



Universidad de Jaén

Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN E
INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA:
INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES
EN EL ALUMNADO DE 3º DE E.S.O.**

Alumno/a: Lijarcio Valenzuela, Andrea

Tutor/a: Javier Rodríguez Moreno

Dpto: Departamento de Pedagogía

Junio, 2021

ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave	4
2. Introducción	5
3. Análisis del contexto.	6
3.1 Historia del centro.	6
3.2. Situación geográfica.	6
3.3 Organización del centro.	6
3.4. Recursos personales.	7
3.5. Recursos materiales.	7
3.6 Características del alumnado.	8
3.7. Objetivos del centro.	9
4. Fundamentos de intervención.	10
4.1 Fundamentación teórica.	10
4.1.1. Evolución de la persona en la adolescencia.	10
4.1.2. Las redes sociales.	11
4.1.3. Influencia de las redes sociales en los adolescentes.	13
4.1.4. Programas de prevención e intervención del uso de las redes sociales.	15
4.1.5. Actuaciones para fomentar un buen uso de las TICs y redes sociales según la Junta de Andalucía	18
5. Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica.	20
5.1. Planificación.	20
5.2. Diseño del programa.	21
5.2.1. Objetivos.	21
5.2.2. Competencias.	21
5.2.3. Metodología.	22
5.2.4. Cronograma.	22
5.2.5 Recursos.	23
5.2.6. Unidades de intervención.	24
5.2.6.1 Unidad de actuación de Acción Tutorial.	24
5.2.6.1.1. Destinatarios.	24
5.2.6.1.2. Objetivos.	25
5.2.6.1.3. Competencias.	25
5.2.6.1.4. Metodología.	26
5.2.6.1.5. Cronograma.	27
5.2.6.1.6. Actividades.	28
5.2.6.1.7. Evaluación	36
5.2.6.2 Unidad de actuación de Orientación Académica y Profesional	36
5.2.6.2.1. Destinatarios.	36

5.2.6.2.2. Objetivos.	37
5.2.6.2.3. Competencias.	37
5.2.6.2.4. Metodología.	38
5.2.6.2.5. Cronograma.	39
5.2.6.2.6. Actividades.	40
5.2.6.1.7. Evaluación.	43
5.2.6.3. Unidad de actuación de Atención a la Diversidad.	44
5.2.6.3.1. Destinatarios.	45
5.2.6.3.2. Objetivos.	45
5.2.6.3.3. Competencias.	46
5.2.6.3.4. Metodología.	47
5.2.6.3.5. Cronograma	48
5.2.6.3.6. Actividades.	49
5.2.6.1.7. Evaluación.	51
5.3. Aplicación y seguimiento	52
5.4. Evaluación de resultados	53
5.5. Toma de decisiones	53
6. Referencias bibliográficas	54
Anexos	57
Anexo I	57
Anexo II	58

1. Resumen y palabras clave

Resumen: El mundo digital cada vez está más avanzado en nuestra sociedad y esto especialmente se ve reflejado en el uso que hacemos de las redes sociales. Estas forman parte de nuestro día a día y nos acompañan en cada cosa que hacemos. Los adolescentes son considerados como “nativos digitales” y son los que más uso hacen de estas aplicaciones. Las consecuencias de estas pueden ser tanto negativas como positivas. Es por ello que se ha elaborado este Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica, con el objetivo de poder generar conocimientos sobre las redes sociales, para poder usarlas de forma adecuada. En dicho programa se trabajan las tres unidades de actuación, Acción Tutorial, Orientación Académica y Profesional y Atención a la Diversidad. Será aplicado en 3º de la E.S.O. en el centro educativo “I.E.S. San Juan Bosco” de Jaén, concretamente en el tercer trimestre. Las sesiones se desarrollarán en la hora de tutoría con el grupo-clase, y serán un total de ocho sesiones.

Palabras clave: redes sociales, TICs, adolescentes, programa de intervención, orientación educativa.

Abstract: The digital world is becoming more advanced in our society and this is especially reflected in the use we make of social networks. These are part of our day to day lives and accompany us in everything we do. Teenagers are considered "digital natives" and are the ones who use these applications the most. The consequences of these can be both negative and positive. The reason why this Psychopedagogical Orientation and Intervention Program has been developed is in order to use social media appropriately, with the aim of being able to generate knowledge about social networks, in order to use them appropriately. In this program the three areas of action are targeted, Tutorial Action, Academic and Professional Orientation and Attention to Diversity. This program will be applied in the 3rd year of E.S.O. in the educational center "I.E.S. San Juan Bosco" in Jaén, specifically in the third term. The sessions will take place during the tutoring hour with the group-class, and there will be a total of eight sessions.

Keywords: social networks, Ts, teenagers, intervention program, educative guidance.

2. Introducción

El uso de las Tecnología de la Información y la Comunicación, cada vez está avanzando más en nuestra sociedad actual. Nos acompañan en nuestro día a día, ya que prácticamente todo el mundo tiene un teléfono móvil u ordenador, y además trabajan con ellos. Dentro de las TICs son innumerables las aplicaciones que se pueden encontrar y utilizar, pero si bien es cierto que las redes sociales en los últimos años han adquirido una gran importancia. Esto en gran medida es debido a que nos permiten comunicarnos con cualquier persona de cualquier parte del mundo, permiten que publiquemos prácticamente todo tipo de fotos y vídeos, lo que supone un entretenimiento para la mayoría, y muchas cosas más.

Los adolescentes cada vez de forma más temprana, tienen teléfono móvil, lo que indirectamente genera que tengan alguna red social. Esto puede tener para ellos consecuencias positivas, como podrían ser: la gran cantidad de información a la que tienen acceso de forma rápida, el hecho de poder comunicarse de forma rápida también con mucha gente, etc. Pero no es oro todo lo que reluce y es que se ha comprobado cómo las redes sociales generan efectos negativos para la sociedad y concretamente en los adolescentes. Presentan problemas de sueño por un uso abusivo de las redes sociales, una violencia excesiva, sexteo, etc.

Es por todo esto que se han llevado a cabo varios programas de prevención e intervención del uso de las redes sociales. Algunos han estado destinados a prevenir la adicción a las mismas, otros a intervenir en los efectos que tienen las redes sociales en la autoestima y autoconcepto, que a su vez influye en la imagen corporal que los adolescentes tienen de sí mismo.

Concretamente, el programa de orientación e intervención psicopedagógica que se desarrolla a continuación tiene como objetivo principal generar conocimientos sobre las redes sociales para poder usarlas de forma adecuada en todos los aspectos de nuestra vida. Este se intentará conseguir mediante el desarrollo de una serie de actividades, que serán llevadas a cabo con el curso de 3º de la E.S.O. del centro educativo I.E.S. San Juan Bosco de Jaén, en la hora de tutoría semanal con todo el grupo-clase. Las unidades de actuación que se van a trabajar en dicho programa son tres, Acción Tutorial, Orientación Académica y Profesional y Atención a la Diversidad. Dentro de la unidad de Atención a la Diversidad, van a cobrar especial importancia dos alumnos del aula que tienen Síndrome de Asperger. Las actividades van a desarrollarse con todo el alumnado de la clase, pero están especialmente dirigidas al alumnado con Asperger.

3. Análisis del contexto.

3.1 Historia del centro.

El I.E.S San Juan Bosco fue creado el 25 de noviembre de 1933 como “Escuela Elemental del Trabajo de la ciudad de Lorca”. En este momento los estudios que se ofertan son Electricidad y Mecánica, Industria de la Madera, Albañilería, Construcción, Tipografía e Industria del Vestido. Años después, concretamente en el año 1956, la oferta educativa de Formación Profesional del centro aumenta. No será hasta el año 1990 con la Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE) cuando el centro amplíe su oferta con los estudios de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Es en este momento, cuando adquiere la denominación actual de Instituto de Secundaria San Juan Bosco.

3.2. Situación geográfica.

El I.E.S San Juan Bosco se encuentra ubicado en el centro de la provincia de Jaén, concretamente en la Calle Millán de Priego, número 6. Su núcleo urbano está situado en las faldas del cerro de Santa Catalina, rodeando a éste una gran extensión de olivares.

El entorno socioeconómico del centro está caracterizado por capas sociales y culturales muy diversas entre sí, debido a su ubicación geográfica. Muchos alumnos provienen de barrios marginales con problemáticas asociadas a pocos recursos económicos, drogas, etc.

3.3 Organización del centro.

El centro educativo I.E.S San Juan Bosco cuenta con un horario de apertura de lunes a viernes, de 8:15 a 14:45 y de 15:30 a 21:30. El centro está dividido en tres plantas a lo largo de las cuales se distribuyen las diferentes clases en las que los alumnos realizan sus estudios.

La oferta educativa del centro es muy amplia y concretamente cuenta con:

- Educación Secundaria Obligatoria (1º a 4º de E.S.O. y E.S.A.)
- Bachillerato de Humanidades y Ciencias sociales
- Bachillerato de Ciencias
- Bachillerato para adultos
- Formación profesional:

- FP Básica, en la que se obtiene el título de profesional básico en el ciclo cursado y el de ESO, de Peluquería y Estética.
- FP de Grado Medio, concretamente Auxiliar de Enfermería, Farmacia y Parafarmacia, Peluquería y Cosmética y Estética y Belleza
- FP de Grado Superior, concretamente Dietética, Laboratorio Clínico y Biomédico, Estilismo y Dirección de Peluquería y Estética Integral y Bienestar.

Es decir, el I.E.S. San Juan Bosco cuenta con dos familias profesionales, la de Sanidad y la de Imagen Personal.

