Máster Universitario en Psicología Positiva

UNIVERSIDAD DE JAÉN

Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

Desconecta: Programa de Intervención en Mindfulness para reducir el Uso Problemático de las Redes Sociales en Adolescentes

Alumna: María de los Ángeles Navidad Fuentes

Tutora: Prof. Dña Lourdes Espinosa Fernández

Junio, 2023

ÍNDICE

Resumen ... 3
Abstract ... 3
1. Introducción, conceptualización y justificación teórica del trabajo ... 4
1.1. Introducción ... 4
1.1.1. Uso adecuado y uso problemático de las redes sociales. ... 4
1.2. Efectos beneficiosos y perjudiciales del uso de las redes sociales en población adolescente. 5
1.2.1. Factores de riesgo y factores protectores del uso problemático de las redes sociales. ... 8
1.3. Mindfulness como predictor del bienestar personal. ... 9
1.4. Mindfulness y redes sociales. ... 10
1.5. Intervenciones para reducir el uso problemático de las redes sociales ... 11
1.5.1. Recomendaciones para este tipo de intervenciones y posibles mejoras. ... 13
1.6. Objetivos ... 13
2. Metodología ... 14
2.1. Participantes ... 14
2.2. Instrumentos de medida ... 14
2.3. Diseño y procedimiento ... 15
3. Resultados previstos ... 29
4. Referencias bibliográficas ... 30
5. Anexos ... 38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Intervenciones realizadas ... 11
Tabla 2 Sesión 1 ... 17
Tabla 3 Sesión 2 ... 18
Tabla 4 Sesión 3 ... 19
Tabla 5 Sesión 4 ... 20
Tabla 6 Sesión 5 ... 21
Tabla 7 Sesión 6 ... 22
Tabla 8 Sesión 7 ... 23
Tabla 9 Sesión 8 ... 24
Tabla 10 Sesión 9 ... 26
Tabla 11 Cronograma del programa de intervención ... 27
Tabla 12 Presupuesto orientativo ... 28

RESUMEN

En la actualidad, el uso excesivo y problemático de las redes sociales se ha convertido en un fenómeno extendido en gran parte de la población. Los adolescentes tienen un especial riesgo de desarrollarlo, y los estudios señalan repercusiones negativas de ese uso excesivo en su salud mental. Puesto que las redes sociales están tan presentes en nuestra sociedad, es necesario aprender a hacer un uso de ellas que sea constructivo. Por ello, se ha desarrollado un programa de intervención de nueve sesiones basado en la práctica del mindfulness, mediante el cual se pretende enseñar a adolescentes de 1º y 2º de la ESO a hacer un uso de las redes sociales más consciente. Los resultados esperados serán, por tanto, un aumento de los niveles del mindfulness, una reducción del uso problemático de las redes sociales y, por ello, un aumento en el bienestar de los participantes.

PALABRAS CLAVE: *programa de intervención; redes sociales; mindfulness; adolescentes; bienestar psicológico*

ABSTRACT

Nowadays, excessive and problematic use of social networking sites has become a widespread phenomenon among a large part of the population. Adolescents are particularly at risk of developing it, and studies point to negative repercussions of such excessive use on their mental health. Since social networks have become so pervasive in our society, it is necessary to learn how to use them in a way that is constructive rather than destructive to their users. For this reason, a nine-session intervention program based on the practice of mindfulness has been developed, through which we intend to teach adolescents in 1st and 2nd years of ESO to make a more conscious use of social networks. The expected results will be, therefore, an increase in the levels of mindfulness, a reduction in the problematic use of social networks and, therefore, an increase in the well-being of the participants.

KEYWORDS: *intervention program; social media; mindfulness; teenagers; psychological wellbeing*

1. Introducción, conceptualización y justificación teórica del trabajo

1.1. Introducción

El auge de las redes sociales en la última década se ha convertido en un fenómeno irreversible, y con un gran impacto entre la población adolescente (Weaver, 2021). En España, un 94,9% de los menores entre 10 y 15 años ha usado Internet en los últimos tres meses, y un 69,5% dispone de teléfono móvil (INE, 2022).

Para entender mejor este fenómeno, es necesario hacer algunas aclaraciones teóricas. Por un lado, las personas que han crecido inmersas en la era digital son conocidas como nativos digitales (López-Iglesias et al., 2023). Para esta nueva generación, también llamada generación Z, la interacción y el apoyo online pueden ser tan efectivos como el contacto cara a cara (Colasante et al., 2022), y la vida sin comunicación digital es inconcebible (Weaver, 2021). De hecho, los adolescentes no perciben diferencias entre el apoyo social online y el físico (Colasante et al., 2022).

Por otra parte, las redes sociales pueden ser definidas como comunidades virtuales en las que los usuarios pueden interactuar mediante la creación de perfiles públicos individuales, tanto con amigos de su vida real como con personas desconocidas basándose en sus intereses comunes (Kuss y Griffhits, 2011). Las redes sociales más usadas entre los adolescentes españoles son *Whatsapp, Instagram, YouTube, Tiktok, Spotify* y *Twitter* (Álvarez et al., 2019; Hernández-Serrano et al., 2021; Martín y Medina, 2021).

Casi la mitad de los adolescentes tiene un uso desadaptativo o abusivo de las redes sociales e Internet (Díaz-López et al., 2020). De hecho, el aumento de los problemas de salud mental entre población joven se ha relacionado con el uso excesivo de las redes sociales (Twenge et al., 2017; Woods y Scott, 2016). Un meta-análisis sobre 220 estudios relaciona directamente el uso de las redes sociales tanto con ansiedad como con depresión (Hancock et al., 2022).

Según un estudio realizado por López-Iglesias y colaboradores (2023), los adolescentes son conscientes de que las redes sociales pueden causar adicción y suponer un riesgo para su privacidad. No obstante, pese a que el uso de estas tecnologías provoca patologías físicas y mentales como ansiedad, depresión o insomnio en un gran porcentaje de jóvenes, la mayoría no es consciente de que su salud mental se haya podido ver perjudicada por las redes sociales (López-Iglesias et al., 2023).

1.1.1. Uso adecuado y uso problemático de las redes sociales.

Pese a las consecuencias negativas que pueden producir las redes sociales en sus usuarios, su acceso también cuenta con claros beneficios, como suponer una fuente de información de rápido acceso o permitir una comunicación instantánea personalizada con otras personas (Moreau, 2018; Shafer, 2017; Strickland, 2014). Este tipo de uso de las redes sociales se ha asociado, además con un

incremento de las emociones positivas, por lo que se podría considerar que es un uso adecuado de las redes sociales (UARS).

Sin embargo, también se puede caer en un uso problemático de las redes sociales (UPRS) (Weaver, 2021). Al no estar recogido el término de adicción, se le suele llamar en su lugar uso desadaptativo o uso problemático, lo cual involucra un patrón de hábitos y comportamientos como la necesidad constante de conectarse a las redes sociales, problemas con la autorregulación, usarlas para evadirse de los propios problemas, un empeoramiento de las relaciones familiares y sociales y cambios en los hábitos de salud, como un aumento del sedentarismo o de problemas del sueño (Caplan, 2010; Woods y Scott, 2016). Si bien, este uso problemático no está incluido como un trastorno en el DSM 5 (APA, 2013), en este comportamiento aparecen síntomas asociados con las conductas adictivas, como la tolerancia (el tiempo necesario para alcanzar el mismo nivel de satisfacción se va incrementando) o el uso peligroso por utilizar el móvil al estar haciendo otras tareas como caminar por la calle o conducir (De Sola Gutiérrez et al., 2016). El UPRS sería a su vez un subtipo del uso problemático del teléfono móvil inteligente, el cual estaría definido como hacer un uso de este dispositivo con una frecuencia excesiva, conllevando así un empeoramiento del funcionamiento académico, ocupacional o social (Billieux et al., 2015). Además de esto, se han hallado correlaciones significativas positivas entre el uso problemático del teléfono móvil, la rumiación y la afectividad negativa (Elhai et al., 2018).

Por otra parte, en la investigación científica también se ha definido otro concepto, el de nomofobia. La nomofobia es la dependencia excesiva al teléfono móvil, provocando temor y ansiedad en quien lo padece cuando se le priva de su uso con conexión a internet (Castro Duque et al, 2019). Pese a su gran incidencia entre la población adolescente, la juventud no parece conocer este concepto ni creer poder padecerlo (López-Iglesias et al., 2023).

Si bien una gran frecuencia de conexión a las redes sociales no tiene por qué equivaler a un uso problemático o adicción, sí que existe una correlación positiva entre el tiempo de conexión y el uso problemático de las mismas. Esto se debe a que el riesgo de que su uso se convierta en problemático aumenta conforme mayor sea el tiempo de acceso (Contreras et al., 2017).

1.2. Efectos beneficiosos y perjudiciales del uso de las redes sociales en población adolescente.

Dada su presencia permanente y continua, las redes sociales producen un gran impacto en la vida cotidiana y en la salud mental de los adolescentes, tanto positiva como negativamente. Algunos de los aspectos fundamentales en los que ha sido estudiada la influencia de las redes sociales son el apoyo emocional y la creación de comunidades, el acceso a la información, la distracción digital, la salud metal, el temor a perderse algo y el ciberacoso.

Apoyo emocional y creación de comunidades

Muchos adolescentes usan las redes sociales para comunicarse con familiares y amigos, unirse a grupos marginalizados o crear comunidades colaborativas donde formar un sentimiento de identidad (Shafer, 2017). Gracias a este apoyo social y emocional, el uso de las redes sociales puede producir efectos positivos en el bienestar y en la salud mental, como sentirse escuchado y comprendido, un aumento de sus niveles de felicidad, o una disminución de los sentimientos de soledad y desesperanza (Strickland, 2014).

Acceso a la información

Las redes sociales permiten un acceso instantáneo a grandes cantidades de información. De este modo, los adolescentes pueden aumentar su conocimiento sobre una gran cantidad de áreas de su interés uniéndose o siguiendo grupos de personas con mayor experiencia en estas (Moreau, 2018). Al mismo tiempo, las redes sociales más enfocadas a la información, como *Twitter*, promueven un acceso rápido, fácil y masivo a noticias de todo el mundo, que además suele estar presentada de forma llamativa y fácil de comprender (Moreau, 2018). En un estudio realizado por Allcott et al. (2020), los participantes que desactivaron *Facebook* sentían que estaban menos al corriente de lo que estaba sucediendo en el mundo, y sacaron peores notas en exámenes semanales sobre los eventos actuales que el grupo control. No obstante, también es necesario señalar que en las redes sociales también existe una gran cantidad de información falsa o imprecisa, difícil de distinguir de otras fuentes más fiables (Wong et al., 2014).

Impacto en distracción digital

El tiempo que los adolescentes pasan en las redes sociales está desplazando el tiempo para la realización de otras actividades, como la lectura de libros, ver la televisión, hacer deporte o tener conversaciones en persona (Twenge et al., 2017). Además de esto, el hecho de tener acceso disponible constante a las redes sociales produce distracciones al hablar cara a cara con los demás. En un estudio de Luna (2018), se demostró que los participantes que dejaban su teléfono móvil boca abajo en la mesa mientras comían con un familiar o un amigo presentaban mayores niveles de aburrimiento y distracción y menores niveles de disfrute que los participantes que ponían sus móviles fuera de su vista.

Impacto en salud mental

En varios estudios se ha encontrado que el tiempo que una persona pasa en las redes sociales correlaciona positiva y significativamente con síntomas depresivos y de ansiedad, incluyendo la ideación suicida (Twenge et al., 2017; Woods y Scott, 2016). En el estudio realizado por Twenge et al., (2017) en población adolescente estadounidense, se halló que el aumento del uso de las redes sociales es una causa tanto directa como indirecta del aumento del suicidio. Esto se debe a que no solo el uso de las redes sociales puede ser perjudicial para la salud mental, sino que además reduce el tiempo pasado en conversaciones cara a cara y en actividades deportivas, siendo ambas factores de protección

de la salud mental (Strickland, 2014; Twenge et al., 2017). Asimismo, en un estudio conducido por Allcott y colaboradores (2020) los usuarios que desactivaron voluntariamente sus cuentas presentaron menores niveles percibidos de depresión y ansiedad con respecto al grupo de control.

