propia apariencia (SA Hosseini, 2022). personas jóvenes pueden sentirse presionados a editar sus fotos en las redes sociales para ajustarse a cánones de belleza poco realistas, lo que lleva a dietas arriesgadas, ejercicio excesivo e incluso a contemplar procedimientos invasivos. Además, las redes sociales crean una visión idealizada y romántica del mundo, en la que las personas se sienten obligadas a documentar y compartir cada actividad mundana. Esto crea una realidad «embellecida» que difiere de las experiencias reales.

Las redes sociales exponen a los jóvenes a múltiples representaciones simultáneas de la realidad, lo que dificulta la distinción entre realidad y ficción. Esta falta de distinción puede llevar a aceptar ciertas representaciones como verdaderas, lo que contribuye aún más a una imagen negativa de sí mismos y a sentimientos de vacío o insatisfacción. También alimenta el miedo a perderse algo cuando los jóvenes perciben sus vidas como inadecuadas en comparación con las de los demás.

Comprender estas distorsiones y su impacto en la juventud es esencial para los educadores juveniles. Al reconocer y abordar estos problemas, los educadores pueden ayudarles a desarrollar una imagen saludable de sí mismos, habilidades de pensamiento crítico y resiliencia ante los patrones poco realistas perpetuados por las redes sociales.

Depresión

Las redes sociales actúan como un flujo constante de estímulos sociales placenteros que desencadenan la liberación de dopamina, la sustancia química de recompensa del cerebro. Sin embargo, la sobreestimulación de los receptores del placer, causada por el uso excesivo de las redes sociales, puede conducir a una disfunción de la dopamina, sentimientos de vacío, agotamiento y, en última instancia, depresión (J.M Twenge, 2017).

Ver las vidas aparentemente felices de los demás puede agravar los pensamientos depresivos, y las redes sociales proporcionan una plataforma para que las personas se aíslen aún más.

El cambio rápido de tareas, fomentado por las redes sociales, también puede contribuir a la depresión. La exposición constante a entornos informáticos con múltiples ventanas, pantallas de teléfonos inteligentes con múltiples aplicaciones y estimulación sensorial puede sobrecargar y distraer a las personas, afectando a su bienestar mental.

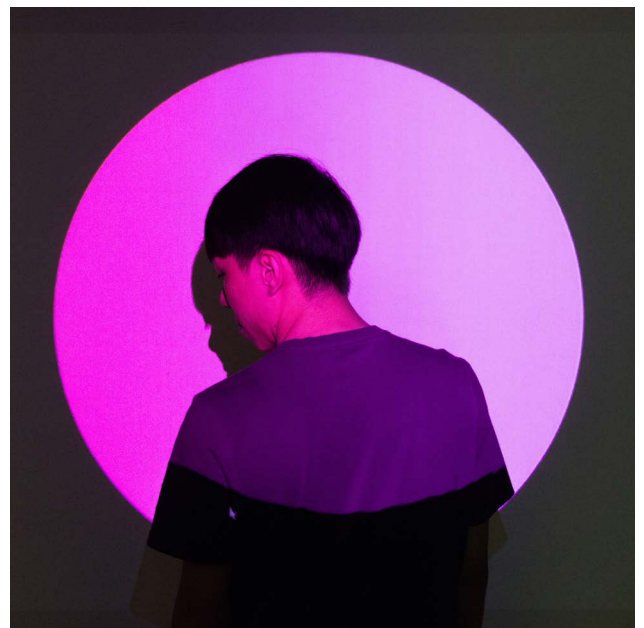
Es importante señalar que, aunque el uso de las redes sociales puede asociarse a un mayor riesgo de depresión, esto no significa necesariamente que todas las personas que las utilicen vayan a desarrollar depresión. La relación entre las redes sociales y la depresión es compleja y en ella influyen diversos factores, como la vulnerabilidad individual, los mecanismos de afrontamiento y la salud mental general.

Recuerda que cada persona joven es única y que el impacto de las redes sociales en su salud mental puede variar. Aborda el tema con empatía, comprensión y una actitud no crítica. Si te preocupa el bienestar de una persona joven, considera la posibilidad de involucrar a otros profesionales, como consejeros escolares o expertos en salud mental, para obtener apoyo y orientación adicionales.

En las actividades de formación de CONFIDENT, es útil conocer esta información cuando se ponen en práctica «Descubriendo el impacto negativo: ¿dónde te sitúas?» «Mapa mental de las consecuencias negativas del uso de las SM» y «El café de los jóvenes».

Ansiedad

El uso de las redes sociales entre las personas jóvenes se ha asociado con la ansiedad, exacerbando sus estados de ansiedad ya existentes y contribuyendo a aumentar los niveles de ansiedad. En lugar de abordar las causas profundas de la ansiedad, recurrir a las redes sociales en busca de consuelo a menudo conduce a evitar situaciones incómodas, lo que hace que las personas estén aún menos preparadas para afrontarlas a largo plazo. Las redes sociales simulan ser una herramienta útil para resolver estas situaciones, cuando en realidad única-

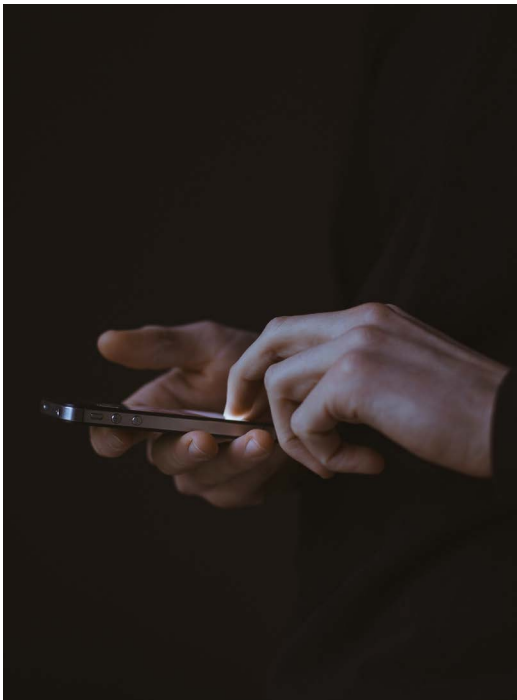


mente perpetúan el ciclo al esconder los problemas bajo la alfombra. Como resultado, las redes sociales no parecen estar a la altura de sus supuestas ventajas para aliviar la ansiedad (Kratzer y Hegerl,2008).

Numerosos estudios han establecido un vínculo entre las redes sociales y la ansiedad, destacando los efectos negativos de una conectividad excesiva. Una investigación realizada en el Reino Unido (Anxiety UK, 2012) descubrió que un porcentaje significativo de adultos afirmaba sentirse preocupado o incómodo cuando no podía acceder a su correo electrónico o a las redes sociales. Las generaciones más jóvenes, en particular, muestran mayores niveles de ansiedad cuando no pueden comprobar constantemente sus mensajes y redes sociales (Rosen et al. 2013).

En conclusión, no se puede ignorar el impacto de las redes sociales en los niveles de ansiedad de los jóvenes. No solamente no abordan las causas subyacentes de la ansiedad, sino que también contribuyen a aumentar la ansiedad a través de la conectividad constante y la dependencia de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento. Como educadores juveniles, es crucial ser conscientes de estos efectos y promover hábitos digitales saludables, fomentar las interacciones cara a cara y proporcionar apoyo a los jóvenes para que gestionen su ansiedad de forma equilibrada y constructiva.

FOMO



FOMO- Fear of missing out (Wang et.al 2021) es un término único introducido en 2004 para describir un fenómeno observado en las redes sociales. FOMO incluye dos procesos; en primer lugar, la percepción de perderse algo, seguida de un comportamiento compulsivo para mantener estas conexiones sociales. Se asocia a una serie de experiencias vitales y sentimientos negativos, ya que se considera un apego problemático a las redes sociales.

Como educador juvenil, desempeñas un papel crucial a la hora de ayudar a la juventud a navegar por el impacto del FOMO. Muchos jóvenes se sienten abrumados por las infinitas posibilidades que ofrece Internet, lo que puede hacerles creer que son incapaces de alcanzar sus propios objetivos en las 24 horas del día. Admiran a las

personas influyentes o a sus compañeros que publican constantemente en las redes sociales, mostrando vidas aparentemente plenas llenas de actividades diversas. Tu papel es proporcionar orientación y apoyo, ayudando a los jóvenes a entender que estas representaciones en línea pueden no reflejar la realidad. Anímalos a aceptar su propia trayectoria y recuérdales que la comparación no es productiva. Al fomentar una imagen positiva de sí mismos y promover la autoaceptación, puede ayudar a los jóvenes a combatir los sentimientos de abatimiento, depresión y baja autoestima asociados al FOMO.

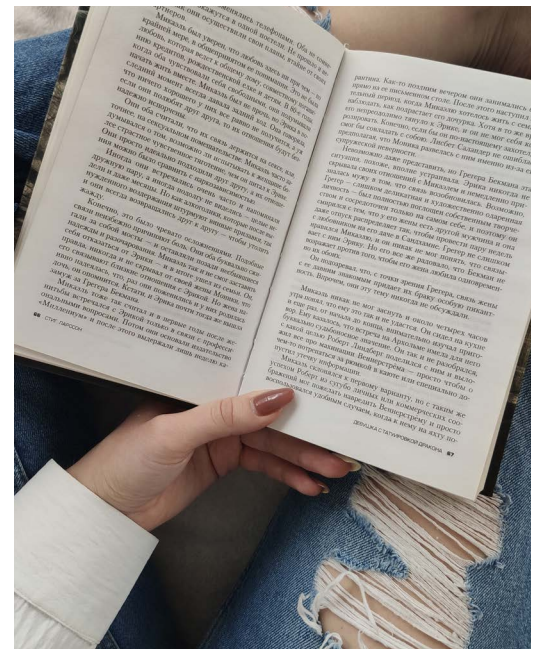
Al abordar el impacto negativo del FOMO y capacitar a los jóvenes para navegar por las redes sociales de una manera más saludable, les estás dotando de habilidades valiosas para su bienestar general. Tu papel como educador de jóvenes es crucial para dar forma a sus perspectivas y ayudarles a desarrollar resiliencia frente a las presiones de la sociedad. Juntos, podemos crear un entorno positivo y de apoyo que fomente la autoaceptación y las conexiones genuinas, garantizando que los jóvenes prosperen tanto en línea como fuera de ella.

Corta capacidad de atención

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) se caracteriza por un patrón persistente de falta de atención y/o hiperactividad-impulsividad que tiene un impacto negativo directo en el funcionamiento académico, laboral o social (Yen et al., 2007). Los síntomas pueden ir desde olvidos, dificultad para planificar, gestionar y organizar tareas, dificultad para mantener la atención centrada en tareas sin un alto nivel de estimulación o recompensa, hasta distraerse fácilmente de la tarea que se está realizando por estímulos y pensamientos externos.

Mientras que el TDAH suele aparecer en niños y niñas menores de 12 años y requiere un diagnóstico profesional, el uso de las redes sociales hace que muchos jóvenes muestren un comportamiento similar al de las personas diagnosticadas de TDAH. Esto se debe al hecho de que las redes sociales como Tik Tok ofrecen contenidos breves, fáciles de digerir y, sobre todo, divertidos, creados con el único propósito de captar tu atención durante un breve periodo de tiempo, solo para que vuelvas a centrarte en otro contenido breve diferente y, a continuación, en otro y en otro para siempre.

El bombardeo constante con diferentes contenidos destinados a captar tu atención es un factor añadido que aumenta el efecto TDAH.



En la práctica, esto se pone de manifiesto en el hecho de que muchos jóvenes no tienen la suficiente capacidad de atención para leer un texto largo o un libro, o para seguir una conferencia que no sea solo para entretenerse. Además, sus habilidades de escritura están disminuyendo drásticamente por cortesía de los mensajes instantáneos que deben ser cortos y tecleados rápidamente. Las personas jóvenes evitan las frases largas y no pueden desarrollar un pensamiento completo. Optan por fragmentos breves y rápidos de información en lugar de un pensamiento completo.

El aumento de la frecuencia del placer instantáneo y los contenidos seductores de Internet provocan adicción a la dopamina, es decir, debido a la gratificación constante se sobre estimulan los receptores de dopamina, lo que a su vez provoca una disminución del interés por actividades que no ofrecen la dosis necesaria de aumento de dopamina. Así, las personas jóvenes se ven atrapados en un círculo vicioso de búsqueda constante de la satisfacción de la necesidad de estimulación dopaminérgica y cuando una determinada actividad dura demasiado tiempo para sentir la recompensa placentera, se pierde el interés y dicha actividad se detiene para ser sustituida por otra que satisfaga rápidamente esa necesidad.

Disminución de la productividad



Un aspecto preocupante del impacto de las redes sociales en la juventud es su efecto en la productividad. Como educador juvenil, es importante entender cómo el uso excesivo de las redes sociales puede obstaculizar la productividad de los jóvenes con los que trabajas. La investigación ha demostrado que los niveles más altos de participación personal en las redes sociales se asocian con un menor rendimiento en las tareas, un aumento del tecnoestrés y una disminución de la felicidad (Brooks, 2015).

Cabe señalar que, aunque las redes sociales pueden proporcionar un consuelo temporal y servir como mecanismo para hacer frente a la ansiedad, a menudo se convierten en una forma de evitar los retos y responsabilidades de la vida real.

Procrastinación

Además de huir de enfrentarse a sus problemas, mucha de la juventud de hoy se enfrenta al problema de la procrastinación. Los grandes volúmenes de tareas escolares o responsabilida-

des laborales pueden causar estrés, ansiedad y agravar los miedos. En lugar de enfrentarse a los problemas/responsabilidades que parecen insuperables, las redes sociales proporcionan una distracción rápida y fácil, lejos de dichos problemas, y la capacidad de reducir instantáneamente el estrés y la ansiedad causados por ellos. Posponer indefinidamente la ejecución de las obligaciones, conducirá inevitablemente a su incumplimiento, al retraso constante y al incumplimiento de los objetivos fijados. Diversos estudios han confirmado que el uso de las redes sociales desempeña un papel importante en el desencadenamiento de la procrastinación (Albiwi, 2021).

Falta de motivación

Incluso en los casos en los que la procrastinación no es un problema, la disponibilidad constante de contenidos en las redes sociales destinados a distraer y proporcionar entretenimiento continuo hace que las personas jóvenes se sientan desmotivados para otras actividades que no impliquen el uso de Internet. En pocas palabras, los jóvenes no encuentran motivación para otras actividades, especialmente para actividades que no les proporcionen una satisfacción instantánea de la forma en que lo hace el entretenimiento de Internet. La situación no sería tan alarmante si Internet no hubiera invadido todo el tiempo libre disponible y desinteresado a los jóvenes por cualquier otra actividad, suprimiendo prácticamente la mayoría de las demás aficiones.



Reducción de la actividad física

No es sorprendente que las personas jóvenes lleven una vida sedentaria. Las escuelas y el propio proceso educativo siguen estando sujetos al escritorio. En tales condiciones, cualquier actividad física es deseable y a menudo se motiva a los niños y niñas para que realicen actividades deportivas durante el proceso educativo para mejorar su salud física y mental. Sin embargo, la adicción a las redes sociales a menudo sustituye a estas aficiones e incluso si un joven practica deporte, esas actividades suelen detenerse al terminar la escuela secundaria. Aunque realizar actividades físicas varias veces por semana alivia los efectos secundarios negativos de un estilo de vida sedentario, no los anula por completo. De hecho, los estudios sugieren que los jóvenes que llevan un estilo de vida sedentario tienen más probabilidades de ser usuarios frecuentes de las redes sociales (SV Shimoga, 2019).

Comunicación debilitada

La aparición de la mensajería instantánea y el uso generalizado de los teléfonos inteligentes han transformado la forma de comunicarse de la juventud, pero también han provocado un aumento del comportamiento antisocial entre las generaciones más jóvenes. Como educador juvenil, es crucial reconocer el impacto del uso excesivo de los teléfonos inteligentes en las habilidades de comunicación cara a cara y en las interacciones sociales. La juventud que depende en gran medida de la comunicación en línea a menudo tiene dificultades con el comportamiento social adecuado, la comunicación no verbal, la escucha activa y la construcción de relaciones significativas (E. Venter, 2019).

Los teléfonos inteligentes e Internet se han convertido en mecanismos de supervivencia para diversas afecciones psicológicas derivadas de las interacciones sociales. Proporcionan una vía de escape que permite a las personas jóvenes evitar pasar tiempo con otras personas, incluso con aquellas por las que pueden sentir algo o sentirse incómodos. La evitación de la comunicación puede ser total, con individuos completamente absortos en sus teléfonos inteligentes, ignorando a quienes les rodean. También puede ser parcial, utilizando los teléfonos inteligentes como distracción o interrupción para ocultar emociones o evitar temas no deseados. En muchos casos, los teléfonos inteligentes también se utilizan para evitar silencios incómodos o para dar la impresión de participar en un determinado grupo, proporcionando una sensación de comodidad, entretenimiento y validación.

Sin embargo, es importante señalar que esta dependencia de los teléfonos inteligentes y el uso excesivo de estos dispositivos como mecanismos de supervivencia tienen un costo. Dificultan

el desarrollo de habilidades comunicativas esenciales y contribuyen a la falta de confianza en uno mismo en las interacciones cara a cara. Como educador de jóvenes, es su responsabilidad abordar este problema promoviendo hábitos de comunicación saludables y guiando a la juventud hacia conexiones equilibradas y significativas. Fomente actividades que promuevan las interacciones cara a cara, que ofrezcan oportunidades para practicar la escucha activa y la comunicación no verbal, y cree un entorno de apoyo en el que los jóvenes puedan desarrollar sus habilidades interpersonales. Al abordar el impacto del uso excesivo de los teléfonos inteligentes en las habilidades de comunicación, puedes capacitar a la juventud para navegar por las interacciones sociales con confianza y autenticidad.

ACTIVIDADES - MÓDULO 1:



ACTIVIDAD 1.1.


FOMENTO DE LA CONFIANZA - OPERACIÓN NAVEGACIÓN


Las actividades de este módulo comienzan con ejercicios de creación de confianza, construyendo un espacio seguro para que los participantes se sientan a gusto «exponiéndose» al resto del grupo. No todo el mundo expresará públicamente sus inseguridades más profundas, por eso una de las primeras actividades es la «caja de inseguridades», donde los participantes pueden expresar anónimamente las cosas que les da vergüenza admitir delante del grupo.

Al crear primero confianza entre el grupo, el siguiente objetivo de este módulo es hacer que las personas jóvenes hablen y describan las dificultades a las que se enfrentan. Guiados por los educadores, en las actividades posteriores se les anima a hacer sus propias investigaciones para que puedan comprobar por sí mismos los efectos negativos descritos en la parte teórica.

En última instancia, el objetivo de este módulo es fomentar la autorreflexión y la autoconciencia entre los participantes. Al reconocer y aceptar la presencia de problemas relacionados con el uso de las redes sociales, las personas jóvenes pueden empezar a explorar posibles soluciones y estrategias para gestionar su bienestar. A través de ejercicios para fomentar la confianza, el diálogo abierto y la exploración personal, este módulo sienta las bases para que los módulos posteriores aborden los retos y capaciten a la juventud para realizar cambios positivos en sus hábitos de uso de las redes sociales y en su bienestar general.

Dado que estamos trabajando con un tema delicado, en el que los jóvenes deben mostrarse vulnerables ante el grupo, es muy importante que se sientan cómodos unos frente a otros. Por lo tanto, el objetivo de la primera actividad de la Metodología de Formación CONFIDENT es generar confianza entre el grupo, de manera que cada uno pueda sentirse cómodo para abrirse y compartir con sinceridad. Además, esta actividad fomenta el espíritu de equipo en el grupo.

 **Participantes:** Esta actividad puede realizarse con un grupo nuevo o con un grupo de personas que ya se conocen. Número: 10 - 30

 **Materiales:** Diferentes objetos como cuadernos, estuches de lápices, pelotas, conos, cajas, etc., que se pueden colocar en el suelo como obstáculos. Al menos 5 objetos por cada 2 participantes. Como se trata de una actividad de conclusión, los formadores también deben proporcionar un premio para el equipo ganador.

 **Duración:** 20 minutos

Descripción:


Esta actividad puede realizarse en el interior o en el exterior. Los formadores colocan diferentes objetos (como cuadernos, estuches de lápices, pelotas, conos, cajas, etc.) alrededor de una sala o campo abierto a modo de obstáculos, y piden a los participantes que formen equipos por parejas. Un miembro del equipo tendrá los ojos vendados mientras el otro se coloca detrás de ellos y les dirige alrededor de los objetos lo más rápidamente posible. Si se toca un objeto, los compañeros quedan fuera. Los socios que «naveguen» a través de los objetos y lleguen al otro lado sin tocar nada son los ganadores. Los formadores deben planificar el número de objetos en función del número de equipos.

Si quieres, puedes excluir la parte de la competición y hacer que los participantes cambien sus papeles en los equipos.

ACTIVIDAD 1.2.

CREAR CONFIANZA - CÍRCULO DE CONFIANZA

Mientras que la primera actividad pretendía crear confianza al trabajar en equipo, la siguiente tiene como objetivo crear confianza como grupo.

 **Participantes:** Esta actividad puede realizarse con un grupo nuevo o con un grupo de personas que ya se conocen. Número: 8 - 30

 **Materiales:** Habitación espaciosa

 **Duración:** 20 minutos

Descripción:

Pide al grupo que forme un círculo cerrado hacia dentro. Los círculos deben ser de ocho personas, divida el grupo en más círculos según el número de participantes. Se elige a una persona y se coloca en el centro del círculo. Se deja relajar y cae hacia atrás, con la seguridad de que su equipo la cogerá y la hará rebotar suavemente alrededor del círculo. Cuanto más cerrado sea el círculo, menor será el riesgo de accidentes. Manténgase alerta y controle la seguridad de los participantes en todo momento. Dé a todos los que quieran probar el reto la oportunidad de hacerlo.

ACTIVIDAD 1.3.

LA CAJA DE LA INSEGURIDAD

Con la siguiente actividad empezamos a profundizar y a explorar las consecuencias del impacto negativo de las redes sociales en la juventud. Y la mejor manera de entender un determinado tema es conectando con él. Así que, en lugar de señalar las consecuencias negativas por parte del formador, queremos utilizar al grupo como el mejor representante de las personas jóvenes y hacer de esto un proceso de aprendizaje experiencial. El objetivo de esta actividad es explorar y comprender los problemas compartiendo los elementos personales de cada joven del grupo. El propósito es animar a los participantes a hablar y desarrollar un debate.

 **Participantes:** 10 - 30

 **Materiales:** una caja vacía, papeles pequeños, bolígrafo/marcador

 **Duración:** 45 minutos

Descripción:

Los formadores presentan la Caja de inseguridades y explican la actividad: todos los participantes escribirán sus inseguridades en un papel y las meterán en la caja. Los papeles son anónimos, sólo escriben una inseguridad en un papel, sin nombres. Pueden poner hasta 3 papeles. Una vez que todos los participantes hayan llenado la caja, empezarán a sacar uno a uno los papeles de la caja y discutirán cada inseguridad en grupo. El formador debe animarlos a expresar el tiempo que hacen frente a la inseguridad que se está leyendo y en qué nivel. Pueden hacerlo levantando la mano o cualquier otro método creativo de recuento que se le ocurra al formador.


Preparación: El formador puede decorar la caja antes de que empiece la actividad. Si el formador quiere ser creativo, puede intentar pensar en otra forma de gesto de participación en lugar de levantar las manos.

ACTIVIDAD 1.4.

CAÍDA DE LA CONFIANZA

Otra actividad de confianza, actualizada con la puesta en común de sus hábitos negativos. El objetivo de esta actividad es comprender que todo el mundo tiene una cierta tendencia con respecto al uso de las redes sociales que puede considerarse negativa. Además, reconocer que algunas de ellas pueden ser muy similares y compartidas con el resto del grupo. El objetivo es asociarse con el grupo y sentirse aceptado por sus compañeros a pesar de tener sus hábitos negativos.

 **Participantes:** 10 - 30

 **Materiales:** Los participantes necesitarán una silla o un escalón para ponerse de pie, y papel y bolígrafo para anotar sus hábitos negativos.

 **Duración:** 45 minutos

Descripción:

Cada participante recibe un trozo de papel para escribir sus hábitos y tendencias negativas. Anima a los participantes a pensar en formas de abordar sus hábitos negativos, dales 5-10 minutos para pensar y escribirlo. Una vez que todos lo hayan hecho, el grupo se coloca frente a una silla. Uno a uno, los participantes se suben a la silla, leen en voz alta su inseguridad y hacen una caída libre hacia el grupo, mientras éste los atrapa.

Antes de empezar, es importante establecer normas o directrices básicas para garantizar un entorno seguro y respetuoso durante la actividad. Esto puede incluir directrices como abstenerse de burlarse de los demás o de juzgarlos por sus hábitos negativos. Al establecer estas expectativas al principio de la actividad, los participantes se sentirán más cómodos compartiendo sus inseguridades y hábitos negativos, y será más probable que se sientan apoyados y aceptados por sus compañeros. Fomentar un compor-





tamiento respetuoso y solidario también puede crear una dinámica de grupo positiva y fomentar un sentimiento de comunidad entre los participantes.

Después de que todos hayan tenido la oportunidad de participar en la actividad Trust Fall, es importante informar y reflexionar sobre la experiencia. El formador puede empezar preguntando a los participantes cómo se sintieron durante la actividad y qué aprendieron sobre sí mismos y sus compañeros. También es útil discutir cómo se relaciona la actividad con situaciones de la vida real y cómo puede aplicarse la lección fuera del taller.

Los participantes pueden compartir sus pensamientos sobre cómo se sintieron al confiar en sus compañeros y cómo se sintieron al ser confiados por otros. También pueden debatir las similitudes y diferencias en sus hábitos negativos en las redes sociales y cómo pueden trabajar juntos para superarlos.

La sesión puede terminar centrándose en lo positivo, destacando la importancia de la confianza, la aceptación y la comunidad. El formador puede animar a los participantes a seguir apoyándose mutuamente y a trabajar para cambiar positivamente sus hábitos en las redes sociales.

Extras:

Las personas jóvenes se identifican con sus películas favoritas. Similar a esta actividad es una escena de la icónica película «Mean Girls». Para acercarte al grupo, las referencias a la cultura pop suelen ser buenas ideas, para conectar con el público joven. El formador puede abrir la sesión preguntando a los participantes si han visto la película y recordarles esta escena antes de explicarles las reglas. Si es probable que el grupo esté familiarizado con la película «Mean Girls» y las referencias a la cultura pop son apropiadas para el entorno, entonces mencionar la parte extra podría añadir un elemento divertido y fácil de vincular a la actividad. Sin embargo, si el grupo no está familiarizado con la película o las referencias a la cultura pop no son apropiadas para el entorno, entonces puede ser mejor omitir la parte extra. En última instancia, la decisión debe basarse en lo que mejor sirva a los objetivos y necesidades de los participantes.

ACTIVIDAD 1.5.

REFORMULAR LA AUTOCONVERSACIÓN NEGATIVA

El impacto negativo de las redes sociales también puede contribuir a aumentar los niveles de autoconcepto negativo en la juventud. Los jóvenes pueden tener un discurso negativo sobre sí mismos, rependiéndose constantemente por no estar a la altura de las versiones idealizadas de los demás que ven en Internet. Este discurso negativo puede erosionar aún más su autoestima y contribuir a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Es importante que los educadores de jóvenes aborden y conciencien sobre los efectos perjudiciales del autoconcepto negativa causada por las redes sociales y ofrezcan estrategias para promover una autoimagen positiva y la aceptación de uno mismo. Una técnica que ofrecemos consiste en replantear el discurso negativo. El diálogo negativo con uno mismo afecta a cómo nos sentimos y cómo actuamos, ya sea diciéndonos regularmente: «Nunca voy a ser lo suficientemente bueno» o «La gente piensa que estoy loco». En realidad, el diálogo que mantenemos con nosotros mismos se convierte a menudo en una profecía autocumplida.


Pensemos en alguien que cree, por ejemplo: «Soy socialmente torpe y nadie quiere hablar conmigo». Evita entablar conversaciones y restringe sus interacciones con los demás para sobrellevar su timidez. Así, la gente le percibe como torpe con los demás, lo que refuerza su autopercepción.

Así que, tanto si se trata de insultarse a sí mismos como de disuadirse siempre, de probar algo nuevo, esta herramienta enseña a las personas jóvenes a enfrentarse a los pensamientos negativos de forma saludable.

¿Qué es el reencuadre? Reencuadrar consiste en cambiar de perspectiva. Se trata de ver una situación, un pensamiento o un sentimiento desde otro ángulo, de modo que puedas formarte una visión más abierta y realista de la situación.

Reencuadrar el diálogo interior no es ignorar o suprimir el discurso negativo ni engañarse a uno mismo. Se trata de reconocer las palabras de tu crítico interior, pero de elegir conscientemente creer en una narrativa más alentadora, dirigida por tu entrenador, optimista y animador interior.

 **Participantes:** 5-20, los participantes deben trabajar individualmente

 **Materiales:** rotafolio, rotuladores, papel, bolígrafo (Recomendamos a los participantes que utilicen un cuaderno durante las actividades para que todos puedan anotar sus pensamientos e ideas y mantenerlos a buen recaudo).

 **Duración:** 45 minutos

Descripción:

A continuación, damos las instrucciones para el ejercicio. Lee atentamente, explica el ejemplo que se da (o puede inventar uno propio), utiliza un rotafolio o una presentación y guía a su grupo a través de los 5 pasos, en los que cada participante encuentra un pensamiento negativo personal de una autoconversación. Deben trabajar individualmente y, si se sienten cómodos, pueden compartir los resultados con el grupo.

1. Reconoce tus pensamientos negativos.

¿Tu primera suposición es que estás a punto de ser despedido cuando recibe un correo electrónico de su jefe que dice: «¿Necesito reunirme con usted lo antes posible», o das por hecho que te van a subir el sueldo?