3.4. Recursos personales.

El centro cuenta con 96 docentes, 11 personas correspondientes a la Administración y Servicios. Cada uno de ellos forma parte de los diferentes departamentos: dpto de Actividades Extraescolares, dpto de Biología y Geología, dpto de Cultura Clásica, dpto de Música, dpto de Física y Química, dpto de Educación Física, dpto de F.O.L., dpto de Filosofía, dpto de Formación, Evaluación e Innovación, dpto de Francés, dpto de Geografía e Historia, dpto de Imagen Personal, dpto de Informática, dpto de Inglés, dpto de Lengua Castellana, dpto de Matemáticas, dpto de Orientación, dpto de Plástica, dpto de Sanitaria, dpto de Tecnología, dpto de Religión y dpto de Economía. Por su parte el Departamento de Orientación está formado por una educadora social y tres orientadoras. De forma habitual el centro cuenta únicamente con dos orientadoras, pero como se está desarrollando el Programa Unidades de Acompañamiento, se cuenta con el apoyo de una orientadora más.

3.5. Recursos materiales.

Como se ha mencionado anteriormente, el I.E.S San Juan Bosco se divide en tres plantas a lo largo de las cuáles se distribuyen las diferentes clases y talleres:

-Para la E.S.O. y Bachillerato: 14 aulas, un laboratorio de Idiomas, un aula de Plástica, un aula de Informática, un aula de Tecnología, un laboratorio de Física y Química y un laboratorio de Biología.

-Para los Ciclos Formativos de Imagen Personal y Auxiliar de Peluquería: dos aulas y dos talleres de Estética y Peluquería.

-Para los Ciclos Formativos de la Rama Sanitaria: dos talleres de Enfermería, dos laboratorios de Dietética y Farmacia, dos talleres de Microbiología, un taller de Análisis Clínicos y un aula de Dietética.

-Espacios comunes generales para todo el centro: biblioteca, gimnasio, patio, aseos y servicios para alumnos y profesores, despacho de dirección, administración, jefatura de estudios, secretaría y dos salas de profesores.

3.6 Características del alumnado.

El centro cuenta con 1120 alumnos y sus características son muy diferentes entre sí. Los centros adscritos de la E.S.O. son el C.E.I.P. Santa Capilla de San Andrés y el C.E.I.P. Ruiz Jiménez. Por su parte, el alumnado de Bachillerato procede de diferentes centros de la provincia y de algunos pueblos cercanos, entre ellos destacan el I.E.S. San Vicente de Paúl, Colegio La Purísima y Colegio Concertado Divino Maestro. Además, el I.E.S. San Juan Bosco acoge a escolares procedentes de Ecuador, China, Rumania, Marruecos, Colombia y Guinea Ecuatorial.

Es necesario distinguir entre el alumnado de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato y el alumnado de FP. Los primeros son alumnos que mayormente provienen del barrio cercano al centro. Los segundos son un grupo heterogéneo que proviene de diferentes puntos de la provincia de Jaén.

El alumnado de la E.S.O. pertenece al barrio de la “Magdalena”, muy cercano al Instituto, y presenta niveles muy altos de absentismo. Normalmente, un gran número de alumnos de los centros adscritos no acaban formalizando la matrícula en el I.E.S. San Juan Bosco. Su motivación por estudiar es bastante baja, y los hábitos de trabajo, orden, limpieza y otras características propias del trabajo estudiantil son escasas y están poco adquiridas.

El alumnado de Bachillerato proviene tanto del barrio de la “Magdalena” como del entorno de la Avenida de la Estación y otras zonas limítrofes. Son alumnos que también presentan bajos hábitos de estudio, especialmente el alumnado de 1º de Bachillerato. El absentismo en estos últimos años ha sido bastante alto, pero es importante mencionar que se han aumentado el número de matrículas en estas enseñanzas.

El alumnado de FP presenta características diversas. Aún así, son alumnos muy comprometidos con su formación y con las vistas puestas en el mercado laboral. Aquí, los hábitos de estudio están muy adquiridos y presentan una autonomía muy elevada.

3.7. Objetivos del centro.

Tal y como se ha mencionado anteriormente, el I.E.S. San Juan Bosco recibe a alumnos que provienen de barrios marginales con altos niveles de absentismo y pocos hábitos de estudio. Por este motivo, el centro se plantea una serie de objetivos para mejorar el rendimiento académico y la continuidad de su alumnado en el sistema educativo, que se pueden resumir en:

- Compensar el desfase curricular de los alumnos en desventaja socioeducativa, incluyendo siempre que fuera necesario una adecuada planificación y organización de los espacios, tiempo y agrupamiento del alumnado de forma flexible y adaptada a sus necesidades.

- Lograr la formación integral de los alumnos a través de mecanismos para que el alumnado alcance su máximo potencial, inculcando hábitos intelectuales y de trabajo.

- Facilitar la integración escolar del alumnado que se incorpora de forma tardía o irregular, así como del alumnado que por sus condiciones económicas, sociales o de cualquier tipo, presente riesgo de abandono escolar prematuro.

- Participar y recoger las propuestas de mejora de las pruebas de diagnósticos de los centros adscritos y semiD.

- Fomentar medidas para la mejora de la convivencia escolar.

- Erradicar el absentismo escolar en todas las etapas educativas, especialmente en la E.S.O.

- Fomentar la participación de los padres en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos.

- Facilitar y desarrollar programas de educación no formal (educación para el consumo, educación para la carrera, etc.)

- Orientar profesional y académicamente tanto al alumnado como a las familias, para que puedan tomar decisiones lo más beneficiosas posibles y adaptadas a sus intereses personales y capacidades.

- Promover entre el profesorado el uso de metodologías diversas e innovadoras.

- Fomentar dentro de la comunidad educativa lo importante que es formarse, como una de las necesidades clave del ser humano.

4. Fundamentos de intervención.

4.1 Fundamentación teórica.

4.1.1. Evolución de la persona en la adolescencia.

La adolescencia es un concepto relativamente moderno y ampliamente definido por varios autores. Según Güemes-Hidalgo et al (2017), la adolescencia se considera una etapa que transcurre entre la pubertad y la segunda década de la vida de la persona (p. 234). Esta fase tiene como características cambios biológicos, psicológicos, emocionales y sociales. El período de duración de la adolescencia se considera impreciso y ha ido aumentando durante los últimos años. Esto se debe a que la pubertad comienza de forma más temprana, y el período de formación escolar y profesional dura más tiempo. Según la OMS, serían adolescentes los comprendidos entre 10 y 19 años de edad, y jóvenes los comprendidos entre los 19 y 25 años de edad.

Dentro de la adolescencia, se pueden diferenciar dos etapas, la adolescencia temprana y la tardía. Por una parte, la adolescencia temprana, se caracteriza por transformaciones puberales y un rápido desarrollo somático. En esta fase, los adolescentes están altamente preocupados por su aspecto físico, tienen una alta curiosidad con respecto al tema sexual y quieren ser personas autónomas e independientes. Este último, es determinante en las peleas con sus familiares y/o profesores. Por otra parte, en la adolescencia tardía, ya se ha alcanzado la mayor parte de ese desarrollo somático y aquí el adolescente va a tener que decidir sobre lo que quiere ser profesional y educacionalmente. Aquí, ya ha aprendido a controlar sus impulsos, es por ello que ya está más cerca de ser un adulto joven. (Pérez y Santiago, 2002).

Por su parte, existen una serie de características, situaciones y atributos que ponen en peligro o favorecen a los adolescentes, son los denominados factores de riesgo y factores protectores.

Según Pérez y Santiago (2002) los principales factores protectores de los adolescentes son (p. 21):

- Una buena organización familiar que favorezca las principales funciones que debe tener la familia.

- Que el adolescente se desarrolle en un entorno social que satisfaga la atención de la niñez y la adolescencia, con actuaciones que posibiliten su salud integral, su desarrollo y su bienestar.

- Que el ambiente social sea seguro tanto para niños como para niñas.

-Que se enseñe tanto a niños como a niñas, la importancia de cuidarse en relación con la salud reproductiva.

-Que exista igualdad de oportunidades en todos los aspectos.

-Que los adolescentes sean capaces de desarrollar una buena autoestima y autoconcepto y un sentido de identidad familiar y social.

-Que los proyectos de vida de los adolescentes sean congruentes con sus valores sociales y morales.

En cuanto a los factores de riesgo se pueden señalar los siguientes (Aláez et al, 2003):

-El consumo de drogas entre los adolescentes.

-Una edad de inicio de prácticas sexuales muy temprana y una falta de información con respecto a este tema.

-La poca información que se tiene sobre las infecciones de transmisión sexual.

-Los accidentes, que suponen una de las primeras causas de mortalidad entre la población joven.

-Malos hábitos alimenticios.

-Problemas de salud mental

-La violencia y el maltrato en muchos ámbitos de la vida de los adolescentes: en la escuela, en el grupo de amigos, en casa, etc.

En último lugar cobra una importancia especial en la sociedad actual el uso de las TICS. Hoy en día los adolescentes a una edad bastante temprana tienen teléfono móvil o tablet. Esto puede considerarse también un factor de riesgo, ya que muchos desconocen como de verdad funcionan y el peligro que puede conllevar su mal uso.

4.1.2. Las redes sociales.

En nuestra sociedad actual, es raro encontrar a alguien que no tenga alguna red social, y es que desde hace años vivimos en un mundo donde las redes sociales forman parte de nuestro día a día. Las redes sociales según De Ledo (2011) podrían definirse como “puntos de encuentro donde es posible acceder a información, compartir impresiones, consultar archivos y recursos disponibles a tiempo real” (p. 133).

El inicio de las redes sociales se remonta a la época de los noventa, concretamente en 1997, cuando se inaugura la red *SixDegrees.com*. Este sitio web se caracterizaba por perfiles y listas de contactos con las que se podían intercambiar mensajes. Tiempo después, entre 1997 y 2001, surgen aplicaciones como *AsianAve*,

Blac-kPlanet y *MiGente*. Aquí, también existían perfiles, tan personales como profesionales, y podías añadir nuevos contactos sin la necesidad de su aprobación. Además, en este momento surgen también redes sociales como *CyWorld 7* o *LunarStorm*, que se utilizaban para crear páginas personales o publicar diferentes libros. Un par de años más tarde, aparecen tres redes sociales que en un primer momento no tenían como objetivo competir, pero que acaban desarrollándose de forma muy diferentes. *Ryze.com*, con grandes repercusiones sobre las empresas norteamericanas. *Tribe.net*, que actualmente presenta dificultades y se ha convertido en una red social de pago. *LinkedIn*, ha sido de las tres, la que mayor popularidad ha alcanzado, es una red social dedicada a los negocios, empresas y personas que buscan trabajo, con versiones en diferentes idiomas (Ros-Martin, 2009).