El tipo de contenido al que se expone en una misma red social también influye sobre los efectos producidos en la salud mental. Así, en un estudio de Lup y colaboradores (2015) se encontró que seguir a desconocidos en *Instagram* correlaciona positivamente con el número de síntomas depresivos reportados, de modo que los jóvenes que reportaron los mayores niveles de depresión seguían de un 75% a un 90% de desconocidos de entre sus perfiles seguidos, mientras que seguir a menos de un 10% de desconocidos era un factor de protección contra la sintomatología depresiva. Esto puede deberse a que en esa red social (*Instagram*) el contenido de perfiles desconocidos que se suele consumir proyecta una vida de éxito y lujo, que tiende a generar sentimientos de envidia y comparación social, siendo especialmente perjudicial para los adolescentes (Weaver, 2021).

Asimismo, se señala que el uso de redes sociales basadas en fotografías, como *Instagram* o *Facebook*, está correlacionado positivamente con insatisfacción con la propia imagen corporal en usuarios adolescentes, tanto varones como mujeres (Rousseau, 2021). Además de esto, recibir comentarios negativos o una cantidad de *likes* percibida como insuficiente también correlaciona con la insatisfacción corporal y con trastornos de conducta alimentaria (Holland y Tiggemann, 2016).

Por otra parte, también se ha encontrado que el uso de las redes sociales afecta negativamente a la duración y a la calidad del sueño de los adolescentes, lo cual a su vez perjudica su salud mental (Twenge et al., 2017; Woods y Scott, 2016). Woods y Scott (2016) encontraron que una cuarta parte de los adolescentes ve su sueño interrumpido por notificaciones en sus móviles, al dejarlas activadas por la presión de estar disponible todo el tiempo.

Miedo o temor a perderse algo (FOMO)

El *Fear of Missing Out* o FOMO se define como una aprehensión permanente a que los demás se estén divirtiendo o teniendo experiencias agradables a las que no se está invitado, no se puede asistir o de las que no se tenía conocimiento, así como a la necesidad continua de saber lo que los demás están haciendo (Pzrybylski et al., 2013). Aunque el FOMO no es un fenómeno intrínsicamente relacionado con las redes sociales, aquellas personas que puntúan alto en FOMO pueden sentirse impulsadas a comprobar sus redes sociales con mayor frecuencia para mantenerse actualizados en las actividades de sus amigos (Obers et al., 2017). Se ha demostrado que el FOMO es una variable moderadora entre las características personales y el uso de las redes sociales. De este modo, los individuos con baja satisfacción de sus necesidades básicas, como la conexión con otros, pueden sentirse más tentados a usar las redes sociales (Elhai et al., 2018).

El FOMO está relacionado con medidas de afectividad negativa (incluyendo depresión, ansiedad, estrés, tendencia al aburrimiento y rumiación), el uso social del teléfono móvil, y la severidad de su

uso problemático (Elhai et al., 2018). Estos resultados han sido avalados en un estudio transversal (Wolniewicz et al., 2018).

Con el tiempo, los sentimientos de FOMO se acumulan conforme más se usan las redes sociales, creando un círculo vicioso: al usar las redes sociales de forma habitual se generan sentimientos de ansiedad cuyo origen es la percepción de estarse perdiendo experiencias significativas que otros suben a las redes sociales (Chan et al., 2022).

Ciberacoso

Tanto el tiempo que una persona pasa en las redes sociales (Sampasa et al., 2014) como su uso problemático (Malo-Cerrato et al., 2018; Romera et al., 2021) están positivamente correlacionadas con el ciberacoso. De este modo, se ha encontrado que las probabilidades de ser víctima de ciberacoso aumentan con el tiempo pasado en las redes sociales y con comportamientos sedentarios (Sampasa et al., 2014).

1.2.1. Factores de riesgo y factores protectores del uso problemático de las redes sociales.

Entender los factores de riesgo y protección asociados al UPRS puede ayudar en su prevención e intervención (Malo-Cerrato et al., 2018). De este modo, algunos de los factores de riesgo investigados hasta la fecha serían los siguientes:

- Rasgos de personalidad: neuroticismo e impulsividad (Malo-Cerrato et al., 2018; Puerta-Cortés y Carbonell, 2014; Ríos Caballero, 2021).
- Bajo autoconcepto familiar, académico y emocional (Malo-Cerrato et al., 2018) y bajo rendimiento académico (Ríos Caballero, 2021).
- Características de perfil social y familiar: consumo elevado de las nuevas tecnologías en la madre y en los hermanos, tener una familia monoparental, falta de normas y bajo control, disfuncionalidad familiar, rechazo parental e interacción inadecuada con los padres (Castro Duque et al, 2019; Challco y Rodriguez, 2016; Malo-Cerrato et al., 2018; Ríos Caballero, 2021).
- Usar las redes sociales para distraerse y divertirse (Malo-Cerrato et al., 2018).
- Tener Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (Ko et al., 2009).
- Tener un grado elevado de hostilidad (Ko et al., 2009).
- Para las chicas, presentar sintomatología depresiva, mientras que para los chicos, presentar ansiedad (Oberst et al., 2017).

En cuanto a la variable de género, se observan discrepancias entre los diversos estudios realizados. Por un lado, en distintas investigaciones (Castro Duque et al., 2019; Malo-Cerrato et al., 2018; Mérelle et al., 2017) se ha considerado ser chica como un factor de riesgo, mientras que en otras (Puerta-

Cortés y Carbonell, 2014) se considera un factor de protección. Sin embargo, autores como Marino et al. (2016) o Ríos Caballero (2021) señalan que no hay diferencias de género en cuanto al UPRS. Las diferencias entre chicas y chicos parecen estar, por tanto, en el tipo de actividades que realizan y sus fines. De este modo, mientras que las chicas jóvenes tienden a usar las redes sociales con mayor frecuencia y con el fin de comunicarse con sus pares y expresarse emocionalmente, los chicos jóvenes suelen usarlas para jugar a videojuegos en línea (Gray, 2018).

Respecto a los factores de protección se pueden señalar los siguientes:

- Ciertos rasgos de personalidad, como la estabilidad emocional, la extraversión, la apertura y la amabilidad (Marino et al., 2016). Sin embargo, existe cierta controversia en este aspecto, pues en un estudio realizado por Puerta-Cortés y Carbonell (2014), no se encontró relación entre la extraversión y la apertura a la experiencia y el UPRS.
- La autoestima y el autocontrol, incluyendo el autocontrol procesual (Challco y Rodriguez, 2016), la responsabilidad y la afabilidad (Malo-Cerrato et al., 2018; Puerta-Cortés y Carbonell, 2014).
- Comunicación y confianza con los progenitores (Romera et al., 2021).
- Habilidades socioemocionales (Klimenko et al., 2021),

Existen ciertos aspectos que no tienen un impacto significativo en este uso problemático, como puede ser la variable socioeconómica (Castro Duque et al, 2019). Como estas autoras apuntan, en la adolescencia hay mayor exposición a las redes sociales, con independencia de a qué clase socioeconómica se pertenezca.

En cuanto a la edad de mayor vulnerabilidad, los adolescentes de 15 a 17 años están en un mayor riesgo de presentar un uso excesivo de las redes sociales que los de 12 a 14 años (Gairín y Mercader, 2018), mientras que los adultos jóvenes, al dejar de tener supervisión parental directa, también presentan un riesgo alto (Holmgren y Coyne, 2017).

1.3. Mindfulness como predictor del bienestar personal.

Uno de los constructos utilizados por la psicología positiva para mejorar el bienestar de las personas es el mindfulness, cuya investigación está en auge (Zenner et al., 2014). De este modo, se ha encontrado que unos mayores niveles de mindfulness correlacionan positivamente tanto con el bienestar psicológico como con el subjetivo (Hanley et al., 2015). Como Hanley y colaboradores señalan, esta relación puede deberse a que distintas dimensiones del mindfulness (como actuar intencionadamente y con conciencia, o usar palabras para describir experiencias internas y externas) mejoran distintos aspectos del bienestar psicológico, como el desarrollo personal, la autonomía o el dominio del ambiente.

La práctica del mindfulness tiene siglos de antigüedad, pues se remonta a la filosofía budista. El término “mindfulness” es una traducción al inglés del término “sati”, del idioma pali, en el cual se

recogieron originalmente las enseñanzas de Buda. “Sati” significa conciencia, atención (poner el foco en la conciencia) y recuerdo (no del pasado, sino de tener la intención de devolver la conciencia a nuestro foco de atención cuando nos distraigamos) (Siegel, 2009). No obstante, la práctica adoptada en Occidente dista de sus raíces budistas originales, ya que ahora comprende un amplio rango de ideas y prácticas. De este modo, también se están incluyendo cualidades mentales como el no-juzgamiento, la aceptación y la compasión. Esta asociación con otros términos se debe en gran parte a que la práctica del mindfulness también nos hace darnos cuenta de qué otras cualidades mentales debemos cultivar, como la alerta, la concentración, la amabilidad, el esfuerzo o la autocompasión (Siegel, 2009).

La práctica de mindfulness comenzó a extenderse en Occidente a finales del siglo pasado, cuando Jon Kabat-Zinn introdujo la práctica meditativa del mindfulness en pacientes con dolor crónico, logrando que más de la mitad vieran disminuidos sus niveles de dolor al finalizar el tratamiento, gracias a mejorar tanto su autorregulación como su manejo del dolor crónico (Kabat-Zinn, 1982).

Años más tarde, Kabat-Zinn (2003) creó el primer tratamiento formal basado en mindfulness, llamado MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*), un programa de ocho semanas cuyo fin es la reducción del estrés. Este programa incluye, además de las sesiones grupales, la práctica diaria en casa, un retiro de un día, y trata de llevar la conciencia plena a experiencias cotidianas mediante el uso de meditaciones de escaneo corporal, meditación sentada, meditación caminando y yoga Hatha.

Desde entonces, el mindfulness se ha combinado con otras terapias, como la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT), la terapia dialéctica conductual (DBT) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) (Weaver, 2021). Esta nueva era de tratamientos usa el mindfulness para ayudar a los individuos a darse cuenta y regular sus pensamientos inadaptados, sentimientos y conductas que perjudican su salud mental.

En cuanto a las intervenciones basadas en mindfulness en niños y adolescentes, se han encontrado algunas limitaciones, como la ausencia de aleatoriedad de grupos en un porcentaje significativo de los estudios (Dunning et al., 2018). Pese a esto, diversas intervenciones basadas en mindfulness aplicadas a niños o a adolescentes han tenido efectos positivos en la regulación emocional, la rumiación y la ansiedad social (Kashefinishabouri et al., 2021); el desempeño cognitivo, el estrés, la resiliencia y los problemas emocionales (Zenner et al., 2014); el rendimiento académico, el autoconcepto y la ansiedad (Franco et al., 2010);, la sintomatología depresiva, las habilidades sociales y la presión sanguínea (Langer et al., 2014), así como ent el estrés y el bienestar (Erbe y Lohrman, 2015).