Piensas muchas cosas automáticamente. Aparecen de la nada, sin tu esfuerzo consciente.

De ahí que sea crucial hacer una pausa y evaluar tus pensamientos para poder detectar los que son poco prácticos, infructuosos o poco razonables.

2. Busca pruebas de si tu pensamiento es cierto.

Nada es cierto sólo porque tú lo creas. En realidad, la mayoría de tus pensamientos son probablemente más opiniones que hechos reales.

Así pues, indaga en tu interior: «¿Cuál es la prueba de que esto es cierto?». ¿Qué prueba, tomando como ejemplo el correo electrónico del jefe, tienes de que estás a punto de ser despedido?





Haz una lista de las pruebas que respaldan tus afirmaciones. Puede que haga poco faltaras muchos días al trabajo por enfermedad. O quizá no cumpliste el plazo de entrega de un trabajo importante hace un mes. Aporta tantas justificaciones como puedas.

3. Busca pruebas de que tu pensamiento no es cierto.

A continuación, haz una lista de posibles argumentos en contra de tu teoría. Puedes ser uno de los miembros del equipo que más trabaja y eres consciente de que tu supervisor casi nunca despide a los empleados sin motivo. Tal vez el jefe te haya convocado a reuniones en el pasado, pero nunca te ha despedido.

Pregúntate: «¿Qué le diría yo a un amigo que tuviera este problema?» si te cuesta encontrar la prueba contraria, lo que es probable que ocurra cuando tus emociones son fuertes. Probablemente se te ocurran varias explicaciones de por qué la afirmación de tu compañero de trabajo de que «están a punto de despedirme» podría no ser exacta. Así pues, ofrécete el mismo consuelo que le darías a un amigo.

4. Reformula tu pensamiento para hacerlo más realista.

Crea una declaración más realista después de examinar la información de ambas partes del argumento. diciéndote a ti mismo: «Mi jefe quiere hablar conmigo. Puede haber varios factores para ese correo electrónico, «puede ayudarte a mantener una perspectiva correcta.

No servirá de nada intentar persuadirse de cosas que son extremadamente buenas. En su lugar, el objetivo debe ser hacer una declaración basada en la realidad.

5. Pregúntate lo malo que sería que tu pensamiento fuera cierto.

En ocasiones, la mejor técnica para lidiar con la autoconversación negativa puede ser enfrentarse a ella. ¿Hasta qué punto sería horrible perder mi trabajo? Después, tómate un tiempo para reflexionar sobre tu respuesta.

Tendrás opciones, como solicitar otro trabajo o montar tu propio negocio. El mundo no se acabaría. Parte del miedo, la ansiedad y el estrés que conlleva esta circunstancia pueden reducirse recordándote a ti mismo que al final todo saldrá bien.





Practica la sustitución de la autoconversación negativa.

No pasa nada si nunca consigues erradicar por completo tu autoconversación negativa. El objetivo es reconocer que las inferencias y conclusiones de tu cerebro no siempre son correctas. Al hacerlo, serás menos vulnerable a los pensamientos que a menudo provocan sentimientos desagradables o conductas inadecuadas.

Estarás más capacitado para desarrollar todo tu potencial cuanto más practiques la sustitución de tu autoconversación crítica. Al fin y al cabo, si estás continuamente criticándote o menospreciándote, nunca llegarás a ser lo mejor de ti mismo.

ACTIVIDAD 1.6.

EL CAFÉ DE LA JUVENTUD

Hablar de temas difíciles puede ser todo un reto, sobre todo si se descubren verdades incómodas. En este caso, se trata de las consecuencias negativas que tiene en la juventud el uso compulsivo de las redes sociales. A menudo, los jóvenes niegan tener problemas o desafíos, especialmente en lo que respecta a su bienestar mental, pero una vez que se animan y empiezan a hablar, exponen la parte más vulnerable de sí mismos, cuando se encuentran en un entorno seguro. El objetivo del siguiente método es crear un entorno seguro y divertido que permita a los participantes desvelar sus verdades en conversaciones estructuradas.

 **Participantes:** 15 - 50

 **Materiales:** manteles de papel, rotuladores, bocardillos, café, refrescos

 **Duración:** 90 minutos

Descripción:

El espacio/sala de trabajo debe estar decorado como una cafetería con algunos adornos en cada mesa. Las mesas están cubiertas con manteles de papel. En la barra debe haber café, refrescos, aperitivos y frutas.

Cómo funciona el café juvenil:

- Los participantes se dividen en grupos de 5 personas como máximo. Una persona por mesa se ofrece voluntaria como anfitriona;
- Habrá tres rondas de debates de 30 minutos cada una;
- Habrá preguntas de un tema durante cada ronda,





- Un debate o discusión con las personas de la misma mesa
- Escribirán notas en los manteles.
- Después de cada ronda cambiarán de mesa al azar, conoce a gente nueva, pero ten en cuenta no superar el número de participantes por grupo/mesa (5).
- Uno de cada mesa permanece en la misma durante todo el Café como anfitrión. El papel del anfitrión es dar la bienvenida a los nuevos participantes compartiendo lo más importante de la última ronda. Al final de las rondas, el anfitrión presenta brevemente el resumen de las discusiones en su mesa.

Proponemos los siguientes temas y preguntas para las rondas (siéntete libre de modificar o añadir según su criterio):

Ronda 1. Descubrir el impacto negativo de los medios sociales: consecuencias

Preguntas:

- ¿Cómo afectan las redes sociales a las personas jóvenes?
- ¿Qué efectos negativos tienen las redes sociales en su bienestar?
- ¿Qué patrones negativos puedes observar en ti y en tus amigos causados por el uso compulsivo de las redes sociales?
- ¿Cuántas horas pasas al día con el teléfono? ¿Crees que es demasiado?
- ¿Alguna vez has tenido pensamientos o sentimientos negativos mientras navegabas por las redes sociales?

Ronda 2. Descubrir el impacto negativo de los medios sociales: causas

Preguntas:

- ¿Crees que las redes sociales crean adicción? ¿Por qué?
- ¿Qué crees que muestra la gente en las redes sociales? ¿Qué versión de sí mismos?





- ¿Alguna vez te comparas con otras personas en las redes sociales? En caso afirmativo, ¿cómo te sientes?
- ¿Cree que la realidad que vemos sobre la vida de las personas en sus perfiles sociales es la realidad que viven?

Ronda 3. Descubrir las raíces: ¿por qué las personas jóvenes recurren a las redes sociales?

Preguntas:

- ¿Qué es lo primero que haces por la mañana? ¿Crees que es una rutina saludable/positiva?
- ¿Qué te hace coger el teléfono?
- ¿Por qué te desplazas cuando estás solo y por qué cuando estás en compañía de otras personas?
- ¿Con qué frecuencia buscas validación en las redes sociales?
- ¿Qué esperas obtener a cambio al publicar en tu perfil de SM?

ACTIVIDAD 1.7.

DESCUBRIR EL IMPACTO NEGATIVO - ¿EN QUÉ PUNTO NOS ENCONTRAMOS?

En consonancia con el propósito general de esta guía, la siguiente actividad sirve para profundizar en nuestra comprensión del impacto de las redes sociales en el bienestar mental de las jóvenes. A través de la participación activa de una manera muy visual, los jóvenes pueden obtener información sobre sus propios hábitos y perspectivas, fomentando un enfoque más informado y consciente del uso de las redes sociales.

Los objetivos de la herramienta son:

- Estimular un debate en el grupo sobre el tema del impacto de los medios sociales.
- Cuestionar los supuestos sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar mental de la juventud.
- Tomar conciencia de nuestros propios hábitos

El método es una versión adaptada del clásico «ejercicio de la declaración». El animador lee en voz alta una afirmación y pide a los participantes que se sitúen en el espacio entre las señales «Estoy de acuerdo» y «No estoy de acuerdo», situadas en lados opuestos de la sala. Cuanto más cerca estén de las señales, más de acuerdo o en desacuerdo estarán. Cuanto más cerca estén de la línea central, menos de acuerdo o en desacuerdo estarán. Todos deben adoptar una postura, ya sea de «acuerdo» o de «desacuerdo»..

 **Participantes:** 10 - 30

 **Materiales:** sala espaciosa o gran espacio abierto

 **Duración:** 60 - 90 minutos (dependiendo del número de participantes)

Descripción:

La actividad comienza con el formador explicando las reglas y lee la primera declaración. Después de que todos se hayan situado, el animador invita a los participantes a explicar sus posiciones. Fomenta la escucha activa y no permitas que se emitan juicios. Una vez escuchados todos los argumentos, pregunta si alguien está dispuesto a cambiar de postura. Si es así, permita algunos comentarios adicionales de las personas que se han movido. Repite la operación durante varias intervenciones.

A continuación, invita al grupo a sentarse en círculo para la sesión informativa.

Posibles afirmaciones:

1. Me comparo con otras personas que veo en las redes sociales (subpreguntas: con qué te comparas: imagen, aspecto, apariencia, éxito, acontecimientos, logros, trabajos, vida social y actividades, posesiones materiales, etc.).
2. Me pongo nerviosa cuando no tengo internet o acceso a mi teléfono.
3. Paso más de 5 horas diarias en las redes sociales. (Animarlos a comprobar sus teléfonos después de posicionarse y discutir si se han posicionado bien y si se han sorprendido. Habla sobre el tiempo saludable de uso diario del teléfono).
4. Me siento deprimida cuando comparo mi vida con la que otras personas muestran en sus redes sociales.
5. Quiero parecerme a los influencers.
6. Comparto todos los buenos momentos de mi vida en mis perfiles de las redes sociales.
7. Comparto los malos momentos de mi vida en mis perfiles de las redes sociales.
8. A veces finjo ser alguien mejor en mis redes sociales.
9. Tengo dificultades para mantener una atención concentrada en tareas sin un alto nivel de estimulación o pan de recompensa, como leer un texto largo o un libro, o seguir una conferencia que no sea sólo con fines de entretenimiento.
10. Evito utilizar frases largas y no puedo desarrollar un pensamiento completo.
11. Mis habilidades de escritura están disminuyendo drásticamente por cortesía de los mensajes instantáneos que necesitan ser cortos y tecleados rápidamente.
12. A veces uso el móvil como mecanismo de evasión.
13. Suelo posponer tareas y desplazarme sin pensar.
14. Me resulta más fácil comunicarme por mensaje que en persona o por teléfono.
15. Cuando necesito validación, recorro a las redes sociales. (Preguntas secundarias: publicar un selfie o una foto mía, ¿es una publicación pública o compartida en privado sólo con amigos? ¿De qué formas sueles conseguir la validación?)

ACTIVIDAD 1.8.

MAPA MENTAL DE LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES

Seguimos con otra herramienta visual: el mapa mental, utilizado para organizar y estructurar la información de forma que resulte fácil de entender y recordar. Se trata de un diagrama que parte de una idea o tema central y se ramifica en subtemas o ideas relacionadas, formando una estructura arborescente. Los mapas mentales pueden crearse con bolígrafo y papel o con herramientas digitales, y suelen utilizarse para la lluvia de ideas, la toma de notas, la resolución de problemas y el aprendizaje.

Los mapas mentales son especialmente útiles cuando se trata de ideas complejas o interconectadas, ya que permiten ver cómo se relacionan entre sí distintos conceptos. También son una forma estupenda de explorar y organizar tus pensamientos e ideas, ya que fomentan el pensamiento no lineal y la creatividad. Mediante el uso de colores, imágenes y símbolos, los mapas mentales pueden ayudarte a visualizar la información y hacerla más atractiva y fácil de recordar.

En el contexto de este taller sobre el impacto negativo de las redes sociales, se puede utilizar un mapa mental para ayudar a los jóvenes a explorar y comprender las diferentes consecuencias y causas del uso de las redes sociales. También puede utilizarse para ayudarles a identificar sus propias experiencias y sentimientos personales relacionados con los medios sociales y a relacionarlos con temas y patrones más amplios. En última instancia, el mapa mental puede servir como herramienta de reflexión, análisis y resolución de problemas, ayudando a los jóvenes a desarrollar una perspectiva más matizada y crítica sobre el uso de las redes sociales y sus efectos en la salud mental.

Cómo ayuda: Los mapas mentales ayudan a las personas jóvenes a organizar sus pensamientos e ideas y a establecer conexiones entre diferentes conceptos. Al crear una representación visual de las consecuencias negativas del uso de las redes sociales, pueden ver cómo se interrelacionan los distintos factores y comprender mejor el problema. Esta comprensión puede ayudarles a tomar decisiones más informadas sobre su uso de las redes sociales y a adoptar medidas para proteger su salud mental y su bienestar.

 **Participantes:** 5-50, divididos en grupos de 3-5 personas.

 **Materiales:** Papel continuo, rotuladores de colores, bolígrafos, rotafolio.

 **Duración:** 45 minutos

Descripción:

1. Introducir el concepto de mapa mental y cómo puede utilizarse para representar visualmente información e ideas complejas. Los mapas mentales son una forma creativa de organizar y visualizar los pensamientos, las ideas y la información. Es una técnica que ayuda a estimular la mente, generar ideas y establecer conexiones entre diferentes conceptos. En este taller, los participantes utilizarán los mapas mentales para identificar y representar visualmente las consecuencias negativas del uso de las redes sociales en su salud mental.
2. Pide a los participantes que trabajen en pequeños grupos para crear un mapa mental que represente visualmente las consecuencias negativas del uso de las redes sociales. Anímelos a utilizar colores, imágenes y símbolos para representar diferentes ideas y conceptos.
3. Los participantes empezarán eligiendo un tema relacionado con las redes sociales y escribiéndolo en el centro de una hoja de papel continuo. A continuación, utilizarán rotuladores de colores para trazar líneas desde el centro y escribir las consecuencias negativas del uso de las redes sociales que se les ocurran. Estas consecuencias podrían incluir, por ejemplo, sentimientos de inadecuación o ansiedad, ciberacoso, adicción, etc.
4. A medida que los participantes continúen con la lluvia de ideas y añadan elementos a sus mapas mentales, empezarán a ver las conexiones entre las distintas consecuencias y cómo están interrelacionadas. También comprenderán mejor el impacto negativo que las redes sociales pueden tener en su salud mental y serán conscientes de los riesgos y peligros potenciales asociados a su uso.
5. Al final de la actividad, los participantes pueden compartir sus mapas mentales con el grupo y reflexionar sobre lo que han aprendido. Pueden debatir cómo afectan las redes sociales a sus vidas y proponer estrategias para utilizarlas de forma más





positiva y saludable. La actividad de los mapas mentales es una herramienta valiosa para ayudar a los jóvenes a explorar sus pensamientos y emociones, y desarrollar habilidades de pensamiento crítico que pueden beneficiarles a lo largo de sus vidas.

6. Después de 20-30 minutos, pide a cada grupo que presente su mapa mental al resto de los participantes. Deje tiempo para preguntas y debates.
7. Facilite un debate en grupo sobre las consecuencias negativas del uso de las redes sociales, centrándose en los temas e ideas comunes que surgieron de los mapas mentales.
8. Concluye el taller resumiendo los puntos clave y animando a los participantes a reflexionar sobre su propio uso de las redes sociales y cómo puede estar afectando a su salud mental.

MÓDULO 2:

DESCUBRIR EL IMPACTO NEGATIVO DE LAS REDES SOCIALES: CAUSAS



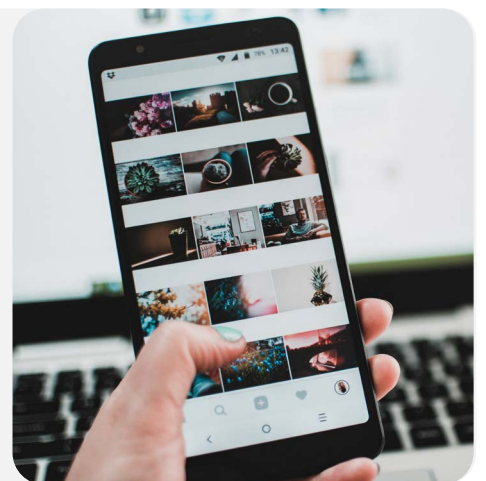
En este módulo profundizaremos en los diversos factores que contribuyen a los efectos perjudiciales de las redes sociales en la salud mental de la juventud. Aquí estamos viendo el problema desde otro ángulo, ¿qué causa los efectos negativos que las personas jóvenes están experimentando? Hasta ahora hemos visto las consecuencias del uso excesivo de los medios sociales, es importante abordar las razones para poder completar los mecanismos de comportamiento. Los problemas que surgen del uso de los medios sociales son como un círculo vicioso, las causas y los efectos están estrechamente relacionados, y no es raro que cambien de papel.

La pregunta que intentaremos responder aquí es ¿por qué ocurre esto? Te darás cuenta rápidamente del círculo vicioso entre la causa y el efecto, por ejemplo, la falta de actividades, tanto mentales como físicas, son la causa principal de la necesidad de llenar el vacío en la vida aparentemente vacía de uno. Además, las redes sociales se presentan con el propósito de conectar y ayudar a la gente a comunicarse. Irónicamente ocurre lo contrario. Una herramienta para comunicarse rápida y eficazmente, relajarse, dejar fluir la creatividad puede acabar agotando rápidamente nuestra energía, fuerza de voluntad, motivación, etc. Lo que se supone que debe llenar y mejorar nuestras vidas acaba siendo lo mismo que nos las roba. Lo que está pensado para combatir el aburrimiento e introducir algo de entretenimiento roba productividad y permite diferentes métodos de violencia como el ciberacoso, por ejemplo.

Con este módulo, pretendemos que comprendas mejor las causas del impacto negativo de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Al explorar estas causas, esperamos darte de conocimientos y perspectivas que puedan ayudarte a navegar por las redes sociales de forma más eficaz y apoyar a otros a hacer lo mismo.

En este módulo abordaremos varios factores clave que contribuyen a los efectos negativos de los medios sociales:

- Las redes sociales, generadoras de imágenes irreales
- Las redes sociales, un agente provocador de comparaciones
- Ideales sociales en la era digital
- Las redes sociales, facilitadoras del acoso
- Medios sociales - creador de tipos de comunicación
- Las redes sociales, un ladrón silencioso del tiempo



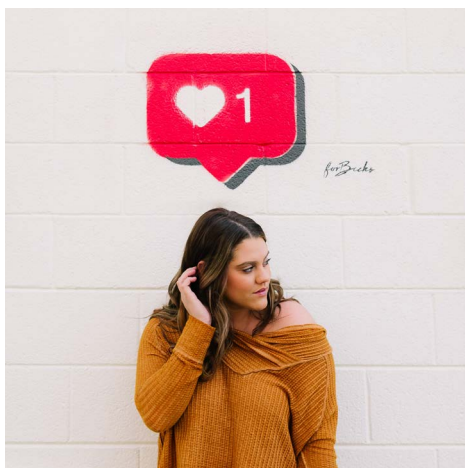
Es crucial conocer en profundidad estas causas para abordarlas con eficacia y mitigar sus efectos. Al examinar cada una de estas causas, podrá comunicarse más eficazmente con su público objetivo, en particular con los jóvenes. Presentaremos la información de forma amena y fácil de entender, lo que le permitirá relacionarse con los educadores juveniles de forma más eficaz. Sumerjémonos de lleno y descubramos las causas fundamentales de los efectos perjudiciales de las redes sociales.

Las redes sociales: un iniciador de imágenes poco realistas

La razón por la que los jóvenes sufren una visión distorsionada de la realidad es la imagen retorcida que producen las redes sociales para crear contenidos de entretenimiento. Para que algo se consuma, primero tiene que haber una demanda. Si la existencia cotidiana es monótona y aburrida, existe la necesidad de encontrar formas de evitar esa existencia monótona. Se necesitan «influencers» que sirvan raciones diarias de entretenimiento mostrando una versión artificial de sus vidas. Esta necesidad de crear una realidad falsa está directamente causada por las redes sociales, que mantienen la creencia de que todos sus usuarios son gente corriente, como todo el mundo, pero también un espacio donde la popularidad y la fama están muy valoradas.

Las redes sociales, un agente provocador de comparaciones

Las redes sociales actúan como agentes de comparación, superando a los lugares tradicionales como los patios de colegio, los lugares de reunión, los bares y las discotecas. El número de seguidores, de «me gusta» y de comentarios ha adquirido una importancia capital y se ha convertido en un factor crucial para la percepción de la simpatía, el atractivo y la autoestima. La falta de popularidad en las redes sociales puede hacer que una persona se sienta invisible,



como si la pasaran por alto o la consideraran menos deseable que otras con más seguidores. La realidad objetiva de los datos estadísticos, como las visitas, los «me gusta» y los comentarios, a menudo socava la sensación subjetiva de popularidad y deseabilidad que carece de apoyo estadístico.

Aunque la comparación con los demás no es exclusiva de las redes sociales, sus estadísticas cuantificables no hacen sino avivar el fuego. Al proporcionar métricas cuantificables, las redes sociales ofrecen puntos de control que los jóvenes utilizan para comparar y medir sus «logros». Esto conduce

inevitablemente a un ciclo interminable de comparación y competencia, que puede afectar profundamente a la salud mental, la autoestima y el bienestar general. Un estudio de 2014 reveló que algunos individuos experimentaron depresión después de usar Facebook debido a los efectos negativos de compararse con sus amigos en la plataforma (Steers et al., 2014). Sin embargo, es fundamental reconocer que nuestra valía como personas no se define por el número de seguidores, likes o comentarios.

Cambiar nuestro enfoque de la validación externa a la validación interna se convierte en algo esencial, al igual que aceptarnos y querernos por lo que somos. Los jóvenes que utilizan las redes sociales para auto compararse suelen tener problemas de baja autoestima, lo que puede perpetuar su dependencia de estas plataformas que tienen a su disposición. En este módulo, los participantes aprenderán estrategias para compararse con su pasado y no con otros, reconociendo y apreciando su propio progreso y sus logros, independientemente de las métricas de las redes sociales. De este modo, podrán fomentar un sano sentido de la autoestima y mitigar el impacto negativo de la cultura de la comparación en las redes sociales.

Un enfoque eficaz para transformar la comparación tóxica en saludable es concentrarse en el progreso y los logros personales. En lugar de compararnos con los demás, podemos centrarnos en evaluar nuestro crecimiento en relación con nuestras versiones anteriores. Esto implica establecer objetivos personales y supervisar nuestro progreso a lo largo del tiempo, en lugar de medirnos constantemente con los demás. En las actividades de este módulo, introduciremos dos ejercicios: uno para ayudar a los participantes a reconocer su crecimiento a través de los logros personales y otro para ayudarles a fijar objetivos para su progreso futuro.

Es vital recordar que el progreso no siempre es lineal y que los reveses son una parte natural del camino. En lugar de desanimarnos por los fracasos, podemos aceptarlos como oportunidades para aprender, crecer y convertirnos en una versión aún mejor de nosotros mismos. Se ha demostrado que la comparación social en las redes sociales tiene efectos negativos en el bienestar mental de los jóvenes. Al centrarse en sus propios progresos y logros, las personas pueden evitar los peligros de compararse con los demás y cultivar una mentalidad más sana.



Ideales sociales en la era digital

Aunque la era de idolatrar a los famosos tradicionales como símbolos de perfección puede estar desapareciendo, el auge de las redes sociales presenta una nueva raza de influencers que se retratan a sí mismos como «gente corriente, como todo el mundo». A través de plataformas como Instagram, muestran sus actividades aparentemente mundanas, como comprar café para llevar o hacer la compra, convirtiendo la vida cotidiana en momentos perfectos.

Esta nueva ola de personas influyentes tiene más resonancia entre las personas jóvenes porque se les puede relacionar con ellos, ya que a menudo ellos mismos son sus iguales, a diferencia de las imágenes intocables e impecables de las celebridades tradicionales. Sin embargo, la imagen que proyectan es más asequible, lo que a su vez genera otro tipo de presión. En lugar de decir: «Me gustaría ser como X famoso», como en el pasado, la narrativa se ha transformado en «Debo ser como Juan/Juana Pérez». Este cambio amplifica el impacto de la presión de grupo en el espacio digital.

El impacto de las imágenes idealizadas en las redes sociales puede ser especialmente poderoso cuando las personas las perciben como comparables o representativas de la gente de su edad. Afirmaciones como «Vaya, ese podría ser yo» o «La gente de mi edad tiene este aspecto o hace este tipo de cosas» ponen de relieve el posible efecto negativo que esto puede tener en la autopercepción y el bienestar de los jóvenes.

Cuando una persona ve a sus compañeros o a personas de su mismo grupo de edad presentar una versión idealizada de sí misma en Internet, puede sentirse presionada e inadecuada. El deseo de encajar en el molde de lo que se presenta como normal o deseable puede llevar a auto comparaciones y sentimientos de no estar a la altura. Esto puede tener un impacto negativo en la autoestima y contribuir a una percepción distorsionada de la realidad.

Abordar esta cuestión requiere fomentar el pensamiento crítico y promover un sano sentido del yo, de lo que nos ocupamos a lo largo de los 5 módulos de la Metodología CONFIDENT.

Las redes sociales, facilitadoras del acoso

Los métodos en que se expresa el acoso entre los jóvenes de hoy son preocupantes, por desgracia las redes sociales son el lugar al que acuden en busca de inspiración, pero también de una nueva forma de acoso, el ciberacoso. A esto le sigue la aparición de bromas pesadas y travesuras que se graban y publican en las redes sociales.

Por si la violencia física o verbal no fuera suficiente, las redes sociales ofrecen la posibilidad de la violencia y el acoso en línea. Los jóvenes tienen el doble de probabilidades de ser acosados en Facebook que en cualquier otra red social. Un acosador puede difundir discursos de odio, mentiras, cotilleos, rumores, utilizar las redes sociales como herramienta para difamar, menospreciar, estigmatizar o, simplemente, acosar a alguien. Si una persona joven es frágil y sufre de baja autoestima y depresión, el acoso puede ser fatal. El ciberacoso es un problema omnipresente en la era digital, y uno de sus aspectos más inquietantes es que el contenido dañino puede permanecer en línea indefinidamente (Vessey et al., 2022). Una vez que algo se publica o se comparte, puede propagarse rápidamente y arraigarse profundamente en el ciberespacio, por lo que resulta difícil borrarlo por completo. Esto significa que algo vergonzoso o hiriente que se compartió en línea puede perseguir a los individuos indefinidamente, causando una angustia emocional duradera y afectando potencialmente a sus vidas personales y profesionales. La permanencia de los contenidos en línea pone de relieve la urgente necesidad de medidas preventivas, educación sobre responsabilidad digital y apoyo a las víctimas del ciberacoso.



Medios sociales - creador de tipos de comunicación

La rápida comunicación en línea, como norma recientemente establecida, impone una disponibilidad constante. Como casi todo el mundo tiene un smartphone en el bolsillo, se espera que una persona esté disponible para cualquier información en cualquier momento del día. E incluso mientras la persona duerme, se espera que vea y responda en cuanto se despierte. A su vez, la disponibilidad constante crea presión para responder y provoca malentendidos cuando la persona no contesta en un tiempo relativamente rápido, y se establecen las posibilidades de comprobar cuándo se vio a la persona por última vez en la aplicación y si se ha leído el mensaje, en un intento de reducir la frustración de los mensajes sin respuesta.

Con las nuevas posibilidades técnicas, los mensajes de texto se han convertido en la forma de comunicación más utilizada entre las personas jóvenes. Son rápidos, breves y eficaces, es posible comunicarse con varias personas a la vez incluso mientras se realizan actividades que normalmente no nos dan la oportunidad de hablar, durante una aburrida conferencia, por ejemplo.

La comunicación textual carece de muchos elementos de comunicación no verbal que sirven para matizar la comprensión del contenido del mensaje. El tono de voz y el lenguaje corporal son elementos clave en la comunicación. La falta de estos elementos es entendida por la persona utilizando su propia imaginación, y a menudo surgen malentendidos. Incluso el uso de mensajes audiovisuales proporciona cierta comodidad y oculta elementos de la comunicación verbal o no verbal que de otro modo no podrían ocultarse. Utilizar la imaginación para juzgar la propia comunicación conduce a distorsiones causadas directamente por las posibilidades técnicas de la comunicación.



La juventud de hoy en día suelen tener dificultades con las habilidades de comunicación esenciales que son cruciales para una interacción interpersonal eficaz. El auge de las redes sociales y la comunicación digital ha provocado un declive en determinados aspectos de la comunicación, como la escucha activa y la oratoria.

La escucha activa, es decir, la capacidad de concentrarse plenamente y comprender lo que alguien está diciendo, a menudo se ve ensombrecida por las distracciones de los dispositivos digitales y la constante participación en línea. Como resultado, los jóvenes pueden tener dificultades para comprender realmente y empatizar con los demás durante las conversaciones cara a cara. Esta falta de escucha activa puede obstaculizar las conexiones significativas y dar lugar a malentendidos o falta de comunicación.

Del mismo modo, la oratoria se ha visto afectada por la era digital. Con plataformas en línea que ofrecen más oportunidades para la comunicación escrita, la necesidad de hablar en público con confianza y articulación puede parecer menos relevante. Sin embargo, la capacidad de expresarse de forma clara y persuasiva ante un público sigue siendo una habilidad valiosa en

diversos aspectos de la vida, como presentar ideas, participar en debates de grupo o buscar oportunidades profesionales.

Es crucial dotar a las personas jóvenes de estas habilidades comunicativas para fomentar conexiones más sólidas, promover el entendimiento y navegar por las complejidades del mundo digital, manteniendo al mismo tiempo relaciones significativas. Nos centraremos en mejorar estas habilidades en el último Módulo.

Las redes sociales, un ladrón silencioso del tiempo

Las redes sociales crean contenidos entretenidos, captan y distraen muy fácilmente la atención del usuario de tal manera que éste pierde la noción del tiempo, y en un abrir y cerrar de ojos unos minutos se convierten en varias horas. Actúa como un estafador que desvía la atención de los objetos de valor de la víctima, mientras ésta lo ignora felizmente hasta que es demasiado tarde.