Se puede establecer una clasificación de las redes sociales: redes sociales profesionales, redes sociales generalistas y redes sociales especializadas.

Las *redes sociales profesionales* (Herrera, 2012) están compuestas por usuarios que describen cómo es su vida. Esto constituye el punto de partida para poder interactuar con otras personas. Aquí, se crea una lista de contactos, que puede ir aumentando, y esta lista se utiliza para intercambiar información comercial y buscar oportunidades. Además, los usuarios pueden formar pequeños grupos, en función de sus gustos, posibilidades, voluntades, etc.

Las *redes sociales generalistas* (Herrera, 2012) son muy similares a las anteriores. La principal diferencia es que aquí el intercambio de información que se produce es principalmente de música, vídeos, fotos, vida personal, etc, es decir las redes sociales profesionales se utilizan más para el trabajo por ejemplo, y las redes sociales generalistas se utilizan más con fines de ocio. Aquí se pueden incluir las redes sociales que utilizan mayoritariamente los adolescentes, como podrían ser Instagram o TikTok.

Las *redes sociales especializadas* (Herrera, 2012), como su nombre indica, tienen como característica principal, que están especializadas en algún ámbito, por ejemplo un deporte. Esto permite a las personas unirse en un grupo con intereses y peculiaridades en común.

Además de la clasificación anterior y como se ha mencionado anteriormente, se puede establecer una clasificación de las redes sociales que más utilizan los adolescentes, como podrían ser Instagram, TikTok o YouTube (Sarmiento, 2020, p.9).

Por una parte, Tik Tok es una de las redes sociales que más se está utilizando en los últimos años, llegando a superar a Instagram, Facebook o YouTube. Concretamente esta red social se utiliza para subir vídeos con diferentes filtros de sonido, cuyo

contenido pretende ser gracioso, curioso, emotivo y divertido. Además de estos fines interactivos, muchos centros docentes lo están utilizando dentro de sus clases con fines educativos. Otro aspecto a destacar es, que durante la pandemia muchas personas empezaron a utilizar esta red social, de ahí a que actualmente sea tan famosa (Sarmiento, 2020, pp.12-13).

Por otra parte, Instagram es otra de las redes sociales que los adolescentes más utilizan en su día a día. Esta aplicación se caracteriza por estar basada en imágenes que los diferentes usuarios publican con el resto de la comunidad que forma Instagram. Es una nueva alternativa que están utilizando muchas personas que se dedican a la producción o venta de algo. Además, una de sus particularidades es que es una red social que se utiliza principalmente con el teléfono móvil, es decir se descarga en este, las persona se hacen fotos o selfies y las publican en ese momento si así lo desean. También es una red social que utiliza hashtags al igual que muchas, y gracias a estos puedes encontrar publicaciones que te interesen más rápido (Sarmiento, 2020, p. 11).

Por último, YouTube es una red social utilizada principalmente por adolescentes con edades comprendidas entre 13 y 17 años. A pesar de que es una de las redes sociales más usadas en la actualidad, ha perdido mucha popularidad con respecto a años anteriores, ya que en el año 2015 era utilizada por el 71% de los adolescentes (Sarmiento, 2020, p. 12).

4.1.3. Influencia de las redes sociales en los adolescentes.

Cómo se ha mencionado anteriormente, las redes sociales forman parte de nuestro día a día y es raro encontrarse con alguien que no tenga alguna. Especialmente los adolescentes son los más familiarizados con el uso de las TICs, y este uso puede tener tanto consecuencias negativas como positivas para ellos.

Del Barrio y Fernández (2014) realizaron un estudio con un grupo de adolescentes para conocer características relevantes del uso de las redes sociales y de internet sobre estos. La muestra estaba formada por 2371 alumnos de 1º de E.S.O. hasta 1º de Bachillerato, de la Comunidad de Cantabria. Por una parte, los resultados ponen de manifiesto que un 96% de los adolescentes utiliza redes sociales para estar en contacto con sus amigos, un 15% para conocer gente nueva y un 14% para ligar. Por otra parte, se extrajeron resultados comparando el tiempo que los adolescentes estaban conectados a Internet con el tiempo que estaban conectados a las redes sociales. Los datos mostraron que un 29% utilizaban internet para hacer uso de las redes sociales, un 26% del total del tiempo que pasa en Internet, la mitad lo dedica a una red social y un 15% dedicó el mismo tiempo a las redes sociales que a cualquiera de la opciones que presentan Internet. Es decir, aproximadamente la mitad de los

adolescentes pasan más tiempo conectados a las redes sociales que a cualquier otra aplicación (pp. 573-575).

Todo este tiempo que los adolescentes dedican a las redes sociales tiene como consecuencia una serie de riesgos para su salud.

En primer lugar, los adolescentes que utilizan mucho rato las redes sociales son más propensos a tener problemas para dormir y a despertarse de forma precoz durante la noche. Esta relación puede explicarse por: utilizar las redes sociales puede desplazar a las horas de sueño; estar usando las redes sociales hace que nos activemos más tanto emocional, como cognitiva como fisiológicamente, y la luz que desprende el teléfono móvil o la tablet hace que no se secrete melatonina y por tanto nuestros ritmos circadianos se retrasen (Villanueva et al, 2017).

En segundo lugar, las redes sociales también generan problemas de violencia entre los adolescentes. Se pone de manifiesto que algunos han recibido alguna vez amenazas, insultos o humillaciones a través de las redes sociales. Esta violencia puede percibirse además en las parejas. Muchas de ellas expresan cómo se han visto envueltas en peleas con sus respectivas parejas por algún mensaje o comentario escrito en redes. Otras ponen de manifiesto que suben ciertas cosas o no en función de si en ese momento están saliendo con alguien. Por último, otras han proporcionado sus contraseñas y perfiles a sus parejas como muestra de amor por ellas (Ruiz, 2014, pp. 133-135).

En tercer lugar, las redes sociales han originado problemas de sexteo y socialización sexual entre los jóvenes. Esto se ha visto, ya que un 25% de los adolescentes que utilizan las redes sociales lo hacen con fines sexuales y/o románticos, especialmente los adolescentes más mayores. Con respecto al sexteo, también se ha comprobado como muchos adolescentes envían fotos a través de las redes sociales y vídeos (si bien es cierto que son menos los adolescentes que difunden vídeos) sin saber muy bien el peligro que esto conlleva. Ya que estos vídeos o fotos pueden ser utilizados por terceras personas sin su consentimiento. Además el sexteo lleva asociado prácticas como sexo sin protección, abuso de tóxicos, hostigamiento cibernético, etc. (Villanueva et al, 2017, pp. 263-264).

En cuarto y último lugar, otra de las graves consecuencias es la adicción que generan las redes sociales, es decir la ciberadicción. Se ha visto como esta tiene seis graves síntomas que se pueden resumir en: preferencia por relacionarse de forma online; pierden el control en el sentido de que no saben cuánto tiempo están dedicando a las redes sociales, presentan síndrome de abstinencia cuando les quitan el móvil o tablet, o cuando saben que no pueden acceder a sus redes sociales; si intentan reducir el tiempo que dedican a las redes sociales sufren recaídas; necesitan, a pesar de todo el tiempo que le dedican a estas, aumentar este tiempo para sentirse mejor

consigo mismos y la dan prioridad a las redes sociales por encima de otra cosa (Navarrete et al, 2017).

A pesar de todo lo mencionado anteriormente, utilizar las redes sociales no siempre tiene consecuencias negativas, se pueden señalar algunos aspectos positivos (Arab y Díaz, 2014, p. 11).

En primer lugar, se ha comprobado que navegar por la red estimula un mayor número de regiones cerebrales, amplía la memoria de trabajo y nos prepara para enfrentarnos a diferentes estímulos a la vez (Arab y Díaz, 2014, p. 11).

En segundo lugar, se pueden crear una gran variedad de recursos que son útiles para los adolescentes, como podrían ser blogs, páginas webs, vídeos, etc. La creación de estos recursos hace que los chicos se sientan personas competentes y capaces de crear cosas por sí mismos. Además, estos pueden utilizarse con fines educativos, ya que un 84% de los docentes que las utilizan en sus clases defiende que son útiles de cara a la realización de tareas; un 81% afirma que son válidas para los aprendizajes y un 68% plantea que no tener Internet en los centros educativos supone una desventaja en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Arab y Díaz, 2014, p. 11).

En tercer lugar, el hecho de tener una red social te permite estar en contacto inmediato con personas que comparten tus mismos gustos y aficiones, creando así un vínculo virtual-emocional. Otra de los aspectos positivos que las redes sociales muestran es la rapidez con la que puedes acceder a todo tipo de vídeos, páginas o publicaciones, esto supone una ventaja de cara a trabajar en el aula con los alumnos (Sarmiento, 2020).

En cuarto y último lugar, un trabajo realizado por García y Heredia (2018) puso de manifiesto que el uso de las redes sociales entre los adolescentes produce un cambio positivo en sus emociones. A la hora de configurar su personalidad, se ve como un gran porcentaje gracias a las redes sociales se convierte en adolescentes sociales, otro gran porcentaje se convierte en adolescentes tranquilos y otros cuantos en adolescentes atrevidos y extrovertidos. Además, se pudo comprobar cómo a pesar de que muchos adolescentes se distancian en ocasiones de sus padres por pasar mucho tiempo con las redes sociales, la gran mayoría acude a ellos siempre que tienen algún problema con las mismas (p.144).

4.1.4. Programas de prevención e intervención del uso de las redes sociales.

Tal y como se ha mencionado en apartados anteriores, el uso de las redes sociales tiene tanto efectos positivos como negativos en los adolescentes. Es por esta razón por la que ya se han llevado a cabo e implementado diferentes programas con el fin de propiciar su buen uso y de intervenir en su mal uso. Uno de los más conocidos

en España es el Programa ConRed, Conocer, Construir y Convivir con la Red. Su objetivo principal es mejorar la convivencia escolar directa y la convivencia online (Ortega et al, 2013, p. 40).