1.4. Mindfulness y redes sociales.

Aunque hay estudios que demuestran que interrumpir el uso de redes sociales durante un periodo de tiempo puede mejorar el bienestar (Allcott et al., 2020), las redes sociales tienen una presencia tan constante y propagada en nuestra sociedad que abstenerse completamente de su uso puede ser

insostenible a largo plazo por muchos de sus usuarios (Kuss y Griffiths, 2017). Por tanto, es necesario buscar una alternativa, como puede ser hacer un uso de las redes sociales consciente (Chan et al., 2022). De este modo, se buscaría que, mediante la práctica del mindfulness, los usuarios con UPRS lleguen a comprender cómo utilizan las redes sociales y las consecuencias negativas que esto les trae, para así mejorar su actitud hacia las redes sociales mediante decisiones y cambios intencionados.

Respecto a los estudios que relacionan el mindfulness y el uso problemático de las redes sociales, se han encontrado distintos hallazgos. De este modo, los estudios apuntan a que los niveles bajos de mindfulness predicen su uso compulsivo (Volkmer y Lermer, 2019), mientras que unos niveles altos bajan la probabilidad de que esto ocurra (Apaolaza et al., 2019). Además de esto, los niveles bajos de mindfulness están correlacionados directamente con los niveles altos de FOMO (Baker et al., 2016).

Uno de los mayores beneficios del mindfulness es la desvinculación de los pensamientos y hábitos automáticos, así como de los patrones de conducta insanos (Brown y Rian, 2003). Por tanto, la práctica del mindfulness puede ser especialmente útil para reducir los hábitos automáticos relacionados con el consumo pasivo de contenido en las redes sociales. Bajo esta premisa, Chan y colaboradores (2022) proponen la Práctica de Mindfulness en Redes Sociales (SMMP; *Social Media Mindfulness Practice*) como forma de hacer que los usuarios reduzcan su FOMO y lo cambien por el JOMO (*Joy of Missing Out*; Alegría de Perderse Algo en castellano), una forma de usar las redes sociales con intención y conciencia plena en lugar de en piloto automático. Esta práctica se basaría en tres pasos: consciencia, percepción y acción. En el primer paso, los usuarios toman consciencia de sus comportamientos en las redes sociales y en las consecuencias de estos. En el segundo, se procesa la información con la consciencia obtenida para desarrollar una nueva comprensión con la que finalmente se tomará acción en la tercera fase, gracias a un esfuerzo consciente.

1.5. Intervenciones para reducir el uso problemático de las redes sociales.

Algunas de las intervenciones realizadas cuyo tema de estudio es la reducción del uso problemático de las redes sociales en adolescentes y jóvenes, se presentan, de manera resumida, en la tabla 1.

Tabla 1.

Intervenciones destinadas a reducir el uso problemático de las redes sociales.

Autores	País y fecha	Finalidad	Participantes	Diseño	Procedimiento	Resultados
Del Rey et al. (2012) (Programa ConRed)	España, curso académico 2010/2011	Reducir el ciberacoso y la dependencia a Internet.	893 estudiantes adolescentes de entre 11 y 19 años (M=13,80 años; DT=1,47).	Cuasiexperimental, con grupo experimental (N=595) y control (N=298).	Programa de tres meses de duración sobre las malas prácticas en la Red, sus riesgos y sus estrategias de afrontamiento, y fomento de un uso adecuado.	Resultados positivos, al darse una reducción de problemas en el grupo experimental y ausencia de cambios en el grupo control.
Hou et al. (2019)	China, 2019	Reducir la adicción a las redes sociales y mejorar la salud mental y el rendimiento académico.	38 estudiantes universitarios con adicción a las redes sociales (M=19,71 años; DT=1,43).	Experimental, con constitución aleatoria de los grupos.	2 fases en una semana de duración, donde reflexionan sobre su uso de las redes sociales.	Reducción significativa del tiempo de uso de las redes sociales y mejora de la salud mental en el grupo experimental.
Khazaei et al. (2017)	Irán, 2017	Tratamiento de la adicción a Internet.	48 estudiantes universitarios de entre 20 y 30 años.	Comparativo-casual con constitución aleatoria de los grupos experimental y control (N=24).	10 sesiones, que incluyen el desarrollo de fortalezas como el perdón, la gratitud o el optimismo.	La psicología positiva es un método efectivo para tratar la adicción a Internet, específicamente en reducir su uso y en mejorar el ajuste social.
Weaver (2021)	Estados Unidos, otoño de 2019	Tratamiento del FOMO y del Uso Problemático de las Redes Sociales mediante una intervención basada en el mindfulness.	54 estudiantes adolescentes de entre 14 y 17 años.	Cuasiexperimental con un grupo de intervención y un grupo de control.	5 sesiones de 50 minutos, en grupos de 8 a 10 miembros. Estas sesiones se centraron en canalizar los tres axiomas del mindfulness (atención, intención y actitud) mientras se accedía a las redes sociales.	Reducción de UPRS y aumento del mindfulness en el grupo experimental respecto al grupo control. Sin diferencias significativas en FOMO ni en satisfacción vital.

1.5.1. Recomendaciones para este tipo de intervenciones y posibles mejoras.

Tal y como aparece en los datos de los estudios presentados en la tabla 1 se puede observar que pese a que las intervenciones persiguen objetivos muy similares, sus enfoques han sido diferentes. Por otra parte, en todos se ha conseguido reducir el uso problemático del grupo experimental, demostrando que estas intervenciones son efectivas. Especialmente significativo para el programa de intervención propuesto para este TFM es la intervención realizada por Weaver (2021), pues también se ha basado en mindfulness. Una posible mejora entre ese programa y el propuesto a continuación será la edad de los participantes, pues en este último su edad será de entre 12 y 14 años, pudiendo de este modo intervenir de forma temprana. Con respecto a las demás intervenciones, se considera que la combinación de la reflexión sobre el propio uso de las redes sociales usada en la intervención de Hou et al. (2019) junto a la práctica del mindfulness potenciará los beneficios de ambas intervenciones.

Por último, otro aspecto importante en toda intervención que quiera reducir el uso problemático de las redes sociales será concretar con exactitud qué se entiende por este tipo de uso, pues en la literatura científica no siempre se emplean los mismos términos para definirlo.

De este modo, para la realización de este programa se entenderá como uso problemático de las redes sociales el hacer un uso de las mismas descontrolado, distraído y automático, guiado por conductas adictivas que llevan a que se usen durante una gran cantidad de tiempo, dejando de lado otras actividades significativas, y que por todo ello causa un impacto negativo en la salud mental. Frente a este, se propone un uso adecuado de las redes sociales, en el que se realice un uso atento de las mismas, donde el usuario adquiera consciencia de las intenciones o razones que tiene para conectarse, y comprenda el impacto que su uso puede tener en sus emociones, sus pensamientos y, en definitiva, en su vida, para así, mediante las herramientas adquiridas con un nivel alto de mindfulness, poder ser capaz de elegir por qué, cómo y para qué quiere usarlas.

1.6. Objetivos

El objetivo general de este trabajo es el siguiente:

O.G. Desarrollar un programa de entrenamiento en mindfulness para reducir el uso problemático de las redes sociales en adolescentes y aumentar su bienestar psicológico.

En cuanto a los objetivos específicos, se tratarán los descritos a continuación:

O.E.1. Reducir el uso problemático de las redes sociales.

O.E.2. Aumentar los niveles de mindfulness.

O.E.3. Aumentar el bienestar psicológico.

2. Metodología

2.1. Participantes

Este programa de intervención está dirigido a estudiantes de 1º y 2º de la ESO con edades comprendidas entre 12 y 14 años de un centro educativo. Se tendrán dos grupos, uno experimental y otro de control pasivo en espera. Para la selección de los participantes, se utilizará el instrumento de medida de adicción a las redes sociales (ERA-RSI), y se escogerán aquellas puntuaciones más altas hasta obtener un número total de 40 participantes. Se repartirá la mitad de los participantes a cada grupo de forma aleatoria. Los 20 participantes que forman parte del grupo experimental asistirán a las sesiones, que se realizarán como actividad extraescolar en horario de tardes.

Por último, como criterio de exclusión estará la presencia de patologías psicológicas o encontrarse actualmente en tratamiento psicológico, con o sin tratamiento farmacológico.

2.2. Instrumentos de medida

Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI de Peris et al., 2018), para medir el uso problemático de las redes sociales. Esta escala fue creada y evaluada con adolescentes españoles de entre 12 y 17 años. Evalúa el riesgo de adicción a las redes sociales e internet mediante 29 ítems agrupados en cuatro dimensiones o factores: síntomas de adicción, uso social, rasgos frikis y nomofobia. La subescala de síntomas de adicción evalúa las conductas adictivas a las redes sociales e internet; la subescala uso social las conductas de socialización virtual; la subescala rasgos frikis evalúa el uso que se hace de las redes de acuerdo con intereses específicos, y la subescala nomofobia mide la ansiedad y el control relacionados con el uso del móvil. Las respuestas aparecen en una escala Likert del 1 al 4, siendo 1 nunca o casi nunca y 4 muchas veces o siempre. Las puntuaciones altas estarán relacionadas con mayor riesgo de adicción, considerándose el percentil 75 sospecha de riesgo, el percentil 85 riesgo de adicción y el percentil 95 riesgo muy elevado. Presenta un alfa de Cronbach de .90, demostrando así su consistencia interna. Este instrumento será el que se utilice para la selección de los participantes, escogiendo aquellos que hayan obtenido puntuaciones más altas (a partir del percentil 75).

Escala de atención y conciencia plena para adolescentes (MAAS-A; *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents* de Brown et al., 2011), para medir los niveles de mindfulness. Esta escala fue adaptada al castellano por Soler et al. (2012). Consta de 14 ítems, cuyas respuestas siguen una escala Likert que oscila entre 1 y 6, siendo 1 casi nunca y 6 casi siempre. Las puntuaciones altas están relacionadas con mayores niveles de mindfulness, estando el rango de puntuación total comprendido entre 14 y 84. Presenta un alfa de Cronbach de 0,85, demostrando así una buena consistencia interna.

Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes Adolescentes (BIEPS-J de Casullo, 2002) Consta de 13 ítems divididos en las siguientes subescalas: control, vínculos, proyectos y aceptación. La subescala

control evalúa la responsabilidad que percibe el participante sobre sus actos y consecuencias; la subescala vínculos se refiere al disfrute de relaciones sociales positivas; la subescala proyectos está relacionada con el propósito vital y la subescala aceptación se refiere al grado en que el adolescente se acepta a sí mismo de forma integral. Para cada afirmación, las posibles respuestas son "Estoy de acuerdo", "Ni de acuerdo ni en desacuerdo" y "Estoy en desacuerdo". Está basado en el modelo de bienestar psicológico multifactorial creado por Ryff. En el presente trabajo, se usará la versión adaptada por García-Álvarez y Hernández-Linde en 2020, donde se mejoran las propiedades psicométricas de la escala al reducir los ítems a 12 y al cambiar su orden. Esta versión adaptada fue validada por adolescentes de entre 11 y 17 años, y presenta una consistencia interna de 0,80.

2.3. Diseño y procedimiento

Este programa sigue un diseño cuasiexperimental, cuya variable independiente es el propio programa de intervención y cuyas variables dependientes son aquello que se quiere cambiar: el grado de uso problemático de las redes sociales, el nivel de mindfulness y el nivel de bienestar psicológico. Se llevarán a cabo tres evaluaciones, antes de la intervención (pretest), tras la misma (post test) y otra de seguimiento a los tres y seis meses tras la finalización de la intervención, y ello se hará tanto en el grupo experimental como en el grupo control.

A continuación se describen las fases a seguir:

Fase previa. Para llevar a cabo el programa se comenzará con la petición y recogida de los permisos necesarios a los organismos correspondientes (Comité de Bioética de Andalucía y centro educativo). A continuación, se realizará una sesión informativa a los tutores legales de los estudiantes, en la cual se les explicará la metodología, los objetivos del programa y sus resultados esperados, y donde se llevará a cabo la firma del consentimiento informado. Después de esto, se realizará la selección de los participantes mediante el instrumento ERA-RSI, escogiendo a aquellos estudiantes que hayan obtenido puntuaciones más altas (a partir del percentil 75). A los participantes seleccionados se les dividirá en grupo experimental y control y se les pasarán los instrumentos de evaluación restantes de la fase pretest. La realización de esta evaluación se llevará a cabo en horario escolar.