De ahí que una persona joven se sienta desconcertada por el rápido paso del tiempo, sin haber logrado gran cosa al final del día, preguntándose dónde se le ha ido el tiempo, como si un hábil carterista se lo hubiera arrebatado de las manos, irónicamente, el propio carterista es lo que agarra con fuerza en las palmas de las manos.

Las personas jóvenes han sustituido sus rutinas matutinas y vespertinas por las redes sociales. Lo primero y lo último que hacen en el día es consultar su smartphone y las redes sociales. Al despertarse, comprueban inmediatamente lo que ha ocurrido mientras dormían y empiezan a buscar contenidos entretenidos para empezar bien el día.

El final del día no difiere mucho del de la mañana: hay que volver a revisar y ver todos los contenidos que se hayan podido perder durante el día, y luego continúa la búsqueda de contenidos relajantes y entretenidos. Y mientras sus padres se duermen con la televisión nocturna o los aburridos anuncios de la tele, sus hijos, sin embargo, pierden el sueño con los contenidos de las redes sociales. Desde que se despiertan hasta que se duermen, la adicción al entretenimiento que ofrecen las redes sociales es una de las principales causas de la disminución de la productividad entre los jóvenes. No debemos pasar por alto el hecho de que incluso las visitas breves, pero frecuentes, consumen mucho tiempo que podría emplearse de forma más inteligente.

Si bien en el Módulo 2 destacamos esta cuestión para concienciar y sensibilizar, en el Módulo 3 profundizaremos en las soluciones y estrategias para abordar este problema. Es esencial dotarnos de enfoques eficaces que puedan ayudar a la juventud a desarrollar hábitos digitales más saludables y a recuperar el control sobre sus rutinas y su productividad general.

En cuanto a la necesidad de actividad física para satisfacer las necesidades psicofísicas de las personas jóvenes y mantener su bienestar mental, necesario para mantener la productividad. La primera ley de la inercia de Newton establece que si un cuerpo está en reposo permanecerá en reposo hasta que actúe sobre él una fuerza que cambie ese estado. Una persona joven que consume contenidos está en un estado inerte y es poco probable que se levante y haga otra cosa si el editor principal (el cerebro) está atrapado consumiendo entretenimiento.

Ahora que hemos explorado los aspectos teóricos del impacto de los medios sociales en la juventud, es el momento de salvar la distancia y profundizar en las actividades prácticas del Módulo 2. Estas actividades están diseñadas para ayudarte a navegar por los retos que plantean los medios sociales y a entender las «causas» junto con los jóvenes. Desde exponer la fachada de la falsa realidad hasta analizar tu propio comportamiento en las redes sociales, cada actividad pretende dotarte de las herramientas necesarias para participar de forma auténtica y responsable en Internet. Comparándote con tu propio progreso, estableciendo objetivos de crecimiento personal, comprendiendo tus hormonas de la felicidad, adoptando un nuevo mantra de autocuidado y explorando el lenguaje del amor, descubrirás cómo crear una relación más sana y satisfactoria con los medios sociales. Prepárate para embarcarte en este viaje transformador mientras desvelamos las claves para prosperar en el mundo digital.

ACTIVIDADES - MÓDULO 2:



ACTIVIDAD 2.1.

EXPONER LA FALSA REALIDAD

Se están presentando al público joven cánones de belleza poco realistas, estándares corporales, objetivos en las relaciones y materialismo. ¿Siguen siendo las redes sociales una plataforma para divertirse o son sólo un lugar para alimentar el sentimiento malsano de no estar a la altura y de no ser lo bastante bueno? Las vidas de las personas pueden parecer perfectas ante las cámaras, pero nada lo es; incluso quienes parecen llevar vidas envidiables tienen sus propias luchas personales. Así es la vida. El objetivo de muchos influencers y cuentas es engañar a los usuarios para que crean que la vida puede ser perfecta. El propósito de la siguiente actividad es exponer la realidad que se esconde tras la imagen que los influencers muestran en las redes sociales, animando a los participantes a investigar vídeos e imágenes en plataformas de redes sociales, como Instagram y Tik Tok.

 **Participantes:** 10 -50

 **Materiales:** teléfonos, proyector

 **Duración:** 60 minutos

Descripción:

Los formadores dan una introducción sobre las falsas realidades retratadas en las plataformas de medios sociales y muestran ejemplos de vídeos que descubren la verdad que hay detrás. A continuación, da instrucciones sobre la investigación: encontrar vídeos y/o fotos que expongan la verdad detrás del filtro/Photoshop/posing utilizando diferentes hashtags: #fakereality; #instavsreality; #igvsreality; #exposing, etc. Los participantes deberán ser creativos y trabajar en equipos de dos para encontrar al menos un vídeo/foto. Dispondrán de 10-15 minutos para la búsqueda y cada equipo mostrará su vídeo en el proyector. Nuestra sugerencia es que los equipos descarguen los vídeos y los pongan en una carpeta en Google drive, creada y compartida con el grupo por el formador.

Cierre y evaluación:

Para cerrar esta actividad, reúne a todos los equipos y mantén un debate sobre los vídeos/fotos que se compartieron. Anima a los participantes a reflexionar sobre lo que han aprendido acerca de las falsas realidades que se muestran en las redes sociales y cómo estas imágenes pueden ser engañosas. Facilita una conversación sobre el impacto de estas falsas realidades en la autoestima, la imagen corporal y el bienestar general de las personas.

Durante el debate, puedes plantear las siguientes preguntas para evaluar la actividad:

- ¿Cuáles fueron algunos de los vídeos/fotos más reveladores o sorprendentes que se compartieron?
- ¿Cómo ha cambiado esta actividad tu percepción de los contenidos que ves en las redes sociales?
- ¿Notaste algún patrón o tema común en los vídeos/fotos que expusiera la verdad detrás de los filtros/Photoshop/posing?
- ¿Cómo crees que afecta a la autoestima y la imagen corporal de los jóvenes la prevalencia de realidades falsas en las redes sociales?
- ¿Qué estrategias puede utilizar para diferenciar entre contenidos auténticos y manipulados en las redes sociales?
- ¿Cómo puedes promover una presencia en línea más auténtica y positiva para ti y para los demás?

Anima a los participantes a compartir sus pensamientos y experiencias durante la evaluación, y haz hincapié en la importancia del pensamiento crítico, la alfabetización mediática y el autocuidado en la era digital. Concluye la actividad destacando los puntos clave y animando a los participantes a aplicar lo aprendido a su propio uso de las redes sociales.

ACTIVIDAD 2.2.

LA VERDAD TRAS LO MÁS DESTACADO

Una vez que nos damos cuenta de la verdad que hay detrás de lo que otras personas publican en las redes sociales y humanizamos todo el glamour que muestran los influencers, procedemos a dirigirnos a nosotros mismos: ser lo suficientemente valientes como para abrirnos y mostrar la verdad que hay detrás de nuestros perfiles. Compartir una verdad vulnerable detrás de una imagen perfecta que hemos narrado en línea traerá la comprensión de que todos tenemos similares sin cambios y nada es tan brillante y perfecto como parece en línea.

El objetivo de la actividad «La verdad detrás de lo más destacado» es animar a los participantes a reflexionar sobre la verdad que hay detrás de lo que ellos y otros publican en las redes sociales. Al compartir una verdad vulnerable detrás de una foto o un momento aparentemente perfectos, los participantes pueden darse cuenta de que todo el mundo tiene luchas e imperfecciones similares, y nada es tan perfecto como puede parecer en Internet. El objetivo final es fomentar la autenticidad, la vulnerabilidad y la empatía entre los participantes.

 **Participantes:** 5 - 50

 **Materiales:** Teléfono, internet, proyector, ordenador portátil.

 **Duración:** 60 minutos

Descripción:

Si has realizado la actividad anterior, puedes reflexionar sobre ella, y conectar con esta actividad, centrándote ahora en «nosotros mismos». Puedes empezar con algo como esto:





«Como hemos aprendido en la actividad anterior, las redes sociales a menudo pueden retratar una realidad irreal y falsa. Es importante recordar que nada es perfecto y que cada uno tiene sus propias luchas personales. En la siguiente actividad, queremos examinar más de cerca nuestros propios perfiles en las redes sociales y animar a todos a ser lo suficientemente valientes como para mostrar la verdad que hay detrás de las fotos perfectas que hemos compartido en línea. Al hacerlo, podemos humanizar el glamour que a menudo muestran los influencers y reconocer que todos tenemos imperfecciones similares. Así que, tomemos lo que hemos aprendido de la actividad anterior y apliquémoslo a nuestras propias vidas compartiendo una verdad vulnerable detrás de una foto perfecta que hayamos narrado en línea.»

O si no has hecho la actividad «Exponer la falsa realidad», puedes empezar con algo como esto:

«Podemos observar una tendencia común a presentar una versión perfecta y glamurosa de nosotros mismos en Internet, y la presión de ajustarnos al mismo estándar establecido por las personas influyentes de las redes sociales. Al reconocer y aceptar la verdad que se esconde tras estas imágenes y relatos, los participantes pueden recurrir a sus propios perfiles y ser lo bastante valientes para mostrar una versión más vulnerable y auténtica de sí mismos. Compartir estos momentos de imperfección y verdad puede ayudar a romper la fachada de perfección y crear un sentimiento de conexión y comprensión entre el grupo. Refuerza la idea de que todo el mundo tiene sus propias luchas y que las redes sociales no representan fielmente la realidad de nuestras vidas.»

A continuación, el formador da las instrucciones al grupo:

Todos los participantes deberán encontrar algo que hayan publicado en sus perfiles de las redes sociales presentando un momento perfecto de sus vidas, cuando en realidad ese momento no es del todo auténtico. Compartirán con el grupo lo que han publicado y la verdad que hay detrás. El formador debe decidir cuánto tiempo les da para prepararse, recomendamos de 10 a 15 minutos, y cada persona debe tener unos 3 minutos para compartir. Si el grupo es más pequeño, pueden disponer de más tiempo para exponer. Después, el formador debe animar a los participantes a dar su opinión sobre el ejercicio, cómo se han sentido, de qué se han dado cuenta y qué se llevarán como resultado del aprendizaje.





He aquí algunas preguntas para el final:

- ¿Qué se siente al compartir una verdad vulnerable sobre uno mismo con el grupo?
- ¿Ha encontrado similitudes o diferencias en las verdades compartidas por los demás?
- ¿Cómo ha cambiado esta actividad tu perspectiva sobre las redes sociales y las imágenes que presentamos en línea?
- ¿Te ha inspirado esta actividad para ser más auténtico en tu presencia en Internet? Si es así, ¿cómo?
- ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido en esta actividad a tus interacciones y relaciones fuera de línea?

ACTIVIDAD 2.3.

EL LENGUAJE DEL AMOR

La siguiente herramienta se inspira en el libro de Chapman «Los 5 lenguajes del amor», publicado por primera vez en 1992. Según él, existen cinco lenguajes del amor que describen cinco formas en que las personas reciben y expresan amor en una relación. Se trata de palabras de afirmación, tiempo de calidad, contacto físico, actos de servicio y regalos. Todos expresamos y recibimos el amor de forma diferente. Aprender y comprender esas diferencias puede tener un impacto significativo en nuestras relaciones. Según Chapman, ésta es una de las formas más sencillas de mejorar nuestras relaciones. En esta actividad, tomamos ese conocimiento y lo adaptamos a la relación que uno tiene consigo mismo.

 **Participantes:** 1 - 50

 **Materiales:** papel, bolígrafo, enlace a la página web:
<https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language>

 **Duración:** 60 minutos

Descripción:

Empieza por explicar la importancia del lenguaje amoroso:

El lenguaje del amor se refiere a la forma en que expresamos y recibimos amor. Comprender su propio lenguaje amoroso, así como el de su pareja, puede tener un impacto significativo en su relación. Es importante reconocer que cada persona tiene una forma única de dar y recibir amor, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Comprender y practicar el lenguaje del amor puede mejorar las relaciones no sólo con los demás, sino también con uno mismo.





Explica cómo el lenguaje del amor mejora la relación contigo mismo:

En lo que respecta al amor propio, conocer tu lenguaje del amor puede ayudarte a identificar las formas en que prefieres dar y recibir amor de ti mismo. Esto puede incluir cualquier cosa, desde tomarse tiempo para uno mismo, participar en prácticas de autocuidado, establecer límites y más. Al reconocer tu lenguaje del amor, puedes entender mejor qué te hace sentir amada y realizada, lo que a su vez puede ayudarte a construir una relación más fuerte contigo misma.

Para empezar a explorar su lenguaje del amor, identifique primero cuál es su lenguaje preferido. Hay cinco lenguajes del amor: palabras de afirmación, tiempo de calidad, actos de servicio, contacto físico y recibir regalos. Una vez que haya identificado su lenguaje del amor, tómese su tiempo para reflexionar sobre cómo puede incorporarlo a su vida diaria. Esto puede incluir cosas como reservar tiempo de calidad para uno mismo, practicar rituales de autocuidado que estén en consonancia con su lenguaje del amor o encontrar formas de expresarse amor y gratitud hacia uno mismo.

También puede utilizar este conocimiento del lenguaje del amor para mejorar sus relaciones con los demás. Al comprender el lenguaje del amor de los que te rodean, puedes expresar mejor tu amor y apoyo de formas que sean significativas para ellos. Esto puede ayudar a profundizar tus conexiones y fomentar relaciones más sanas y satisfactorias.

Instrucciones:

1. El formador debe proporcionar a los participantes el enlace de la página web para descubrir su lenguaje amoroso: <https://www.5lovelanguages.com/quizzes/>.
2. Los participantes deben visitar el sitio web utilizando su teléfono u ordenador.
3. En el sitio web, los participantes deben hacer clic en el botón para iniciar el cuestionario.
4. Se presentará a los participantes una serie de preguntas relacionadas con sus preferencias en las relaciones. Deberán responder honestamente a cada pregunta basándose en sus propios sentimientos y experiencias.





5. Una vez que los participantes hayan respondido a todas las preguntas, el sitio web generará los resultados de su lenguaje amoroso.
6. Los participantes pueden revisar sus resultados y leer más sobre su lenguaje amoroso específico en el sitio web.
7. El formador puede animar a los participantes a compartir los resultados de sus lenguajes del amor con los demás miembros del grupo y debatir cómo la comprensión de los lenguajes del amor de los demás puede mejorar la comunicación y las relaciones.

Puedes cerrar la sesión con algo como esto:

Intenta darte a TI MISMO cualquier tipo de amor. Pueden ser palabras de afirmación, contacto físico, tiempo de calidad o un acto de servicio.

Por ejemplo, si tu lenguaje del amor son las palabras de afirmación, durante los próximos 30 días, cada mañana, después de levantarte, vas a mirarte al espejo y vas a felicitarte tantas veces como puedas.

Si tu lenguaje del amor es el tiempo de calidad, dedicarás una hora de tu semana a hacer algo que te guste mientras estás SOLO. Puede ser algo que te guste hacer ahora o, preferiblemente, si puedes, algo que te gustara hacer de pequeño.

Si tu lenguaje del amor son los actos de servicio: vas a dedicar una vez a la semana a hacer algo por TI MISMO, ya sea darte un masaje, ir a tomar tu café favorito, irte de compras, lo que sea, pero lo vas a hacer una vez a la semana.

Si tu lenguaje del amor es hacer regalos, vas a dar prioridad a celebrarte a ti mismo incluso por tus triunfos más pequeños. Puede ser comprarte flores o una caja de bombones para San Valentín. Te darás un capricho, te comprarás algo que siempre has querido comprarte.

Si tu lenguaje del amor es el contacto físico, vas a hacer lo siguiente durante 3 minutos cada noche antes de acostarte, mientras estás tumbado en la cama justo antes de irte a dormir, vas a abrazarte. No pasa nada si te emocionas o te pones nervioso por momentos, puedes reír o llorar si te apetece.





Después de 30 días de práctica, comprueba cómo te sientes. ¿Te sientes más cerca de ti mismo?

¿Dependes menos de otras personas y de factores externos para sentirte querido?

ACTIVIDAD 2.4.

LAS REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO Y EL COMPORTAMIENTO

Con la prevalencia de las redes sociales en nuestra vida diaria, es importante entender el impacto que pueden tener en nuestro estado de ánimo y comportamiento. La siguiente actividad explorará por qué los jóvenes se sienten atraídos por las redes sociales y cómo pueden afectarles, además de ofrecer una oportunidad para practicar un uso saludable del teléfono en situaciones sociales.

 **Participantes:** 10 - 50

 **Materials:** sala o espacio abierto, objetos para el juego de rol, escenarios preparados e impresos.

 **Duración:** 60-90 minutos, dependiendo del número de participantes

Descripción:

En este taller, el grupo participará en un juego de rol. Los participantes se encontrarán en una situación social con amigos o familiares en la que miran constantemente el teléfono y no se relacionan con los presentes. El grupo debatirá cómo afecta este comportamiento tanto a la persona que mira el teléfono como a los que están a su alrededor, y propondrá estrategias para evitarlo en el futuro.

Hemos desarrollado algunos escenarios posibles, pero, por supuesto, siéntete libre de ser creativo. Aquí están:

1. En una cena familiar, un adolescente no para de mirar el móvil, de navegar por Instagram y de enviar mensajes a sus amigos, ignorando a los miembros de su familia que intentan mantener una conversación con él.





2. Un grupo de amigos pasa el rato en un parque, pero uno de ellos está pegado al teléfono, navegando por las redes sociales y sin participar en la conversación ni en las actividades.
3. En clase, un alumno se distrae con su teléfono, comprobando sus notificaciones y navegando por las redes sociales en lugar de prestar atención a la lección.
4. Una pareja tiene una cita en un restaurante, pero uno de los dos no para de mirar el móvil, responder mensajes y navegar por las redes sociales, haciendo que el otro se sienta ignorado y poco importante.
5. Durante un proyecto de grupo, un miembro del equipo se distrae con su teléfono, comprobando constantemente las notificaciones y navegando por las redes sociales en lugar de contribuir al trabajo.
6. En un acto social, una persona se hace selfies constantemente y los publica en las redes sociales, intentando ganar likes y atención en lugar de disfrutar del momento e interactuar con los demás.
7. Durante una conversación con un amigo, una de las personas no deja de mirar el teléfono, responder a los mensajes y navegar por las redes sociales, lo que hace que la otra persona se sienta poco importante y menospreciada.

El objetivo de esta actividad es concienciar sobre el uso de las redes sociales y sus efectos en el estado de ánimo y el comportamiento, así como proporcionar estrategias prácticas para adoptar hábitos saludables en las redes sociales. Al reconocer el impacto que las redes sociales pueden tener en nuestras vidas, podemos aprender a utilizarlas de una manera más positiva y consciente.

Para concluir la actividad, reúna a los participantes e inicie una sesión informativa. Comience pidiendo a los participantes que compartan sus experiencias y observaciones durante el juego de rol. Anímelos a reflexionar sobre cómo su comportamiento en las redes sociales afectó a su propio estado de ánimo y a las interacciones con los demás en el escenario.





Facilite un debate en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué se siente al interpretar el papel de alguien que está constantemente al teléfono y no se relaciona con la gente que le rodea?
- ¿Qué impacto tuvo este comportamiento en tu propio estado de ánimo y en el de los que te rodeaban en el escenario?
- ¿Notaste algún cambio en la dinámica de la situación social cuando una persona hablaba constantemente por teléfono?
- ¿Cómo afectó el comportamiento de estar constantemente al teléfono a la calidad de la comunicación y la conexión dentro del escenario?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias del uso excesivo de las redes sociales para las relaciones personales y el bienestar?
- ¿Te has sentido personalmente identificado con alguno de los escenarios o comportamientos descritos? ¿Cómo te sientes cuando otros muestran este comportamiento en la vida real?

Concluya la actividad haciendo hincapié en la importancia de estar presente y participar en las interacciones de la vida real, y recuerde a los participantes el objetivo de utilizar las redes sociales de forma positiva y consciente. Anímelos a aplicar a su vida cotidiana las ideas y estrategias debatidas durante la actividad, promoviendo hábitos más saludables en las redes sociales y fomentando conexiones auténticas con los demás.

ACTIVIDAD 2.5.

COMPARA SÓLO CONTIGO MISMO

Con mucha frecuencia, nos comparamos con los demás cuando, en realidad, la única comparación que deberíamos hacer es con nosotros mismos para medir nuestro progreso y nuestros logros. Estamos constantemente bombardeados con personas que viven #vidasbenditas en Instagram, Twitter y Facebook. Lo que no tenemos en cuenta es que a menudo comparamos nuestros peores momentos con lo mejor de otra persona. Tenemos que dejar de hacer esto. Porque la comparación es el ladrón de la alegría. Y la verdad es que las cosas con las que tendemos a compararnos no son realmente reales.

La vida real no está editada, filtrada ni cuidadosamente seleccionada para garantizar que mostramos lo mejor de nosotros mismos al mundo en todo momento. Lo sabemos. Pero al mismo tiempo, no podemos evitar comparar nuestras vidas perfectamente imperfectas con el feed de Instagram de otra persona. Instagram no es la vida real. La telerrealidad ni siquiera es real. Y cuando comparamos nuestro capítulo uno con el capítulo veinte de otra persona, el único resultado es la miseria. Entonces, ¿cómo detener esto, si la comparación es tan inevitable? Comparando nuestro yo actual con versiones anteriores de nosotros mismos podemos medir nuestro progreso, decidir lo que nos gusta y lo que no, mantenernos a salvo, etc.

Esta herramienta interviene con una solución, aportándonos una comparación sana y enseñando a los yoguis que «la única persona con la que deberías compararte es contigo mismo». Nuestros esfuerzos deberían centrarse en crecer desde dentro, ser más amables, más resistentes, trabajar duro y ser más abiertos en lugar de si tenemos el pelo lo suficientemente largo o no o si somos tan fuertes como otra persona.

La actividad está diseñada para ayudar a los jóvenes a comparar su yo actual con diferentes versiones pasadas de sí mismos para medir su progreso y sus logros. Al reflexionar sobre su crecimiento personal y sus logros a lo largo del tiempo, pueden comprender mejor su trayectoria y ganar confianza en sí mismos.

 **Participantes:** 5 - 50

 **Materiales:** bolígrafo, papel

 **Duración:** 45 minutos

Descripción:

Esta actividad debe comenzar con un breve debate, en el que el formador pregunte si los participantes se comparan alguna vez, con quién y en qué situaciones. ¿Existen determinadas emociones que provoquen esta comparación o que la comparación provoque? A continuación, el formador debe explicar que la comparación es un proceso normal e inevitable y que no podemos huir de él. Lo que sí podemos hacer es convertir la comparación tóxica en saludable. ¿Cómo hacerlo? Aprendiendo a compararnos sólo con nosotros mismos.

A continuación, el formador debe introducir el tema del crecimiento y los logros personales, explicando que este taller ayudará a los participantes a identificar las áreas en las que han crecido o mejorado.

Aquí queremos citar la regla de Peterson «Compárate con quien eras ayer, no con quien es otro hoy», que trata de transmitir la idea de que las vidas de todos son extremadamente complejas y en ningún caso perfectas en todos los sentidos. Nadie puede tener éxito en todos los juegos que juega y nadie está jugando a todos los mismos juegos que tú. Por eso, la única persona con la que realmente puedes compararte es la persona que eras ayer.

El formador dará a los participantes 20-30 minutos para que escriban sus logros del último año, por grandes o pequeños que sean. Podrán compartir con el grupo los que ellos mismos hayan conseguido.

El objetivo de este ejercicio es comprender lo lejos que han llegado en el último año. Anotar los logros del último año puede ser importante por varias razones.

En primer lugar, puede ayudar a las personas a apreciar sus progresos y a sentirse orgullosas de lo que han conseguido. Esto puede aumentar su autoestima y confianza, y ayudarles a sentirse motivados para seguir trabajando por sus objetivos.





En segundo lugar, puede proporcionar un sentido de dirección y enfoque para el futuro. Al reflexionar sobre sus logros, las personas pueden identificar lo que han hecho bien y lo que les gustaría mejorar, lo que puede ayudarles a fijar objetivos realistas y alcanzables para el futuro.

Por último, puede ser una herramienta útil para hacer un seguimiento del crecimiento y el desarrollo personal a lo largo del tiempo. Al anotar regularmente sus logros y revisarlos, las personas pueden ver hasta dónde han llegado e identificar patrones o tendencias en su progreso. Esto puede ser una valiosa fuente de información y motivación para futuros proyectos personales y profesionales.

Al final del taller, el formador puede animar a los participantes a reflexionar sobre lo que han aprendido acerca de sí mismos y de su crecimiento personal.

ACTIVIDAD 2.6.

MAPA DE LOGROS

Vamos a proceder ahora con otra herramienta de comparación saludable, además de la anterior. Esta herramienta considera los logros a lo largo de toda nuestra vida y proporciona una representación visual de nuestro progreso. La actividad Mapa de logros está diseñada para animar a los participantes a reflexionar y apreciar sus logros personales a lo largo de la vida. La actividad consiste en crear un mapa mental que represente visualmente sus logros e hitos.

La actividad del Mapa de Logros favorece una comparación sana al redirigir la atención de los participantes hacia sus propios logros, fomentando la autoaceptación y una perspectiva realista del crecimiento personal. Ayuda a las personas a desarrollar una visión más amplia de los logros y a reconocer el valor de sus experiencias únicas. A través de la autorreflexión y el conocimiento de sí mismos, los participantes pueden desarrollar resiliencia frente a las presiones de las redes sociales y reforzar su sentido de sí mismos. La actividad también fomenta una mentalidad centrada en la gratitud, promoviendo una relación positiva con los medios sociales y fomentando un viaje satisfactorio de desarrollo personal. En general, el mapa de logros capacita a los jóvenes para hacer frente al impacto negativo de las redes sociales y cultivar una mentalidad más sana y satisfactoria.

 **Participantes:** ilimitados, esta actividad se realiza individualmente

 **Materiales:** Papel, bolígrafos, rotuladores, pantalla de presentación o rotafolio para mostrar un ejemplo de mapa de logros.

 **Duración:** 45 minutos

Descripción:

Presente a los participantes el concepto de Mapa de Logros. Explique que el objetivo de esta actividad es reconocer y celebrar los distintos logros que han alcanzado a lo largo del tiempo.

Proporcione a cada participante una hoja grande de papel o una pizarra y rotuladores. También pueden utilizar herramientas digitales de elaboración de mapas mentales, si están disponibles.

Indique a los participantes que empiecen colocando su nombre o un tema central en el centro del lienzo de papel o digital. Esto servirá como punto de partida para su Mapa de Logros.

Anime a los participantes a recordar su vida y a identificar logros significativos en diversos ámbitos, como la educación, la carrera profesional, el crecimiento personal, las relaciones, las aficiones y la participación en la comunidad. Estos logros pueden ser grandes o pequeños, tangibles o intangibles.

Pida a los participantes que dibujen ramas o líneas que irradian hacia fuera desde el centro y que escriban logros específicos en estas ramas. Pueden utilizar diferentes colores o símbolos para representar las distintas categorías o áreas de logros.

Anime a los participantes a explicar cada logro añadiendo detalles, como la fecha, una breve descripción y el impacto o la importancia del logro. Esto les ayudará a reflexionar sobre el camino recorrido y los resultados positivos de sus logros.

Deje tiempo suficiente para que los participantes trabajen en sus Mapas de Logros. Ofrezca apoyo y orientación cuando sea necesario.

Una vez que los participantes hayan completado sus mapas, invítales a compartir y debatir sus logros con el grupo. Esto puede hacerse por parejas, en pequeños grupos o en grupo entero, dependiendo del tamaño y la dinámica de los participantes.

Concluya la actividad animando a los participantes a reflexionar sobre los aspectos positivos de sus vidas y los progresos que han realizado. Subraye la importancia de reconocer y celebrar los logros personales como forma de fomentar la confianza, la motivación y el sentimiento de realización.

ACTIVIDAD 2.7.

SEGUIMIENTO DEL CRECIMIENTO PERSONAL - FIJACIÓN DE OBJETIVOS

La capacidad de fijar objetivos y trabajar para alcanzarlos es una habilidad vital crucial. Nos ayuda a mantenernos centrados, motivados y nos da un sentido de la dirección. Al fijar objetivos claros y realistas, podemos crear una hoja de ruta para nuestro éxito futuro.

En esta actividad, no sólo nos fijamos objetivos para el futuro, sino que también aprendemos la importancia de compararnos con nuestros propios logros pasados y no con los de los demás. Fijarse objetivos es una forma saludable de medir los progresos y los logros, siempre que nos centremos en nuestro propio crecimiento personal y no en compararnos con los demás. Al identificar nuestros propios puntos fuertes y áreas de mejora, podemos fijar objetivos alcanzables que se adapten a nuestro propio crecimiento personal. Cuando medimos nuestro progreso con respecto a nosotros mismos, no sólo es más probable que alcancemos nuestros objetivos, sino que también evitamos la comparación tóxica que suele surgir al medir nuestro progreso con respecto a los demás. Por lo tanto, esta actividad sirve para recordarnos que compararnos con nosotros mismos es la única forma de medir realmente nuestros progresos y logros.

 **Participantes:** 5-50

 **Materiales:** Papel, bolígrafos, rotuladores, pantalla de presentación o rotafolio

 **Duración:** 60 minutos

Descripción:

Introducción y guía para la fijación de objetivos (10 minutos)





El formador debe empezar explicando la importancia de fijar objetivos y cómo puede ayudar a los participantes a conseguir los resultados deseados. Puede poner ejemplos de personas famosas que han alcanzado sus metas, gracias al establecimiento de objetivos claros y mensurables. Además, siempre puedes compartir alguna información basada en el texto que te damos en el contexto de la actividad.

El formador debe presentar una pauta para fijar objetivos. Esta pauta puede presentarse en una pantalla o escribirse en un rotafolio. Incluye los siguientes pasos:

- Identificar un objetivo específico y mensurable
- Dividir el objetivo en pasos más pequeños y alcanzables
- Fijar un plazo para cada paso
- Crear un plan de acción
- Identificar posibles obstáculos y encontrar la manera de superarlos.
- Celebrar cada pequeño éxito en el camino.