El Programa ConRed pretende llevar a cabo su práctica basándose en las diferentes evidencias y sustentándose bajo sus tres claves principales. En primer lugar, reflejar lo que tiene de legal y de perjudicial el mal comportamiento dentro de los entornos virtuales. En segundo lugar, saber que existen ciertas acciones que están asociadas a los problemas que puede presentar la red, y que están lejos de sus beneficios. En tercer y último lugar, dejar ver cómo ciertos comportamientos no evidencian a un determinado agrupamiento, ni hacen que se produzca más aceptación. A partir de estos principios, el programa ConRed se desarrolla con el fin de potenciar y sensibilizar al equipo docente en un buen y responsable uso de las diferentes redes sociales e internet (Ortega et al, 2013, pp. 41-42).

Al mismo tiempo, otro programa bastante conocido es el Programa Educativo PRIRES, Prevención de Riesgos en las Redes Sociales. Este se dirige principalmente a los adolescentes que inician sus relaciones de pareja en las redes sociales y está diseñado para ser aplicado en los centros educativos. Pero, este programa también puede contar con la participación de las familias y del propio alumnado para llevar a cabo algunas de sus sesiones (Martínez et al, 2014, p. 250).

Tal y como señalan Martínez et al (2014), las líneas de actuación del presente programa son seis. En primer lugar, el *carácter preventivo* que tiene la intervención, es decir, el programa lo que pretende es adelantarse a las posibles situaciones que pueden ser peligrosas para el alumnado de cara a gestionar sus relaciones sentimentales en las redes sociales. En segundo lugar, el programa tiene que tener *criterio moral*, es decir que los alumnos posean este criterio a la hora de tomar decisiones, independientemente de las situaciones a las que tengan que hacer frente. En tercer lugar, *efecto formativo y sumativo*, el camino que los alumnos siguen con la aplicación del programa, está reforzado por la participación tanto de profesores como de padres, en una misma línea, y motivado por el establecimiento de los procesos a los que tienen que hacer frente. En cuarto lugar, el *acompañamiento y supervisión*, tanto de profesores y padres como de los propios alumnos. En quinto lugar, *educación digital*, se pretende dotar de oportunidades al alumnado para una buena práctica digital y virtual. En sexto y último lugar, *contenidos de trabajo*, tratar temas que sean importantes para las situaciones peligrosas en el uso de las redes sociales (p. 251).

Asimismo, otro programa que fue diseñado más bien con el objetivo de prevenir es el programa “A mi yo virtual” (Moreno et al, 2018, p.321). Este programa está destinado a la prevención de los efectos negativos que tienen las redes sociales

sobre nuestra imagen corporal. Dentro de este programa, algunas de las variables que se tienen en cuenta son el autoconcepto y la autoestima y las principales redes sociales sobre las que se trabajan son Facebook e Instagram.

Este programa se desarrolla en 4 sesiones que a su vez contienen 10 actividades que pueden resumirse en: la telaraña, el gran debate, el análisis, el espejo, la crítica, mi día, la línea, a mi nuevo yo y un vídeo final. Con respecto a la evaluación se lleva a cabo en tres momentos, una evaluación inicial, una continua y una final. La evaluación inicial se llevará a cabo a través de una encuesta, con el objetivo de comprobar que conocimiento se tiene sobre el tema y cómo se sienten los alumnos. Además, realizarán un cuestionario sobre imagen personal. La evaluación continua se llevará a cabo a través de una hoja de observación. Aquí el objetivo principal es ver cómo los alumnos se van sintiendo con el desarrollo del programa y qué cosas del propio programa se pueden cambiar para mejorar. La evaluación final consistirá en volver a realizar la encuesta que se hizo en la evaluación inicial (Moreno et al, 2018, pp. 321-322).

En relación al programa anterior, se encuentra el programa “Que no te influncien más”, destinado a la intervención educativa sobre las redes sociales, el autoconcepto y la autoestima. Este programa se desarrolla en tres sesiones, con una duración de 90 minutos. Cada sesión está formada por tres actividades cada una, y el programa tendrá una duración de un mes. Cuenta con la participación tanto de profesores como de padres. Dicho programa incluye metodologías innovadoras. Por una parte, utiliza el aprendizaje cooperativo por lo fácil que es construir el aprendizaje, a través de la motivación, la empatía y trabajando de forma conjunta. Por otra parte, usa el aprendizaje moderado por las Tecnología de la Información y la Comunicación. En este caso lo que se ha pretendido es promover el buen uso de las mismas, mediante una utilización adecuada de las redes sociales. En último lugar, también se han utilizado el estudio de casos y la gamificación, con el propósito de enriquecer los resultados a través del juego, por ejemplo (González et al, 2021, p. 48).

Del mismo modo, otro de los programas a destacar sería el programa “Desconectar para conectar” de Machaca y Meneses (2019), y está destinado a prevenir la adicción a las redes sociales. Este programa está compuesto por 32 sesiones que se dividen en seis módulos. Dichas sesiones duran 45 minutos cada una. Lo ideal sería llevarlo a cabo dos veces por semana, por tanto una duración total de 4 meses. Algunos de los aspectos más importantes de este programa, es que en su aplicación, usan estrategias informativas con el objetivo de conocer las ventajas y desventajas de los indicadores que sirven para comprobar si hay adicción o no a las redes sociales y cuáles son los factores de riesgo y de protección. También, se aplican técnicas con el objetivo de avisar a los adolescentes sobre los riesgos que tiene un mal uso de las

redes sociales. Además, se entrenan habilidades para utilizar las redes sociales de forma adecuada, por ejemplo, controlar ciertos estímulos que nos empujen a utilizarlas o establecer horarios para su uso. Del mismo modo, el programa utiliza estrategias para generar alternativas, como podría ser buscar una actividad alternativa al uso de las redes sociales, que sean interactivas y entretenidas para el adolescente, disminuyendo así posibles factores de riesgo (pp. 55-56).

4.1.5. Actuaciones para fomentar un buen uso de las TICs y redes sociales según la Junta de Andalucía

Por su parte, la Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía plantea una serie de planes y actuaciones para fomentar un buen uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación y redes sociales, concretamente 15, cada uno con características y peculiaridades diferentes entre sí.

El programa *PantallasAmigas*, tiene como objetivo principal la promoción de una buena utilización de las tecnologías y el impulso de una red digital responsable desde que somos pequeños y adolescentes (Junta de Andalucía, s.f.).

Kiddia es una página web que se ha hecho con el fin de que tanto niños como niñas puedan navegar por un sitio seguro. Además, contiene material y teléfonos que son útiles para los padres (Junta de Andalucía, s.f.).

El programa *CODAPA, Las Nuevas Adicciones del Siglo XXI*, está destinado a ahondar en adicciones de las que no podemos ser conscientes pero que realmente están ahí. Estas adicciones serían la televisión, los videojuegos, las redes sociales, etc (Junta de Andalucía, s.f.).

Filtros de Contenidos de la Junta de Andalucía es una página web similar a Kiddia. Está creada por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa y proporciona un entorno seguro para que los menores puedan navegar totalmente tranquilos en ella (Junta de Andalucía, s.f.).

Chaval es otro sitio web que tiene como objetivo enseñar a los padres las cosas buenas que tienen las TICs, sus recursos y contenidos, que puedan serles útiles para mantener una buena relación con sus hijos (Junta de Andalucía, s.f.).

Internet Segura for Kids (IS4K) se trata del centro de Seguridad para personas menores de edad en España. Su principal propósito es impulsar una buena utilización tanto de la tecnología como de las redes sociales entre los más jóvenes (Junta de Andalucía, s.f.).

Guíales en Internet. Guías para padres y profesores se trata de un archivo que sirve como complemento a la guía de menores y cuyo principal propósito es dotar

tanto a padres como profesores de un documento que los oriente a propiciar buenos hábitos a sus hijos en cuanto a la protección de datos y sus archivos privados (Junta de Andalucía, s.f.).

Educación para proteger tiene dos versiones, una destinada a niños con edades comprendidas entre 3 y 11 años, y otra para niños con edades comprendidas entre 12 y 17 años. Se trata de una guía para formar a los padres de hijos con estas edades (Junta de Andalucía, s.f.).

No te enredas en Internet. Guía para jóvenes, está formada por 8 fichas que explican qué son los datos que publicamos en internet y que acceso y uso puede dar un desconocido a los mismos y qué efectos puede tener publicar y enviar ciertos contenidos de uno mismo a otras personas. También proporciona algunos tips sobre el uso de la contraseña, el reenvío de mensajes, etc (Junta de Andalucía, s.f.).

Navegación segura en Internet es muy similar a la anterior, ya que también se trata de una guía con algunos tips para navegar de forma segura en la red. Una diferencia con respecto a la anterior es que tiene un apartado que está dedicado a la seguridad de los menores en la web (Junta de Andalucía, s.f.).

Andalucía compromiso digital se trata de un sitio web formado por todo tipo de personas, empresas y otras organizaciones comprometidas con que Andalucía se desarrolle como una buena comunidad. Desde aquí, se quieren ofrecer todas las herramientas y oportunidades que presentan las TICS (Junta de Andalucía, s.f.).

Guía de redes sociales para familias V1.0 tiene como propósito principal dotar a los padres de recursos para que puedan orientar a sus hijos en un buen uso de las redes sociales (Junta de Andalucía, s.f.).

Los padres ante la tecnología de la educación se trata de un estudio que reúne las opiniones de los padres y pone sobre la mesa aspectos para reflexionar sobre el cambio de un modelo docente manual a la actualidad, que necesita de recursos digitales (Junta de Andalucía, s.f.).