Fase de aplicación. En esta fase se llevarán a cabo las nueve sesiones del programa de intervención, de forma semanal y en horario extraescolar.

Fase posterior. Una vez finalizada la última sesión, se realizará la evaluación post a los dos grupos, en horario escolar. A los tres y a los seis meses de la finalización del programa, se realizarán dos evaluaciones de seguimiento utilizando de nuevo los mismos instrumentos de medida. Por último, se analizarán y compararán los datos obtenidos en ambos grupos. A partir de este análisis, se elaborarán informes con conclusiones, propuestas de mejora para el programa y posibilidad de replicar el programa en el grupo control, en otros centros o por parte de otros investigadores.

En cuanto a las sesiones de intervención, serán una por semana y en horario de tardes (se planteará como una actividad extraescolar), en un día y horario fijo establecido en coordinación con el centro educativo. La duración de será de 1 hora y media cada una de ellas y se seguirá la estructura general que se describe a continuación:

- Inicio de la sesión, que incluye la llegada de los participantes y la bienvenida a la sesión. Duración aproximada: 5'.

- Puesta en común de la tarea o tareas para casa de la sesión anterior (a partir de la segunda sesión). En esta, se pedirá de forma voluntaria a los participantes que cuenten cómo les ha ido en la realización de estas tareas, así como las dudas que puedan tener. Duración aproximada: 10'-15'.

- Desarrollo de las actividades. Duración aproximada: 60'-70'.

- Cierre de la sesión, que incluye la explicación de la tarea o tareas para casa de esa sesión. Duración aproximada: 10'-15'.

Por otra, parte, se seguirá el programa MBSR (en la versión actualizada por Santorelli et al., 2017), adaptado al contexto en el que se realiza la intervención (teniendo en cuenta la edad de los estudiantes, la realización dentro del horario extraescolar del centro, etc.). A estas actividades se sumarán propuestas inspiradas o adaptadas por programas de reducción de la adicción a las redes sociales mediante la atención plena como la de Weaver (2021) o Hou y colaboradores (2018). De este modo, se combinarán dinámicas enfocadas en el desarrollo de los niveles de mindfulness con actividades donde se reflexione sobre el uso que se hace de las redes sociales desde un enfoque basado en la atención plena y en los tres axiomas del mindfulness: atención, intención y actitud.

Por último, y en cuanto a la disposición de la clase, se usará un aula amplia, como el gimnasio del centro, de modo que se puedan colocar sillas formando un círculo para que los participantes se sienten en ellas. En las sesiones donde se vayan a realizar prácticas meditativas tumbados, se colocarán previamente esterillas, cojines y mantas a disposición de los participantes.

A continuación se presenta la descripción de cada una de las sesiones que forman el programa de intervención.

Tabla 2

Descripción Sesión 1

SESIÓN 1: *COMENZAMOS* (90')	
Objetivos	- Adquirir una disposición positiva hacia el mindfulness y su práctica - Reflexionar sobre las expectativas de la clase - Aprender a prestar atención a las sensaciones corporales
Descripción de las actividades	La sesión comienza con la bienvenida a la clase y el agradecimiento por su participación y presencia (5'). **Actividad 1.1: *Nos conocemos*** (15'). En esta actividad, se reparte un folio a cada participante y se le pide que lo pliegue como un cartel y que escriba en él su nombre, para a continuación dejarlo en el suelo delante de su asiento. A continuación, uno a uno se pide a los participantes que digan cómo se llaman y algo positivo sobre sí mismos. **Actividad 1.2: *Información sobre el programa*** (30'). En esta actividad, se explicará a los participantes en qué va a consistir el programa. De este modo, se describirá brevemente, y de una forma adaptada a la edad de los participantes, qué es el mindfulness y para qué se usa, así como los beneficios de su práctica habitual. Se conectará esta explicación con los beneficios que también puede tener para mejorar su relación con las redes sociales. También se les preguntará qué expectativas tienen sobre el programa y se les pedirá que pregunten las dudas que puedan tener. **Actividad 1.3: *Atención a las sensaciones corporales*** (25'). En esta actividad, se hará una meditación con atención a las sensaciones corporales. Esta meditación se hará sentados en las sillas, ya sea con la espalda erguida o, si les resulta más cómodo, con la espalda apoyada en el respaldo. Antes de comenzar, se les explicará cómo el objetivo es centrar el foco de atención en las sensaciones corporales, y darse cuenta de cuándo se han distraído en sus pensamientos para volver a centrarse en sus sensaciones. No deben sentirse mal ni juzgarse si les cuesta concentrase, puesto que es algo normal en la práctica meditativa. A continuación, se les dará las indicaciones para hacer esta actividad, recorriendo las sensaciones corporales desde la coronilla hasta las plantas de los pies. (Adaptado del programa MBSR). Explicación de la tarea para casa y cierre. Se les pedirá a los participantes que se guarden los folios con sus nombres para colocarlos al principio de cada sesión, y se les entregará un cuaderno que usarán a lo largo del programa. (15').
Tarea para casa	Práctica formal: seguir realizando la práctica meditativa de la atención a las sensaciones corporales en casa, apuntando en su cuaderno los días que lo realicen y las observaciones que hayan tenido al respecto (Anexo 1).
Procedimiento de aprendizaje	En esta sesión, se trabajará con el grupo completo, exponiendo las instrucciones y dejando espacio para que se expresen libremente en los momentos pertinentes. Para asegurar que puedan hacer las tareas para casa, tras la finalización de cada sesión se enviará por correo a los participantes el audio o los audios necesarios para realizar la meditación guiada (Anexo 2), así como las instrucciones tanto de la práctica formal como de la informal por si algún participante olvidó lo que había que hacer. Como una motivación extra y como forma de llevar la cuenta de los días que realizan la práctica meditativa, en el cierre de la sesión a cada participante se le entregará además un calendario para llevar la cuenta de los días que realizan una práctica formal.

Recursos y materiales	- Folios - Campana - Registros de los cuadernos (Anexo 1) - Audio de atención a las sensaciones corporales (Anexo 2)

Tabla 3

Descripción Sesión 2

SESIÓN 2: *Tomando perspectiva* (90')

Objetivos	- Aprender a redirigir la atención con amabilidad - Practicar a mantener la atención en las sensaciones corporales - Reflexionar sobre el uso que se hace de las redes sociales
Descripción de las actividades	La sesión comienza con la bienvenida a la clase y el agradecimiento por su participación y presencia (5'). **Actividad 2.1:** *Puesta en común de la tarea para casa* (15'). Se comienza con una puesta en común mediante la cual los participantes, de forma voluntaria, expresarán su experiencia hasta ahora con la práctica meditativa en casa, así como las dudas que puedan tener. Se recordará que no hay una forma "mala" o "buena" de realizar la práctica meditativa, que es normal distraerse. Y que, de hecho, el momento de mayor consciencia es cuando nos damos cuenta de que nos hemos distraído, para volver así a centrar nuestra atención con amabilidad, sin juzgarnos. **Actividad 2.2:** *Atención a las sensaciones corporales* (30'). En esta ocasión, esta meditación se realizará tumbados sobre las esterillas, usando los cojines debajo de la cabeza o de las rodillas. Según la temperatura que haya en el pabellón, se recomendará usar mantas puesto que la temperatura corporal bajará en la realización de este ejercicio. A continuación, se realizará la meditación guiada. (Adaptado del programa MBSR). **Actividad 2.3:** *Reflexión sobre el uso de las redes sociales* (30'). En esta actividad, los participantes se volverán a sentar y tendrán que reflexionar individualmente sobre las siguientes preguntas: ¿Cuánto tiempo dedican a las redes sociales por día y por semana? ¿Qué otras cosas significativas podrían hacer con ese tiempo? Tras pensarlo, dejarán recogidas por escrito las respuestas a ambas cuestiones en su cuaderno. (Adaptado de Hou et al., 2019). Explicación de la tarea para casa y cierre (10').
Tarea para casa	Práctica formal: seguir realizando la práctica meditativa de la atención a las sensaciones corporales en casa, apuntando en su cuaderno los días que lo realicen y las observaciones que hayan tenido al respecto. Además de esta práctica, se pedirá a los participantes usar una aplicación que mida el tiempo de uso de las aplicaciones de redes sociales en su móvil. Durante esa semana, observarán los tiempos que le van saliendo para compararlos con los que escribieron en clase, observando si coinciden o no y pensando en por qué creen que les han salido esos resultados. Apuntarán los tiempos en el diario para tenerlos presentes en la siguiente sesión. En móviles Android, se puede usar la aplicación Bienestar Digital, a la que se puede acceder desde ajustes. En móviles iOS, se puede acceder pulsando "configuración", después "batería" y por último el icono que aparece con un reloj. Se darán instrucciones sobre cómo acceder a estas aplicaciones a los participantes, tanto en los últimos minutos de la sesión como por correo.
Procedimiento de aprendizaje	En esta sesión, se trabajará con el grupo completo, mediante puestas en común y reflexiones individuales, exponiendo las instrucciones y dejando espacio para que se expresen libremente en los momentos pertinentes.

	La práctica meditativa realizada en esta sesión volverá a estar centrada en las sensaciones corporales al igual que en la primera sesión, para que los participantes se sientan familiarizados con ella y sigan practicándola antes de introducir una nueva forma de meditación.
Recursos y materiales	- Esterillas - Mantas - Cojines - Campana - Cuadernos - Registros de los cuadernos (Anexo 1) - Audio de atención a las sensaciones corporales (Anexo 2)

Tabla 4

Descripción Sesión 3

SESIÓN 3: *El piloto automático* (90')

Objetivos	- Tomar consciencia del tiempo real que dedican a las redes sociales - Comprender qué es el piloto automático y la relación que tiene con el uso de las redes sociales - Aprender a comer con atención plena
Descripción de las actividades	La sesión comienza con la bienvenida a la clase y el agradecimiento por su participación y presencia (5'). **Actividad 3.1:** *Puesta en común de las tareas para casa* (15'). En esta actividad, se pide a los participantes que, de forma voluntaria, comenten el tiempo que creían que usaban las redes sociales con respecto al tiempo que les ponía en la aplicación. Es de esperar que la tendencia general sea que el tiempo real de uso sea mayor al que estimaron en la sesión anterior. A continuación, se explicará que esta diferencia sucede porque en muchas ocasiones estamos haciendo una actividad sin ser conscientes de ello, en "piloto automático". **Actividad 3.2:** *El piloto automático* (20'). En esta actividad, se explicará como contenido de psicoeducación en qué consiste el piloto automático, y cómo tendemos a realizar la mayoría de las actividades diarias sin prestarles atención, distraídos en nuestros propios pensamientos. **Actividad 3.3:** *Comer con atención plena* (20'). En esta actividad, se repartirá a los participantes uvas pasas, y se les pedirá que vayan examinando la suya con cada uno de los sentidos uno por uno (vista, tacto, oído, olfato y gusto), como si fueran alienígenas que las ven por primera vez. Se conectará esta actividad con el contenido explicado acerca del piloto automático, ya que observarán cómo una actividad que se suele realizar distraído en realidad se puede hacer siendo plenamente conscientes de ella. (Adaptado del programa MBSR). **Actividad 3.4:** *Atención a la respiración* (20') Esta actividad consiste en una meditación guiada cuyo objetivo es poner el foco de atención en la respiración. Para ello, se debe sentir la respiración y las sensaciones que conlleva en alguno de los lugares del cuerpo donde se puede apreciar mejor: las fosas nasales, el tórax o el abdomen. Los participantes realizarán esta meditación sentados en sus sillas y siguiendo las instrucciones del psicólogo. (Adaptado del programa MBSR). Explicación de la tarea para casa y cierre (10').
Tarea para casa	Práctica formal: practicar la atención a la respiración o a las sensaciones corporales, apuntando cómo les ha ido en el registro de su cuaderno.