Fijación de objetivos

Los participantes deben recibir una **hoja** de trabajo que les guiará en el proceso de fijación de objetivos. La hoja de trabajo se encuentra en los Anexos de este Módulo.

- **OBJETIVOS** (¿Cuál es su objetivo final?)
- **PASOS** (¿Cuáles son los pasos que deben dar para alcanzar este objetivo?)
- **CALENDARIO - ¿CUÁNDO?** (¿Cuándo piensan alcanzar este objetivo?)
- **OBSTÁCULOS** (¿Cuáles son los posibles obstáculos a los que podrían enfrentarse por el camino?)
- **CELEBRACIÓN DEL ÉXITO** (¿Cómo celebrarán sus progresos y éxitos?)





Los participantes deben tener tiempo para pensar y reflexionar sobre sus objetivos, y rellenar sus hojas de trabajo o plantillas en consecuencia.

Compartir e informar

Una vez que los participantes hayan completado sus plantillas de fijación de objetivos, deben tener la oportunidad de compartir sus objetivos con el grupo. El formador debe animar al grupo a que dé su opinión y apoyo. Se puede pedir a los participantes que compartan uno o dos de sus objetivos y que hablen de lo que les motivó a fijarlos.

El formador debe resumir la importancia de fijar objetivos y cómo puede ayudar a los participantes a alcanzar sus sueños. Debe animar a los participantes a no perder de vista sus objetivos y recordarles que está bien cambiar y ajustar los objetivos a medida que avanzan y se encuentran con nuevos retos.

Al final de la actividad, los participantes deberán tener una idea clara de cómo fijarse metas y un plan de acción concreto para alcanzar sus sueños.

MÓDULO 3:

DESCUBRIR LAS RAÍCES: ¿POR QUÉ LOS JÓVENES RECURREN A LAS REDES SOCIALES?



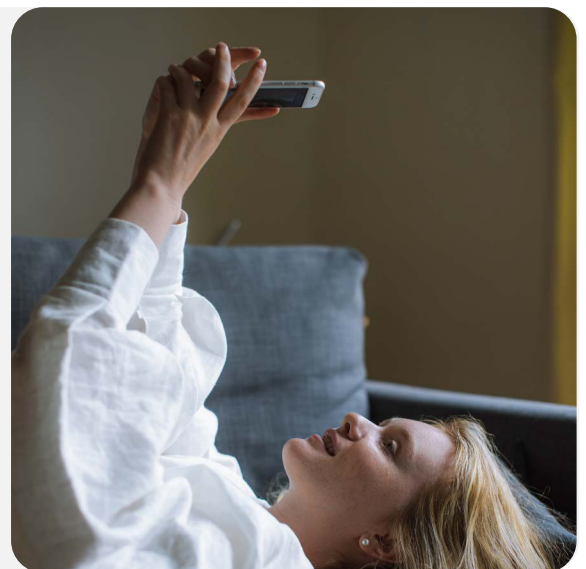
Para completar la última parte de nuestro análisis del problema, este módulo trata de encontrar los motivadores del uso de los medios sociales. Qué impulsa a los jóvenes a sentirse tan tentados por los medios sociales, tanto que parece como si nada más importara fuera de lo virtual. Si no está en las redes sociales, no existe, o el mantra de la era Instagram es «fotos o no ocurrió» (Schrag, 2015).

Los desencadenantes son motivadores muy importantes para nuestro cerebro. Sin ser conscientes de ello, influyen en nuestra forma de pensar, sentir o actuar. Para responder realmente a la pregunta de por qué los jóvenes recurren a las redes sociales, debemos analizar las causas profundas. Las redes sociales son sólo una herramienta, no son intrínsecamente buenas o malas, es para lo que las utilizamos lo que define su uso positivo o negativo. Lo que es evidente es que representan una especie de mecanismo de escape. Escapar de las dificultades a las que se enfrentan los jóvenes cada día, se convierte en una forma de hacer frente a las dificultades de la adolescencia y a las adversidades de la vida como persona joven adulto.

En el módulo 3, examinamos más de cerca las razones por las que los jóvenes se sienten atraídos por las redes sociales y nos esforzamos por comprender la motivación subyacente a su uso.

Para entender este uso negativo de las redes sociales como mecanismo de escape, primero debemos comprender las causas profundas que provocan la búsqueda de consuelo, la necesidad de validación y la necesidad de afiliación. El miedo a la confrontación, a la autoexposición y a evitar situaciones incómodas. Podemos empezar a descifrar la necesidad del uso obsesivo de los medios sociales, una vez que comprendamos mejor estas razones que nos atraen hacia las pequeñas pantallas negras:

- Necesidad de validación
- Redes sociales y relaciones
- Soledad
- Necesidad de afiliación
- Ansiedad social
- Miedo a exponerse
- Miedo a la confrontación



Validación

Un aspecto negativo de las redes sociales es la fuerte necesidad de validación y aprobación. Los jóvenes a menudo buscan validación a través de likes, comentarios y seguidores, basando su autoestima en la popularidad percibida y la aceptación que reciben. Este deseo constante de validación puede provocar problemas de autoestima, ansiedad y una dependencia de la validación externa para su autoestima. Comprender esta necesidad de validación nos permite abordarla y ayudar a los jóvenes a desarrollar un sentido más sano de la autoestima que no dependa únicamente de las métricas de las redes sociales.



La necesidad de validación aparece durante el crecimiento y el desarrollo de una persona. Desde las primeras etapas de nuestra infancia, buscamos la validación de nuestros padres y, a medida que crecemos, también la de nuestros iguales y la de la sociedad que nos rodea. La validación nos asegura que somos escuchados y aceptados, garantiza que nuestras ansiedades, miedos y fracasos, así como nuestros logros y éxitos, son justificables y están bien fundados. La búsqueda de validación nos ayuda a recibir el apoyo necesario, pero también puede servirnos como señal de que lo que estamos haciendo está justificado, es razonable y debe continuar. La validación es una especie de mecanismo de retroalimentación. A falta de validación por parte de su entorno inmediato, las redes sociales son la herramienta más disponible para satisfacer esta necesidad. Esta validación (Papageorgiou et al., 2022) se percibía como un refuerzo para las chicas de que su valor se basa en gran medida en su apariencia e influía en los tipos de imágenes que considerarían publicar de sí mismas. La calidad de la retroalimentación recibida a través de las redes sociales es incompleta e insuficiente, ya que permanece sólo en lo virtual, por lo que buscar la validación de la propia identidad se convierte en una obsesión y en un patrón de comportamiento para satisfacer esta necesidad. La publicación obsesiva de fotos y selfies para conseguir likes y comentarios, para construir una imagen positiva controlada, para anular los comentarios negativos y ganar los positivos, conduce a la pérdida del propio yo en un intento de obtener la aprobación de los seguidores.

Redes sociales y relaciones

Las relaciones personales son otra forma en que los medios sociales están alterando la forma en que los jóvenes adultos se relacionan con sus iguales. Las redes sociales pueden dañar las amistades y las relaciones románticas porque su uso puede dar lugar a malas interpretaciones. En el caso de las relaciones románticas, aumentan los celos y la vigilancia de la pareja. Los usuarios compulsivos de medios sociales tienen más conflictos con sus parejas, se sienten más excluidos, muestran menor compromiso y menos sentimientos de pasión e intimidad, así como menos revelación. Además, los altos niveles de uso de los medios sociales pueden servir como tentación indirecta para el engaño físico o emocional (Brandon T McDaniel et al., 2017)

La dificultad estriba en que puede ser un reto expresarse de la misma manera que en persona. Los problemas en las relaciones surgen de la mala interpretación de las publicaciones en las redes sociales o de los mensajes directos de un amigo o un compañero. Los mismos problemas ocurren fuera de las redes sociales, pero tienden a magnificarse más o a empeorar a causa de ellas. Esto puede ser un caldo de cultivo para una comunicación tóxica.

Soledad



La soledad es otro problema que puede surgir del uso excesivo de las redes sociales. A pesar de la ilusión de conectividad, las redes sociales pueden contribuir a aumentar la sensación de aislamiento y soledad. Ver las vidas e interacciones sociales aparentemente perfectas de los demás puede intensificar la sensación de falta de pertenencia. Es importante reconocer el posible impacto negativo de las redes sociales en el bienestar mental y proporcionar estrategias para combatir la soledad y fomentar conexiones genuinas fuera de línea.

Necesidad de afiliación

La necesidad de afiliación es «la disposición a buscar o mantener relaciones afectivas con las personas» (Lansing et al., 1959). Es una tendencia a recibir gratificación social de las relaciones interpersonales y la interacción humana, es un motivador social muy importante para la comunicación. La necesidad de afiliación y de sentido de pertenencia puede crear entre los

jóvenes pautas de comportamiento perjudiciales en las redes sociales. A veces se conforman con ciertas tendencias, ideologías o normas sociales a pesar de no alinearse con sus verdaderos valores y creencias. Reconocer las motivaciones subyacentes puede ayudar a fomentar conexiones más valiosas que conduzcan a un comportamiento en línea saludable.

Antiguamente, las personas que carecían de afiliación se limitaban a escribir más cartas (Lansing et al., 1959); en la era de Internet, la gente utiliza la comunicación en línea para saciar su deseo de afiliación, especialmente quienes luchan contra la timidez y la ansiedad social.

Existe una correlación directa entre la necesidad de afiliación y la comunicación en línea, cuanto mayor es la necesidad de afiliación más frecuente es el uso de los medios sociales como herramienta para obtenerla. Por eso no es de extrañar que muchos jóvenes estén pegados a la pantalla. Enviar mensajes de texto en lugar de tratar de satisfacer la necesidad de afiliación cara a cara es más accesible, se puede obtener mucha de ella muy rápidamente con mucha facilidad, por qué molestarse en quedar con tu amigo para tomar una taza de café cuando puedes tomártelo en casa mientras chateas con muchos amigos, y obtener mucha gratificación de afiliación.

Ansiedad social

Cuando los jóvenes se sienten ansiosos o tristes, a menudo recurren a las redes sociales en busca de consuelo, distracción o validación. La gratificación instantánea, la sensación de conexión y el potencial de evasión que ofrecen las redes sociales pueden aliviar temporalmente las emociones negativas y proporcionar una sensación de consuelo. Sin embargo, es importante comprender las razones subyacentes de este comportamiento y explorar alternativas más saludables para gestionar las emociones con el fin de fomentar el bienestar a largo plazo, lo que haremos en este módulo.



Miedo a exponerse

Las redes sociales han contribuido a la aparición de una nueva forma de ansiedad social: el miedo a la autoexposición. Es el miedo que ha experimentado alguna vez cualquiera que haya subido algo a una red social: exponerse en el espacio online y el temor al «qué dirán». Teniendo en cuenta que la gente se siente más protegida detrás de sus pantallas para vomitar críticas negativas hacia los demás, el miedo parece más que justificado. Esto suele afectar a personas que se encuentran en el espectro opuesto de quienes se exponen excesivamente en sus redes sociales en busca de validación o afiliación. O bien no publican nada por miedo, o bien experimentan mucha ansiedad cuando lo hacen.

Miedo a la confrontación

Otra entrada en la cartera de ansiedades es la ansiedad causada por el miedo a la confrontación. Este miedo puede manifestarse en aquellos que optan por no publicar en las redes sociales, esta vez, porque los comentarios negativos podrían crear la necesidad de enfrentarse a opiniones contrarias. Otra forma en que puede aparecer este tipo de ansiedad es cuando los jóvenes utilizan las redes sociales para evitar la confrontación en la vida real. Debido a este miedo, eligen los mensajes de texto y la comunicación online frente a la conversación cara a cara.

En el Módulo 3, ofrecemos a los jóvenes alternativas más sanas para afrontar las emociones negativas en lugar de recurrir a las redes sociales. Al fomentar la autorreflexión, los participantes aprenden a mirar hacia dentro y explorar mecanismos de afrontamiento eficaces, promoviendo el crecimiento personal y el autocuidado. Este módulo capacita a los jóvenes para desarrollar las habilidades necesarias para manejar sus emociones de forma saludable y depender menos de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento.

Las actividades proporcionadas en este módulo continúan el método de autoanálisis, estamos conectando nuestras emociones, pensamiento y comportamiento con actividades de Terapia Cognitivo Conductual para trabajar en el reconocimiento de nuestros propios patrones de comportamiento individual cuando se trata de medios de comunicación social y cómo los usamos para hacer frente a nuestras emociones. A nivel emocional, la siguiente área de enfoque sería enfrentarnos a nuestros miedos y finalmente algo de terapia de rechazo. A nivel conductual, ofrecemos formas de romper con el hábito del uso excesivo de las redes sociales mediante la creación de rutinas diarias productivas que sustituyan las redes sociales por otras actividades divertidas e interesantes.

ACTIVIDADES - MÓDULO 3:




ACTIVIDAD 3.1.

TÍTULO: DISCUSIÓN SOBRE LA PECERA

El objetivo de la primera actividad es explorar las razones por las que los jóvenes se sienten atraídos por las redes sociales y el impacto potencial que pueden tener en su salud mental y bienestar mediante el uso de la técnica de debate Fishbowl. Esta actividad también pretende promover la autorreflexión y animar a los participantes a ser más conscientes de su propio uso de las redes sociales.

 **Participantes:** 10 -50 personas

 **Materiales:** disponer de espacio suficiente, sillas

 **Duración:** La duración aproximada del debate puede oscilar entre 45 y 60 minutos, dependiendo del número de participantes, el número de preguntas para el debate y el nivel de su participación en la conversación.

Descripción:

1. Preparación. Prepara la sala: Coloca las sillas en dos círculos concéntricos (o una disposición similar) con un círculo dentro del otro.
2. Explique las reglas y el proceso del «Cazo de pesca», que es una técnica de debate utilizada en las discusiones de grupo en la que un pequeño grupo de participantes se sienta en círculo en medio de un grupo más grande y mantiene una conversación mientras los demás observan en silencio desde fuera. A los participantes del círculo se les da un tema o una pregunta específica para debatir, mientras los observadores escuchan y toman notas. Después de un tiempo determinado, los observadores pueden unirse a la conversación en el centro, y los participantes originales pueden trasladarse al círculo exterior para observar. Esta técnica fomenta la escucha activa y la comunicación respetuosa, y puede ser una forma estu-





penda de mantener un debate centrado y productivo sobre un tema concreto. Después de dar las instrucciones, los participantes se dividen en un círculo interior y otro exterior. En el círculo interior o pecera, mantienen un debate; los que están en el círculo exterior escuchan el debate y toman notas. Los participantes pueden pasar del círculo exterior al interior para participar en el debate.

3. Inicie el debate presentando el tema y explicando el propósito de la discusión en la pecera. Anime a los participantes a escuchar activamente y a compartir sus puntos de vista de forma respetuosa. Invite a los participantes del círculo interior a iniciar el debate compartiendo sus ideas sobre el tema. Anímelos a hablar desde sus propias experiencias y perspectivas, y a responder reflexivamente a los comentarios de los demás. Los participantes del círculo exterior deben escuchar activamente y tomar nota de los puntos clave.

A continuación, le sugerimos algunas preguntas. Por supuesto, puede modificarlas en función de sus grupos:

- ¿Alguna vez te has pasado horas navegando por las redes sociales sin darte cuenta? ¿Qué crees que te ha llevado a hacerlo?
- ¿Cómo han afectado las redes sociales a tus relaciones con amigos y familiares? ¿Las han hecho más fuertes o débiles? ¿A qué crees que se debe?
- ¿Cuál crees que es el mayor atractivo de las redes sociales para los jóvenes? ¿Es la necesidad de validación social, la capacidad de conectar con los demás o algo más?
- ¿Has sentido alguna vez la presión de presentar una determinada imagen de ti mismo en las redes sociales? ¿Cómo ha afectado esto a tu autoestima?
- ¿Crees que las redes sociales influyen positiva o negativamente en la salud mental ~de los jóvenes? ¿Por qué?
- ¿Cómo han cambiado las redes sociales su forma de comunicarse con los demás? ¿Te resulta más fácil o difícil relacionarte con la gente a través de las redes sociales que en persona?





- ¿Cómo han influido las redes sociales en tus intereses y aficiones? ¿Ha descubierto cosas nuevas a través de las redes sociales o ha reforzado las que ya le gustaban?
- ¿Has sufrido alguna vez ciberacoso o has visto cómo se lo hacían a otra persona en las redes sociales? ¿Cómo te sentiste y qué hiciste al respecto?
- ¿Crees que las redes sociales han cambiado la forma en que los jóvenes se ven a sí mismos y al mundo que les rodea? ¿En qué sentido?
- ¿Te has tomado alguna vez un descanso de las redes sociales? ¿Por qué decidió hacerlo y cómo se sintió?

Observaciones finales:

Termine el debate resumiendo los puntos clave que se plantearon y haciendo hincapié en la importancia de seguir explorando este tema. Anime a los participantes a reflexionar sobre su propio uso de las redes sociales y cómo pueden ser más conscientes de su impacto en su bienestar. Agradezca a los participantes su contribución al debate.

ACTIVIDAD 3.2.

DESCUBRIENDO TUS HORMONAS DE LA FELICIDAD

¿Sabías que tu cerebro tiene una «sustancia química de la felicidad» natural? Es como un superhéroe en tu cerebro que te ayuda a sentirte motivado, excitado y feliz cuando haces cosas que te gustan, como salir con tus amigos o escuchar tu música favorita.

Se trata de ayudar a los participantes a comprender el papel de las llamadas hormonas de la felicidad (dopamina, serotonina, oxitocina, endorfinas) en nuestras vidas y cómo contribuyen a nuestra sensación general de bienestar. Los participantes aprenderán sobre las distintas hormonas de la felicidad y explorarán formas de potenciarlas en su vida cotidiana para experimentar más placer, felicidad y plenitud. El propósito es entender por qué «su cerebro» quiere abrir las redes sociales, y encontrar formas de alternativas saludables.

HAPPY HORMONES

and how to hack them

DOPAMINE

(The Reward Chemical)

- Listen to music
- Try something new
- Do something creative
- Tick something off your list

OXYTOCIN

(The Love Hormone)

- Hug someone you love
- Spend time with friends
- Show affection
- Do something nice for someone

SEROTONIN


(For Good Moods)


- Exercise
- Bask in the sun
- Practice meditation
- Eat a healthy meal


ENDORPHINS

(The Pain Reliever)

- Take a hot bath
- Create music or art
- Try yoga
- Laughter

 **Participantes:** Esta actividad puede realizarse individualmente o en grupo, y es apta para personas de todas las edades, de 10 a 50 personas

 **Materiales:** Una pizarra/Flipchart, papel y bolígrafos para que los participantes tomen notas si es necesario, opcional: música, difusor de aromaterapia u otros artículos para crear un ambiente relajante.

 **Duración:** 45-60 minutos

Descripción:

- 1. Introducción (5 minutos)** - Presente el tema de las hormonas de la felicidad. Explique que estas hormonas son sustancias químicas de nuestro cuerpo que contribuyen a nuestra sensación de placer, felicidad y bienestar. Resume brevemente los objetivos de la actividad.
- 2. Presentación sobre las hormonas de la felicidad (15-20 minutos)** - Utiliza la pizarra o el rotafolio o la presentación PPT para presentar información sobre las hormonas de la felicidad. Discuta el papel de la dopamina, la serotonina, la oxitocina y las endorfinas en nuestras vidas. Explique cómo cada una de estas hormonas contribuye a nuestra sensación general de bienestar. Proporcione ejemplos de actividades que potencien cada hormona..

Las «hormonas de la felicidad» se refieren a un grupo de hormonas que están asociadas con las emociones positivas, el placer y el bienestar (Dfarhud et al., 2014)

- La dopamina: La dopamina es conocida como la hormona de la «recompensa» porque se libera cuando experimentamos algo placentero, como comer, recibir un cumplido o alcanzar un objetivo. También interviene en la motivación, el aprendizaje y la memoria.
- Serotonina: La serotonina es un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, el apetito y el sueño. Los niveles bajos de serotonina se han relacionado con la depresión y la ansiedad, mientras que los niveles altos se asocian con sentimientos de felicidad, relajación y bienestar.





- **Oxitocina:** La oxitocina suele denominarse la hormona del «amor» porque se libera cuando establecemos vínculos con otras personas, por ejemplo, a través del contacto físico, el contacto visual o la interacción social. También interviene en el parto, la lactancia y el orgasmo.
- **Endorfinas:** Las endorfinas son analgésicos naturales que se liberan durante el ejercicio, la risa y otras actividades placenteras como caminar, nadar, bailar o hacer senderismo. También pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

3. Debate en grupos pequeños (15-20 minutos) Divida a los participantes en 4 grupos.

Comparta el ejemplo de la figura de abajo y pida a cada grupo que discuta las formas en que pueden potenciar una de las hormonas de la felicidad en su vida diaria. Entregue una de las hormonas a cada grupo Anime a los grupos a que hagan una breve investigación, compartan sus ideas y discutan los beneficios potenciales de estas actividades.

Ejemplos de actividades que pueden aumentar el nivel de dopamina:

- **Escuchar música:** Escuchar música que te gusta puede aumentar los niveles de dopamina en el cerebro, lo que puede ayudar a elevar el estado de ánimo y reducir el estrés.
- **Aprender algo nuevo:** Se sabe que los niveles de dopamina aumentan cuando aprendemos algo nuevo o experimentamos una sensación de logro o realización, como dominar una nueva habilidad o completar una tarea desafiante.
- **Socializar:** Pasar tiempo con amigos y familiares, o participar en actividades sociales, puede aumentar los niveles de dopamina en el cerebro, lo que puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir los sentimientos de soledad o aislamiento.

A continuación, pida a los participantes que hagan una lista de actividades que pueden potenciar estas hormonas y que compartan una actividad favorita que les produzca placer.





4. Conclusión (*10 minutos*): Pide a los participantes que compartan algo que hayan aprendido durante la actividad. Resume los puntos clave sobre las hormonas de la felicidad y la importancia de encontrar placer en la vida. Anima a los participantes a incorporar a su vida cotidiana los consejos y estrategias que se han tratado en la actividad.

ACTIVIDAD 3.3.

TÍTULO: DESARROLLO DE RUTINAS MATUTINAS SALUDABLES

En el módulo 2, arrojamamos luz sobre una tendencia preocupante observada entre los jóvenes: la sustitución de las rutinas matutinas y vespertinas por las redes sociales. Se ha convertido en una práctica habitual para ellos empezar y terminar el día consultando sus teléfonos inteligentes e interactuando con las redes sociales. Al despertarse, se centran inmediatamente en ponerse al día con los contenidos que se han perdido mientras dormían y en buscar entretenimiento para empezar el día. Del mismo modo, antes de acostarse, dedican mucho tiempo a volver a consultar y ver todos los contenidos que se han perdido durante el día, perpetuando su búsqueda de material relajante y entretenido. Empezar la mañana consultando las redes sociales puede tener varias consecuencias negativas para la salud mental y el bienestar. He aquí algunas razones:

- En primer lugar, la exposición a la luz azul emitida por la pantalla LED: La investigación (Cajochen et al., 2011) ha demostrado que la exposición a la luz azul tiene algunos beneficios cognitivos, como mejorar el rendimiento cognitivo y combatir la fatiga. Sin embargo, la mayoría de las personas que consultan sus teléfonos a primera hora de la mañana empiezan por ponerse al día con los mensajes que se perdieron durante la noche, lo que los lleva a un día lleno de estrés. Las investigaciones han descubierto que revisar los correos electrónicos del trabajo fuera de las horas de trabajo reales afecta negativamente a la salud mental.
- Luego, dispara el estrés y la ansiedad: Te bombardea con nuevos mensajes, correos electrónicos y tareas pendientes, dejándote sin tiempo ni espacio para empezar el día con calma. Las redes sociales pueden ser una fuente de estrés, sobre todo si te encuentras con noticias negativas, desencadenando imágenes o comentarios que pueden marcar la pauta para el resto del día.
- Desconcentra: Consultar las redes sociales a primera hora de la mañana puede secuestrar tu atención y tu tiempo. Tu mente se ve bombardeada por estímulos






externos que pueden agobiarte y dejarte poco margen para empezar el día con calma. Además, las opiniones, peticiones y publicidad de otras personas pueden contaminar tu pensamiento, secuestrando tu atención y haciéndote reaccionar a sus cosas en lugar de centrarte proactivamente en tus propios objetivos y prioridades del día, lo que dificulta la concentración y la productividad.

- Puede llevar a la procrastinación: Además de tu atención, tu tiempo también está siendo secuestrado. Lo que empieza como una consulta de las redes sociales durante 5 minutos se convierte rápidamente en 15 minutos, que luego se convierten en 30 minutos, a veces incluso más. Consultar las redes sociales puede ser una actividad que te consume mucho tiempo y que te haga procrastinar y retrasar el comienzo del día.
- Establece un tono de distrito para todo el día: Al comenzar tu día distraído, estableces el tono para un día distraído e interfieres con tu capacidad para priorizar tareas. El cerebro libera dopamina al consultar las redes sociales o el correo electrónico, lo que puede llevar a una repetición del comportamiento a lo largo del día, disminuyendo tu capacidad de concentración. La autora Julie Morgenstern aconseja que casi todo puede esperar al menos 59 minutos antes de consultar el teléfono.
- Establece un tono negativo: A veces, ver los mejores momentos de otras personas en las redes sociales puede hacerte sentir que no estás haciendo lo suficiente o que no estás a la altura de las expectativas, lo que provoca sentimientos de inadecuación y negatividad.

El objetivo de la siguiente actividad es ayudar a los participantes a desarrollar una rutina matutina saludable que marque la pauta para un día productivo y positivo. Además, puede ayudar a sustituir la consulta de las redes sociales nada más despertarse.

 **Participantes:** 1 – 50 personas

 **Materiales:** pizarra blanca o rotafolio, papel, bolígrafos para tomar notas si es necesario

 **Duración:** 50-60 minutos

Descripción:

1. Calentamiento (5-10 min). Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas y escriban en un papel su rutina matutina actual, incluyendo lo que suelen hacer en los primeros 30-60 minutos después de despertarse. Pida a los participantes que compartan sus rutinas con el grupo, anotando los hábitos comunes en la pizarra o el rotafolio.

2. «¿Qué pasa si empiezas el día revisando las redes sociales?» (10-15 min.) - Recomendamos utilizar un método llamado «Storytelling». Usted puede venir para arriba con su propio, aquí está nuestra sugerencia:

«Es por la mañana. Estás cómodamente en la cama. Suena el despertador. Coges el móvil para apagar la alarma (porque, por supuesto, hoy en día el móvil también es tu despertador). E inmediatamente después de hacerlo, compruebas tu correo electrónico... luego Facebook/Instagram/Tiktok/Twitter... luego el tiempo... y lo siguiente que sabes es que has pasado 10 minutos desplazándote por todo lo que te perdiste mientras dormías. Pero si nunca te has parado a pensar en el efecto que puede tener en ti mirar el móvil a primera hora de la mañana -en tu cerebro, en tu cuerpo, en tu mentalidad, para el día-, merece la pena que te lo plantees. ¿Es probable que cambie tus hábitos?».

3. Debate (15 min.) - Dirija un debate sobre los efectos negativos antes mencionados de empezar el día con las redes sociales u otros hábitos negativos. Pregunte a los participantes ¿Es probable que cambien sus hábitos? y continúe con el siguiente punto.

4. Desarrollar una rutina matutina saludable (15 min.) - Anime a los participantes a compartir sus propias experiencias y los retos a los que se han enfrentado al intentar desarrollar una rutina matutina saludable. Dirija un debate sobre sus beneficios. Explique por qué desarrollar una rutina matutina saludable es importante para el bienestar general.

«Si luchas contra la adicción a los teléfonos inteligentes y te resulta difícil resistir el impulso de revisar las notificaciones por la mañana, aquí hay dos métodos para ayudarte a comenzar el día sin revisar tu teléfono inteligente por la mañana:





- El método n.º 1 consiste en poner el teléfono en modo avión antes de irte a dormir para que no veas inmediatamente nuevos mensajes y notificaciones cuando te despiertes. Considera la posibilidad de utilizar un despertador clásico en lugar de tu smartphone como alarma.
- El método n.º 2 consiste en hacer una lista de al menos 7 actividades sustitutivas que podrías realizar en lugar de consultar tu smartphone, como hacer ejercicio, meditar, leer o preparar un desayuno saludable. Cada mañana, elige una o varias de estas actividades y síguelas en lugar de consultar tu smartphone. Empezar el día así te ayudará a sentirte tranquilo y en control, a reducir el estrés y la ansiedad, y a hacer que tus días sean más centrados y productivos. Recuerda que la forma en que empiezas el día marca la pauta para el resto de la jornada, así que asegúrate de empezar bien poniendo en práctica estos consejos».

Proporcione a los participantes una lista de actividades matutinas saludables sugeridas, como beber agua, hacer estiramientos, meditar, escuchar música o algún podcast, leer un libro, llevar un diario, programar el día o fijar las tareas. Pida a los participantes que seleccionen 2-3 actividades que les gustaría incorporar a su rutina matutina. Además, anímelos a crear un plan para su rutina matutina, que incluya las actividades seleccionadas y el orden en que las realizarán.

- 5. Conclusión (5-10 min.)** - Resuma los puntos clave de la actividad y haga hincapié en la importancia de la constancia y la perseverancia a la hora de desarrollar una rutina matutina saludable.

ACTIVIDAD 3.4.

COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS Y ROMPER LOS PATRONES NEGATIVOS

Procedemos con una actividad basada en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) (Beck, 2011), que es un tipo de psicoterapia que se centra en identificar y cambiar patrones de pensamiento y conductas negativas. Se basa en la premisa de que nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están interconectados, y que cambiando la forma en que pensamos y nos comportamos, podemos mejorar nuestro bienestar emocional. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ayuda a las personas a identificar y cambiar patrones negativos de pensamiento y conducta. En el contexto del uso de las redes sociales, esta actividad ayudará a los jóvenes a entender lo que sienten cuando echan mano de las redes sociales, y les ayudará a romper patrones negativos de comportamiento.