Conectados es otro programa que tiene dos versiones, conectados y conectados en familia. Consiste en una gymkana virtual que organiza FAD en colaboración de Google y apoyada por Tuenti. El primero de ellos tiene como objetivo concienciar a los jóvenes sobre un buen uso de internet a través de un juego. El segundo lo que pretende es concienciar a los padres sobre las herramientas que existen para apoyar a sus hijos en un buen uso de las nuevas tecnologías (Junta de Andalucía, s.f.).

Riesgos de internet se trata de un vídeo donde se dotan a los padres de herramientas para que ofrezcan ayuda a sus hijos para utilizar internet de forma segura (Junta de Andalucía, s.f.).

5. Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica.

El presente programa de orientación e intervención psicopedagógica tiene como finalidad principal generar conocimientos sobre las redes sociales para que los adolescentes puedan utilizarlas de forma correcta. Tras realizar un breve recorrido por lo que hay escrito sobre este tema, se puede apreciar como estas tienen influencias tanto positivas como negativas para los chicos, es por ello que sería bueno generar los conocimientos que se necesitan para su buen uso. En concreto, dicho programa va a trabajar sobre tres unidades de actuación: Acción Tutorial, Orientación Académica y Profesional y Atención a la Diversidad. Las actividades a desarrollar en este programa se van a llevar a cabo con una clase de 3º de la E.S.O., a lo largo de ocho sesiones de tutoría del tercer trimestre. Específicamente la última unidad de actuación, la Atención a la Diversidad, va a estar destinada a dos alumnos con Síndrome de Asperger que hay en la clase. No obstante las actividades que se van a desarrollar en esta unidad serán trabajadas por todo el grupo-clase.

5.1. Planificación.

La temática elegida para llevar a cabo este programa es la influencia que tienen las redes sociales en el alumnado de 3º de la E.S.O. del I.E.S. San Juan Bosco. El grupo está formado por 24 alumnos, incluyendo a los alumnos de P.M.A.R. Una vez detectados tanto las necesidades como los problemas del centro, se ha percibido que muchos alumnos tienen problemas de adicción al teléfono móvil. Se lo llevan al centro a pesar de que está prohibido, lo usan mientras los profesores están dando sus clases y esto les lleva a la distracción, utilizan las redes sociales para enviar mensajes ofensivos e insultantes, etc.

Este Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica se plantea desde los tres principales ámbitos de la orientación educativa, la Acción Tutorial, la Orientación Académica y Profesional y la Atención a la Diversidad.

Dicho programa se realizará dentro de las horas de tutoría que tienen los alumnos, ya que es un tema que afecta a todas las asignaturas y áreas indirectamente. Estará formado por 8 sesiones y estas estarán repartidas a lo largo de las horas de tutoría lectiva que tiene el grupo clase. De estas 8 sesiones, 4 irán destinadas a la Acción Tutorial, 2 irán destinadas a la Orientación Académica y Profesional y 2 irán destinadas a la Atención a la Diversidad. El programa se desarrollará principalmente en el tercer trimestre, en los meses de marzo y abril. El motivo de realizarlo más bien a final de curso es para tener más tiempo de identificar los problemas y necesidades que plantea el alumnado. Además de favorecer a estos, ya que están llegando el final y no están más agotados, y realizar actividades sobre temas que a ellos les gusten y les interesen pueden resultar útiles para poder captar su atención y poder aumentar su

motivación de cara a los últimos meses del curso. También está destinado a realizarse durante dos meses con el objetivo de dejarle tiempo a otros temas que también resulten interesantes de trabajar con los alumnos.

5.2. Diseño del programa.

5.2.1. Objetivos.

Los objetivos de este programa se pueden resumir en un objetivo general, que atañe a todo el programa, y varios objetivos específicos que se irán tratando a lo largo de las diferentes sesiones

Objetivo general:

- Generar conocimientos sobre las redes sociales para poder usarlas de forma adecuada en todos los aspectos de nuestra vida.

Objetivos específicos:

- Descubrir las ventajas que presentan las redes sociales.
- Advertir de los peligros que presentan las redes sociales si no las usamos de una forma correcta.
- Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
- Identificar algunas aplicaciones más allá de las que conocemos de forma habitual.

5.2.2. Competencias.

A la hora de realizar este programa se van a tener en cuenta las competencias clave que recoge la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (texto consolidado).

A efectos de esta ley, las competencias clave del currículo son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística: las actividades que se van a desarrollar en el programa van a tener diferentes formatos, actividades orales, actividades escritas, en pequeños grupos para poder expresar sus puntos de vista a sus compañeros, de forma individual, etc.

b) Competencia matemática: se les enseñará que existen más aplicaciones de las que normalmente conocen, que pueden resultarles útiles de cara a realizar ciertos trabajos por ejemplo.

c) Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: si bien es cierto que la mayoría de las actividades que se van a realizar van a ser a través del uso del teléfono móvil u ordenador, por tanto interaccionarán más con el mundo

digital. A pesar de esto, muchas de las cosas que trabajen tendrán que aplicarlas a su día a día, es decir, el mundo físico en el que estamos.

d) Tratamiento de la información y competencia digital: cómo se ha mencionado anteriormente el objetivo principal de dicho programa es generar los conocimientos adecuados para que los alumnos utilicen las redes sociales (aquí se incluirá también el uso de las TICs) de una forma correcta.

e) Competencia social y ciudadana: cómo ya sabemos que actualmente estamos conectados con todo el mundo y eso en gran medida es gracias a las redes sociales, se les enseñará a ser buenos ciudadanos tanto de forma digital como personal.

f) Competencia cultural y artística: como se ha mencionado anteriormente estamos interconectados con personas diferentes a nosotros en cuanto a cultura, costumbres, lengua, etc, por ello se trabajará el respeto por todo tipo de culturas a través de las diferentes actividades. Además de esto, tendrán que sacar su lado más artístico a la hora de realizar las actividades, ya que la mayoría requieren de cierta creatividad.

g) Competencia para aprender a aprender: al tratarse de una tema con el que están más familiarizados que con otro, se motivaran mucho más para aprender de una forma autónoma y preguntar acerca de cualquier duda sobre el mismo.

h) Autonomía e iniciativa personal: en algunas actividades se trabajará con redes sociales que van a ser útiles de cara a su orientación académica y profesional y tendrán que ir decidiendo qué camino quieren seguir en sus vidas.

5.2.3. Metodología.

La metodología que se va a seguir para desarrollar este programa es una metodología totalmente presencial y activa. Las sesiones se desarrollarán en la hora de tutoría con el curso completo. Algunas actividades se realizarán de forma individual y otras en pequeños grupos. Para algunas será necesario el uso del teléfono móvil u ordenador, en otras simplemente se utilizará un folio y en otras sólo será necesario pensar y reflexionar.

5.2.4. Cronograma.

Para poder desarrollar el presente programa con sus respectivas unidades de intervención, la temporalización que se va a seguir va a ser la que se plantea a continuación, teniendo en cuenta que se realizará en los meses de marzo y abril en las sesiones de tutoría grupal.

Tabla 1.

Cronograma Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica.

Sesiones	Unidad de intervención	Fecha
<i>Sesión 1: Viendo el lado bueno de las redes sociales.</i>	Unidad de actuación de Acción Tutorial	Marzo
<i>Sesión 2: Viendo el lado malo de las redes sociales.</i>	Unidad de actuación de Acción Tutorial	Marzo
<i>Sesión 3: ¿Cómo puedo usar las redes sociales de una buena forma?</i>	Unidad de actuación de Acción Tutorial	Marzo
<i>Sesión 4: Trivial de las redes sociales</i>	Unidad de actuación de Acción Tutorial	Marzo
<i>Sesión 1: Orientándome</i>	Unidad de actuación de Orientación Académica y Profesional	Abril
<i>Sesión 2: Mi futuro</i>	Unidad de actuación de Orientación Académica y Profesional	Abril
<i>Sesión 1: Emociones</i>	Unidad de actuación de Atención a la Diversidad	Abril
<i>Sesión 2: SA</i>	Unidad de actuación de Atención a la Diversidad	Abril

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

5.2.5 Recursos.

Los recursos que se utilizarán a lo largo del presente programa dependen en gran medida de las actividades que se tengan que realizar.

En cuanto a los recursos personales se cuenta con la colaboración del orientador u orientadora, y del tutor o tutora. Además, será necesario que el Equipo Directivo dé el visto bueno al desarrollo del programa y se involucre en todo lo que sea necesario. También es fundamental el apoyo de las familias, ya que como se ha comprobado su participación es esencial en todo proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños.

En cuanto a los recursos materiales en función de la sesión y la actividad que se esté llevando a cabo serán necesarios uno y otros. En primer lugar será necesario el proyector y el sistema de sonido para todas las explicaciones y vídeos que incluyen las actividades. En segundo lugar, serán necesarios materiales que normalmente los alumnos tienen en clase, lápices, bolígrafos, folios, libreta, etc. En tercer lugar, puesto que se trata de un programa cuyo protagonista principal son las redes sociales, será necesario un teléfono móvil. Ya que en el centro este está prohibido, se avisará a los padres con los días y horas en los que el móvil es necesario para que lo tengan en cuenta. En cuarto y último lugar, aparte del aula ordinaria, será necesaria el aula de informática.

5.2.6. Unidades de intervención.

5.2.6.1 Unidad de actuación de Acción Tutorial.

Según lo expuesto en la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, la acción tutorial puede definirse como una estrategia de seguimiento individualizado y de toma de decisiones en relación con la evolución académica del proceso de aprendizaje del alumno.

A través de la acción tutorial, se favorecerá la comunicación con las familias con la finalidad de mantener una relación entre las enseñanzas y el progreso personal de cada alumno ayudándole así a progresar en todos los aspectos de su vida.

Además de esto, será necesaria una buena coordinación entre la acción tutorial y la atención a la diversidad de los alumnos: conocer las estrategias del alumnado en los ámbitos de convivencia y de absentismo escolar que favorezcan a prevenir su abandono temprano, potenciar la inclusión y la atención a los diferentes ritmos de aprendizaje, a través de la transmisión de información de las características y medidas que el alumno ha tenido en la Etapa de Educación Primaria, para poder adoptarlas lo antes posible en la Etapa de Educación Secundaria.