	Práctica informal: elegir una o dos actividades diarias que suelan hacer en piloto automático, como lavarse los dientes, hacer la cama o comer, para hacerlas prestándoles toda su atención.
Procedimiento de aprendizaje	En todas las sesiones se trabajará con el grupo completo, exponiendo las instrucciones y dejando espacio para que se expresen libremente en los momentos pertinentes. En la actividad de comer con atención plena, es probable que, dada la edad de los participantes, algunos no quieran comerse las uvas pasas. Se les dirá que este es buen momento para probarlas "por primera vez" y que así tal vez cambien de idea, aunque no se les obligará a ello.
Recursos y materiales	- Uvas pasas - Registros de los cuadernos (Anexo 1) - Audios de atención a las sensaciones corporales y de atención a la respiración (Anexo 2)

Tabla 5

Descripción Sesión 4

SESIÓN 4: *Pensando en el por qué* (90')

Objetivos	- Aprender a centrar el foco de atención en la respiración - Reflexionar sobre las razones por las que usan las redes sociales - Empezar a adquirir consciencia en el momento de conectarse a las redes sociales
Descripción de las actividades	La sesión comienza con la bienvenida a la clase y el agradecimiento por su participación y presencia (5'). **Actividad 4.1:** *Puesta en común de las tareas para casa* (10'). **Actividad 4.2:** *Atención a la respiración* (20') Esta actividad consiste en una meditación guiada cuyo objetivo es poner el foco de atención en la respiración. Para ello, se debe sentir la respiración y las sensaciones que conlleva en alguno de los lugares del cuerpo donde se puede apreciar mejor: las fosas nasales, el tórax o el abdomen. Los participantes realizarán esta meditación sentados en sus sillas y siguiendo las instrucciones del psicólogo. (Adaptado del programa MBSR). **Actividad 4.3:** *Los usos principales* (30'). Para comenzar esta actividad, se pide que cada participante piense en las redes sociales que usa de forma habitual (se les dará una lista con las siguientes redes para ayudarles a identificarlas, si bien pueden pensar alguna otra que no aparezca en el listado: *TikTok, Instagram, WhatsApp, Telegram, YouTube, Twitter, Snapchat, Facebook* y *Pinterest*). Este listado aparecerá en sus cuadernos (Anexo 3). Una vez hayan identificado las redes que suelen usar, deberán escribir para qué utilizan cada una de ellas, con ayuda de las razones comunes que aparecen en el cuaderno. Por último, se les pedirá que reflexionen sobre si habría maneras alternativas de conseguir los propósitos por los que usan las redes sociales, dejándolo recogido en su cuaderno (Adaptado de Hou et al., 2019). **Actividad 4.4:** *Tarjeta-recordatorio* (15'). Tras terminar la reflexión de la actividad anterior, los participantes escribirán en una tarjeta (Anexo 4) cinco ventajas y cinco desventajas del uso excesivo de las redes sociales (Adaptado de Hou et al., 2019). Explicación de la tarea para casa y cierre. Se les dará una funda portafolios de plástico a cada participante para que puedan guardar ahí la tarjeta y así no perderla. También podrán usar esta funda para guardar otras fotocopias que se utilicen en sesiones posteriores (10').

Tarea para casa	Práctica formal: practicar la atención a la respiración o a las sensaciones corporales, apuntando cómo les ha ido en el registro de su cuaderno. Práctica informal: hacer una foto de la tarjeta y usarla como foto de la pantalla de bloqueo de sus teléfonos como recordatorio para sí mismos, y poner también la tarjeta en sus escritorios durante la semana siguiente. Si algunos participantes no saben cómo configurar la foto de pantalla de bloqueo, se les mandará por correo las instrucciones. (Adaptado de Hou et al., 2019).
Procedimiento de aprendizaje	En esta sesión, se trabajará con el grupo completo, mediante reflexiones individuales, exponiendo las instrucciones y dejando espacio para que se expresen libremente en los momentos pertinentes.
Recursos y materiales	- Campana - Instrucciones de la actividad 4.3 en los cuadernos (Anexo 3) - Tarjetas (Anexo 4) - Fundas portafolios - Registros de los cuadernos (Anexo 1) - Audios de atención a las sensaciones corporales y de atención a la respiración (Anexo 2)

Tabla 6

Descripción Sesión 5

SESIÓN 5: *Atención a las emociones* (90')

Objetivos	- Practicar a centrar la atención en la respiración - Aprender a centrar el foco de atención en las emociones - Reflexionar sobre la relación entre sus distintos usos de las redes sociales y las emociones que sienten - Practicar el uso consciente de las redes sociales
Descripción de las actividades	La sesión comienza con la bienvenida a la clase y el agradecimiento por su participación y presencia (5'). **Actividad 5.1:** *Puesta en común de las tareas para casa* (10'). Las actividades 2 y 3 se realizarán como una práctica meditativa continuada. **Actividad 5.2:** *Atención a la respiración* (20') Esta actividad consiste en una meditación guiada cuyo objetivo es poner el foco de atención en la respiración. Para ello, se debe sentir la respiración y las sensaciones que conlleva en alguno de los lugares del cuerpo donde se puede apreciar mejor: las fosas nasales, el tórax o el abdomen. Los participantes realizarán esta meditación sentados en sus sillas o tumbados en las esterillas y siguiendo las instrucciones del psicólogo. (Adaptado del programa MBSR). **Actividad 5.3:** *Atención a las emociones* (20'). Se realizará una meditación guiada cuyo objetivo es poner el foco de atención en las emociones que se estén sintiendo en ese momento, con una actitud no juzgadora, y sin dejarse llevar por los pensamientos o lo que sugieran, dejándolas pasar. Los participantes realizarán esta meditación sentados en sus sillas o tumbados en las esterillas y siguiendo las instrucciones del psicólogo. (Adaptado del programa MBSR). **Actividad 5.4:** *Repaso de las intenciones de las redes sociales* (25'). En esta actividad, los participantes continuarán con la reflexión individual sobre su uso de las redes sociales, mediante las siguientes preguntas: "¿Qué usos de las redes sociales me hacen sentir mejor? ¿Qué usos de las redes sociales me hacen sentir peor?" "¿Podría reducir los usos que me hacen sentir peor?". Dejarán recogidos sus pensamientos en el cuaderno. Se terminará la actividad mediante una puesta en común de sus ideas.

	Explicación de la tarea para casa y cierre (10').
Tarea para casa	Práctica formal: practicar la atención a la respiración o a las sensaciones corporales, apuntando cómo les ha ido en el registro de su cuaderno. Práctica informal: cada vez que vayan a usar las redes sociales, apuntar en su diario qué hora es y la intención con la que las van a usar. Al terminar, apuntar de nuevo qué hora es y para qué las han usado al final. Reflexionar sobre si se corresponde la intención con la que la iban a usar con la que finalmente las han usado, y si no se corresponde por qué puede ser.
Procedimiento de aprendizaje	Durante la reflexión individual, el/la instructor/a se asegurará de que los participantes comprendan las preguntas, resolviendo las dudas que puedan surgir.
Recursos y materiales	- Esterillas - Mantas - Cojines - Campana - Cuadernos - Registros de los cuadernos (Anexo 1) - Audio de atención a las sensaciones corporales y de atención a la respiración (Anexo 2)

Tabla 7

Descripción Sesión 6

SESIÓN 6: *Estrategias* (90')

Objetivos	- Practicar la atención a la respiración - Reflexionar sobre su distribución diaria del tiempo y sobre cómo sería su distribución diaria ideal - Adquirir estrategias para reducir el uso excesivo de las redes sociales
Descripción de las actividades	La sesión comienza con la bienvenida a la clase y el agradecimiento por su participación y presencia (5'). **Actividad 6.1:** *Puesta en común de las tareas para casa* (10'). **Actividad 6.2:** *Atención a la respiración* (15'). Se realizará una meditación guiada cuyo objetivo es poner el foco de atención en la respiración. Para ello, se debe sentir la respiración y las sensaciones que conlleva en alguno de los lugares del cuerpo donde se puede apreciar mejor: las fosas nasales, el tórax o el abdomen. Los participantes realizarán esta meditación sentados en sus sillas y siguiendo las instrucciones del psicólogo. (Adaptado del programa MBSR). **Actividad 6.3:** *Círculo del tiempo* (20'). En esta actividad, se pedirá a cada participante que realice un círculo del tiempo donde se refleje la cantidad de horas que dedica en un día típico a sus actividades diarias más importantes. Como puede que no todos los días de la semana los repartan de la misma forma (por actividades extraescolares, días entre semana o festivos, etc.), se les pedirá que elijan el día que crean que es más representativo de su semana, o, ante la duda, el mismo día donde se realiza la sesión. Para ayudarles, en sus cuadernos encontrarán un ejemplo, así como un círculo para rellenar (Anexo 5). También se les darán ejemplos de actividades que se suelan hacer cotidianamente para orientarles. A continuación, tendrán que hacer otro círculo, donde repartan el tiempo de un día, en esta ocasión, de forma ideal. **Actividad 6.4:** *Pensando en las estrategias* (25'). Para realizar esta actividad, se dividirá a los participantes en pequeños grupos de 3 a 4 personas. Se les pedirá que piensen y compartan entre sí estrategias que les gustaría usar para

	conseguir transformar ese primer círculo que han creado en su círculo ideal, mediante la reducción del uso excesivo de las redes sociales. A continuación, se pedirá que un miembro de cada grupo diga en voz alta las estrategias que han pensado, que se irán apuntando en la pizarra. Por último, cada participante apuntará las estrategias que más les gustaría aplicar en sus cuadernos, reflexionando sobre cómo las aplicarían y cómo se sentirán al lograrlo. En el cierre de esta sesión (en total, con una duración de 15') se explicará la dinámica de la siguiente sesión, ya que se hará un "retiro de silencio", es decir, no deben hablar ni comunicarse con lenguaje no verbal con los demás, salvo que sea por alguna urgencia. También se les pedirá que lleven ropa cómoda. Por último, se explicará la tarea para casa.
Tarea para casa	Práctica formal: practicar la atención a la respiración o a las sensaciones corporales, apuntando cómo les ha ido en el registro de su cuaderno. Práctica informal: tratar de poner en práctica al menos una de las estrategias que hayan elegido, apuntando en sus cuadernos qué están haciendo para llevarla a cabo.
Procedimiento de aprendizaje	En esta sesión, se trabajará tanto de forma individual (actividades 2 y 3) como por pequeños grupos y finalmente en gran grupo (actividad 4).
Recursos y materiales	- Campana - Círculos del tiempo, presentes en sus cuadernos (Anexo 5) - Registros de los cuadernos (Anexo 1) - Audio de atención a las sensaciones corporales y de atención a la respiración (Anexo 2)

Tabla 8

Descripción Sesión 7

SESIÓN 7: *Sesión de silencio* (90')