Las redes sociales se han convertido en parte integrante de nuestra vida cotidiana y su uso ha crecido exponencialmente en los últimos años. Aunque las redes sociales pueden ser una herramienta útil para la comunicación, el entretenimiento y el intercambio de información, también pueden tener un poderoso efecto en nuestras emociones y comportamiento.

Como hemos dicho antes, el uso de las redes sociales puede aumentar los sentimientos de ansiedad, depresión y soledad, así como reducir la autoestima y los problemas de imagen corporal. Las redes sociales también tienen el potencial de reforzar patrones de pensamiento y comportamientos negativos, como compararse con los demás, buscar la validación constante y pasar demasiado tiempo frente a la pantalla.

Además, los algoritmos de las redes sociales están diseñados para mantener a los usuarios enganchados durante largos periodos de tiempo, lo que conduce a un comportamiento adictivo y a la incapacidad de desconectar de la plataforma. Esto puede tener un impacto negativo en la salud mental y el bienestar, así como en las relaciones con otras personas en la vida real.






Por lo tanto, es importante reconocer los posibles efectos negativos de las redes sociales y aprender a utilizarlas de forma sana y equilibrada. Esto implica establecer límites, gestionar el uso que hacemos de las redes sociales y ser conscientes de cómo afectan a nuestras emociones y comportamiento.

La TCC es una terapia estructurada y orientada a objetivos que ayuda a las personas a reconocer y cuestionar los pensamientos y creencias negativos que contribuyen a las emociones y comportamientos negativos. También enseña a las personas a desarrollar pensamientos y creencias más positivos y realistas, y a adoptar comportamientos positivos que promuevan el bienestar emocional.

A través de la TCC, las personas pueden aprender a identificar los desencadenantes de pensamientos y comportamientos negativos, como recurrir a las redes sociales como mecanismo de supervivencia, y desarrollar estrategias para gestionar y superar estos desencadenantes. También pueden aprender a establecer objetivos alcanzables y dar pequeños pasos hacia un cambio positivo, aumentando su confianza y resiliencia en el camino.

En el contexto de nuestra actividad, la TCC puede explicarse como una forma de comprender y gestionar nuestros pensamientos y comportamientos relacionados con el uso de las redes sociales. Mediante el uso de técnicas de TCC, podemos identificar patrones negativos de pensamiento y comportamiento que pueden estar contribuyendo a nuestro uso excesivo de las redes sociales y trabajar para cambiarlos. Esto puede incluir desafiar y cambiar los pensamientos negativos, desarrollar estrategias de afrontamiento para manejar las emociones difíciles y establecer objetivos realistas para el uso de las redes sociales. La TCC (Beck, 2011) puede ayudarnos a controlar nuestro uso de las redes sociales y mejorar nuestro bienestar general.

 **Participantes:** Esta actividad implica explorar emociones profundas, por lo que se recomienda proporcionar a los participantes un espacio individual para completar la hoja de trabajo. Número de participantes: 1-20

 **Materiales:** Hojas de trabajo ([fuente: Hoja de registro de pensamientos - 7 columnas; Carol Vivyan 2010, adaptado de Padesky 1995](#)), bolígrafos, papel

 **Duración:** 60 minutos

Descripción:

- 1. Introducción:** Comience la sesión explicando que las redes sociales pueden tener un poderoso efecto sobre nuestras emociones y comportamiento. Explique el concepto de TCC y cómo puede ayudarnos a romper patrones negativos de pensamiento y comportamiento.
- 2. Debate:** Pregunte al grupo cómo se sienten cuando echan mano de las redes sociales. Anímalos a pensar en las emociones y pensamientos que surgen cuando abren sus aplicaciones de redes sociales. Pídeles que compartan ejemplos concretos de momentos en los que las redes sociales han afectado a su estado de ánimo o su comportamiento.
- 3. Actividad con hojas de ejercicios:** Reparte las hojas de ejercicios y los bolígrafos. Explícales que la hoja de ejercicios les ayudará a identificar sus pensamientos y emociones relacionados con el uso de las redes sociales. Pídeles que rellenen la ficha con un ejemplo reciente en el que hayan recurrido a las redes sociales. Al permitirles reflexionar y comprometerse con sus propios pensamientos y sentimientos en privado, los participantes pueden profundizar en sus emociones de forma más auténtica y expresarse sin influencias externas. Este espacio personal fomenta un nivel más profundo de introspección y anima a los participantes a conectar con su yo interior a un nivel más profundo.
- 4. Compartir:** Anima al grupo a compartir lo que han escrito en sus hojas de trabajo. Pídeles que identifiquen cualquier patrón negativo de pensamiento o comportamiento que hayan observado, como compararse con los demás o desplazarse sin pensar.
- 5. Identificar los desencadenantes:** Pida al grupo que piense qué es lo que los lleva a recurrir a las redes sociales. Anímalos a compartir sus desencadenantes con el grupo, como el aburrimiento o la ansiedad.
- 6. Juego de rol:** Divide al grupo en parejas. Pida a cada pareja que represente una situación en la que una persona se desplaza sin pensar por las redes sociales mientras la otra intenta mantener una conversación con ella. Después de cada representación, pide al grupo que identifique los patrones negativos de comportamiento que estaban presentes y haz una lluvia de ideas para romper esos patrones.





7. Conclusión: Concluya la sesión recordando al grupo que es importante ser consciente del uso que hacen de las redes sociales e identificar y romper los patrones negativos de comportamiento. Anímalos a utilizar las hojas de trabajo y las técnicas que han aprendido en la actividad para que les ayuden a cambiar positivamente sus hábitos en las redes sociales.

ACTIVIDAD 3.5.

«ARTETERAPIA» PARA EL ENRAIZAMIENTO

Arteterapia

El arteterapia es una técnica utilizada para ayudar a una persona a interpretar, expresar y resolver sus sentimientos y pensamientos. Practicando las herramientas que la arteterapia puede proporcionar, una persona puede explorar sus emociones, comprender los conflictos o sentimientos que le molestan y utilizar el arte para ayudarle a resolver esos problemas.

Las ideas subyacentes son que expresarte a través del arte puede ayudarte a comprender y responder a tus emociones y pensamientos desde un nuevo punto de vista, y que la expresión artística es beneficiosa para el bienestar mental e incluso ha sido utilizada como tratamiento complementario para trastornos mentales por profesionales (J. Hu et al., 2021).

Durante la terapia artística se trabaja para averiguar qué es lo que preocupa a través de la expresión artística. Practicar el arte al tiempo que se aborda la raíz del problema parece ayudar en los trastornos relacionados con el estado de ánimo, como la ansiedad y la depresión, la baja autoestima, etc.

A muchos adolescentes les resulta más fácil expresar sus emociones a través del dibujo, la pintura u otras formas artísticas que con palabras. El arte puede utilizarse para comprender mejor las respuestas emocionales y los pensamientos de cada uno (S.Hogan, 2016).

En este módulo exploramos el concepto de arteterapia como medio de autoexpresión y reflexión personal. La arteterapia, en un contexto no médico, se refiere al uso terapéutico de actividades artísticas para promover la curación emocional, el autodescubrimiento y el bienestar. Proporciona a las personas una salida creativa para procesar sus emociones, comprender su mundo interior y encontrar el crecimiento personal. Es importante aclarar que, aunque utilicemos el término «arteterapia», nuestra intención es proporcionar un entorno de apoyo y expresión más que un entorno terapéutico clínico.






La primera actividad pretende ayudar a las personas a controlar la ansiedad y el estrés utilizando el arte como herramienta terapéutica. No requiere conocimientos ni formación especiales, por lo que es accesible a cualquier persona.

 **Participantes:** No limitado, ya que los participantes trabajan individualmente

 **Materiales:** papel, lápices de colores

 **Duración:** Esta actividad puede realizarse en tan sólo 10-15 minutos, pero se recomienda disponer de al menos 30 minutos para disfrutar de una experiencia más envolvente

Descripción:

1. Introducción: ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo haciendo garabatos en un momento de tensión, quizás durante una llamada telefónica frustrante o esperando una cita que no te apetecía mucho? Puede que no te hayas dado cuenta, pero estabas utilizando una sencilla forma de arteterapia.

Por arteterapia se entiende cualquier uso del arte con fines terapéuticos, incluido el alivio de la ansiedad y el estrés. En teoría (S.Hogan, 2016) en la que se basa la arteterapia sugiere que dibujar, colorear, pintar y esculpir puede ayudarte a sintonizar con sentimientos dolorosos o difíciles que te cuesta expresar con palabras y a expresarlos.

Dibujar y colorear pueden ser herramientas útiles para cualquiera que busque nuevas formas de controlar los síntomas de la ansiedad. ¿No eres artista? No hace falta tener conocimientos especiales para probar la arteterapia.

2. Instrucciones: Veamos cómo funciona. Solo necesitas papel y lápices de colores.

- Elige un color y escribe lo que te produce ansiedad, por ejemplo, Me siento abrumado





- Luego con el mismo color empieza a pintar toda la página usando solo ese color
- Coge otro color y dibuja motivos o formas que te gusten, pueden ser flores, mariposas
- Concéntrate en el proceso de colorear y crear sin preocuparte por el resultado final.
- Mientras colorea, intenta sintonizar y expresar cualquier sentimiento difícil o doloroso que puedas estar experimentando.

Puedes incorporar actividades de arteterapia a tu práctica diaria de meditación o simplemente recurrir a ellas cuando las cosas se vuelvan demasiado estresantes.


ACTIVIDAD 3.6.

DESPEJA TU ESPACIO MENTAL

El objetivo de la siguiente actividad «Despeja tu espacio mental» es ayudar a los participantes a relajarse y despejar la mente mediante un ejercicio creativo y meditativo. Dibujando diferentes diseños en cada sección de los cuadrados y rectángulos, los participantes pueden liberar el desorden mental y centrarse en el momento presente.

 **Participantes:** no hay límite, pero es preferible tener hasta 30 participantes para que la actividad sea más manejable.

 **Materiales:** papel, lápices o bolígrafo

 **Duración:** La duración de esta actividad puede variar en función del número de participantes y del tiempo asignado a la actividad. Aproximadamente 20-30 minutos para que los participantes completen sus dibujos.

Descripción:

1. Entregue a cada participante un trozo de papel. Pídeles que dibujen cuadrados y rectángulos de distintos tamaños.
2. Pida a los participantes que dibujen diferentes diseños en cada sección utilizando bolígrafos, lápices o rotuladores. Anime a los participantes a centrarse en el momento presente y a dejar de lado cualquier pensamiento o preocupación que les distraiga.
3. Una vez transcurrido el tiempo, invite a los participantes a compartir sus dibujos con el grupo (opcional).

Concluya la actividad dirigiendo un breve debate sobre cómo les ha hecho sentir el ejercicio a los participantes y cómo podrían utilizar técnicas similares en su vida cotidiana.





Nota: Para que la actividad sea más estructurada o centrada, puede dar a los participantes indicaciones o temas para que los utilicen en sus dibujos. También puede dejar los dibujos abiertos para dar rienda suelta a la creatividad y la autoexpresión.



Para concluir la actividad «Arteterapia para la conexión con la tierra», ofrezca un espacio para que los participantes reflexionen sobre su experiencia. Anímelos a compartir sus sentimientos y percepciones sobre la actividad, haciendo hincapié en los beneficios terapéuticos que hayan podido experimentar. Facilite un breve debate sobre cómo los participantes pueden incorporar las técnicas de arteterapia a su vida diaria como medio para controlar la ansiedad y el estrés. Concluya la sesión agradeciendo su participación y destacando la importancia del autocuidado y la autoexpresión.

Para la actividad «Despeja tu espacio mental», invita a los participantes a compartir sus dibujos con el grupo (opcional). Anímelos a que describan su experiencia y cualquier observación o percepción que hayan obtenido durante la actividad. Propicie un debate sobre cómo les hizo sentir el ejercicio a los participantes y cómo podrían aplicar técnicas similares en su vida diaria para promover la relajación y la claridad mental. Concluye la sesión agradeciendo su participación y animándolos a seguir explorando prácticas creativas para el autocuidado y el bienestar.

Y anime a los participantes a seguir explorando estas prácticas más allá de la sesión. Sin embargo, haga hincapié en que estas actividades son herramientas para la autoexploración y para calmarse cuando se sienten estresados o ansiosos, pero no una terapia profesional. Ofrezca recursos adicionales o recomendaciones para otras posibilidades, por ejemplo, hablar con un terapeuta si se sienten ansiosos muy a menudo.

MÓDULO 4:

CONÓCETE A TI MISMO: ¿QUIÉN ERES SIN LAS REDES SOCIALES?



Imagina que te dejas accidentalmente todos tus dispositivos electrónicos en un avión y tardan un par de semanas en devolvértelos. ¿Te imaginas vivir sin ellos? ¿Cómo sería tu vida durante esas semanas sin acceso a Internet ni a las redes sociales? ¿Te sentirías aburrido o perdido?

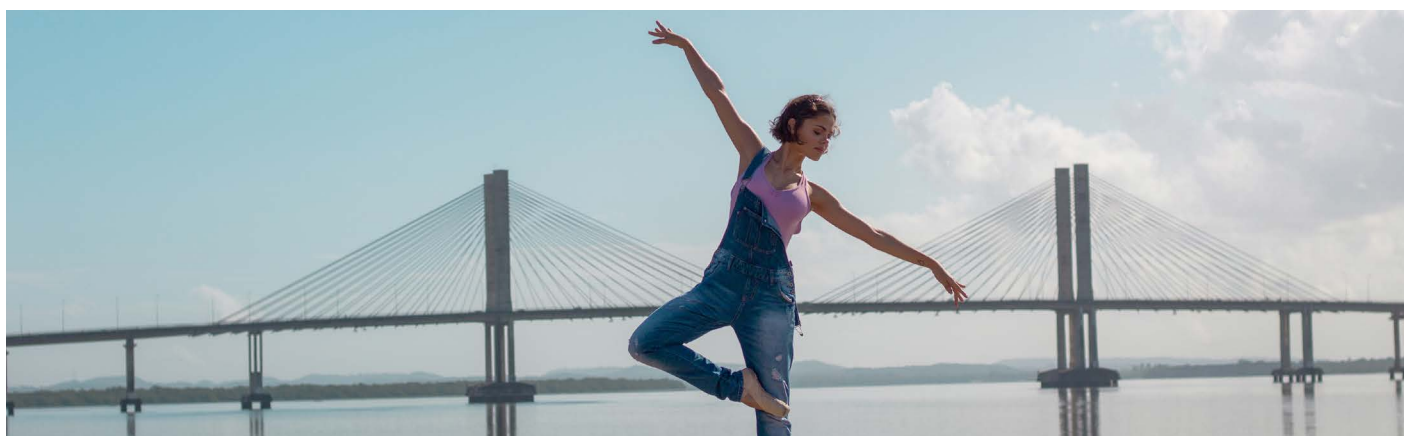
Para muchos jóvenes, las redes sociales desempeñan un papel importante en sus vidas, a menudo eclipsando otras actividades. Su identidad en línea se entrelaza con su identidad en la vida real. Pero si despojamos a la persona de la red, ¿qué queda? Esto plantea la importante cuestión de saber quiénes somos realmente sin la influencia de nuestras identidades virtuales.

La realidad virtual es solo una parte de nuestra existencia en el mundo físico. El autodescubrimiento resulta crucial para liberarse de las distorsiones creadas por las redes sociales y el mundo ficticio que presentan. Es esencial desarrollar una identidad firmemente arraigada en el mundo físico. Cuando la identidad virtual se desconecta de la realidad, se hace necesario mirar hacia dentro y volver a conectar con el mundo físico para perseguir nuestros sueños y crear una vida con sentido más allá de los confines de las redes sociales.



Falta de herramientas de afrontamiento

Muchos jóvenes dependen en gran medida de sus teléfonos inteligentes para diversas necesidades. Desde cuestiones prácticas, como la conversión de unidades y la búsqueda de cajeros automáticos cercanos, hasta dilemas personales, como la elección de ropa o el aburrimiento, recurren a sus teléfonos en busca de respuestas. Además, buscan orientación sobre cuestiones más profundas, como afrontar la depresión y aumentar la confianza en sí mismos



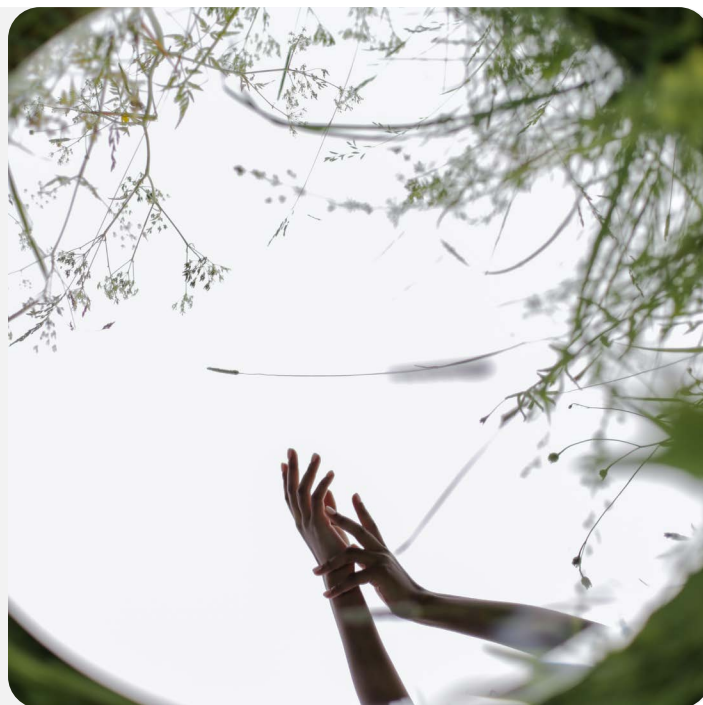
Estas búsquedas reflejan el hecho de que el comportamiento en las redes sociales a menudo se deriva de dificultades psicológicas subyacentes de las que las personas pueden incluso no ser conscientes. Por ejemplo, los individuos con baja autoestima pueden, sin saberlo, buscar validación publicando fotos, obteniendo subidas temporales de ánimo y autoestima de los «me gusta» y comentarios recibidos. Sin embargo, este mecanismo de supervivencia no proporciona una confianza duradera en uno mismo y puede llevar a una dependencia constante de las redes sociales en busca de validación.

Para promover un uso más sano de las redes sociales, es crucial ayudar a los jóvenes a descubrir nuevos mecanismos de afrontamiento que aborden realmente sus problemas psicológicos, como la depresión, la ansiedad, la falta de confianza y las inseguridades. Centrándose en el autodesarrollo y utilizando las redes sociales y otras herramientas como ayudas y no como muletas, los jóvenes pueden superar los obstáculos de la vida y fomentar una relación más sana con las redes sociales.

El objetivo de este módulo es proporcionar a los jóvenes herramientas de autoayuda que puedan utilizar de forma independiente, sin necesidad de un coach. Ofrecemos varios métodos como el autodescubrimiento, la meditación, el diario, los tableros de visión para fijar objeti-

vos, el descubrimiento de valores. Estas herramientas capacitan a los jóvenes para tomar las riendas de su propio crecimiento personal y su bienestar. Cada herramienta sirve a un propósito específico, y hay algo adecuado para las sensibilidades únicas de cada uno. Nuestro objetivo es proporcionar las herramientas, instrucciones sobre cómo utilizarlas eficazmente y el propósito subyacente detrás de cada técnica. He aquí algunas técnicas que pueden utilizarse en el viaje vital de cada persona:

- ¿Quién es usted? - técnicas de autodescubrimiento
- Descubrir sus valores fundamentales
- Tú en otros ojos
- Mapa personal
- Diario
- Meditación
- Afirmaciones positivas
- Autoaceptación y confianza interior
- Tablón de anuncios
- Escribir cartas (método 8 a 80)



Antes de sumergirnos en las actividades de aplicación de estas técnicas, hablemos de algunas de ellas para comprenderlas mejor.

Mediación

La meditación es una poderosa herramienta para la introspección, mirar hacia dentro y reconectar con nuestro yo interior. La meditación ayuda a tomar conciencia de nuestro cuerpo y nuestra mente, lo que puede ser útil de muchas maneras.

Esto puede ser una herramienta poderosa para ayudar a combatir los sentimientos de ansiedad y depresión y un bienestar mental general. La práctica de la atención plena mejora la regulación de las emociones y reduce el estrés. Las redes fronto-límbicas implicadas en estos procesos muestran varios patrones de compromiso con la meditación de atención plena. La meditación tiene potencial para facilitar el cultivo de una mente sana y un mayor bienestar.

Esta práctica tiene el potencial de mejorar la conciencia del momento presente. Esto es clave para empezar a vivir en el presente, en la realidad actual y no desligarse de ella con la ayuda de las redes sociales.

Diario

Escribir un diario es otra herramienta poderosa para ayudar a vaciar la mente y reducir el desorden mental.

El diario puede ser una forma eficaz de autoterapia para reducir los pensamientos intrusivos y disminuir los niveles de depresión en los adultos jóvenes. Escribir un diario podría ayudar a los estudiantes y adultos jóvenes a controlar su estrés y ansiedad con el simple acto de escribir sus pensamientos cada día (Brennan, 2021).

La práctica del diario nos permite poner por escrito los pensamientos negativos y procesarlos de forma no emocional, lo que nos ayuda a encontrar formas racionales y analíticas de afrontar esos pensamientos y emociones.

Afirmaciones positivas

La práctica diaria de afirmaciones es una forma sencilla de mejorar el estado de ánimo, aumentar la confianza en uno mismo y motivarse. Es una práctica diaria que requiere constancia y repetición, pero los estudios han demostrado su eficacia para mejorar los síntomas de la depresión y puede tener un efecto positivo sobre la rumiación, que es un síntoma que puede aumentar el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión.

La idea que subyace a las afirmaciones positivas es desviar la atención de nuestras ansiedades y centrarnos en lo positivo. Empezar el día con afirmaciones positivas puede encaminarnos hacia el éxito. Al hacerlo, es más probable que nos centremos en lograr nuestros objetivos, en lugar de desviarnos por pensamientos intrusivos (CN Cascio et al., 2016). Las afirmaciones pueden ayudar cuando se utilizan como un mantra para desterrar los pensamientos negativos y la rumiación que pueden tener un efecto muy negativo en nuestro estado emocional.

Tablón de anuncios

Una herramienta útil que utiliza el principio de visualización es la creación de un tablero de visión. Se trata de una herramienta muy utilizada en las industrias creativas para presentar una visión, una idea o un concepto. Una forma de convertir las ideas en realidad. Una herra-

mienta para potenciar y manifestar tus sueños. Una forma sencilla para que los jóvenes presenten y discutan sus esperanzas, sueños y aspiraciones, pero también como una forma de ser persistentes para superar los obstáculos. También permite que las personas se animen unas a otras, encontrando una solución y manteniéndose motivadas.

Los tableros de visión pueden ayudar a vislumbrar un futuro positivo e invocar visiones optimistas de la vida. Incluso el simple acto de crear un tablero de visión puede ser eficaz para el bienestar. Esto es así porque ver es creer, imaginar el futuro deseado puede ayudarle a creer que está a su alcance. Crear imágenes mentales afecta a procesos cognitivos como la planificación, la atención y la percepción, que están relacionados con la motivación, la confianza y la mejora del rendimiento.



ACTIVIDADES - MÓDULO 4:



ACTIVIDAD 4.1.

¿QUIÉN ERES? ¿QUIÉN ERES?

En el mundo actual, las redes sociales se han convertido en una importante herramienta de autoexpresión y autopromoción. Muchos de nosotros creamos perfiles en Internet que presentan una determinada imagen de nosotros mismos, mostrando nuestros mejores momentos y ocultando nuestros defectos. Sin embargo, esta imagen no siempre refleja nuestro verdadero yo. Puede crear presión para mantener una determinada personalidad y dificultar la conexión auténtica con los demás.

En esta actividad exploraremos quiénes somos realmente más allá de nuestros perfiles en las redes sociales. Reflexionaremos sobre nuestros valores, rasgos de personalidad e intereses, y llegaremos a conocernos mejor. Al reconocer la diferencia entre nuestro yo auténtico y nuestros personajes, podemos crear conexiones más auténticas con los demás y sentirnos más seguros de quiénes somos.

El objetivo de la primera actividad de este módulo es guiar a los participantes para que descubran su verdadero yo y reflexionen sobre cómo las redes sociales pueden influir en la imagen que tienen de sí mismos. En el mundo actual, las redes sociales influyen mucho en la forma en que las personas se presentan al mundo. Es fácil quedar atrapado en la proyección de una determinada imagen o persona, y puede ser difícil saber quiénes somos realmente más allá de nuestros perfiles en línea. Objetivos:

- Ayudar a los participantes a reflexionar sobre quiénes son como personas, independientemente de influencias externas como las redes sociales.
- Animar a los participantes a identificar y reconocer su verdadero yo.
- Fomentar un sentimiento de autoaceptación y amor propio en los participantes, independientemente de cómo se presenten en Internet.

Participantes: Esta actividad puede presentarse en grupo, pero cada persona debe rellenar la ficha por sí misma. Número de participantes: 1-40

Materiales: bolígrafo, folletos ([imprime las hojas de trabajo](#))

Duración: 45 minutos

Descripción:

Distribuye la [hoja de ejercicios](#) a los participantes y explícales que van a reflexionar sobre quiénes son realmente, más allá de su imagen en Internet y de sus roles sociales.



Pida a los participantes que empiecen con la primera pregunta: «¿Quién es usted en su perfil de las redes sociales?» y que anoten los rasgos o características que suelen mostrar en Internet. Anímelos a ser sinceros y reflexivos en sus respuestas. Los participantes deben reflexionar sobre la imagen que dan en las redes sociales y anotar qué aspectos de su vida tienden a destacar, cómo se presentan a sí mismos y cómo quieren que les perciban los demás.





A continuación, «¿Quién eres en tus círculos sociales?». - Los participantes deben reflexionar sobre sus relaciones con amigos, familiares y otras personas de sus círculos sociales. Deben escribir lo que creen que los demás piensan de ellos, cómo actúan con los demás y cómo quieren que les vean sus compañeros.

«¿Cuáles son tus papeles?» - Los participantes deben reflexionar sobre los papeles que desempeñan en su vida, como estudiante, amigo, familiar, deportista, artista, etc. Deben escribir qué responsabilidades conlleva cada papel y cómo contribuye cada uno de ellos a su identidad.

En la tercera sección, «¿Cómo te sientes?», pida a los participantes que enumeren todas las emociones que experimentan habitualmente. Anímelos a ser lo más específicos posible y a incluir tanto las emociones positivas como las negativas.

Una vez que los participantes hayan rellenado estas cuatro casillas, explíqueles que eso no es lo que ellos son. Son sólo aspectos de sí mismos que expresan o experimentan. Nuestros papeles y emociones cambian constantemente y no definen nuestro verdadero yo. Por ejemplo, en un momento podemos ser la novia o el novio de alguien, pero tras una ruptura, nuestro papel cambia a «soltero». Del mismo modo, nuestras emociones fluctúan y cambian a lo largo del día, pero no nos definen. En algún momento nos sentimos felices en otros tristes, eso no nos convierte en una persona feliz o triste.

Pregúnteles si han cambiado o crecido en el último año. Seguro que responden que sí, entonces hazles saber que están «creciendo», «cambiando», «evolucionando».

Guíales para que descubran quiénes son a partir de esta lista de palabras (ejemplos de lo que pueden escribir en la casilla «verdadero yo»):

Atraverse

Determinado

Impulsado

Empático

Con poder

En evolución

Enfocado

Perdonar

Generoso

Agradecido

Conectado a tierra

Crecer

Humor

Perspicaz

Intuitivo

Alegre

De buen corazón

Me encanta

Alimentar

Mente abierta

Mente abierta

Paciente

Persistente

Juguetón

Presente

Reflectante

Resistente

Respetuoso

Autoconsciente

De confianza

Visionario





Una vez que filmen el círculo interior, explícales que esas cosas están detrás de lo que realmente son, detrás de todos los roles, etiquetas, sentimientos, que no son más que cosas que expresamos y experimentamos. Luego díles que escriban en el círculo el título: **«Tu verdadero yo»**.

Al final, deje tiempo para el debate en grupo y la puesta en común. El formador debe hacer hincapié en la importancia de ser fiel a uno mismo y reconocer todos los aspectos de su identidad, no solo los que presenta en las redes sociales.

Para la parte informativa de la actividad, puede pedir a los participantes que reflexionen sobre sus respuestas y comenten su experiencia con la actividad. Aquí tienes algunas pistas que puedes utilizar:

- ¿Cómo te has sentido al completar la ficha?
- ¿Le ha sorprendido algo de sus respuestas?
- ¿Cómo cree que influyen las redes sociales en nuestra forma de presentarnos al mundo?
- ¿Qué opina del concepto de «yo verdadero»?
- ¿Qué has aprendido sobre ti mismo durante esta actividad?
- ¿Cómo crees que esta actividad podría ayudarte en tu vida diaria?

También puede animar a los participantes a que compartan cualquier idea o comprensión que hayan tenido durante la actividad y hacer preguntas de seguimiento para fomentar una reflexión más profunda. La sesión informativa debe terminar con un resumen de los puntos clave y un recordatorio de que somos más que nuestras funciones y emociones externas.


ACTIVIDAD 4.2.


DESCUBRIR TUS VALORES FUNDAMENTALES: IDENTIFICAR LO QUE REALMENTE TE IMPORTA

Una de las formas en que las redes sociales pueden afectar a los jóvenes es creando una sensación de desconexión con sus valores fundamentales. Al centrarse tanto en los «me gusta», los seguidores y otras medidas superficiales de éxito, puede ser fácil perder de vista lo que realmente le importa a un nivel más profundo.

Al dedicar tiempo a identificar sus valores fundamentales, los jóvenes pueden ganar claridad y un sentido de dirección en sus vidas. Esto puede ayudarles a tomar decisiones que estén más alineadas con su verdadero yo, en lugar de dejarse llevar por las opiniones y expectativas de los demás en las redes sociales.