5.2.6.1.1. Destinatarios.

Los destinatarios/as de esta unidad de actuación serán los 24 alumnos del curso de 3º de E.S.O. del I.E.S San Juan Bosco, de la provincia de Jaén

5.2.6.1.2. Objetivos.

Dentro de los objetivos específicos que se han planteado para llevar a cabo en este Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica, aquellos que se incluyen en la unidad de actuación de Acción Tutorial, son los siguientes:

- Descubrir las ventajas que presentan las redes sociales.
- Advertir de los peligros que presentan las redes sociales si no las usamos de una forma correcta.
- Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.

5.2.6.1.3. Competencias.

A la hora de realizar este programa se van a tener en cuenta las competencias clave que recoge la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (texto consolidado).

A efectos de esta ley, las competencias clave del currículo son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística: las actividades que se van a desarrollar en el programa van a tener diferentes formatos, actividades orales, actividades escritas, en pequeños grupos para poder expresar sus puntos de vista a sus compañeros, de forma individual, etc.

b) Competencia matemática: se les enseñará que existen más aplicaciones de las que normalmente conocen, que pueden resultarles útiles de cara a realizar ciertos trabajos por ejemplo.

c) Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: si bien es cierto que la mayoría de las actividades que se van a realizar van a ser a través del uso del teléfono móvil u ordenador, por tanto interaccionarán más con el mundo digital. A pesar de esto, muchas de las cosas que trabajen tendrán que aplicarlas a su día a día, es decir, el mundo físico en el que estamos.

d) Tratamiento de la información y competencia digital: cómo se ha mencionado anteriormente el objetivo principal de dicho programa es generar los conocimientos adecuados para que los alumnos utilicen las redes sociales (aquí se incluirá también el uso de las TICs) de una forma correcta.

e) Competencia social y ciudadana: cómo ya sabemos que actualmente estamos conectados con todo el mundo y eso en gran medida es gracias a las redes sociales, se les enseñará a ser buenos ciudadanos tanto de forma digital como personal.

f) Competencia cultural y artística: como se ha mencionado anteriormente estamos interconectados con personas diferentes a nosotros en cuanto a cultura,

costumbres, lengua, etc, por ello se trabajará el respeto por todo tipo de culturas a través de las diferentes actividades. Además de esto, tendrán que sacar su lado más artístico a la hora de realizar las actividades, ya que la mayoría requieren de cierta creatividad.

g) Competencia para aprender a aprender: al tratarse de una tema con el que están más familiarizados que con otro, se motivaran mucho más para aprender de una forma autónoma y preguntar acerca de cualquier duda sobre el mismo.

h) Autonomía e iniciativa personal: en algunas actividades se trabajará con redes sociales que van a ser útiles de cara a su orientación académica y profesional y tendrán que ir decidiendo qué camino quieren seguir en sus vidas.

5.2.6.1.4. Metodología.

La metodología que se llevará a cabo en esta unidad de acción será totalmente presencial como se ha mencionado anteriormente. Concretamente, estará basada en la escucha y en la participación activa, debido a que cada persona tiene que ser capaz de aprender por sí sola.

Algunas de las actividades se realizarán de forma individual, pero la gran mayoría serán por grupos, utilizando por tanto el aprendizaje cooperativo. Trabajar en grupo se caracteriza por la comunicación fluida entre sus miembros. Se centra en las metas que se quieren conseguir de forma común en un clima de confianza y de apoyo mutuo entre sus miembros. Se hace hincapié en que el todo es mucho más que lo que cada uno puede aportar. En resumen, el aprendizaje cooperativo consistiría en un grupo de personas que se unen y trabajan para alcanzar objetivos comunes a través de acciones colaborativas (Domingo, 2008, p. 234).

Además de lo dicho, es importante mencionar que en todo momento se tendrá en cuenta la individualidad de cada alumno, sus características y peculiaridades. Ya que no podemos olvidarnos de que estamos ante un grupo heterogéneo y cada uno de ellos tiene formas de aprender, atender y captar totalmente distintas entre sí. También se trabajará la asertividad, para que una vez que trabajen en grupos, unos con otros, sean capaces de expresar sus opiniones y puntos de vista libremente y sin perjudicar los derechos de los demás.

5.2.6.1.5. Cronograma.

Tabla 2.

Cronograma de la Acción Tutorial

Sesión	Actividades		Fecha
<i>Sesión 1: Viendo el lado bueno de las redes sociales.</i>	Actividad 1: “¿Por dónde me muevo?”	10 minutos	Marzo
	Actividad 2: “¿Qué cosas buenas me aportan las redes sociales?”	20 minutos	Marzo
	Actividad 3: “Vídeo explicativo”.	20 minutos	Marzo
<i>Sesión 2: Viendo el lado malo de las redes sociales</i>	Actividad 1: “¿Qué cosas malas me aportan las redes sociales?”	15 minutos	Marzo
	Actividad 2: “Cyberbullying”.	20 minutos	Marzo
	Actividad 3: “Grooming”.	20 minutos	Marzo
<i>Sesión 3: ¿Cómo puedo usar las redes sociales de una buena forma?</i>	Actividad 1: “¿A qué aplicación quiero sacarle provecho?”	10 minutos	Marzo
	Actividad 2: “Mi propia creación”.	25 minutos	Marzo
	Actividad 3: “Exponiendo mi creación”.	15 minutos	Marzo
<i>Sesión 4: Trivial de las redes sociales</i>	Actividad 1: “Twitter”.	15 minutos	Marzo
	Actividad 2: “TikTok”.	15 minutos	Marzo
	Actividad 2: “Instagram”.	15 minutos	Marzo
	Actividad 4: “Entrega de premios”.	5 minutos	Marzo

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

5.2.6.1.6. Actividades.

Sesión 1: Viendo el lado bueno de las redes sociales.

Tabla 3.

Actividad 1: “¿Por dónde me muevo?”.

Actividad 1: “¿Por dónde me muevo?”	
Objetivo	Descubrir las ventajas que presentan las redes sociales.
Recursos	Papel, lápiz, pizarra y bolígrafo de pizarra.
Duración	10 minutos.
Descripción	Se pedirá al alumnado que escriba en un papel cuáles son las redes sociales que más usa durante su día a día y cuánto tiempo aproximado le dedica a cada una de ellas. A continuación, se escribirán en la pizarra las que cada uno de ellos ha escrito y se hará un recopilatorio de las más utilizadas entre los adolescentes.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 4.

Actividad 2: “¿Qué cosas buenas me aportan las redes sociales?”

Actividad 2: “¿Qué cosas buenas me aportan las redes sociales?”	
Objetivo	Descubrir las ventajas que presentan las redes sociales.
Recursos	Papel, lápiz, pizarra y bolígrafo de pizarra
Duración	20 minutos
Descripción	Una vez que se han puesto en común las redes sociales más utilizadas por los adolescentes, se les pedirá que en el mismo papel escriban las cosas buenas, las ventajas, etc que estas les proporcionan. A continuación, el procedimiento será el mismo, se pondrá en común y se escribirá en la pizarra la opinión de los alumnos.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 5.

Actividad 3: “Vídeo explicativo”.

Actividad 3: “Vídeo explicativo	
Objetivo	Descubrir las ventajas que presentan las redes sociales
Recursos	Proyector de pantalla con altavoces
Duración	20 minutos
Descripción	Para concluir la sesión se proyectará un vídeo en el que se presenten todas las ventajas y cosas buenas que proporciona un buen uso de las redes sociales. A continuación se hará una breve reflexión sobre el vídeo y se plantearán posibles buenos usos que pueden tener las mismas. Estas propuestas serán utilizadas en sesiones posteriores.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Sesión 2: Viendo el lado malo de las redes sociales.

Tabla 6.

Actividad 1: “¿Qué cosas malas me aportan las redes sociales?”

Actividad 1: “¿Qué cosas malas me aportan las redes sociales?”	
Objetivo	Advertir de los peligros que presentan las redes sociales si no las usamos de forma correcta
Recursos	Papel, lápiz, pizarra y bolígrafo de pizarra.
Duración	15 minutos
Descripción	En primer lugar se hará un breve y rápido recopilatorio sobre cuáles son las redes sociales que más utilizaban los adolescentes. A continuación, en un papel tendrán que escribir qué cosas malas o qué desventajas presentan. Una vez escritas. Finalmente se pondrán en común y se escribirán en la pizarra las opiniones de los alumnos.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 7.

Actividad 2: “Cyberbullying”.

Actividad 2: “Cyberbullying”	
Objetivo	Advertir de los peligros que presentan las redes sociales si no las usamos de forma correcta
Recursos	Proyector de pantalla con altavoces
Duración	20 minutos
Descripción	La primera parte de la actividad consiste en visionar un vídeo sobre un caso de cyberbullying. Una vez que lo han visto, los alumnos serán divididos en grupos de 4 o 5 personas. A continuación, tienen que hacer un role play adoptando los papeles de víctima, acosador y espectadores. Una vez hecho esto, se hará un debate en el que se expongan las principales emociones que han sentido cada uno de los alumnos en función de los papeles que han tenido que adoptar.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 8.

Actividad 3: “Grooming”.

Actividad 3: “Groomig”	
Objetivo	Advertir de los peligros que presentan las redes sociales si no las usamos de forma correcta
Recursos	Proyector de pantalla con altavoces
Duración	20 minutos
Descripción	Esta actividad será muy similar a la anterior pero con un tema totalmente diferente. Los grupos en esta ocasión verán un vídeo sobre el grooming. A continuación, tienen que hacer un role play adoptando los papeles de víctima, acosador y espectadores. Una vez hecho esto, se hará un debate en el que se expongan las principales emociones que han sentido cada uno de los alumnos en función de los papeles que han tenido que adoptar.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Sesión 3: ¿Cómo puedo usar las redes sociales de una buena forma?

Tabla 9.

Actividad 1: “¿A qué aplicación quiero sacarle provecho?”