Objetivos	- Practicar la atención a las sensaciones corporales - Practicar la atención a los pensamientos - Aprender a practicar la atención a las sensaciones al caminar
Descripción de las actividades	La sesión comienza con la bienvenida a la clase y el agradecimiento por su participación y presencia (5'). **Actividad 7.1:** *Puesta en común de las tareas para casa* (10'). Este será el único momento de la sesión donde los participantes podrán hablar. Después de esto, se recordará el objetivo de permanecer en silencio durante esta sesión (10'). Las cuatro actividades descritas a continuación están adaptadas del programa MBSR: **Actividad 7.2:** *Atención a la respiración* (10'). Se realizará una meditación guiada cuyo objetivo es poner el foco de atención en la respiración. Para ello, se debe sentir la respiración y las sensaciones que conlleva en alguno de los lugares del cuerpo donde se puede apreciar mejor: las fosas nasales, el tórax o el abdomen. Se podrá realizar en la posición que prefieran, ya sea sentados o tumbados en las esterillas que estarán ya preparadas para la actividad. **Actividad 7.3:** *Atención a las sensaciones corporales* (25'). Se realizará una meditación guiada donde se ponga el foco de atención en las sensaciones corporales. **Actividad 7.4:** *Atención a los pensamientos* (15'). El foco de atención cambiará a los pensamientos que pasen por la mente de los participantes, que deberán

	observarlos pero sin dejarse llevar por lo que les sugieren, como quien observa las nubes pasar por el cielo. **Actividad 7.5:** *Atención al caminar* (15'). Para realizar esta práctica meditativa, los participantes se pondrán de pie y centrarán su atención en las plantas de sus pies mientras caminan, de la forma en que suelen hacerlo pero lentamente. Explicación de la tarea para casa y cierre (10').
Tarea para casa	Práctica formal: practicar la atención a la respiración o a las sensaciones corporales, apuntando cómo les ha ido en el registro de su cuaderno. Práctica informal: abrir la aplicación que descargaron en la semana 2 para apuntar el tiempo total que han usado las redes durante cada semana, y apuntarlo en sus diarios para tenerlo presente el próximo día en clase.
Procedimiento de aprendizaje	En esta sesión, se trabajará dando instrucciones al grupo completo, de modo que las distintas prácticas meditativas vayan transcurriendo una tras otra. Se recomendará a los participantes realizar las primeras tres actividades tumbados en las esterillas, dado la cantidad de tiempo que estarán realizando una meditación continuada. Para la práctica de atención al caminar, se pedirá a los participantes que la realicen en calcetines, mientras que en casa pueden hacerlo, si la temperatura lo permite, descalzos.
Recursos y materiales	- Esterillas - Mantas - Cojines - Campana - Registros de los cuadernos (Anexo 1) - Audios de atención a las sensaciones corporales, de atención a la respiración y de atención al caminar (Anexo 2)

Tabla 9

Descripción Sesión 8

SESIÓN 8: A*prendiendo a escuchar* (90')

Objetivos	- Practicar la escucha con atención plena - Practicar la atención a la respiración - Recordar sus objetivos de distribución diaria ideal - Adquirir nuevas formas y motivación para aplicar estrategias que reduzcan su uso excesivo de las redes sociales
Descripción de las actividades	La sesión comienza con la bienvenida a la clase y el agradecimiento por su participación y presencia (5'). **Actividad 8.1:** *Puesta en común de las tareas para casa* (10'). **Actividad 8.2:** *Comunicándonos atentamente* (20'). Se pedirá al alumnado que se coloquen por parejas, moviendo las sillas de modo que se puedan ver frente a frente, y dejando cierta distancia con los demás compañeros. A continuación, se pedirá que uno de los miembros de la pareja cuente al otro algo que le haya sucedido esta semana, ya sea agradable o desagradable, pero que no contaría en las redes sociales. El objetivo de la otra persona es escucharle atentamente, tanto lo que dice como el lenguaje corporal que expresa, puesto que cuando el compañero termine de hablar tendrá que repetir lo que ha dicho de la forma más similar posible, incluyendo los gestos y la postura corporal. Después, se preguntará a la persona que ha compartido su anécdota si se ha sentido escuchada. Por último, se repetirá el ejercicio, invirtiendo los roles. (Adaptado del programa MBSR).

	Actividad 8.3: *Atención a la respiración* (20'). Se realizará una meditación guiada cuyo objetivo es poner el foco de atención en la respiración. Para ello, se debe sentir la respiración y las sensaciones que conlleva en alguno de los lugares del cuerpo donde se puede apreciar mejor: las fosas nasales, el tórax o el abdomen. Los participantes realizarán esta meditación sentados en sus sillas y siguiendo las instrucciones del psicólogo. (Adaptado del programa MBSR). **Actividad 8.4:** *Revisión del círculo del tiempo* (25'). Se pedirá a los participantes que saquen los círculos del tiempo que hicieron en la sesión 6, y se les preguntará que, si tuvieran que hacer un nuevo círculo, seguiría igual que entonces, y si ha habido cambios. También se les preguntará cómo les está yendo con la puesta en práctica de la estrategia o estrategias que estén usando para reducir el uso excesivo de las redes sociales, y que compartan si están teniendo algún problema para aplicarlas. Se les recordará que, en caso de que haya habido pocos o ningún cambio, no deben juzgarse ni sentirse mal consigo mismos, pues es algo que requiere tiempo. En caso de que algún participante se haya encontrado obstáculos para poner en práctica esa estrategia, se preguntará a los demás participantes si ellos también están probando esa misma estrategia, y si tienen consejos que darle para ayudar a solventar esos obstáculos. Explicación de la tarea para casa y cierre (10').
Tarea para casa	Práctica formal: practicar la atención al caminar, a la respiración o a las sensaciones corporales, apuntando cómo les ha ido en el registro de su cuaderno. Práctica informal: usar las redes sociales de forma consciente. Para ello, pueden hacerse preguntas como "¿Qué estoy haciendo ahora mismo? ¿Quería usar esta red social para esto? ¿Qué estoy sintiendo?" Ahondar en el por qué y en sus sensaciones con curiosidad, sin juzgar, y felicitándose a sí mismos por haber sido conscientes.
Procedimiento de aprendizaje	Respecto a la actividad de la revisión del círculo del tiempo, podría considerarse preguntar a los participantes si, aparte de los tiempos que designaron como uso de las redes sociales, se han dado cuenta de que también las usan en otros momentos no designados como tales, por ejemplo, mientras se preparan para ir al instituto o mientras hacen los deberes. Se les pediría que reflexionen sobre qué intenciones tienen al usar las redes sociales en estos momentos, si es por distracción o si tienen alguna otra razón para usarlas, como por ejemplo preguntar a sus amigos una duda sobre un ejercicio. También se podría ahondar en esta actividad haciéndoles ver que, además de las distracciones que se puedan tener con las redes sociales, también puede haber "distracciones mentales", es decir, el estar pensando en cualquier cosa relacionada con ellas cuando la atención debería estar en otra parte, por ejemplo, dando clase o durante una conversación en persona con su familia o amistades. Si lo desean, pueden hacer alguna señal en los sectores de su círculo en los que sientan que suelen distraerse por cualquiera de estas razones. Es de esperar que, al haber pasado solo dos semanas entre la sesión 6 y la 8, de haber habido cambios en la distribución diaria del tiempo, estos sean mínimos. La finalidad de esta actividad reside más bien, por tanto, en que revisen consigo mismos si han comenzado a actuar o no en hacer cambios. En la actividad 3, el/la instructor/a también ayudará a los participantes en caso de que presenten problemas para aplicar sus estrategias, pero se fomentará que se ayuden entre sí.

Recursos y materiales	- Campana - Círculos del tiempo realizadas en la sesión 6 (Anexo 5) - Registros de los cuadernos (Anexo 1) - Audios de atención a las sensaciones corporales, de atención a la respiración y de práctica de yoga (Anexo 2)

Tabla 10

Descripción Sesión 9

SESIÓN 9: *Disposición de amabilidad* (90')

Objetivos	- Fomentar una actitud de amabilidad hacia sí mismos y otras personas - Adoptar una actitud de compromiso con la práctica meditativa, siendo conscientes de los beneficios personales que aporta
Descripción de las actividades	La sesión comienza con la bienvenida a la clase y el agradecimiento por su participación y presencia (5'). **Actividad 9.1:** *Puesta en común de las tareas para casa* (10'). **Actividad 9.2:** *Meditación de amabilidad* (25'). Esta práctica meditativa se realizará en la posición que resulte más cómoda a los participantes, ya sea sentados o tumbados sobre las esterillas. Se pedirá a los participantes que comiencen pensando en sí mismos cuando eran pequeños, y en que se deseen estar bien, ser felices y estar libres de sufrimiento. Tras esto, poco a poco se irá evocando a otras personas una a una, comenzando por personas cercanas a las que quieran y admiren (pudiendo incluir también a sus mascotas), y poco a poco pasando a otras personas a las que apenas conozcan, a las que no les caigan bien, y por último, a todas las personas del mundo, si así lo desean. (Adaptado del programa MBSR). **Actividad 9.3:** *Perspectivas de futuro* (25'). Esta actividad comenzará con una puesta en común sobre cómo pueden seguir adoptando el mindfulness y la práctica meditativa en sus vidas, reflexionando qué cosas les harán falta para seguir practicando (tanto espaciales, como un espacio adecuado, como materiales, como una esterillas o una manta, incluyendo además qué tiempo del día van a dedicar para ello) y tomarlo como hábito. A continuación, se pedirá a los participantes que reflexionen en silencio sobre qué cosas han aprendido, cómo ha cambiado su perspectiva del uso que hacen de las redes sociales y qué cambios han hecho o esperan hacer (Adaptado del programa MBSR). **Actividad 9.4:** *Autocontrato* (10'). Tras terminar la meditación individual anterior, cada participante recibirá un autocontrato (Anexo 6) donde podrán, sincerándose consigo mismos, escribir un contrato sobre cuánto tiempo y con cuánta frecuencia están dispuestos a dedicar a la práctica meditativa, y escribir algunas de las cuestiones prácticas sobre cómo se organizarán y qué necesitarán para seguir practicando. Este contrato también incluirá algunas cuestiones con respecto a su relación con las redes sociales, pudiendo dejar recogidas por escrito qué principales aspectos creen que han aprendido o cambiado sobre el uso que hacen, y qué harán para seguir mejorando su relación con el uso que hacen de estas. Cierre, donde se despedirá el programa y se propondrá un espacio de dudas (15').
Tarea para casa	Práctica formal: seguir meditando, ya sea con guía o sin ella, y hacer de las meditaciones algo propio.

	Práctica informal: seguir llevando la atención plena a actividades de su vida diaria, y en especial al uso de las redes sociales, volviéndolo cada vez un acto más consciente e intencionado.
Procedimiento de aprendizaje	Como apoyo para seguir realizando la práctica meditativa, podrán usar los calendarios encontrados al final de sus cuadernos (Anexo 7), con la finalidad de que terminen creando un hábito y de este modo no necesiten apuntar nada para poder seguir practicando de forma habitual.
Recursos y materiales	- Autocontrato (Anexo 6) - Calendarios, presentes en sus cuadernos (Anexo 7) - Fotocopias con los tres instrumentos de medida
EVALUACIÓN POST (60')	
Objetivos	- Conocer las puntuaciones del grupo experimental y del grupo control a la finalización del programa
Procedimiento	Se volverán a pasar los tres instrumentos de medida: ERA-RSI, MAAS-A y BIEPS-J. Esta evaluación se realizará en horario escolar, para que el grupo control esté también presente. Se reunirán a los 40 participantes en un aula amplia del centro, como el aula SUM.
Recursos y materiales	- Instrumentos ERA-RSI, MAAS-A y BIEPS-J.

El cronograma del programa de intervención se presenta en la tabla 11.

Tabla 11

Cronograma del programa de intervención

FASES		**SEMANAS**													
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**24**	**36**
FASE PRE-INTERVENCIÓN	Sesión informativa														
	Pretest														
FASE DE INTERVENCIÓN	SESIÓN 1														
	SESIÓN 2														
	SESIÓN 3														
	SESIÓN 4														
	SESIÓN 5														
	SESIÓN 6														
	SESIÓN 7														
	SESIÓN 8														
	SESIÓN 9														
FASE POST-INTERVENCIÓN	Post-test														
	Seguimiento														

Nota. La primera semana comienza una vez se hayan obtenido los permisos necesarios. La evaluación de seguimiento se realizará 3 y 6 meses después de la última sesión, y por tanto, en las semanas 24 y 36.