En esencia, descubrir tus valores fundamentales es una forma de reforzar tu brújula interior y navegar mejor por el mundo a menudo abrumador y confuso de las redes sociales. Puede ayudarte a ser fiel a ti mismo y a cultivar una sensación de bienestar que no dependa de la validación externa.

 **Participantes:** de 10 a 50 personas. Esta actividad es adecuada para cualquier persona que desee tener claridad sobre sus valores y alinear sus acciones con aquello en lo que realmente cree. Los participantes pueden trabajar individualmente o en grupo.

 **Materiales:** Una pizarra/flipchart, papel y bolígrafos para tomar notas si es necesario. Folletos con la lista de valores fundamentales (B. Brown, 2018).

 **Duración:** 45-60 minutos

Descripción:

1. Introducción - introduzca el tema de los valores fundamentales. Explique la importancia de los valores a la hora de conformar nuestro comportamiento y nuestras decisiones, ya que forman parte de lo que somos.

Te has preguntado alguna vez: «¿qué es lo más importante para mí?». La respuesta a esta pregunta está estrechamente ligada a tus valores esenciales: las creencias y principios fundamentales que guían tus decisiones, acciones y comportamientos.

Los valores fundamentales pueden variar de una persona a otra. Esto significa que, aunque un grupo de personas comparta experiencias y antecedentes comunes, pueden tener valores fundamentales diferentes. Los valores fundamentales son personales y pueden verse influidos por diversos factores como la educación, la cultura, la religión y las experiencias vitales, entre otros. Por lo tanto, es natural que los individuos tengan valores fundamentales diferentes, aunque pertenezcan al mismo grupo o comunidad.

Los valores fundamentales son lo que usted defiende y desempeñan un papel importante en la configuración de su vida. Vivir de acuerdo con tus valores fundamentales puede llevarte a una mayor plenitud, pero violarlos puede causar tensiones internas, lo que te llevará a hábitos destructivos y comportamientos regresivos. Identificar los valores fundamentales y vivir de acuerdo con ellos es crucial para llevar una vida con sentido y propósito.

Descubrir tus valores fundamentales es importante para tu bienestar porque te ayuda a vivir una vida más auténtica y con más sentido. Cuando tienes claros tus valores, puedes alinear tus acciones y decisiones con lo que más te importa, lo que puede conducirte a una mayor felicidad y plenitud.

Vivir de acuerdo con sus valores fundamentales también le ayuda a establecer prioridades, tomar mejores decisiones y mantener un sentido de dirección y propósito en su vida. Esto puede conducir a una mayor sensación de control y autonomía, que son componentes importantes del bienestar general.

Además, identificar tus valores fundamentales puede ayudarte a comunicarte mejor con los demás, especialmente en las relaciones cercanas. Cuando entiendes lo que





es importante para ti, puedes articular mejor tus necesidades y límites, lo que puede conducir a relaciones más sanas y satisfactorias.

En general, descubrir sus valores fundamentales es un paso importante para desarrollar un fuerte sentido de sí mismo y mejorar su bienestar general.

2. Pida a cada participante que marque con un círculo los valores de la lista con los que se identifique o que considere importantes para él.
3. Haga que el grupo discuta los valores que han elegido y ayúdeles a relacionar valores similares. Anime a los participantes a compartir historias o experiencias personales que conecten con sus valores.
4. Guíe al grupo para que reduzca los valores seleccionados a solo 10. Anímalos a considerar qué valores son más importantes para ellos y sin cuáles pueden vivir.
5. Ayude al grupo a enumerar sus valores por prioridad, con el valor más importante al principio de la lista. Anima a los participantes a explicar por qué cada valor es importante para ellos y cómo puede integrarse en su vida cotidiana.

Recuerda crear un entorno seguro y de apoyo para que los participantes compartan sus pensamientos y sentimientos durante la actividad.

Lista de valores fundamentales:

Amabilidad	Amabilidad	Amor
Lealtad	Amabilidad	Amor
Honor	Lealtad	Amistad
Libertad	Honor	Altruismo
Paz	Libertad	Solidaridad
Responsabilidad	Paz	Colaboración
Tolerancia	Responsabilidad	Empatía
Valentía	Tolerancia	Compasión
Autocontrol	Valentía	Sinceridad
Superación	Autocontrol	Respeto
Perseverancia	Superación	Comprensión
Disciplina	Perseverancia	Tolerancia
Ambición	Disciplina	Reconocimiento
Ética	Ambición	Cortesía
Compromiso	Cortesía	Laboriosidad
Responsabilidad	Laboriosidad	Modestia
Esfuerzo	Modestia	Prudencia
Respeto	Prudencia	Confianza
Flexibilidad	Confianza	Gratitud
Adaptación al cambio	Gratitud	Lealtad
Paciencia	Lealtad	Fidelidad
Compañerismo	Fidelidad	Disciplina
Honestidad	Disciplina	Tolerancia
Generosidad	Tolerancia	Empatía
Capacidad de expresión	Empatía	Cortesía
Inteligencia	Cortesía	Paciencia
Comprensión	Amabilidad	Empatía
Investigación	Confianza	Lealtad
Análisis de problemas	Respeto	Lectura
Sabiduría	Solidaridad	Atención a los detalles
Curiosidad	Gratitud	Inteligencia

ACTIVIDAD 4.3.

TÚ EN OTROS OJOS

A menudo tendemos a ser demasiado críticos con nosotros mismos, centrándonos en nuestros defectos y características negativas. La siguiente actividad pretende cuestionar esa autopercepción resaltando los aspectos positivos que los demás notan en nosotros.

«Tú a los ojos de los demás» es una actividad diseñada para proporcionar a los individuos una nueva perspectiva sobre cómo son percibidos por los demás en el grupo.

Durante la actividad, cada persona del grupo escribe las características o cualidades que admira o aprecia de los demás miembros del grupo. El aspecto clave es que no hay limitaciones ni instrucciones que indiquen explícitamente que solo deben anotarse las características positivas. Sin embargo, es habitual que los participantes se inclinen de forma natural por destacar los atributos positivos en lugar de los negativos.

Al participar en esta actividad, las personas tienen la oportunidad de verse a sí mismas a través de los ojos de los demás. Puede ser una experiencia reveladora darse cuenta de que los aspectos negativos en los que solemos fijarnos pueden no ser tan prominentes o perceptibles para los demás. Fomenta la autorreflexión y la autoaceptación, promoviendo una imagen más equilibrada y positiva de uno mismo.

En general, «Tú a los ojos de los demás» es una poderosa actividad que ayuda a las personas a reconocer sus cualidades positivas y a adquirir una perspectiva diferente sobre cómo las perciben los demás en un entorno de apoyo y aliento.

 **Participantes:** Esta actividad debe realizarse con un grupo que ya se conozca. Número de participantes: 1-20

 **Materiales:** Papeles A4, notas adhesivas, bolígrafos.

 **Duración:** 45-90 minutos, dependiendo del número de participantes.

Descripción:

Antes de comenzar la actividad, prepara un papel A4 para cada participante con su nombre escrito en la parte superior. Prepara una mesa o una zona designada donde los participantes puedan colocar sus papeles A4 rellenos.

Distribuya pequeños trozos de papel, como notas adhesivas o fichas, y bolígrafos o rotuladores a cada participante.

Otra opción es dar primero las instrucciones y que los participantes escriban sus propios nombres en papel A4, o puedes hacerlo mientras se reparten entre ellos las notas adhesivas.

Explique a los participantes el objetivo de la actividad. Hágales saber que van a escribir características sobre cada persona de la sala. Recuerde no mencionar ni lo positivo ni lo negativo. Límitate a decir «características».

Dales un poco de tiempo (15-30 minutos) para que reflexionen y escriban. Adapta el tiempo al tamaño del grupo.

Cuando los participantes terminen de escribir, pídeles que peguen cada papelito al papel A4 de la persona correspondiente. Pueden pegar los papeles directamente en el papel A4 o utilizar cinta adhesiva si es necesario.

Una vez que todos hayan completado la actividad, pide a los participantes que cojan sus papeles A4 con las características escritas en ellos y los lean en voz alta uno por uno. Será conveniente que el grupo esté sentado en círculo cerrado.

Por último, facilite un debate o reflexión en grupo sobre la actividad. Anime a los participantes a compartir sus sentimientos o pensamientos sobre las características escritas sobre ellos y cómo les hizo sentir verse a sí mismos a través de los ojos de los demás.

ACTIVIDAD 4.4.

MAPA DE PERSONAJES

¿Ha oído hablar alguna vez del mapa de personas?


El mapeo de personas es una estrategia de marketing que permite mejorar la experiencia de usuario (UX) del cliente ideal. El proceso consiste en crear personajes ficticios basados en información demográfica, rasgos de personalidad, puntos débiles y otros detalles sobre los clientes objetivos (Bradley, et al., 2021).

Inspirados por esta increíble herramienta que ayuda a los empresarios a definir y comprender su grupo objetivo y sus clientes, creamos una herramienta que ayuda a los jóvenes a descubrir su «mapa de personas» como la mejor versión de sí mismos.

El objetivo de esta actividad es ayudar a los participantes a visualizar y encarnar su mejor yo, lo que puede favorecer su salud mental al proporcionarles una imagen tangible y positiva a la que recurrir en los momentos difíciles.

Al crear un mapa del personaje, los participantes pueden identificar las cualidades y características que admiran en sí mismos y fijarse objetivos concretos para alcanzarlos. Este ejercicio también puede ayudarles a reconocer sus propios puntos fuertes y valores, lo que puede mejorar su confianza en sí mismos y su autoestima. Además, tener una imagen clara de su yo ideal puede proporcionarles motivación y dirección para su crecimiento y desarrollo personal.

 **Participantes:** 1-30

 **Materiales:** Papel, bolígrafos, lápices de colores, rotuladores u otros materiales de dibujo, folletos (imprime la [hoja de trabajo](#) para cada participante).

 **Duración:** 60 minutos

Descripción:

Explique que el objetivo de esta actividad es ayudar a los participantes a identificar su yo más seguro y exitoso, y a traer esa versión de sí mismos al momento presente en cualquier momento dado. Subraye que esta actividad no consiste en crear una nueva versión idealizada de sí mismos, sino en reconocer los puntos fuertes y las cualidades que ya poseen y cómo pueden encarnarlos.

Diga a los participantes que van a dibujar y escribir sobre esta versión ideal de sí mismos, incluyendo cómo se ven, cómo se sienten y cómo actúan. Explícales que este ejercicio les ayudará a visualizar y encarnar esta versión de sí mismos en su vida cotidiana, lo que les permitirá recurrir a su fuerza interior y a su confianza siempre que lo necesiten.

Por último, anime a los participantes a abordar esta actividad con la mente abierta y dispuestos a explorar nuevos aspectos de sí mismos.

Hemos creado una plantilla de la hoja de ejercicios que deben rellenar. Recomendamos imprimirla previamente. O siempre puedes ahorrar papel y mostrarla en las pantallas de la presentación, mientras los participantes dibujan y escriben en sus cuadernos.

Aquí tienes algunas preguntas para empezar:

- ¿Puedes describir un momento o experiencia concretos en los que te hayas sentido como esa versión ideal de ti mismo? ¿Qué ocurría y cómo te sentías en ese momento?
- ¿Cuáles son tus cualidades y valores más fuertes? Escríbelos y describe cómo los encarnas.
- ¿Cómo afrontaría tu yo ideal los retos o las situaciones difíciles? Escribe algunos ejemplos de las estrategias de resolución de problemas y de afrontamiento de tu yo ideal.
- ¿Qué tipo de actividades físicas y prácticas de autocuidado realiza tu yo ideal? Escribe algunos ejemplos y piensa cómo puedes incorporarlos a tu rutina diaria.
- ¿Qué tipo de relaciones tiene tu yo ideal con los demás? Escribe las cualidades de tus relaciones ideales y piensa cómo puedes cultivar esas cualidades en tus relaciones actuales.





- Recuerda que el objetivo de esta actividad no es crear una versión completamente nueva o irreal de ti mismo, sino reconocer y plasmar los puntos fuertes y las cualidades que ya posees.
- ¿Cómo te sientes cuando encarnas esta versión ideal de ti mismo? ¿Puedes describir esas sensaciones?
- ¿Qué tipo de actividades realizas cuando eres esta versión de ti mismo? ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- ¿De qué tipo de personas se rodea? ¿Qué cualidades poseen que hacen que encajen bien contigo?
- ¿Qué llevas puesto?
- ¿Cómo te peinas?
- ¿Cómo es su lenguaje corporal?
- ¿En qué entorno se imagina?
- ¿Qué expresión tienes en la cara?
- ¿Qué tipo de postura tienes?
- ¿Lleva algún accesorio de attrezzo?
- ¿Llevas algún color o estampado en particular?

ACTIVIDAD 4.5.

DIARIO

Escribir un diario puede ser una poderosa herramienta para mejorar la salud mental y el bienestar. Puede ayudar a los jóvenes a reducir el estrés y la ansiedad, aumentar el autoconocimiento, mejorar el estado de ánimo y el bienestar, mejorar la capacidad para resolver problemas, potenciar la creatividad y proporcionar una sensación de control sobre sus pensamientos y sentimientos. En esta actividad te ofrecemos 3 técnicas para llevar un diario: Las páginas matutinas, el diario de viñetas y el diario en 5 partes.

 **Participantes:** 1-50

 **Materiales:** cuadernos, bolígrafos, rotafolios/pizarra, rotuladores.

 **Duración:** 45 minutos

Descripción:

1. Páginas matutinales

Escribir en un diario es un acto de autoexpresión que se realiza periódicamente para registrar sentimientos e inspirar ideas. Las páginas matutinas tienen un propósito más profundo. Este tipo de diario es un proceso de escritura catártico y ritual que aclara la mente, aumenta la confianza y crea un camino para una mayor creatividad.

¿Qué son las páginas matutinas?

Las páginas matutinas son un hábito de escritura de pensamientos que se realiza a primera hora de cada mañana. La idea es despertarse, abrir el diario matutino y escribir tres páginas a mano alzada de cualquier pensamiento que surja en la cabeza. Julia Cameron, autora de El camino del artista, creó este método para que la gente diera rienda suelta a su creatividad.





Las páginas matinales te permiten despejar la mente. Cuando te despiertas, tu mente está inundada de pensamientos de la noche anterior. Cuando escribes lo primero que se te pasa por la cabeza por la mañana, las palabras que se derraman sobre la página en blanco dejan de ocupar espacio en tu cerebro y puedes afrontar el resto del día con más claridad.

Las páginas matinales te permiten procesar las emociones. La vida puede ser abrumadora. Además del estrés personal, las noticias nos bombardean con información pesada, a veces trágica. Está bien llorar y procesar estas historias. Las páginas matutinas te dan el espacio para hacerlo, liberando tu mente de información que puede agobiarte y afectar a tu productividad y a tu vida.

Las páginas matinales dan rienda suelta a tu creatividad. Ser creativo requiere disciplina. Sacar tiempo para sentarse a escribir una novela o un relato corto suele quedar relegado a un segundo plano. Al escribir páginas matutinas, estableces una rutina que te ayudará a encontrar el modo de dedicar tiempo a tu creatividad. Una vez que adquieras el hábito de escribir páginas matutinas, te resultará más fácil encontrar tiempo para tus iniciativas creativas.

Las páginas matinales silencian al crítico interior. Antes incluso de poner la pluma sobre el papel, los escritores pueden ser sus peores críticos. Al escribir con la mente en blanco, sólo se accede a lo que hay en el cerebro en ese momento, sin dejar lugar a la autocrítica.

Las páginas matutinas son volcadas de cerebro: tres páginas seguidas, a primera hora de la mañana. Es una forma de escribir sin pensar. Se trata de escribir todo lo que se te pase por la cabeza y no guardarte nada, aunque ese pensamiento sea: «No sé qué escribir en estas páginas matutinas. No tienen sentido». Para hacer las páginas matutinas, empieza con tres hojas de papel de tamaño estándar. Te recomendamos que utilices un cuaderno.

2. Diario de viñetas

El diario de viñetas es un sistema personalizado para organizar y controlar diversos aspectos de tu vida. Consiste en crear un diario con una combinación de viñetas, símbolos y listas que te ayuden a llevar un registro de tus tareas diarias, objetivos, citas e ideas.





Empezar el día con un diario de viñetas puede mejorar tu productividad y tu bienestar general. Al escribir lo que agradeces, empiezas el día con una mentalidad positiva y te centras en las cosas buenas de tu vida. Esto puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y aumentar los sentimientos de felicidad y satisfacción.

Escribir los objetivos del día te ayuda a priorizar las tareas y a mantener el rumbo. Te da un sentido de dirección y propósito, y te ayuda a evitar distracciones y postergaciones.

La sección «Yo soy» del diario de viñetas es un espacio en el que puedes escribir afirmaciones o frases positivas sobre ti mismo. Esto puede ayudarte a ganar confianza en ti mismo y a mejorar tu autoestima.

Enviar amor a alguien es una forma de expresar gratitud y amabilidad hacia los demás. También puede ayudarte a sentirte más conectado y empático con los que te rodean.

Por último, establecer una intención para el día es una forma eficaz de concentrar tu energía y atención en lo que quieres conseguir. Puede ayudarte a mantener la motivación y la inspiración a lo largo del día, y darte un sentido de propósito y dirección.

He aquí las «viñetas» para compartir con el grupo:

Estoy agradecido por...

-
-
-

Mis objetivos para el día...

-
-
-

Estoy...

-
-
-





Enviando amor a...

Mi intención para el día de hoy es....

3. 5 partes

Puedes sentirte increíblemente inspirado si escribes un diario cada mañana. A continuación, te proponemos 5 ideas que puedes utilizar a diario:


1. *Gratitud* – Escribe 3 cosas por las que estás agradecido hoy
2. *Experiencia positiva* – escriba de 3 a 5 frases sobre algo que le haya hecho sonreír en las últimas 24 horas.
3. *Emocionado por* – Escribe 3 cosas que te ilusionan del día que tienes por delante
4. *Prioridades* – Escribe 3 prioridades que tengas para tu vida en este momento
5. *Impacto* – Escribe de 3 a 5 frases sobre cómo te gustaría influir en la comunidad que te rodea.


ACTIVIDAD 4.6.

MEDITACIÓN

El objetivo de la siguiente actividad es presentar a los participantes los beneficios de la meditación y guiarles a través de algunas prácticas sencillas de meditación. Al iniciar a los jóvenes en la meditación, pueden aprender a controlar el estrés y la ansiedad de forma saludable, sin tener que recurrir al teléfono o a las redes sociales. La meditación puede ayudarles a desarrollar un sentido más profundo de la conciencia de sí mismos, lo que puede mejorar su salud mental y emocional. Además, al aprender a centrar su atención a través de la meditación, los jóvenes pueden mejorar su productividad y su capacidad de permanecer presentes en el momento, reduciendo la necesidad de distracción constante de las redes sociales.

 **Participantes:** 5 - 25

 **Materiales:** Un entorno tranquilo y apacible. Opcional: música de meditación o grabaciones de meditación guiada, espacio suficiente para que todos estén en una posición cómoda, preferiblemente tumbados en el suelo, colchonetas de yoga en caso necesario.

 **Duración:** 45 minutos

Descripción:

En esta actividad, el formador debe guiar a los participantes a través de una mediación, hablando con voz tranquila y suave. A continuación, te damos algunas instrucciones que puedes leer. Sin embargo, si no te sientes cómodo con ello, te recomendamos que pruebes una mediación grabada. Un sitio muy bueno para encontrarlas es «The Headspace», aquí tienes un enlace con una mediación gratuita:

<https://www.headspace.com/meditation>.

También tienen una plataforma en la que puedes comprar una suscripción anual a programas de meditación diaria.





- 1. Introducción** - Explique brevemente qué es la meditación y los beneficios de incorporarla a nuestra vida. Invita a los participantes a relajarse y a centrar su atención en el momento presente.

La meditación es un ejercicio mental que consiste en centrar la atención para alcanzar un estado de claridad y calma mental. Es una práctica que se ha utilizado durante miles de años en diferentes culturas y religiones como una forma de calmar la mente y promover la relajación, el crecimiento espiritual y el bienestar mental.

Entre los beneficios de la meditación se incluyen la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora de la concentración, un mejor sueño y un mayor bienestar emocional.

- 2. Meditación guiada nº 1: Conciencia de la respiración** - Guía a los participantes a través de una sencilla meditación de conciencia de la respiración. Guíe a los participantes a través de una meditación sencilla para tomar conciencia de la respiración. Anima a los participantes a centrarse en su respiración y a dejar de lado cualquier pensamiento que les distraiga.

La meditación de la conciencia de la respiración es un tipo de meditación que se centra en prestar atención a la respiración:

Busca un lugar tranquilo y cómodo para sentarte. Empieza cerrando los ojos o bajando la mirada. Inspira profundamente y expira lentamente. Centra tu atención en la respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Puede que notes que tu mente empieza a divagar, y no pasa nada. Cuando notes que tu mente ha divagado, vuelve a centrarte suavemente en la respiración.

Continúa concentrándote en tu respiración, inhalando y exhalando lenta y profundamente.

Si te resulta útil, puedes contar tus respiraciones, empezando por una y contando hasta diez, y volviendo a empezar por una.

Puedes continuar con esta práctica durante unos minutos o el tiempo que desees.





El objetivo de la meditación para tomar conciencia de la respiración es llevar la atención al momento presente y aquietar la mente.

3. Debate en grupo - Después de la meditación, invita a los participantes a compartir cualquier pensamiento o experiencia que hayan tenido durante la práctica. Anima a los participantes a hacer preguntas y a compartir cualquier reto que hayan encontrado en su propia práctica de meditación.

4. Meditación guiada n° 2: Escaneo corporal

Guíe a los participantes a través de una meditación de exploración corporal. Anima a los participantes a centrarse en sus sensaciones corporales y a observar cualquier tensión o relajación en su cuerpo.

La meditación de exploración corporal es una práctica en la que te concentras sistemáticamente en distintas partes del cuerpo para desarrollar la conciencia y la relajación. Aquí tienes un ejemplo de meditación de escaneo corporal:

Busca una postura cómoda, sentado o tumbado, y cierra los ojos.

Respira hondo unas cuantas veces para acomodarte en tu cuerpo y relajarte. Empieza a explorar tu cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta los dedos de los pies, centrando tu atención en cada zona de una en una. Al centrarte en cada zona, observa cualquier sensación que puedas sentir en esa parte del cuerpo, sin juzgarla ni interpretarla. Simplemente observa y siente.

Si encuentras alguna zona tensa o incómoda, respira suavemente en ella e imagina que la tensión desaparece con cada exhalación. Continúa recorriendo tu cuerpo, tomándote tu tiempo y centrando tu atención en cada parte. Cuando llegue a los dedos de los pies, respire hondo varias veces y sienta la sensación de relajación y calma en todo el cuerpo.

Cuando estés preparado, abre lentamente los ojos y tómate un momento para reorientarte a tu entorno.





- 5. Debate** - Después de la meditación, invite a los participantes a compartir cualquier pensamiento o experiencia que hayan tenido durante la práctica. Pregunte a los participantes cómo se sintieron después de las dos meditaciones y si notaron alguna diferencia entre las dos prácticas.
- 6. Cierre** - Anime a los participantes a seguir practicando la meditación con regularidad y ofrézcales recursos o consejos para incorporar la meditación a su rutina diaria.

ACTIVIDAD 4.7.


AFIRMACIONES POSITIVAS

El objetivo de la siguiente actividad es ayudar a las personas a desarrollar afirmaciones positivas, que son afirmaciones que promueven la autoconversación positiva y la confianza en uno mismo. La actividad está diseñada para ayudar a los participantes a identificar las áreas de su vida en las que pueden estar luchando con un discurso negativo o creencias limitantes, y a crear afirmaciones personalizadas que se adapten a sus necesidades y objetivos específicos. Practicando estas afirmaciones positivas con regularidad, los participantes pueden «entrenar» sus cerebros para que se centren en pensamientos y creencias positivos, lo que en última instancia puede conducir a cambios positivos en sus actitudes y comportamientos.

El objetivo general es ayudar a las personas a cultivar una mentalidad más positiva y optimista, lo que puede mejorar su bienestar general y su resistencia ante los retos.

 **Participantes:** 5 - 50

 **Materiales:** papel, bolígrafos, teléfonos móviles para grabar audio

 **Duración:** La duración aproximada de esta actividad es de 45-60 minutos. El tiempo puede variar en función de la profundidad del debate y del tiempo que se dedique a la lluvia de ideas y a compartir afirmaciones.

Descripción:

- 1. Introducir el concepto de afirmaciones positivas:** Explicar el propósito y los beneficios de utilizar afirmaciones positivas para fomentar la autoestima y el diálogo positivo con uno mismo.

Introducción: Las afirmaciones positivas son afirmaciones diseñadas para animar y elevar a las personas mediante el fomento de la autoconversación positiva y la autoconfianza (Sherman et al., 2006). Suelen ser breves, sencillas y se centran en





aspectos positivos de uno mismo, como los puntos fuertes, los logros y el potencial. Algunos ejemplos de afirmaciones positivas son: «Soy digno de amor y respeto», «Soy capaz de alcanzar mis metas» y «Confío en mis habilidades».

Las afirmaciones positivas son importantes porque pueden ayudar a las personas a reformular creencias negativas o limitantes sobre sí mismas y sus capacidades. También pueden ayudar a las personas a cultivar una mentalidad más positiva y optimista, lo que puede mejorar su bienestar general y su resiliencia ante los retos (Cohen et al., 2014).

El uso de afirmaciones positivas puede reportar una serie de beneficios, como la mejora de la autoestima, la reducción del estrés y la ansiedad, el aumento de la motivación y la confianza, y la mejora de la capacidad para resolver problemas. Mediante la repetición constante de afirmaciones positivas, las personas pueden entrenar su cerebro para centrarse en pensamientos y creencias positivos, lo que en última instancia puede conducir a cambios positivos en sus actitudes y comportamientos.

- 2. Identifique las áreas de interés:** Pida a los participantes que reflexionen sobre las áreas de sus vidas en las que pueden estar luchando contra la autoconversación negativa o las creencias limitantes. Esto podría incluir la autoestima, las relaciones, los objetivos profesionales, el crecimiento personal o cualquier otra área relevante.
- 3. Haga una lluvia de ideas de afirmaciones positivas:** Anime a los participantes a hacer una lluvia de afirmaciones positivas que se adapten a sus áreas de interés. Estas afirmaciones deben ser breves, sencillas y centradas en aspectos positivos de uno mismo. Proporcione ejemplos si es necesario.

He aquí algunos ejemplos de afirmaciones positivas:

Soy digno de amor y respeto.

Soy capaz de alcanzar mis objetivos.

Confío en mis capacidades.

Confío en mis decisiones y elecciones.

Estoy rodeado de positividad y abundancia.

Elijo abandonar el miedo y abrazar el coraje.

Agradezco todas las bendiciones de mi vida.





***Soy capaz de afrontar cualquier reto que se me presente.
Merezco el éxito y la felicidad.
Soy digno de cuidarme y amarme a mí mismo.***

Es importante crear afirmaciones que sean personales y relevantes para tus propias experiencias y objetivos.

- 4. Compartir y debatir:** Invite a los participantes a compartir sus afirmaciones positivas con el grupo. Anímelos a explicar el significado y la importancia de cada afirmación.
- 5. Práctica y repetición:** Anime a los participantes a practicar sus propias afirmaciones positivas con regularidad, idealmente a diario. Pueden repetírselas a sí mismos por la mañana, a lo largo del día o antes de acostarse. Además, pueden grabar estas afirmaciones en sus teléfonos y escucharlas cuando más las necesiten.
- 6. Reflexione y revise:** Transcurrido un tiempo, pide a los participantes que reflexionen sobre su experiencia con las afirmaciones positivas. ¿Notaron algún cambio en su mentalidad o comportamiento? ¿Hay alguna afirmación que haya sido especialmente eficaz o ineficaz? Anímelos a revisar y perfeccionar sus afirmaciones según sea necesario.

ACTIVIDAD 4.8.

AUTOACEPTACIÓN Y CONFIANZA INTERIOR

Los jóvenes pueden tener problemas de autoestima y confianza en sí mismos debido al impacto negativo de las redes sociales, especialmente aquellos que tienden a fijarse etiquetas o expectativas rígidas. Al girar en torno al replanteamiento, esta actividad es similar a la actividad «REFORMAR EL DISCURSO NEGATIVO SOBRE SÍ MISMO», salvo que no se centra en el diálogo con uno mismo, sino que hace hincapié en el replanteamiento de las etiquetas y creencias negativas. La actividad pretende ayudar a los jóvenes a desarrollar una mayor autoaceptación y a cuestionar las etiquetas y creencias negativas que tienen sobre sí mismos. Al completar las hojas de trabajo, los participantes pueden comprender mejor su clasificación interna y desarrollar nuevas formas más positivas de pensar sobre sí mismos. Esta actividad ha sido adaptada de varias partes de *«Cognitive Behavioural Therapy Workbook For Dummies, 2007» de Rhena Branch y Rob Willson, capítulo 12, páginas 172-186.*

Esta actividad consta de 3 partes:

- I. Comprender la baja autoestima y adquirir autoaceptación**
- II. Comparación, áreas y dominios de calificación**
- III. Perder las etiquetas**

En cada parte tendremos algo de teoría para que la leas y entiendas mejor, para que puedas presentarla y explicarla al grupo, así como hojas de trabajo que puedes imprimir y repartir a los participantes, anotar en rotafolios o incluso presentarla en una pantalla grande, tú decides.