Actividad 1: “¿A qué aplicación quiero sacarle provecho?”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	10 minutos
Descripción	En esta actividad los alumnos se dividirán en grupos de 4 ó 5 personas. A continuación tendrán que decidir cuál es la red social sobre la que ellos quieren trabajar. Se les adelantará que el principal objetivo de esta sesión es crear alguna sección (programa, página, perfil, etc) en la que se le de un buen uso a las aplicaciones o redes sociales.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 10.

Actividad 2: “Mi propia creación”.

Actividad 2: “Mi propia creación”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	25 minutos
Descripción	Una vez que los alumnos están divididos en grupos y han elegido la aplicación que van a utilizar, tienen que crear un programa, aplicación o perfil. Las características principales que tiene que tener son: que sea algo útil para las personas, que deje ver los beneficios que nos pueden aportar las TICs, etc. Se pondrán algunos ejemplos para poder guiar al alumnado: crear un perfil de Instagram dedicado a la asignatura de Educación Física donde se resuman los principales contenidos y actividades vistos en clase, con el objetivo de poder visualizarlos cada vez que se quiera y hacer las actividades en todo momento.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 11.

Actividad 3: “Exponiendo mi creación”.

Actividad 3: “Exponiendo mi creación”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
Recursos	Teléfono móvil u ordenador y proyector de pantalla
Duración	15 minutos
Descripción	Una vez que los alumnos han hecho la actividad anterior, tendrán que exponerla en grupo para sus compañeros. Estos podrán preguntar dudas, hacer sugerencias, anotaciones, etc.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Sesión 4: Trivial de las redes sociales.

Tabla 12.

Actividad 1: “Twitter”.

Actividad 1: “Twitter”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	15 minutos
Descripción	Los alumnos serán divididos en grupos de 4 ó 5 personas (si no hay mucho tiempo, se pueden utilizar los grupos de alguna de las actividades anteriores). A continuación, un miembro del grupo iniciará sesión en su perfil de twitter. En caso de que no tuvieran twitter serían avisados previamente para crearse un perfil. Una vez dentro, tendrán que buscar un perfil (que habrá sido creado por el tutor o el orientador u orientadora). En este perfil se irán publicando en el momento algunos tweets cuyo contenido será una adivinanza. Las adivinanzas irán variando, a veces serán pistas para descubrir un objeto, en otras ocasiones tendrán que descifrar una palabra en inglés o algún personaje histórico que hayan visto en una asignatura reciente, etc. El grupo que más adivinanzas acierte irá ganando mini puntos. Aquel que más minipuntos consiga al final del trivial ganará un premio.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 13.

Actividad 2: "TikTok".

Actividad 2: "TikTok"	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	15 minutos
Descripción	Los alumnos utilizarán los grupos anteriores para hacer la actividad. En este caso tienen que grabar un tiktok con algún contenido útil para la clase. Puede ser algo que hayan visto en las diferentes asignaturas a lo largo de la semana, o bien algún tema que les resulte interesante y que crean que puede resultar interesante para el resto. Una vez realizados los tiktoks, se realizará una encuesta a través de google forms para ver cuál de ellos es el que más ha gustado entre el grupo clase. Aquel que más votos tenga recibirá los minipuntos correspondientes. Al igual que el anterior, los minipuntos que se consigan se guardarán para el final del trivial ya que habrá un ganador.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 14.

Actividad 3: “Instagram”.

Actividad 3: “Instagram”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	15 minutos
Descripción	Los alumnos utilizarán los grupos creados previamente. En este caso tienen que seguir o meterse en un perfil de instagram que habrán creado el orientador o la orientadora y/o el tutor. Este perfil tendrá unas stories recién publicadas. El contenido de estas stories serán encuestas que en realidad son preguntas que los alumnos tienen que ir respondiendo. Estas preguntas estarán relacionadas con algunas de las cosas que se han estado trabajando en las sesiones anteriores. Cada pregunta que se vaya acertando supondrá un mini punto para ese grupo. Al igual que en las actividades anteriores, estos minipuntos serán utilizados para poder seleccionar al ganador del trivial.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 15.

Actividad 4: “Entrega de premios”.

Actividad 4: “Entrega de premios”	
Objetivos	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso
Duración	5 minutos
Descripción	Una vez que se han realizados todos los juegos, se sumarán los minipuntos que ha obtenido cada grupo. El grupo que más minipuntos haya conseguido, será el ganador del Trivial y obtendrá un premio.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

5.2.6.1.7. Evaluación

La evaluación de la unidad de actuación de acción tutorial se llevará a cabo a través de la observación. Dado que se trata de un tema que es muy difícil evaluar, ya que las redes sociales son algo íntimo y privado de cada uno y no se puede acceder a ellas con el objetivo de ver si están haciendo un buen uso.

La observación se llevará a cabo durante toda la sesión por las personas que lleven a cabo el programa, el tutor o la tutora del grupo-clase y/o el orientador u orientadora. Tendrán que rellenar un registro de observación (véase en Anexo I). Este estará basado principalmente en el interés y la participación que muestran los alumnos durante el desarrollo de la sesión.

Por su parte, los alumnos rellenarán una escala de satisfacción (véase en el Anexo II). Esta escala se hace con el objetivo de ver si a los alumnos les gusta el programa, si les parece útil y que cosas creen que pueden mejorar. Tendrán que realizarla en casa, esa misma tarde tras la sesión o cuando prefieran y se les explicará al principio del programa como tienen que ir realizándola.

5.2.6.2 Unidad de actuación de Orientación Académica y Profesional

La orientación académica y la profesional están altamente relacionadas, ya que los estudios se proyectan normalmente hacia una profesión en el futuro. Es por ello que, la orientación académica y profesional se puede definir como un proceso que tiene que desarrollarse durante toda la etapa de la educación secundaria. Adquiere especial atención cuando el alumno tiene que elegir asignaturas optativas y cuando su elección entre las distintas opciones puede condicionar su futuro académico y profesional. Este último sería el momento de elegir entre Bachillerato o Ciclos Formativos de Formación Profesional (Benitez y Gallardo, 2010, p. 9).

La orientación académica y profesional estará incluida en el Plan de Centro y se desarrollará a través de programas. Los órganos que elaboran la misma son Jefatura de Estudios, el Departamento de Orientación y el profesorado que se encargue de la tutoría.

5.2.6.2.1. Destinatarios.

Los destinatarios/as de esta unidad de actuación serán los 24 alumnos del curso de 3º de E.S.O. del I.E.S San Juan Bosco, de la provincia de Jaén

5.2.6.2.2. Objetivos.

Dentro de los objetivos específicos que se han planteado para llevar a cabo en este Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica, aquellos que se incluyen en la unidad de actuación de Orientación Académica y Profesional, son:

- Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
- Identificar algunas aplicaciones más allá de las que conocemos de forma habitual.

5.2.6.2.3. Competencias.

A la hora de realizar este programa se van a tener en cuenta las competencias clave que recoge la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (texto consolidado).

A efectos de esta ley, las competencias clave del currículo son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística: las actividades que se van a desarrollar en el programa van a tener diferentes formatos, actividades orales, actividades escritas, en pequeños grupos para poder expresar sus puntos de vista a sus compañeros, de forma individual, etc.

b) Competencia matemática: se les enseñará que existen más aplicaciones de las que normalmente conocen, que pueden resultarles útiles de cara a realizar ciertos trabajos por ejemplo.

c) Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: si bien es cierto que la mayoría de las actividades que se van a realizar van a ser a través del uso del teléfono móvil u ordenador, por tanto interaccionarán más con el mundo digital. A pesar de esto, muchas de las cosas que trabajen tendrán que aplicarlas a su día a día, es decir, el mundo físico en el que estamos.

d) Tratamiento de la información y competencia digital: cómo se ha mencionado anteriormente el objetivo principal de dicho programa es generar los conocimientos adecuados para que los alumnos utilicen las redes sociales (aquí se incluirá también el uso de las TICs) de una forma correcta.

e) Competencia social y ciudadana: cómo ya sabemos que actualmente estamos conectados con todo el mundo y eso en gran medida es gracias a las redes sociales, se les enseñará a ser buenos ciudadanos tanto de forma digital como personal.

f) Competencia cultural y artística: como se ha mencionado anteriormente estamos interconectados con personas diferentes a nosotros en cuanto a cultura, costumbres, lengua, etc, por ello se trabajará el respeto por todo tipo de culturas a

través de las diferentes actividades. Además de esto, tendrán que sacar su lado más artístico a la hora de realizar las actividades, ya que la mayoría requieren de cierta creatividad.

g) Competencia para aprender a aprender: al tratarse de una tema con el que están más familiarizados que con otro, se motivaran mucho más para aprender de una forma autónoma y preguntar acerca de cualquier duda sobre el mismo.

h) Autonomía e iniciativa personal: en algunas actividades se trabajará con redes sociales que van a ser útiles de cara a su orientación académica y profesional y tendrán que ir decidiendo qué camino quieren seguir en sus vidas.

5.2.6.2.4. Metodología.

La metodología que se llevará a cabo en esta unidad de acción será totalmente presencial como se ha mencionado anteriormente. Concretamente, estará basada en la escucha y en la participación activa, debido a que cada persona tiene que ser capaz de aprender por sí sola.

Algunas de las actividades se realizarán de forma individual, pero la gran mayoría serán por grupos, utilizando por tanto el aprendizaje cooperativo. Trabajar en grupo se caracteriza por la comunicación fluida entre sus miembros. Se centra en las metas que se quieren conseguir de forma común en un clima de confianza y de apoyo mutuo entre sus miembros. Se hace hincapié en que el todo es mucho más que lo que cada uno puede aportar. En resumen, el aprendizaje cooperativo consistiría en un grupo de personas que se unen y trabajan para alcanzar objetivos comunes a través de acciones colaborativas (Domingo, 2008, p. 234).

Además de lo dicho, es importante mencionar que en todo momento se tendrá en cuenta la individualidad de cada alumno, sus características y peculiaridades. Ya que no podemos olvidarnos de que estamos ante un grupo heterogéneo y cada uno de ellos tiene formas de aprender, atender y captar totalmente distintas entre sí. También se trabajará la asertividad, para que una vez que trabajen en grupos, unos con otros, sean capaces de expresar sus opiniones y puntos de vista libremente y sin perjudicar los derechos de los demás.