A continuación, se presenta el presupuesto orientativo (Tabla 12).

Tabla 12

Presupuesto orientativo

Concepto	Cantidad	Precio por unidad	Total
Folios	1 paquete de 100 folios	5€	5€
Esterillas	20	12€	240€
Mantas	20	3€	60€
Cojines	20	3€	60€
Cuadernos anillados	20	4€	80€
Campana Tibetana	1	18€	18€
Uvas pasas	1 paquete	3€	3€
Fundas de plástico portafolios	1 paquete de 20 unidades	5€	5€
Psicólogo/a especialista en mindfulness	9 sesiones	150€/sesión	1350€
		TOTAL	**1821€**

3. Resultados previstos

Mediante la implementación de este programa, se espera que la práctica meditativa y la adopción de un uso consciente de las redes sociales conlleven a una reducción del uso desadaptativo y de la adicción a las mismas (Chan et al., 2022; Weaver, 2021). A su vez, este cambio de hábito repercutirá en una mejora del bienestar de los adolescentes, puesto que tendrán la oportunidad de modificar su comportamiento por uno más beneficioso para sí mismos, así como incrementar la frecuencia de otras formas de ocio que disfruten y que les conecten con los demás (Erbe y Lohrman, 2015; Twenge et al., 2017). Para ello, se han empleado actividades que, por un lado, aumentarán sus niveles de mindfulness a través de la aplicación de un programa basado en el MBSR, y por otra parte, de actividades que, mediante esta filosofía de vida, sirvan para reflexionar y aportar herramientas a los participantes para hacer una mejor gestión y uso de las redes sociales, al igual que en estudios realizados como los de Hou y colaboradores (2018) o Weaver (2021).

Sin embargo, como este programa no ha sido llevado a la práctica, se desconoce hasta qué punto podrán cumplirse sus objetivos, si bien es cierto que la aplicación de programas similares ha tenido resultados positivos. Por otra parte, el que los participantes tomen la meditación como forma de vida dependerá de su propia voluntad. Para conseguirlo, se ha pretendido elaborar una serie de actividades amenas en un ambiente positivo donde puedan expresar sus dudas y donde se muestren sus beneficios, así como de herramientas (guías, registros…) que los motiven a ello. Por último, se podría dar el caso de que algunos participantes faltasen a varias sesiones o dejasen el programa, con lo cual puede que el tamaño final de la muestra se viese reducido.

Por todo esto, aunque resultaría más costoso, se podría plantear que el programa se ampliase para realizarlo durante varios cursos educativos, de modo que por un lado se pueda llegar a una muestra más amplia de participantes, y por otro, que estos vayan interiorizando y poniendo en práctica lo aprendido en el programa conforme a su transición por las distintas etapas de la adolescencia.

Por último, y con vistas al futuro, la investigación e implementación de programas dedicados a una mejoría del uso que se hace de las redes sociales por parte de la población, y especialmente de población tan vulnerable como puede ser la adolescente, repercutirá muy positivamente en la salud mental de la sociedad, al ser un fenómeno y una actividad tan extendida entre la población. Por tanto, la aplicación de estos programas será un paso más en la mejora del bienestar y la salud mental del ser humano.

4. Referencias bibliográficas

Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S. y Gentzkow, M. (2020). The Welfare Effects of Social Media. *American Economic Review*, *110*(3), 629-676. https://dx.doi.org/10.1257/aer.20190658

Álvarez Ramos, E., Heredia Ponce, H. y Romero Oliva, M. F. (2019). *La Generación Z y las Redes Sociales. Una visión desde los adolescentes en España.* http://www.revistaespacios.com/a19v40n20/19402009.html

American Psychological Association [APA]. (2013). *Diagnostic and Statiscal Manual of mental disorders* (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C. y Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *22*(6), 388-396. https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681

Baker, Z. G., Krieger, H. y LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, *2*(3), 275–282. https://doi.org/10.1037/tps0000075

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports, 2*(2), 156–162. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y.

Bluth, K. y Eisenlohr-Moul, T.A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, *57*(1), 108-118. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001

Bluth, K., Roberson, P.N. y Gaylord, S.A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore: The Journal of Science and Healing*, *11*(4), 292-295. http://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005

Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Castro Duque, C., Gonzalez Perez, Y. A. y Osorno Rivera, M. Y. (2019). *Asociación entre la disfuncionalidad familiar y el uso y abuso de las redes sociales e internet (RSI) en estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa la Paz del Municipio de Envigado* (Trabajo de grado). Institución Universitaria de Envigado, Envigado, Colombia. http://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/handle/20.500.12717/962

Casullo, M.M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En M. Casullo, *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. (pp. 11-29). Paidós.

Challco Huaytalla, K. P. y Rodriguez Vega, S. Z. (2016). *Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de 4to y 5to año del nivel secundario de una institución educativa pública de Lima Metropolitana este, 2015* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Ñaña, Perú. http://hdl.handle.net/20.500.12840/2056

Chan, S.S., Van Solt, M., Cruz, R.E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Borges Amaral, N., Schindler, R., Bastosiak, A., Kumar S. y Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, *56*(3), 1312-1331. https://doi.org/10.1111/joca.12476

Colasante, T., Lin, L., De France, K. y Hollenstein, T. (2022). Any time and place? Digital emotional support for digital natives. *American Psychologist*, *77*(2), 186-195. https://doi.org/10.1037/amp0000708

Contreras, J., Beverido, P., de San Jorge, X., Salas, B. y Ortiz, M. (2017). Uso de Internet e impulsividad en estudiantes mexicanos de secundaria y bachillerato. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, *3*(2), 3-11. https://doi.org/10.28931/riiad.2017.2.02

De Sola Gutierrez, J., Rodriguez de Fonseca, F. y Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychology, 7,* 175. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2016.00175.

Díaz-López, A., Maquilón-Sánchez, J. y Mirete-Ruiz, A. (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, *64*(28), 29-38. https://doi.org/10.3916/C64-2020-03

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J. y Dalgleish, T. (2018). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children

and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 60*(3), 244-258. https://doi.org/10.1111/jcpp.12980

Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A. y Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior,* 89, 289-298. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020

Erbe, R. y Lohrmann, D. (2015). Mindfulness meditation for adolescent stress and well-being: a systematic review of the literature with implications for school health programs. *Health Educator*, *47*(2), 12-19. https://eric.ed.gov/?id=EJ1153619

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. y Einstein, D.A. (2019). Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: A Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness*, *10*, 1455-73. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A.J. y Gallego, J. (2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School: Results on the Academic Performance, Self-concept and Anxiety. En M.D. Lytras, P. Ordonez De Pablos, A. Ziderman, A. Roulstone, H. Maurer y J.B. Imber (Eds.) *Knowledge Management, Information Systems, E-Learning, and Sustainability Research* (1ª ed., Vol 111., pp.83-97). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-16318-0_10

Gairín, J. y Mercader, C. (2018). Usos y abusos de las TIC en los adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, *36*(1), 125-140. http://hdl.handle.net/11162/182522

García-Álvarez, D. y Hernández-Lalinde, J. (2021). Alternativa psicométrica para la escala de bienestar psicológico de Casullo con base en una muestra de adolescentes de Maracaibo, Venezuela. *Revista Latinoamericana de Hipertensión, 15*(5), 301-309. http://doi.org/10.5281/zenodo.4484190

Gray L. (2018). Exploring how and why young people use social networking sites. *Educational Psychology in Practice, 34*(2), 175-94. https://doi.org/10.1080/02667363.2018.1425829

Hanley, A., Warner, A. y Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies, 16,* 1423-1436. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9569-5

Hernández-Serrano, M.J., Renés-Arellano, P., Campos Ortuño, R. y González-Larrea, B. (2021). Privacidad en redes sociales: análisis de los riesgos de auto-representación digital de adolescentes españoles. *Revista Latina de Comunicación Social, 79,* 133-154. https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2021-1528l

Holland, G. y Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, *17*, 100-110. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Holmgren, H. y Coyne, S. (2017). Can't stop scrolling: pathological use of social networking sites in emerging adulthood. *Addiction research y theory*, *22* (5), 375-382. https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1294164

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. y Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, *13*(1), artículo 4. https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33–47. https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kashefinishabouri, J., Eftekhar Saadi, Z., Pasha, R., Heidari, A. y Makvandi, B. (2021). The effect of mindfulness-based cognitive therapy and emotion-regulation training on rumination and social anxiety in teenagers prone to addiction. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, *10*(1), 1-11. https://doi.org/10.52547/johe.10.1.1

Khazaei, F., Khazaei, O. y Ghanbari-H, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior, 72*, 304-311, https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065

Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otálvaro, I. y Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, *24*(46), 123-155. https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382

Ko, C., Yen, J., Chen, C., Yeh, Y. y Yen, C. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics y Adolescent Medicine, 163*(10), 937-943. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.159

Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International journal of environmental research and public health*, *8*(9), 3528-3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

Kuss, D.J. y Griffiths, M.D. (2017) Social networking sites and addiction: ten lessons learned. International *Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Langer, Á. I., Ulloa, V. G., Cangas, A. J., Rojas, G. y Krause, M. (2015). Mindfulness-based interventions in secondary education: a qualitative systematic review/Intervenciones basadas en mindfulness en educación secundaria: una revisión sistemática cualitativa. *Estudios de Psicología*, *36*(3), 533-570. https://doi.org/10.1080/02109395.2015.1078553

López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A. y Ruiz-Velazco, C.-M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las Redes Sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, *13*, 1-22. http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301

Luna, K. (10 de agosto de 2018). Dealing with Digital Distraction. *American Psychological Association.* https://www.apa.org/news/press/releases/2018/08/digital-distraction.aspx

Lup, K., Trub, L. y Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(5), 247-252. http://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560

Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M. D. L. M. y Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación, 56*(3), 101-110. http://digital.casalini.it/10.3916/C56-2018-10

Martín Critikián, D. y Medina Núñez, M (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud, 11,* 55-76. https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281

Mérelle, S.Y.M., Kleiboer, A. M., Schotanus, M., Cluitmans, T. L. M., Waardenburg, C. M., Kramer, D., van de Mheen, D. y van Rooij, A.T. (2017). Which health-related problems are associated with

problematic video-gaming or social media use in adolescents? A large-scale cross-sectional public health study. *Clinical Neuropsychiatry*, *14*(1), 11-19. https://biblio.ugent.be/publication/8040088

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. y Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, *55*, 51-60. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008

Puerta-Cortés, D. X. y Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones, 26*(1), 54-61. https://doi.org/10.20882/adicciones.26.1

Ríos Caballero, A. C. (2021). *Uso de redes sociales e impulsividad en adolescentes pre-pandemia* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. http://hdl.handle.net/20.500.12404/20527

Romera, E. M., Camacho, A., Ortega-Ruiz, R. y Falla, D. (2021). Cibercotilleo, ciberagresión, uso problemático de Internet y comunicación con la familia. *Comunicar*, *29*(67), 61-71. https://doi.org/10.3916/C67-2021-05

Rousseau, A. (2021). Adolescents' selfie-activities and idealized online self-presentation: An application of the sociocultural model. *Body Image*, *36*, 16-26. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.005

Sandín, B. (2003). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (PANASN). *Revista de psicopatología y psicología clínica*, *8*(2), 173-182. https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.2.2003.3953

Santorelli, S., Meleo-Meyer, F., Koerbel, L., Kabat-Zinn, J., Blacker, M., Herbette, G. y Fulwiler, C. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) authorized curriculum guide.* Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM), University of Massachusetts Medical School.