 **Participantes:** 5 - 30

 **Materiales:** folletos, papel, bolígrafo, rotafolio o pantalla de presentación

 **Duración:** 90 minutos

Descripción:

I. COMPRENDER LA BAJA AUTOESTIMA Y ADQUIRIR AUTOACEPTACIÓN

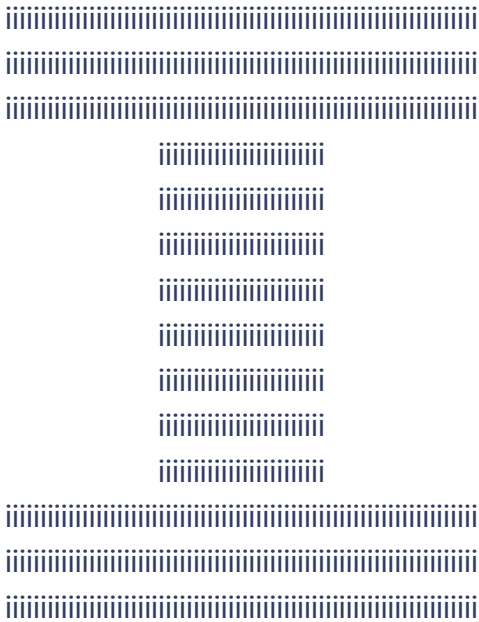
El uso del término «autoestima» puede ser problemático porque sugiere que se puede determinar con exactitud el valor o la valoración global de una persona, aunque sea esa persona la que haga la valoración. Puede ser fácil evaluar el valor de un objeto como una joya o un diamante, pero los seres humanos son seres vivos y dinámicos mucho más complejos. En lugar de la autoestima, un concepto alternativo a considerar es la autoaceptación.

Las creencias y actitudes de autoaceptación poseen tres características fundamentales:

- Son lógicamente coherentes. Por ejemplo, que uno prefiera no cometer errores no significa que no deba cometerlos nunca.
- Se ajustan a la realidad. Por ejemplo, todo el mundo es capaz de cometer errores. Por lo tanto, darse permiso para equivocarse reconoce la capacidad de cometer errores ocasionalmente.
- Son beneficiosas. Por ejemplo, permitirse cometer errores puede ayudar a evitar la autocrítica excesiva o la depresión cuando se producen errores. Al no centrarse en condenarse a uno mismo, las personas pueden concentrarse en abordar la situación y encontrar soluciones.

Asignar a un solo aspecto de tu comportamiento, la representación de todo tu ser no es ventajoso. Una ayuda visual en la figura siguiente demuestra lo intrincado de la naturaleza humana y expone lo absurdo de asignarse a uno mismo una etiqueta global. Muestre la siguiente imagen a los participantes y pregúnteles «¿Qué ven primero: el yo grande o todos los pequeños?».





¿Qué se ve primero: el gran «yo» o todos los pequeños? (Fuente de la imagen: «Cognitive Behavioural Therapy Workbook For Dummies, 2007» de Rhena Branch y Rob Willson, 2007 p. 178)

Explícales que la gran letra «I» de la figura representa la totalidad de uno mismo, incluidos el pasado, el presente y el futuro, así como las cualidades positivas, negativas y neutras. Esto abarca cada pequeño detalle sobre uno mismo. Las «ies» más pequeñas representan diferentes comportamientos, características, habilidades, atributos, talentos, experiencias, aspiraciones, limitaciones, errores y otros aspectos que contribuyen a la complejidad del propio ser.

Es importante reconocer que, como ser humano, cometerás errores. Aceptar tu falibilidad es crucial porque nadie es perfecto. En lugar de hablar negativamente de ti mismo, sentirte avergonzado o deprimido cuando cometes errores, o fijarte expectativas poco realistas, es importante reconocer tu falibilidad fundamental.

II. COMPARACIÓN, ÁREAS Y DOMINIOS DE CALIFICACIÓN

Es muy común que nos califiquemos como buenos o malos, como triunfadores o fracasados, como dignos o inútiles, basándonos en nuestros logros o circunstancias. Sin embargo, que sea común no significa que sea una buena práctica. De hecho, vincular nuestra autoestima a condiciones externas es la raíz de los problemas de autoestima. Si nuestra situación actual no se mantiene, la opinión que tenemos de nosotros mismos puede caer rápidamente. La vida es impredecible, y las cosas pueden cambiar rápidamente, así que, si anclamos constantemente nuestro valor a nuestro trabajo, relaciones, situación financiera u otros factores externos, nuestro estado de ánimo y la opinión que tenemos de nosotros mismos pueden oscilar bruscamente.

Todas las personas tienen el mismo valor. Tómese un momento para reflexionar sobre su grado de acuerdo con esta afirmación. ¿No se considera sagrada la vida humana,





razón por la cual el asesinato es universalmente ilegal? A la mayoría de nosotros se nos ha enseñado que los seres humanos tenemos un valor y una valía intrínsecos, lo que significa que somos valiosos y merecedores por el mero hecho de existir. Sin embargo, a menudo nos comportamos como si algunos individuos fueran más dignos que otros. En la sociedad occidental, a menudo ponemos demasiado énfasis en ciertas cosas como la riqueza y el estatus social, asumiendo erróneamente que las personas que poseen estos rasgos son superiores a las que no. Al mismo tiempo, podemos infravalorar nuestra propia generosidad, responsabilidad social y bondad.

Compararse con los demás en función de condiciones externas puede conducir a sentimientos de superioridad o inferioridad, ambos malsanos porque desvalorizan a uno mismo o a los demás. Aceptarse a uno mismo (y a los demás) significa reconocer que todos los individuos tienen el mismo valor, pero difieren en aspectos concretos. Por ejemplo, puede que usted destaque en la cocina, pero le cueste conducir, mientras que a su vecino puede sucederle lo contrario. Sin embargo, ambos sois personas valiosas con puntos fuertes y limitaciones únicas. Uno de los pasos iniciales para lograr la autoaceptación es reconocer las condiciones específicas a las que sueles atribuir tu autoestima.

III. PERDER LAS ETIQUETAS

Las etiquetas autoimpuestas pueden ser negativas porque a menudo implican duros juicios y críticas sobre uno mismo. Estas etiquetas son rígidas porque no permiten el crecimiento, el cambio o el aprendizaje. Por ejemplo, una persona que se etiqueta a sí misma como «perezosa» puede creer que siempre lo será y que nunca podrá cambiar su comportamiento.

Las etiquetas autoimpuestas también pueden ser poco realistas porque no tienen en cuenta la complejidad de la experiencia humana. Las personas son polifacéticas y no es justo etiquetarse a uno mismo o a los demás basándose en unas pocas características o comportamientos. Por ejemplo, una persona que se etiqueta a sí misma de «estúpida» porque tiene dificultades con una asignatura en la escuela no está reconociendo sus puntos fuertes y otras áreas de competencia.

Las etiquetas autoimpuestas pueden frenar a una persona e impedirle alcanzar sus objetivos, ya que crean una autoconversión y unas creencias negativas. Cuando una





persona cree que es de una determinada manera, puede que ni siquiera intente cambiar o mejorar en ese aspecto. Esto puede llevar a perder oportunidades de crecimiento y éxito.

He aquí una lista de áreas o ámbitos generales en función de los cuales la gente suele juzgar su valía global. Marque las que le parezcan más adecuadas y no dude en incluir otras que no se mencionen en la lista.

External Conditions Checklist (fuente «*Cognitive Behavioural Therapy Workbook For Dummies, 2007*» de Rhena Branch y Rob Willson, 2007 p. 172):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cualificaciones académicas/educativas | <input type="checkbox"/> Atractivo físico |
| <input type="checkbox"/> Éxito profesional o laboral | <input type="checkbox"/> Discapacidades físicas |
| <input type="checkbox"/> Creatividad/talentos artísticos | <input type="checkbox"/> Salud física |
| <input type="checkbox"/> Etnia | <input type="checkbox"/> Calidad de las relaciones |
| <input type="checkbox"/> Fama/celebridad | <input type="checkbox"/> Observancia religiosa |
| <input type="checkbox"/> Antecedentes familiares | <input type="checkbox"/> Popularidad social/facilidad social |
| <input type="checkbox"/> Inteligencia | <input type="checkbox"/> Situación socioeconómica |
| <input type="checkbox"/> Salud mental | <input type="checkbox"/> Riqueza/posesiones materiales |
| <input type="checkbox"/> Habilidades parentales | |


Explica al grupo: Identificar las áreas en las que tiendes a darte una valoración global es el primer paso para superar la baja autoestima y practicar la autoaceptación. Procedemos con algunas técnicas presentadas en las secciones siguientes, continuando este proceso.


ACTIVIDAD 4.9.

TABLERO DE VISIÓN

A continuación, queremos ayudar a los participantes a clarificar sus objetivos, aspiraciones y sueños creando una representación visual de su futuro ideal mediante un tablero de visión. Mediante esta actividad, los participantes reflexionarán sobre sus valores, deseos y prioridades, y utilizarán imágenes, palabras y símbolos para expresar su visión de la vida personal y/o profesional. Al crear una representación tangible de sus objetivos, los participantes se sentirán motivados e inspirados para emprender acciones encaminadas a alcanzarlos, y adquirirán un mayor sentido de propósito y dirección en su vida.

 **Participantes:** 5 - 25

 **Materiales:** Proporcione a los participantes revistas, periódicos, materiales de arte y otros materiales que puedan utilizar para crear su tablero de visión. Si la actividad se realiza virtualmente, proporcione enlaces a sitios web con imágenes o plantillas para tableros de visión digitales, o sugerimos utilizar [Canva](#).

 **Duración:** La duración de una actividad de tablero de visión puede variar en función de la complejidad de los tableros y de la cantidad de tiempo que se conceda para compartir y debatir. Introducción e instrucciones: 10 minutos. Recopilación de materiales y creación del tablero de la visión: 60 minutos Puesta en común y debate: 30 minutos. Conclusión y reflexión: 10 minutos. Esto da un tiempo total estimado de unos 110 minutos o 1 hora y 50 minutos para la actividad.

Descripción:

- 1. Presente el concepto de tablero de visión:** Explicar el propósito de un tablero de visión y cómo puede ayudar a las personas a clarificar y manifestar sus objetivos y aspiraciones.





Introducción: Un tablero de visión es una herramienta utilizada para ayudar a las personas a clarificar sus objetivos, sueños y aspiraciones mediante la creación de una representación visual de los mismos. Suele consistir en un collage de imágenes, palabras y frases que representan las cosas que una persona quiere conseguir o manifestar en su vida. Un tablón de ideas puede crearse utilizando un tablón de anuncios físico o una plataforma digital como un sitio web o una aplicación móvil. La idea es reunir una colección de imágenes y textos que inspiren y motiven a la persona hacia los resultados deseados. Al ver regularmente su tablón de anuncios, la persona recuerda sus objetivos y puede centrarse en las acciones necesarias para alcanzarlos.

- 2. Establezca objetivos e intenciones:** Pida a los participantes que reflexionen sobre sus objetivos e intenciones personales y profesionales. Anímelos a plantearse lo que quieren conseguir a corto y largo plazo. Por ejemplo, pueden ser algunos objetivos financieros (ahorrar X cantidad de dinero, comprar mi primera propiedad, comprar el coche de mis sueños, etc.), profesionales, de pareja, de salud, etc.
- 3. Cree el tablero de visión:** Dé tiempo a los participantes para crear su tablero de visión, ya sea individualmente o en parejas/pequeños grupos. Anímalos a seleccionar imágenes y textos que representen sus objetivos y aspiraciones, y a colocarlos de forma que resulten visualmente atractivos e inspiradores.

Ten en cuenta que debes crear una visión que te haga saltar de la cama por la mañana.

- 4. Compartir y debatir:** Una vez completados los tableros de visión, invite a los participantes a compartir sus tableros con el grupo. Anímelos a explicar sus elecciones y lo que cada imagen o palabra representa para ellos. Deje tiempo para comentarios y debates.
- 5. Reflexionar y revisar:** Tras la puesta en común y el debate, anima a los participantes a reflexionar sobre su tablero de visión y sus objetivos. Pídeles que consideren si hay algún cambio que quieran hacer o si han adquirido nuevas ideas.
- 6. Seguimiento:** Anime a los participantes a mantener su tablero de visión en un lugar visible y a consultarlo regularmente como recordatorio de sus objetivos y aspiraciones. Haga un seguimiento de los participantes para ver cómo avanzan hacia sus objetivos y ofrecerles apoyo y ánimo cuando lo necesiten.

ACTIVIDAD 4.10.


ESCRIBIR CARTAS (8 A 80 MÉTODO)

Terminamos el módulo con una herramienta muy interesante utilizada en la actividad final. El objetivo de esta actividad es ayudar a los participantes a reflexionar sobre su trayectoria vital y a adquirir perspectiva sobre su yo pasado y futuro, centrándose en la autocompasión y el crecimiento personal. Llamamos a esta herramienta «método de los 8 a los 80», en el que los participantes deben imaginar que su yo actual escribe una carta a su yo más joven, de 8 años. A continuación, imaginan que tienen 80 años y escriben una carta a su yo actual.

Escribir una carta a tu yo más joven puede ser una práctica transformadora y terapéutica que promueve:

- Reflexión y autoconciencia
- Curación y cierre
- Autocompasión y perdón
- Perspectiva y sabiduría
- Liberación emocional y empoderamiento
- Gratitud y aprecio

Escribir una carta de tu yo futuro, imaginándote a ti mismo a los 80 años, también puede tener varios beneficios para la salud mental, y puede ser una poderosa herramienta para el crecimiento personal, la autorreflexión y la motivación. Te permite aprovechar tu sabiduría, fijar objetivos significativos, cultivar la gratitud y adquirir una perspectiva más amplia de la vida. Al imaginar tu futuro yo, puedes moldear activamente tu camino y trabajar para crear una vida plena y con propósito.

 **Participantes:** Esta herramienta puede utilizarse en grupo, pero debe hacerse individualmente, por lo que el número de participantes en esta actividad es ilimitado.

 **Materiales:** folios o cuadernos, bolígrafos.

 **Duración:** 90 minutos

Descripción:

1. Introduce el concepto de escribir una carta a tu yo más joven, a los 8 años, y una carta de tu yo futuro, a los 80 años. Explica que esta técnica puede ayudarnos a ganar perspectiva sobre nuestro recorrido vital, reflexionar sobre nuestras experiencias pasadas y vislumbrar un futuro positivo para nosotros mismos.
2. Pida a los participantes que reflexionen sobre su juventud. Anímelos a pensar en los retos a los que se enfrentaron, las esperanzas y sueños que tenían y las lecciones que aprendieron por el camino. Dale 20-30 minutos para que escriban una carta a su yo más joven, ofreciéndole palabras de ánimo, consejo y apoyo.

«¿Qué te gustaría decirle a tu yo más joven de 8 años?». Anímalos a ser lo más sinceros y compasivos posible, y a reflexionar sobre lo que les habría gustado oír de alguien mayor y más sabio cuando eran más jóvenes.

3. A continuación, pide a los participantes que reflexionen sobre su futuro yo.

«¿Qué consejo te daría tu yo de 80 años?». Anímalos a imaginar cómo sería su vida a los 80 años, y a imaginar el tipo de persona que quieren ser y las experiencias que quieren vivir.

4. Dé a los participantes 20-30 minutos para escribir una carta de su yo de 80 años a su yo actual. Anímelos a imaginar lo que les dirían sus yos futuros, ofreciéndoles palabras de aliento, sabiduría y esperanza. Podrían reflexionar sobre lo que han conseguido, lo que han superado y lo que han aprendido por el camino.





5. Una vez que todos hayan terminado sus cartas, reflexiona sobre lo que aprendieron, cómo se sintieron, qué les sorprendió del proceso o qué pasos pueden dar para acercarse a su futuro ideal. Tal vez, algunos opten por cerrar sus cartas en sobres para mayor privacidad, dales esta opción.
6. Concluya la actividad agradeciendo a los participantes su participación y animándolos a seguir reflexionando sobre su trayectoria vital y a imaginar un futuro positivo para sí mismos.

MÓDULO 5:

RELLENAR LOS HUECOS DE LAS COMPETENCIAS QUE FALTAN



Este módulo final está concebido para desarrollar las habilidades que faltan para combatir los efectos negativos del uso de las redes sociales. Las actividades se plantean como un todo para reconocer los aspectos negativos y cambiar el enfoque de la realidad virtual a la real.

Nos centramos en una habilidad muy crucial: el pensamiento crítico. Es una habilidad esencial para la vida, especialmente cuando uno es joven e impresionable y es bombardeado con todo tipo de contenidos en línea. Las habilidades de pensamiento crítico que desarrollamos aquí se centran en los contenidos disponibles en las redes sociales y tienen como objetivo consumir los contenidos con una pizca de sal, cuestionando siempre antes de dar las cosas por sentadas.

Otra área de interés son las habilidades comunicativas, empezando por el arte de la escucha activa y continuando con actividades centradas en el desarrollo de habilidades para la expresión verbal, de las que se carece gracias al extendido uso escrito del lenguaje en línea. El objetivo de estas actividades es hacer que los jóvenes se sientan más cómodos en situaciones sociales sin buscar consuelo y recurriendo a los medios sociales en busca de ayuda, para ayudar a superar la incomodidad de la interacción cara a cara mediante la adquisición y el desarrollo de habilidades comunicativas.

Como ya hemos reiterado antes, es el uso que se hace de la herramienta lo que define sus efectos positivos o negativos, por lo que, como actividad final, ofrecemos a los usuarios formas de optimizar sus aplicaciones de redes sociales para que trabajen a su favor y no en su contra.

Desarrollar las capacidades comunicativas

La comunicación es esencial para unas relaciones sanas. Puedes comunicarte, aprender, responder y desarrollar relaciones duraderas con las personas de tu vida cuando puedes hablar honesta y abiertamente con ellas. Se trata de un componente esencial de todas las relaciones, incluidas las que se mantienen con compañeros y familiares, pero puede ser especialmente importante en las románticas.

La comunicación eficaz puede mejorar tus relaciones de muchas maneras diferentes, como crear un vínculo firme con alguien, reducir y resolver conflictos y minimizar los sentimientos negativos de los problemas al discutirlos de una manera más positiva y eficaz. (SR Rogers et al., 2015).

Entre los aspectos importantes de la comunicación eficaz están la escucha activa, la aceptación y la validación de los sentimientos y emociones de la otra persona, lo que también significa estar presente cuando se habla, es decir, ser un oyente activo. La amabilidad también es importante porque hace que la gente se sienta comprendida.

Escucha activa

La escucha activa como habilidad comunicativa implica mucho más que simplemente escuchar las palabras de nuestro interlocutor. Incluye comprender el significado de esas palabras y participar activamente en la conversación. La escucha activa es importante porque te mantiene involucrado en la conversación y hace que la otra persona se sienta valorada y, sobre todo, escuchada.

Las redes sociales han hecho que los jóvenes se desentiendan de la conversación: ignorando al interlocutor porque estás haciendo scroll en tu teléfono, o hablando con varias personas al mismo tiempo y, por tanto, preocupándote solo de las cosas que tienes que decir mientras no prestas atención a los argumentos y necesidades de la otra persona.

Hay cuatro tipos de escucha: Escucha empática: cuando te centras en la otra persona en lugar de en ti mismo y sientes por ella. Escucha apreciativa: cuando sientes placer al escuchar hablar a otra persona. Escucha comprensiva: cuando escuchas para aprender algo, por ejemplo, un podcast o una conferencia. Oyente crítico: cuando escuchas para formarte una opinión (SR Rogers et al.,2015).

La escucha activa entra dentro de la escucha empática, aunque se puede argumentar que los cuatro aspectos son importantes para una buena comunicación.

Ni que decir tiene que es mejor evitar la multitarea cuando se habla con alguien. Otro buen ejemplo de escucha activa es hacer preguntas, sobre todo preguntas abiertas. Tomarse el tiempo de resumir lo que dice la otra persona para asegurarse que se le ha entendido perfectamente. Dejar a un lado todos los prejuicios y no juzgar otros puntos de vista. Ser paciente y centrarse en la otra persona. No cambiar ni desviar la conversación hacia otros temas, reconociendo los argumentos de la otra persona y respondiendo adecuadamente.



Desarrollar la empatía

Ver el mundo desde la perspectiva de otra persona es la práctica de la empatía. La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos de otra persona y entender el razonamiento que subyace a sus acciones (Goleman, 1995).

La empatía nos facilita explicar nuestras ideas a los demás y nos hace más fácil comprender a los demás cuando nos hablan. Es, uno de los pilares fundamentales de una interacción social eficaz.

Algunos individuos son increíblemente empáticos por naturaleza y pueden saber cómo se siente otra persona con solo mirarla. Otras tienen muy poca empatía innata, por lo que no entenderán por qué estás enfadado hasta que empieces a gritar. La mayoría de los individuos se sitúan en algún punto intermedio y no siempre comprenden cómo se siente otra persona. La falta de habilidades sociales gracias a las redes sociales contribuye a la pérdida de comunicación empática, ya que los mensajes de texto no nos dan la posibilidad de blanquear la comunicación no verbal y, por tanto, nos hacen menos capaces de comprender plenamente cómo se siente una persona.

Afortunadamente, la empatía puede desarrollarse prestando especial atención a todas las señales verbales y no verbales de la comunicación, poniéndonos en el lugar de la otra persona, aprendiendo a identificar las emociones, las propias y las de los demás, y comunicándonos sin juzgar.



Capacidad de pensamiento crítico

Cuestionar, analizar, interpretar, evaluar y desarrollar una opinión sobre lo que lees, oyes, dices o escribes son ejemplos de pensamiento crítico (L.Wright, 2001). Hoy en día, el pensamiento crítico entre los jóvenes es más importante que nunca, ya que las redes sociales les bombardean con todo tipo de información e imágenes, hasta el punto de que se convierten en consumidores pasivos sin cuestionarse nada. A menudo, los jóvenes dan por sentado lo que ven en las redes sociales y lo aceptan como cierto. A esto se añade la falta de experiencia vital que necesita un joven para tomar una decisión con conocimiento

de causa. Esto puede ser especialmente perjudicial cuando los jóvenes se involucran en cosas que normalmente no harían si lo hubieran pensado más y hubieran utilizado algunas de las habilidades de pensamiento crítico para tomar una decisión adecuada.

Las habilidades de pensamiento crítico pueden desarrollarse trabajando la autoconciencia, practicando la escucha activa, evaluando la información, analizando las cosas y, sobre todo, haciendo preguntas.

Cuando se utilizan los medios sociales, siempre hay que evaluar el contenido al que se está expuesto y las razones por las que se consume, lo que significa ser muy consciente de las cosas. De este modo, cuestionando, analizando y evaluando el contenido, se pueden combatir algunos de los aspectos negativos del uso de las redes sociales, como las normas poco realistas, las imágenes falsas y la realidad distorsionada.

Adaptar las redes sociales para que trabajen para usted

Las redes sociales, como hemos mencionado muchas veces hasta ahora, ofrecen una plétora de contenidos diseñados para captar tu atención y mantenerte enganchado sin darte cuenta del paso del tiempo. Estos contenidos tienen en su mayoría fines de entretenimiento. Sin embargo, hay muchos creadores de contenidos que producen contenidos que no son puramente de entretenimiento. De hecho, se puede aprender mucho de podcasts, vídeos, TikToks educativos, etc. No mucha gente es consciente de que hay ciertos ajustes que se pueden hacer para eliminar el contenido indeseable y configurar los algoritmos de las redes sociales para que trabajen a su favor en lugar de en su contra.

Esta puede ser la clave para un uso saludable de las redes sociales. Utilizar las redes sociales para aprovechar todos los beneficios que pueden aportar y minimizar los aspectos negativos. En este caso, ser consciente y gestionar el tipo de contenido que nos gustaría consumir en lugar de que nos ofrezcan contenidos tentadores que no se ajustan a nuestros objetivos y aspiraciones en la vida. Las redes sociales también pueden utilizarse como una especie de tablero de visión, por ejemplo, cuando elegimos exponernos al tipo de cosas que nos inspiran y motivan.



ACTIVIDADES - MÓDULO 5:



ACTIVIDAD 5.1.

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Empezamos aumentando las competencias en habilidades de comunicación, en particular aprendiendo a ser un oyente activo y a reflexionar sobre nuestro comportamiento de escucha hasta el momento. El objetivo de esta actividad es ayudar a los participantes a desarrollar su capacidad de escucha activa, esencial para una comunicación eficaz. Practicando la escucha activa, los participantes aprenderán a prestar atención a las señales verbales y no verbales, y a comprender plenamente la perspectiva y los sentimientos del interlocutor, así como a demostrar que están plenamente presentes e implicados en la conversación.

 **Participantes:** 9 - 30

 **Materiales:** *folleto* impreso, papel y bolígrafos para tomar notas si es necesario.

 **Duración:** 90 minutos

Descripción:

1. Parte introductoria: Breve introducción a la definición de escucha activa y por qué es importante para el éxito del proceso de comunicación (K. Robertson, 2005).

La escucha activa es una técnica de comunicación que consiste en concentrarse plenamente en lo que se dice, comprenderlo, responder a ello y recordarlo, en lugar de escuchar pasivamente lo que el interlocutor intenta transmitir. Implica estar presente en el momento, prestando atención a las palabras, el lenguaje corporal, el tono de voz y las emociones del orador. (SR Rogers et al., 2015)

La escucha activa es importante porque ayuda a construir mejores relaciones, reducir los malentendidos, mejorar la resolución de problemas y la toma de decisiones, y aumentar la empatía y la comprensión. Puede ayudar a evitar conflictos, generar





confianza y aumentar el respeto mutuo. Escuchar activamente demuestra al interlocutor que valoras sus ideas y opiniones y que te comprometes a comprenderle. Esto puede conducir a una comunicación más eficaz y a mejores resultados en las relaciones personales y profesional. (SR Rogers et al.,2015)

2. División en grupos y dar instrucciones Divida a los participantes en grupos de tres, entregue a cada uno de ellos un folleto con las técnicas de escucha activa que utilizarán durante la actividad y, a continuación, asigne papeles a cada miembro: Oyente, Narrador y Observador. Dales instrucciones sobre lo que deben hacer, en concreto:

- el Cuentacuentos inicia su narración sobre un tema determinado, que dura aproximadamente 5 minutos
- el Oyente escucha atentamente una historia, utilizando las técnicas de escucha activa del folleto para demostrar que está totalmente involucrado y presente en la conversación. Se centra en las palabras utilizadas, el ritmo del discurso, si hay pausas entre las frases, la pronunciación, etcétera.
- el Observador toma notas del comportamiento del oyente, prestando atención al uso de técnicas de escucha activa y a la eficacia general de la comunicación. Sigue la tabla del folleto y marca lo que hace el oyente.

Anime a los participantes a que participen activamente en la actividad y se hagan comentarios constructivos unos a otros.

3. Primera ronda de narración y escucha activa (15 minutos: 5 minutos por trío narrador/oyente/observador)

1. *Rotación al siguiente papel (5 minutos)*

2. *Segunda ronda de narración y escucha activa (15 minutos: 5 minutos por trío narrador/oyente/observador). Ten cuidado, rota los papeles para que cada miembro tenga la oportunidad de experimentar los tres papeles.*





3. *Debate en grupo y reflexión sobre la actividad (10 minutos) – Todos los participantes comentan cómo se sintieron, qué papel les resultó más fácil, por qué, dónde o en qué papel tuvieron dificultades o sintieron algún inconveniente, y qué aprendieron.*
4. *Conclusión (5 minutos).*

ESCUCHA ACTIVA	
Qué hacer	Qué evitar
Presta atención: Concéntrate en el orador y préstale toda tu atención. Mantén el contacto visual y evita las distracciones.	Interrumpir: Deja que el orador termine sus ideas antes de responder. Evita interrumpirle o terminar las frases por él.
Muestre interés: Demuestre al orador que le interesa lo que tiene que decir asintiendo con la cabeza, sonriendo y haciendo las expresiones faciales adecuadas.	Juzgar o criticar: Evita juzgar o criticar al interlocutor, sus opiniones o sus sentimientos. Mantén la mente abierta y respeta su punto de vista.
Haz preguntas: Haz preguntas abiertas para animar al interlocutor a dar más detalles y aclarar posibles malentendidos.	Prisas o presiones: Ten paciencia y dale tiempo al orador para que se exprese plenamente. No le metas prisa ni le presiones para que termine rápido.
Parfrasear: Repite lo que ha dicho el orador con tus propias palabras para demostrar que lo has entendido y confirmar tu comprensión.	Distraerse: Evite distraerse con sus propios pensamientos o estímulos externos. Concéntrate en el orador.
Resumir: Haz un resumen de lo que se ha dicho para asegurarte de que has entendido los puntos principales de la conversación.	Cambiar de tema: Cíñete al tema en cuestión y evita cambiar de tema.
Reflexionar: Reflexiona sobre las emociones y sentimientos del interlocutor y reconócelos utilizando frases como «Entiendo cómo te sientes» o «Eso debe haber sido difícil para ti»	Multitarea: Evita realizar varias tareas a la vez o hacer otras cosas mientras escuchas al orador.





Ten paciencia: Sé paciente y dale tiempo al orador para que se exprese plenamente. No le metas prisa ni le presiones para que termine rápido.	Hablar por encima del orador: Espera a que el orador termine antes de responder.
Muestra empatía: Muestra empatía poniéndote en el lugar del interlocutor e intentando comprender su perspectiva y sus sentimientos.	Hacer suposiciones: No hagas suposiciones ni saques conclusiones precipitadas. Pide aclaraciones si es necesario.
	Soñar despierto: Concéntrate y evita soñar despierto o dejar que tu mente divague.
	Mostrar desinterés: Evita mostrar desinterés o despreciar los pensamientos o sentimientos del interlocutor.

He aquí algunas preguntas que puede plantear al grupo después del ejercicio:

- ¿Qué sintió al escuchar activamente a otra persona durante el ejercicio? ¿Notaste alguna diferencia en tus hábitos de escucha en comparación con tu estilo de comunicación habitual?
- ¿Cuáles han sido algunos de los retos a los que te has enfrentado al practicar la escucha activa? ¿Cómo los superó, si es que lo hizo?
- ¿Notaste algún cambio en la dinámica de la conversación cuando escuchabas activamente? ¿Cómo influyó en tu comprensión del mensaje del orador?
- ¿Qué estrategias o técnicas te han resultado útiles para mejorar tu capacidad de escucha activa? ¿Has intentado parafrasear, resumir o hacer preguntas abiertas? ¿Cómo contribuyeron estas técnicas a la calidad de la conversación?
- ¿Notaste alguna señal no verbal o lenguaje corporal que te ayudara a entender mejor el mensaje del orador? ¿Cómo incorporaste esas señales a tu método de escucha activa?
- ¿Qué sintió al escuchar activamente? ¿Se sintió escuchado y comprendido? ¿Influyó en tu disposición a compartir más o a ser vulnerable en la conversación?





- Reflexionando sobre el ejercicio, ¿qué ideas o enseñanzas has sacado sobre la importancia de la escucha activa en la comunicación eficaz y el establecimiento de relaciones?
- ¿Cómo crees que puedes aplicar las habilidades y estrategias aprendidas en este ejercicio en tus interacciones cotidianas? ¿Se te ocurren situaciones concretas en las que sería beneficioso escuchar activamente?
- ¿Cuáles son algunos de los puntos clave que recordará e incorporará a su estilo de comunicación en el futuro?

Estas preguntas pueden ayudar a facilitar un debate significativo y animar a los participantes a reflexionar sobre su experiencia de escucha activa, compartir sus puntos de vista y explorar formas de aplicar las habilidades de escucha activa en su vida cotidiana.

ACTIVIDAD 5.2.

PRESENTACIÓN LA AVENTURA DE LA CREACIÓN

El objetivo de esta actividad es involucrar a los participantes en una actividad divertida y de aprendizaje que aborde diversos aspectos: superar el miedo a hablar en público, mejorar las habilidades comunicativas, improvisar, desarrollar habilidades de presentación, adquirir destreza en el uso de herramientas digitales.

 **Participantes:** 5 - 25

 **Materiales:** Teléfono, tableta u ordenador; proyector

 **Duración:** 90 minutos

Descripción:

En esta actividad todo el mundo hace una presentación en PowerPoint o Canva para que otra persona la presente en el momento. La clave: nadie sabe lo que está presentando hasta que le toca el turno a la presentación elegida al azar. Si el grupo es pequeño, los participantes pueden trabajar en la creación de la presentación individualmente, y si es un grupo más grande, deben trabajar en equipo. El formador explica las reglas, les da de 30 a 40 minutos para crear la presentación y cada uno tiene 2-3 minutos para hablar. Por lo tanto, el participante debe tener en mente la duración de la presentación cuando la prepare. El tema de la presentación debe ser elegido por el/los que la preparen, y el orador debe presentarla como si lo supiera todo, proyectando confianza en sí mismo.


El aspecto lúdico de esta actividad elimina la presión de los participantes, permitiéndoles ponerse de pie con confianza frente al grupo, sabiendo que no pueden fallar.

ACTIVIDAD 5.3.

LA ELABORACIÓN DE

Esta actividad se centra en mejorar la capacidad de comunicación y comprender la importancia de transmitir la información con claridad. Los participantes escribirán instrucciones para preparar un sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada, y el formador intentará preparar el sándwich utilizando únicamente las instrucciones escritas. La actividad ayuda a los participantes a desarrollar su capacidad de redacción descriptiva y destaca la importancia de los detalles en la comunicación.

 **Participantes:** 10 - 25

 **Materiales:** Papel, bolígrafo, pan, mantequilla de cacahuete, gelatina, cuchillo, cuchara, servilletas, guantes.

 **Duración:** 40 - 60 minutos (depende del tamaño del grupo)

Descripción:

Cada participante debe escribir en un trozo de papel las instrucciones para preparar un sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada. Cuando todos hayan terminado, el formador empezará a leer las instrucciones y preparará el sándwich según corresponda, mientras lee en voz alta las instrucciones y procede a hacerlo exactamente como está escrito. Lo interesante es que las instrucciones nunca son completas y detalladas, por lo que para los participantes es interesante observar la preparación. Si al final el sándwich no sale bien, tienen una segunda oportunidad, hasta que el formador encuentra unas instrucciones lo suficientemente detalladas como para hacer bien el sándwich.

Instrucciones:

1. Distribuya una hoja de papel y un bolígrafo a cada participante.





2. Pida a los participantes que escriban instrucciones paso a paso sobre cómo preparar un sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada. Anímalos a que sean lo más claros y detallados posibles.
3. Una vez que todos han completado sus instrucciones, el formador comienza a leerlas en voz alta una a una.
4. Mientras el formador lee las instrucciones de un papel, debe seguirlas al pie de la letra para preparar el bocadillo.
5. Si el bocadillo no tiene éxito, dé a los participantes la oportunidad de revisar y mejorar sus instrucciones.
6. Continúa la actividad hasta que encuentres instrucciones lo suficientemente detalladas como para hacer bien el bocadillo.
7. Después de preparar el sándwich con éxito, hable con los participantes sobre lo que hizo que las instrucciones fueran claras y eficaces, y lo que podría mejorarse para la próxima vez.
8. Recoge los papeles y desecha los restos de comida.

Nota: Proporcionar guantes y servilletas por motivos de higiene.

ACTIVIDAD 5.4.

EL TELÉFONO ROTO

Es muy fácil malinterpretar la comunicación. Lo que está claro para ti, no siempre lo está para la otra persona. No supongas que la gente entiende tus palabras. Prueba tus frases y tu comunicación con los demás para asegurarte de que las entienden igual que tú. El juego del teléfono es familiar para mucha gente, puesto que existe desde hace años. Un buen juego del teléfono sirve para cualquier edad y en muchas situaciones. En nuestro caso tenemos una parte de introducción y otra de seguimiento, ya que queremos relacionarlo con el pensamiento crítico y el reconocimiento de las noticias falsas en las redes sociales.

 **Participantes:** 10 - 50

 **Materiales:** papel, bolígrafos

 **Duración:** 15 minutos

Descripción:

Para empezar, los jugadores deben sentarse en círculo o colocarse en línea recta. Tienen que estar lo suficientemente cerca como para que sea posible susurrar, pero no tanto como para que los jugadores puedan oírse susurrar.


Para empezar, la primera persona de la fila o del círculo susurra una frase compleja al oído de la persona sentada o de pie a su derecha. Los jugadores susurran la frase a sus vecinos hasta que llega al último jugador de la fila. El último jugador dice la frase en voz alta para que todos puedan oír cuánto ha cambiado desde el primer susurro al principio del círculo o la fila. La versión final de la frase se comparará con la original, demostrando las omisiones y diferencias que también están presentes cuando se transmiten noticias e historias en los medios sociales.

ACTIVIDAD 5.5.

DESARROLLO DE HABILIDADES DE PENSAMIENTO CRÍTICO: COMPRENDER SU IMPORTANCIA Y APLICACIONES

Con la abundancia de información en línea, puede resultar difícil discernir qué es real y qué no lo es. La siguiente actividad pretende desarrollar las habilidades de pensamiento crítico en los jóvenes y ayudarles a reconocer las noticias falsas y las falsas realidades en línea. El objetivo de esta actividad es entender qué es el pensamiento crítico, por qué es importante y cómo desarrollarlo. Además, los participantes explorarán ejemplos reales de pensamiento crítico en acción.

 **Participantes:** 15 - 50

 **Materiales:** Diapositivas de la presentación. Papel y bolígrafos para tomar notas si es necesario. Prepara algunas imágenes de ilusiones ópticas.

 **Duración:** 90 minutos (la duración puede variar o prolongarse en función del número de participantes)

Descripción:

I. Actividad de calentamiento (10-15 minutos) Comienza la sesión mostrando imágenes de ilusiones ópticas a los participantes y pídeles que describan lo que ven. Aquí puedes encontrar algunas que te parezcan las más adecuadas:

<https://www.optics4kids.org/optical-illusions>

La idea es presentar una imagen que engañe al cerebro para que vea algo que en realidad no está ahí, o vea algo de forma diferente a como es en realidad. Estas ilusiones se producen porque el cerebro hace suposiciones y predicciones sobre lo que está viendo basándose en experiencias y conocimientos anteriores, y a veces esas suposiciones son incorrectas. Al presentar una imagen que va en





contra de esas suposiciones, el cerebro se ve obligado a cuestionar y reconsiderar lo que está viendo, lo que puede ayudar a desarrollar y fortalecer las habilidades de pensamiento crítico.

A continuación, señale cómo la imagen está diseñada para engañar al ojo y cómo nuestro cerebro puede a veces rellenar huecos o hacer suposiciones basándose en información incompleta. Esto puede dar lugar a un debate sobre la importancia de cuestionar las suposiciones y recabar información adicional antes de emitir juicios o tomar decisiones. Aproveche esta oportunidad para practicar el pensamiento crítico animando a los participantes a considerar múltiples perspectivas y posibilidades antes de llegar a una conclusión.

Explica cómo la información falsa, las noticias falsas y la desinformación pueden difundirse a través de las redes sociales. Al igual que las ilusiones ópticas pueden engañar a nuestro cerebro para que vea algo que no existe, las noticias falsas pueden engañarnos para que creamos algo que no es cierto. Es importante cuestionar las suposiciones y recabar información adicional antes de emitir juicios o tomar decisiones basándose en las publicaciones de las redes sociales. Anime a los participantes a considerar múltiples perspectivas y a verificar la información antes de compartir o reaccionar a las publicaciones en las redes sociales. Aproveche esta oportunidad para destacar la importancia de las habilidades de pensamiento crítico en la era digital actual, en la que la información es fácilmente accesible pero no siempre fiable.

II. Presentación (15-20 minutos). Elementos principales y características clave del pensamiento crítico. ¿Por qué es importante desarrollar el pensamiento crítico? Explicar el objetivo de esta actividad y la importancia del pensamiento crítico en el mundo actual.

El pensamiento crítico es **un tipo de pensamiento en el que se cuestiona, analiza, interpreta, evalúa y emite un juicio sobre lo que se lee, oye, dice o escribe**. El término crítico procede de la palabra griega «kritikos», que significa «capaz de juzgar o discernir».





Los 5 elementos del pensamiento crítico son:

- 1. Conocimiento:** La base del pensamiento crítico es el conocimiento de la materia. Implica recopilar información, hechos y datos relevantes para formar una base de razonamiento.
- 2. Comprensión:** Una vez adquiridos los conocimientos, hay que entenderlos y comprenderlos. Esto requiere la capacidad de interpretar, resumir y sintetizar la información.
- 3. Análisis:** El pensamiento crítico implica la capacidad de analizar información, ideas y argumentos. Para ello es necesario identificar patrones, relaciones e incoherencias en la información presentada.
- 4. Evaluación:** La capacidad de evaluar información, ideas y argumentos es crucial en el pensamiento crítico. Esto implica evaluar la credibilidad, exactitud y relevancia de la información presentada.
- 5. Síntesis:** El último elemento del pensamiento crítico es la síntesis, que consiste en unir la información analizada, evaluada y comprendida para formar una nueva perspectiva o conclusión. Esto requiere creatividad y la capacidad de pensar más allá de lo obvio.

Desarrollar habilidades de pensamiento crítico es importante por varias razones, entre ellas:

- **Tomar decisiones sensatas:** El pensamiento crítico permite a las personas evaluar la información, valorar posibles sesgos o fallos en el razonamiento y tomar decisiones fundamentadas basadas en pruebas y no en emociones o prejuicios personales.
- **Resolución de problemas:** Utilizando el pensamiento crítico, las personas pueden identificar problemas y desarrollar soluciones eficaces. Ayuda a abordar cuestiones complejas con una mente clara y racional.
- **Evitar errores:** El pensamiento crítico ayuda a las personas a evitar tomar decisiones precipitadas que pueden conducir a errores. Ayuda a reducir los errores de juicio y mejora la toma de decisiones.





- **Mejorar la comunicación:** El pensamiento crítico fomenta la comunicación eficaz y permite a las personas expresar sus ideas y opiniones de forma clara y concisa.
- **Alcanzar objetivos:** El desarrollo de habilidades de pensamiento crítico puede ayudar a los individuos a alcanzar sus objetivos, proporcionándoles las herramientas para analizar situaciones, evaluar opciones y tomar decisiones estratégicas.

Las principales técnicas para desarrollar el pensamiento crítico son las siguientes:

- Hacer preguntas
- Evaluación de las pruebas
- Considerar diferentes perspectivas

III. Desarrollo de habilidades de pensamiento crítico (30-40 minutos).

1. Divide a los participantes en grupos de 4-6 personas.
2. Asigna a cada grupo la tarea de buscar y preparar la presentación de 3 noticias diferentes, una de ellas falsa.
3. Dale a los grupos 30-40 minutos para investigar y preparar sus noticias.
4. Una vez finalizado el tiempo de preparación, cada grupo debe presentar sus noticias a todo el grupo.
5. Después de cada presentación, el resto del grupo debe adivinar qué noticia es falsa.
6. Deje tiempo para el debate y la sesión informativa después de que todos los grupos hayan hecho su presentación.

Nota: Anima a los participantes a utilizar el pensamiento crítico durante su investigación y preparación, cuestionando las fuentes, comprobando la parcialidad y considerando múltiples perspectivas.

IV. Conclusión y reflexión (5-15 minutos).

Recapitule los puntos principales de la actividad de pensamiento crítico. Anima a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar las habilidades de pensamiento crítico en su vida personal y profesional.

ACTIVIDAD 5.6.

HECHO U OPINIÓN

Otra actividad que pretende desarrollar las capacidades de pensamiento crítico de los jóvenes. La primera actividad se centraba en reconocer las noticias falsas y las falsas realidades en línea, mientras que la segunda se centra en distinguir entre hechos y opiniones. En la era digital actual, es más importante que nunca saber diferenciar entre hechos y opiniones. Con el auge de las redes sociales y la facilidad para compartir información en línea, puede resultar difícil discernir qué es verdad y qué no. Esta actividad pretende ayudar a los participantes a desarrollar su capacidad de pensamiento crítico distinguiendo entre hechos y opiniones, y a comprender la importancia de buscar fuentes de información fiables

 **Participantes:** 5 - 30

 **Materiales:** Rotafolio, rotuladores, folletos impresos

 **Duración:** -

Descripción:

Un hecho puede demostrarse verdadero o falso. Una opinión es una expresión de un sentimiento o punto de vista y no puede demostrarse que sea verdadera o falsa.

El formador creará algunas afirmaciones que sean un hecho o una opinión. Si se trata de un hecho, los participantes deben marcar la F y explicar brevemente cómo se puede demostrar. Si es una opinión, marcarán O y explicarán brevemente por qué creen que no se puede demostrar. Compara las respuestas con tus amigos y comparte tus opiniones con los demás.





Instrucciones:

1. En primer lugar, elabora una lista de afirmaciones que sean hechos u opiniones.
2. Los participantes recibirán una hoja de trabajo con dos columnas, una para F (hechos) y otra para O (opiniones).
3. Los participantes leerán cada afirmación y determinarán si es un hecho o una opinión.
4. Si es un hecho, los participantes marcarán la columna F y explicarán brevemente cómo se puede demostrar.
5. Si se trata de una opinión, los participantes marcarán la columna O y explicarán brevemente por qué no se puede demostrar.
6. Tras completar la hoja de ejercicios, los participantes compararán sus respuestas con las de los demás miembros del grupo y debatirán las posibles discrepancias.
7. El formador puede dirigir un debate sobre la importancia de verificar la información antes de emitir juicios o tomar decisiones y sobre cómo esto puede influir en nuestra percepción del mundo.

Declaración:

-----	F	O
-----	F	O
-----	F	O
-----	F	O
-----	F	O
-----	F	O
-----	F	O
-----	F	O

Preparación: Elabora algunas frases o utiliza [nuestros ejemplos](#).

REFERENCIAS

A. Przybylski, K. Murayama, C.R. DeHaan, V. Gladwell (2013), «Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out».

A.Aleksandrowicz, J. Kowalski, L. Gawęda (2023), Señales telefónicas fantasma y otras experiencias alucinatorias: Investigación de similitudes y diferencias. *Psychiatry Research*.

Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., and Baars, E. (2018), La efectividad de la terapia artística para la ansiedad en adultos: una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorizados y no aleatorizados.

Abdulaziz Albiwi, Dena Al-Thani, John McAlaney, Keith Phalp, and Raian Ali (2021), Procrastination on Social Media: Predictors of Types, Triggers, and Acceptance of Countermeasures.

Adam Schrag (2015), “Pics or it didn’t happen”: on visual evidence in the age of ubiquitous photography.

Alana Papageorgiou, Colleen Fisher, Donna Cross (2022), «¿Por qué no me parezco a ella?». Cómo ven las adolescentes las redes sociales y su conexión con la imagen corporal.

Albiwi, A. (2020), Procrastinación en las redes sociales: tipos, desencadenantes y contramedidas sociotécnicas. Tesis doctoral. Universidad de Bournemouth.

Al-Menayes, J. J. (2019). Uso del teléfono móvil y salud mental: Una revisión de la literatura.

Asociación Americana de Psiquiatría (2013), Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. 5th ed. Washington, DC: Asociación Americana de Psiquiatría;

Asociación Americana de Psicología (APA). (2018). La ciencia de la felicidad.

Beck, J. S. (2011). Terapia cognitivo conductual: Conceptos básicos y más allá (2ª ed.). Guilford Press.

Bell B, Cassarly J, Dunbar L. (2018), Selfie-objectification: la autoobjetivación y la retroalimentación positiva («me gusta») se asocian con la frecuencia de publicación de autoimágenes sexualmente objetivas en las redes sociales.

Bell B. (2019), “You take fifty photos, delete forty nine and use one”: a qualitative study of adolescent image-sharing practices on social media.

Berger I (2011), Diagnóstico del trastorno por déficit de atención con hiperactividad: mucho ruido y pocas nueces.

Bornioli A, Lewis-Smith H, Slater A, Bray I. (2021), Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: a prospective study.

Brandon T McDaniel, M Drouin, JD Cravenset (2017), ¿Tienes algo que ocultar? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction.

Brené Brown, (2018), Atrévete a liderar: Trabajo Valiente. Conversaciones difíciles. Corazones enteros.

Brooks, S. (2015). ¿Afecta el uso personal de las redes sociales a la eficiencia y el bienestar? *Computers in Human Behavior*, 46, 26–37.

Brown Z, Tiggemann M. (2016), Imágenes atractivas de celebridades y compañeros en Instagram: efecto sobre el estado de ánimo y la imagen corporal de las mujeres.

Bucchianeri MM, Neumark-Sztainer D. (2014) Insatisfacción corporal: un problema de salud pública pasado por alto.

Burnette CB, Kwitowski MA, Mazzeo SE. (2017), “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media:” a qualitative study of social media and body image in early adolescent girls.

C. Cajochen, S. Frey, D. Anders, J. Spati, M. Bues, A. Pross, O. Stefani (2011). Evening exposure to light-emitting diodes (LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. *Journal of Applied Physiology*.

Callum Bradley, Luis Oliveira, Stewart Birrell, Rebecca Cain (2021), Una nueva perspectiva sobre las personas y los mapas de viaje del cliente: Proponiendo una UX sistémica.

Carl R. Rogers and Richard E. Farson (2015), Escucha activa

Christopher N. Cascio, Matthew Brook O’Donnell, Francis J. Tinney, Matthew D. Lieberman, Shelley E. Taylor, Victor J. Strecher and Emily B. Falk, (2016), La autoafirmación activa sistemas cerebrales asociados al procesamiento y la recompensa relacionados con uno mismo y se refuerza con la orientación futura.

Cohen G.L., Sherman D.K. (2014), La psicología del cambio: autoafirmación e intervención psicológica social. *Annual Review of Psychology*, 65, 333–71

- Cohen R, Irwin L, Newton-John T, Slater A.** (2019), #bodypositivity: Un análisis de contenido de cuentas body positive en Instagram.
- Cohen R, Newton-John T, Slater A.** (2017), La relación entre las actividades centradas en la apariencia en Facebook e Instagram y las preocupaciones por la imagen corporal en mujeres jóvenes.
- Cohen R, Newton-John T, Slater A.** (2018), 'Selfie'-objectification: el papel de los selfies en la autoobjetivación y la alimentación desordenada en mujeres jóvenes.
- Cookingham L, Ryan G.** (2015), El impacto de los medios sociales en el bienestar sexual y social de los adolescentes.
- D.Alt, M. Boniel-Nissim** (2018), «Parent-Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO)».
- Dan Brennan** (2021). Beneficios para la salud mental de escribir un diario
- Daniel Goleman** (1995), Inteligencia emocional: Por qué puede importar más que el cociente intelectual
- Dariush Dfarhud, Maryam Malmir, Mohammad Khanahmadi,** (2014), Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review.
- David Gratzer, Faiza Khalid-Khan** (2016), Terapia cognitivo-conductual administrada por Internet en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas.
- Deb A** (2014). «Vibración fantasma y timbre fantasma entre usuarios de teléfonos móviles: Una revisión sistemática de la literatura». Asia-Pacific Psychiatry.
- Elza Venter** (2019), Retos para una comunicación interpersonal significativa en la era digital.
- Faelens L, Hoorelbeke K, Cambier R, van Put J, Van de Putte E, De Raedt R, et al** (2021), La relación entre el uso de Instagram y los indicadores de salud mental: una revisión sistemática.
- Fardouly J, Willburger B, Vartanian L.** (2018), Uso de Instagram y preocupaciones de imagen corporal y autoobjetivación de mujeres jóvenes: probando vías mediacionales.
- Frison E, Eggermont S.** (2017), Navegar, publicar y gustar en Instagram: Las relaciones recíprocas entre los diferentes tipos de uso de Instagram y el estado de ánimo depresivo de los adolescentes.

Guizzo F, Canale N, Fasoli F. (2021), Instagram sexualization: when posts make you feel dissatisfied and wanting to change your body.

Hoseini SA, Padhy RK (2022), Distorsión de la imagen corporal

J.D. Elhai, J.C. Levine, R.D. Dvorak, B.J. Hall (2016), «Fear of missing out, need for touch, anxiety, and depression are related to problematic smartphone use».

Jean M. Twenge (2017), Igen: Why Today's Super-connected kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of s.

Jingxuan Hu, Jinhuan Zhang, Liyu Hu, Haibo Yu, Jinping Xu, (2021), Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders, A Critical Appraisal of Research in Arts, Health and Wellbeing.

John B. Lansing, Roger W. Heyns, (1959). Necesidad de afiliación y frecuencia de cuatro tipos de comunicación.

Jonar T. Martin, Elizabeth M. Acampad, Regina A. Baligad, Natalia E. Larce and Michael E. Santos (2017), Correlación de la actividad física y el uso de los medios sociales de los estudiantes.

Judith A. Vessey, Rachel L. Difazio, Laura K. Neil, Anna Dorste (2022), ¿Existe una relación entre el acoso juvenil y la adicción a Internet? An Integrative Review.

Ju-Yu Yen, Chi-Nung Ko, Chneg-Fang Yen, Hsiu-Yueh Wu, Ming-Jen Yang, (2007), Los síntomas psiquiátricos comórbidos de la adicción a Internet: Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Depresión, Fobia Social y Hostilidad.

K Robertson (2005) Escuchar activamente: más que prestar atención

Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. (2020), A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth.

Kleemans M, Daalmans S, Carbaat I, Anschutz D. (2016), Picture perfect: the direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls.

L Wright (2001), Pensamiento crítico: Una introducción a la lectura y el razonamiento analíticos.

Lai H, Hsieh P, Zhang R. (2018), Comprender el uso de Facebook por parte de los estudiantes adolescentes y su bienestar subjetivo: una comparación basada en el género.

Lansing, J. B., & Heyns, R. W. (1959). Necesidad de afiliación y frecuencia de cuatro tipos de comunicación. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*.

Lareb, A. M. A., & Dalmijn, S. (2020). The impact of social media use on mental health: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*.

Lee, S., Lee, Y., Lee, J., Choi, J.-W., Park, S., & Kim, Y. K. (2018). Los efectos del uso de los medios sociales en la soledad emocional y social, la depresión y la ansiedad: Una revisión sistemática. *Revista de evaluación educativa para profesiones de la salud*.

Lenhart, A. (2015). *Adolescentes, Panorama tecnológico de los medios sociales*. Pew Internet and American Life Project.

Lloyd A. (2014), Social media, help or hindrance: what role does social media play in young people's mental health?

Mai-Ly N. Steers (University of Houston), **Robert E. Wickham** (Universidad de Palo Alto), **Linda K. Acitelli** (University of Houston) (2014), Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage Is Linked to Depressive Symptoms.

Meier E, Gray J. (2014), Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls.

P.Wang, L.Yin, J.Nie et al (2019), Adicción a las redes sociales y FoMO: El papel mediador de la envidia y el papel moderador de la necesidad de pertenencia.

Paddock D, Bell B. (2021), "It's better saying I look fat instead of saying you look fat": a qualitative study of U.K. Adolescents' understanding of appearance-related interactions on social media.

Patrick McGinnis (2004), «Social Theory at HBS: McGinnis's Two FOs.»

Rhena Branch and Rob Willson (2007), *Cognitive Behavioural Therapy Workbook For Dummies*, 2007' by Chapter 12, pages 172-186.

Rickwood D. (2015), Responding effectively to support the mental health and well-being of young people.

Ringrose J, Gill R, Livingstone S, Harvey L. (2012), A qualitative study of children, young people and “sexting”: a report prepared for the NSPCC. London: Sociedad Nacional para la Prevención de la Crueldad contra los Niños.

Rodgers R, Melioli T. (2016), La relación entre la preocupación por la imagen corporal, los trastornos alimentarios y el uso de Internet.

Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rökkum, J. (2013). La escala de uso de medios y tecnología y actitudes: Una investigación empírica. *Computers in Human Behavior*.

Salomon I, Spears BC (2019), La generación selfie: examinando la relación entre el uso de los medios sociales y la imagen corporal de los adolescentes tempranos.

Sameer Hinduja, Justin W. Patchin, (2014), *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*.

Sandhya V Shimoga, Erlyana Erlyana, Vida Rebello (2019), Asociaciones del uso de los medios sociales con la actividad física y la adecuación del sueño entre los adolescentes: Cross-Sectional Survey.

Sarah Brookes (2019), Cómo el FOMO se convirtió en una epidemia de salud mental.

Sherman D.K., Cohen G.L. (2006). La psicología de la autodefensa: teoría de la autoafirmación. *Avances en Psicología Social Experimental*.

Silvia Kratzer and Ulrich Hegerl (2008), ¿Es la «adicción a Internet» un trastorno en sí mismo? –un estudio sobre sujetos con un uso excesivo de Internet.

Steele C.M. (1988). The psychology of self-affirmation: sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21(2), 261–302.

Strahan E, Wilson A, Cressman K, Buote V. Comparing to perfection: how cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*. 2006;3:211–27.

Susan Hogan (2016), *Teorías de arteterapia Una introducción crítica*.

Susan Hogan (2016), *Teorías de arteterapia Una introducción crítica*.

La Escala de Actitudes y Uso de Medios y Tecnología: Una investigación empírica (2013) por **L D Rosen , K Whaling , L M Carrier , N A Cheever , J Rökkum**

Tiggemann M, Slater A. (2015). El papel de la auto-objetivación en la salud mental de las adolescentes tempranas: predictores y consecuencias.

Tiggemann M, Slater A. (2013), NetGirls: the Internet, Facebook and body image concern in adolescent girls.

Tolman D, Impett E, Tracy A, Michael A. (2006), Looking good, sounding good: femininity ideology and adolescent girls' mental health.

Vandenbosch L, Eggermont S. (2012), Understanding sexual objectification: a comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification and body surveillance.

Vandenbosch L, Eggermont S. (2016), The interrelated roles of mass media and social media in adolescents' development of an objectified self-concept: a longitudinal study.

Vuong A, Jarman HK, Doley J, Mclean S. (2021), Social media use and body dissatisfaction in adolescents: the moderating role of thin- and muscular-ideal internalization.

Warrender D, Milne R (2020) How use of social media and social comparison affect mental health.

Weinstein E. (2018) El balancín de las redes sociales: influencias positivas y negativas en el bienestar afectivo de los adolescentes.

Woods, H. C. and Scott, H. (2016) Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. Journal of Adolescence.

Wu, J., & Wang, R. (2019). Los efectos de la sobrecarga del correo electrónico en el bienestar psicológico de los empleados: Un estudio longitudinal. Revista de psicología de la salud ocupacional

Enlaces y recursos adicionales:

<https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language>

<https://www.anxietyuk.org.uk/get-help/about-anxiety-and-anxiety-disorders/>

Asociación americana de psicología (APA). (2018). La ciencia de la felicidad.

<https://www.apa.org/topics/science-of-happiness>

Hormonas de la felicidad y cómo piratearlas (abril, 2022) por **Happy Place**

<https://www.happyplaceofficial.co.uk/discover/happy-hormones-and-how-to-hack-them/>

Harvard Health Publishing. (2018). La ciencia de la felicidad: ¿Qué nos hace felices?

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/the-science-of-happiness-what-makes-us-happy>

NIMH « Serotonina: Lo que hay que saber. (2021). **Instituto Nacional de Salud Mental.**

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/serotonin/index.shtml>

Informe estadístico sobre el uso de los medios sociales y las redes sociales en el Reino Unido (2022) Psychology Today. (2022). Endorfinas.

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/endorphins>

Psychology Today. (2022). Dopamine.

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/dopamine>

Red de Salud Hormonal. (s.f.). Oxytocin.

<https://www.hormone.org/your-health-and-hormones/glands-and-hormones-a-to-z/hormones/oxytocin>

Journaling for Mental Health, Encyclopedia, URMCC

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia>

<https://www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/hormones-and-endocrine-function/brain-hormones>

Mapeo de Persona: Qué es y por qué lo necesita + plantillas (2023)

<https://anywhere.epam.com/business/persona-mapping>

<https://www.headspace.com/meditation>.

<https://www.berkeleywellbeing.com/positive-affirmations.html>

<https://www.mindtools.com/air49f4/using-affirmations> <https://opentextbc.ca/studentsuccess/chapter/active-listening/>

<https://www.applauseinc.net/blog-content/2020/8/17/10-golden-rules-for-great-listening>

<https://positivepsychology.com/active-listening-techniques/>

<https://www.optics4kids.org/optical-illusions>