Shafer, L. (15 de diciembre de 2017). Social media and teen anxiety. *Harvard.* https://www.gse.harvard.edu/news/uk/17/12/social-media-and-teen-anxiety

Siegel, R. D., Germer, C. K. y Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?. En F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (Vol. 18, pp. 17-35). Springer.

Strickland, A.C. (2014). *Exploring the effects of social media use on the mental health of young adults*. (Tesis de honor) http://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2683ycontext=honorstheses1990-2015

Twenge, J., Joiner, T., Rogers, M. y Martin, G. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3-17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

Volkmer, S. A., y Lermer, E. (2019). Unhappy and addicted to your phone?–Higher mobile phone use is associated with lower well-being. *Computers in human behavior*, *93*, 210-218. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.015

Watson, D., Clark, L.A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 1063-1070.

Weaver, J. L. (2021). A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users: A Quasi-Experimental Study (Doctoral dissertation, University of Florida). https://doi.org/10.1080/23727810.2019.158641

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W. y Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry research*, *262*, 618-623. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058

Wong, C. A., Merchant, R. M. y Morenoc, M. A. (2014). Using social media to engage adolescents and young adults with their health. *Healthcare, 2*(4), 220-224. https://doi.org/10.1016/j.hjdsi.2014.10.005

Woods, H. C. y Scott, H. (2016). #Sleeptyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence, 51,* 41-49. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, *5*, 603. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603

Recursos audiovisuales

Centro de Mindfulness (2018, 05 de enero). MINDFULNESS MBSR meditación guiada – 10 min de respiración [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=plkkIXpd9yk

Centro de Mindfulness (2018, 10 de enero). MINDFULNESS MBSR – Body Scan [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=83bLVZIZffc

Centro de Mindfulness (2018, 16 de febrero). Walking meditation – Mindfulness MBSR [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=F7Wv0nvbCRo

5. Anexos

Anexo 1

Registros

Estos registros se usarán desde la sesión 1 hasta la sesión 8 del programa. Aparecerán ocho copias de esta tabla en el cuaderno, repartidas en ocho páginas, de modo que la primera página se rellenaría tras la primera sesión, y así sucesivamente.

Instrucciones: en esta tabla puedes ir poniendo las meditaciones que hagas. Recuerda que en las primeras semanas, el tipo de meditación que vas a hacer se llama “atención a las sensaciones corporales”. En observaciones, puedes poner cómo te has sentido, cómo ha ido la experiencia, si te has distraído mucho, en qué pensabas cuando te distraías, etc. También puedes poner las dudas que tengas, para comentarlas en la siguiente sesión.

Fecha	Tipo de meditación realizada	Observaciones

Anexo 2

Audios para realizar la práctica meditativa guiada en casa

Podrán utilizar estos audios como guía y para aprender a realizar la práctica meditativa en las primeras semanas. Conforme vayan adquiriendo una mayor práctica, podrán empezar a hacer la prácticas sin necesidad de seguir instrucciones externas.

Audio 1: Atención a las sensaciones corporales (enlace). Enviado por correo tras la primera sesión.
Audio 2: Atención a la respiración (enlace). Enviado por correo tras la cuarta sesión.
Audio 3: Atención al caminar (enlace). Enviado por correo tras la séptima sesión.

Anexo 3

Actividad 3 de la sesión 4

El siguiente material está presente en sus cuadernos. Los participantes se ayudarán de las instrucciones del psicólogo/a para realizar esta actividad.

1. ¿Cuáles son las redes sociales que utilizas a menudo (todas las semanas)? Señálalas con una "x":

□ TikTok

□ Instagram

□ WhatsApp

□ Telegram

□ YouTube

□ Twitter

□ Discord

□ Snapchat

□ Facebook

□ Pinterest

□ Otras (escríbelas aquí): _____

2. ¿Para qué usas las redes sociales que has marcado?

Aquí tienes algunos ejemplos de razones para ayudarte:

- Para comunicarme con mis amigos y familiares
- Para comunicarme con gente desconocida
- Para entretenerme o por aburrimiento
- Para ver las historias o publicaciones de mis amigos y familiares
- Para ver las historias o publicaciones de gente desconocida
- Para aprender más sobre mis intereses
- Para buscar información

Red social	¿Para qué usas esta red social?	¿Habría otras maneras de conseguirlo?

Anexo 4

Tarjeta-recordatorio

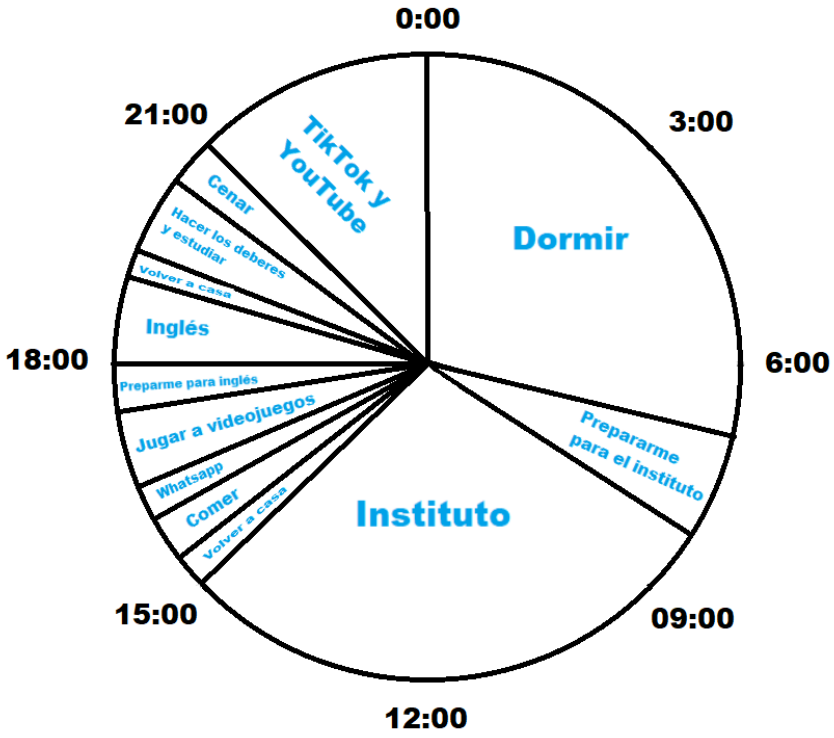
Escribe 5 ventajas y desventajas del uso excesivo de las redes sociales **para ti mismo/a**. Llévate esta tarjeta contigo a casa y échale una foto para ponerla de pantalla de bloqueo de tu teléfono móvil. Deja la tarjeta en algún sitio que suelas ver a menudo, como tu escritorio.

Ventajas	Desventajas
1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____ 4. _____ _____ 5. _____ _____	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____ 4. _____ _____ 5. _____ _____

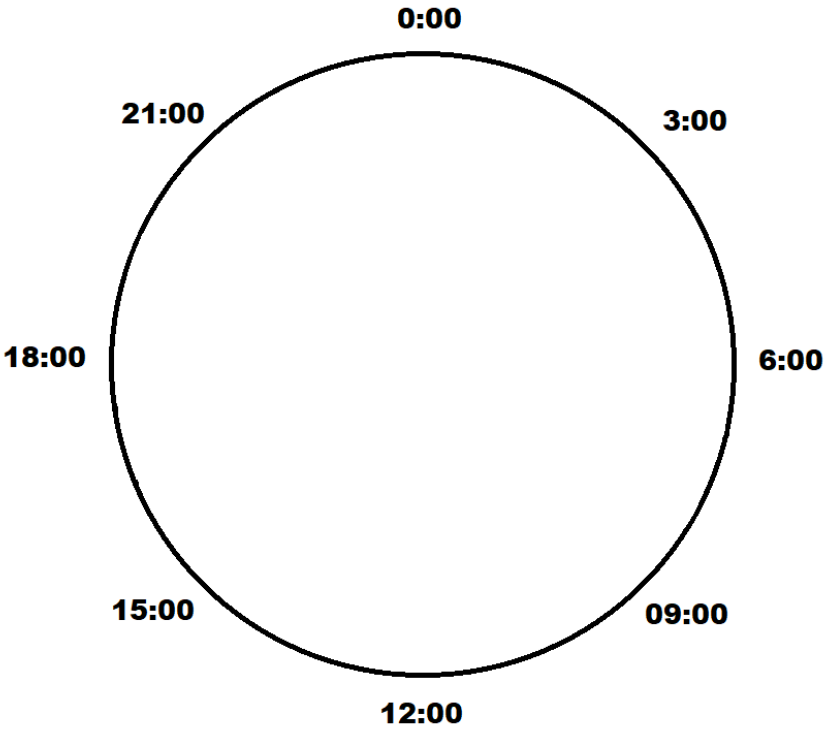
Anexo 5

Ejemplo de círculo del tiempo y de círculos de tiempo para rellenar

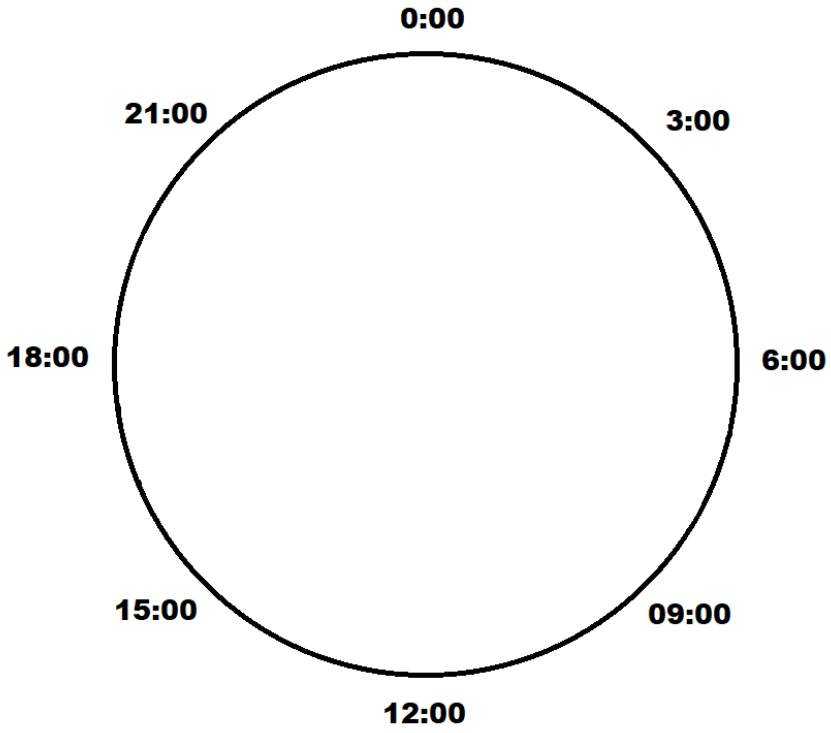
Ejemplo de círculo



Tu círculo actual



Tu círculo ideal



Anexo 6

Autocontrato de futuro

¿Qué cosas has descubierto sobre ti en las últimas semanas?

_____
_____.

¿Crees que tu uso de las redes sociales ha cambiado? ¿Cómo?

_____
_____.

¿Te gustaría seguir meditando? (Recuerda que los beneficios mejorarán conforme más practiques).

☐SÍ ☐NO

¿Cuánto tiempo vas a dedicar a meditar al día? ¿A qué hora lo harás?

_____.

¿Qué usarás para realizar las meditaciones (esterilla, cojines, etc.)?

_____.

Anexo 7

Calendarios

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana __							
Semana __							
Semana __							
Semana __							
Semana __							

Nota. Cada día que el participante realiza una práctica meditativa formal en casa, marcará una "X" en el día que corresponda. En los huecos a la derecha de "Semana" se puede poner el número de la semana desde que se comenzó a realizar la práctica meditativa. De este modo, se entregarán por primera vez en la sesión 1, y por segunda vez en la sesión 5, con el objetivo de ayudar a crear un hábito. Fuente: elaboración propia.