5.2.6.2.5. Cronograma.

Tabla 16.

Cronograma de la Orientación Académica y Profesional

Sesión	Actividades		Fecha
<i>Sesión 1: Orientándome</i>	Actividad 1: "Búsqueda en la web".	15 minutos	Abril
	Actividad 2: "Escribiendo en el blog".	15 minutos	Abril
	Actividad 3: "Power point grupal".	20 minutos	Abril
<i>Sesión 2: Mi futuro</i>	Actividad 1: "Eligiendo"	10 minutos	Abril
	Actividad 2: "Creando mi futuro"	20 minutos	Abril
	Actividad 3: "Dando a conocer mi negocio"	20 minutos	Abril

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

5.2.6.2.6. Actividades.

Sesión 1: Orientándome

Tabla 17.

Actividad 1: “Búsqueda en la web”.

Actividad 1: “Búsqueda en la web”.	
Objetivo	Identificar algunas aplicaciones más allá de las que conocemos de forma habitual
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	15 minutos
Descripción	En primer lugar, se hará una breve descripción sobre qué es la orientación académica y profesional. A continuación, de forma individual se tendrá que hacer una búsqueda de distintas aplicaciones que son útiles en esta rama. Se dirán algunas de ellas para que investiguen sobre las mismas

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 18.

Actividad 2: “Escribiendo en el blog”.

Actividad 2: “Escribiendo en el blog”.	
Objetivo	Identificar algunas aplicaciones más allá de las que conocemos de forma habitual
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	15 minutos
Descripción	Ahora encontrarán en el blog del Instituto una entrada sobre la que podrán hacer comentarios. Aquí de forma individual y con total libertad, los alumnos podrán plasmar las cosas que más le hayan llamado la atención de estas páginas, si realmente le han resultado útiles o no, si aparece información con respecto a lo que a ellos les gustaría en un futuro, etc. Estos comentarios serán utilizados por el tutor o tutora, orientador u orientadora de cara al año próximo, 4º de la E.S.O. para poder hacer la sesión informativa de orientación académica y profesional.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 19.

Actividad 3: "Power point grupal".

Actividad 3: "Power point grupal".	
Objetivo	Identificar algunas aplicaciones más allá de las que conocemos de forma habitual
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	20 minutos
Descripción	Una vez que los alumnos ya saben lo que es la orientación académica y profesional, que aplicaciones pueden utilizar para informarse sobre qué es lo que les gustaría hacer y ser en un futuro, la siguiente actividad consiste en crear todos juntos un power point o una presentación con la información que a ellos les gustaría saber para ver qué hacen con su futuro. Por ejemplo, si algunos quieren continuar con un ciclo formativo de grado medio en lugar de hacer bachillerato, incluir en este power point información relativa a esto. Esto les servirá para poder ver en qué páginas pueden consultar ciertas cosas y finalmente para poder tener un power point completo con toda la información que necesiten.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Sesión 2: Mi futuro.

Tabla 20.

Actividad 1: “Eligiendo”.

Actividad 1: “Eligiendo”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	10 minutos
Descripción	En primer lugar, los alumnos tendrán que juntarse formando grupos de 4 ó 5 personas. A continuación, tendrán que elegir una red social o aplicación para crear una página web sobre un “negocio” o el propio negocio.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 21.

Actividad 2: “Creando mi futuro”.

Actividad 2: “Creando mi futuro”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	20 minutos
Descripción	Una vez que los alumnos están divididos en grupos, tendrán que crear una página web sobre algún “negocio”. Se les proporcionarán algunos ejemplos, una tienda de ropa, dónde se puedan realizar pedidos a través de la web, o a través de Instagram, un gabinete de varios psicólogos donde puedan ofrecer su ayuda a través de videollamadas, un perfil en Instagram en el que se puedan ofrecer clases particulares a los niños de cualquier edad, etc.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 22.

Actividad 3: “Dando a conocer mi negocio”.

Actividad 3: “Dando a conocer mi negocio”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Duración	20 minutos
Descripción	Una vez que cada grupo haya elaborado su propia página web o perfil en alguna red social, tendrán que exponerlo en grupos a toda su clase y explicar cuáles son los aspectos más importantes de la misma. Por ejemplo, si hay algún teléfono de contacto, cómo se pueden realizar algunos pedidos, etc.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

5.2.6.1.7. Evaluación.

La evaluación de la unidad de actuación de orientación académica y profesional se llevará a cabo a través de la observación. Dado que se trata de un tema que es muy difícil evaluar, ya que las redes sociales son algo íntimo y privado de cada uno y no se puede acceder a ellas con el objetivo de ver si están haciendo un buen uso.

La observación se llevará a cabo durante toda la sesión por las personas que lleven a cabo el programa, el tutor o la tutora del grupo-clase y/o el orientador u orientadora. Tendrán que rellenar un registro de observación (véase en Anexo I). Este estará basado principalmente en el interés y la participación que muestran los alumnos durante el desarrollo de la sesión.

Por su parte, los alumnos rellenarán una escala de satisfacción (véase en el Anexo II). Esta escala se hace con el objetivo de ver si a los alumnos les gusta el programa, si les parece útil y que cosas creen que pueden mejorar. Tendrán que realizarla en casa, esa misma tarde tras la sesión o cuando prefieran y se les explicará al principio del programa como tienen que ir realizándola.

5.2.6.3. Unidad de actuación de Atención a la Diversidad.

Según la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, la atención a la diversidad se define como el conjunto de medidas y actuaciones que aseguran la respuesta educativa más adecuada a las necesidades de cada alumno dentro de un entorno inclusivo, proporcionando oportunidades de aprendizaje en los distintos contextos educativos.

Dentro de la atención a la diversidad existen diferentes actuaciones. En primer lugar, medidas generales de atención a la diversidad, que se definen como actuaciones de carácter ordinario orientadas a la promoción del aprendizaje y del éxito del alumno, utilizando diferentes recursos de enfoque global.

En segundo lugar, medidas específicas de atención a la diversidad, se definen como actuaciones dirigidas a todo el alumnado que presente necesidades específicas de apoyo educativo que no haya obtenido respuesta con las medidas generales de atención a la diversidad, modificando algunos elementos del currículo. Estas medidas se recogen en el informe de evaluación psicopedagógica.

En tercer lugar, programas de adaptación curricular que serían tres. Adaptaciones curriculares de acceso destinadas a los alumnos con necesidades educativas especiales. Tienen como objetivo modificar los elementos de acceso a la información, comunicación, etc, todo ello a través de recursos específicos. Adaptaciones curriculares significativas también destinadas a los alumnos con necesidades educativas especiales. Tienen como finalidad modificar los elementos del currículo, concretamente los objetivos y la evaluación. Adaptaciones curriculares para el alumnado con altas capacidades, como su nombre indica, tiene como objetivo promover el desarrollo del alumnado con altas capacidades, a través de propuestas de ampliación y en su caso de flexibilización.

En este caso, las actividades que se van a desarrollar van dirigidas especialmente a los alumnos con Síndrome de Asperger, que en este caso son dos en el aula. A pesar de ello, las actividades van a llevarse a cabo con todo el grupo-clase.

Por su parte, el Síndrome de Asperger está incluido en el grupo “trastornos del espectro autista”. Estos se definen como trastornos caracterizados por alteraciones cualitativas en la interacción social, la comunicación y la imaginación, así como por la presencia de patrones estereotipados de conductas e intereses. A efectos de

clasificación, se considerarán cinco grupos. Concretamente, el Síndrome de Asperger se define en las instrucciones del 8 de marzo como:

Síndrome de Asperger: presencia de alteraciones cualitativas de la interacción e imaginación social, pobre comunicación no verbal, presencia de un repertorio restringido, estereotipado y repetitivo de actividades e intereses, sin déficits o retrasos graves en los aspectos formales del lenguaje, no presentando discapacidad intelectual. Puede llevar asociado, en algunos casos, torpeza motriz.

Esta definición es la que aporta la Comunidad de Andalucía, concretamente en las instrucciones del 8 de marzo de 2017.

Algunas de las características que presentan estos alumnos serían déficit social, es decir tienen pocas habilidades para relacionarse con los demás, a pesar de que quieren hacerlo. Esto en muchas ocasiones es debido a que tienen problemas para reconocer las emociones de los demás y poder expresar las suyas. Otra característica muy significativa es que presentan patrones de interés restrictivos y repetitivos, es decir, se interesan mucho por una sola cosa (Zaragozano et al, 2005, p. 10). Es por ello, que las actividades que se van a realizar están destinadas a esto, trabajar sobre su centro de interés y trabajar con las emociones.

5.2.6.3.1. Destinatarios.

Los destinatarios/as de esta unidad de actuación serán los 24 alumnos del curso de 3º de E.S.O. del I.E.S San Juan Bosco, de la provincia de Jaén

5.2.6.3.2. Objetivos.

Dentro de los objetivos específicos que se han planteado para llevar a cabo en este Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica, aquellos que se incluyen en la unidad de actuación de Orientación Académica y Profesional, son:

- Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
- Identificar algunas aplicaciones más allá de las que conocemos de forma habitual

5.2.6.3.3. Competencias.

A la hora de realizar este programa se van a tener en cuenta las competencias clave que recoge la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (texto consolidado).

A efectos de esta ley, las competencias clave del currículo son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística: las actividades que se van a desarrollar en el programa van a tener diferentes formatos, actividades orales, actividades escritas, en pequeños grupos para poder expresar sus puntos de vista a sus compañeros, de forma individual, etc.

b) Competencia matemática: se les enseñará que existen más aplicaciones de las que normalmente conocen, que pueden resultarles útiles de cara a realizar ciertos trabajos por ejemplo.

c) Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: si bien es cierto que la mayoría de las actividades que se van a realizar van a ser a través del uso del teléfono móvil u ordenador, por tanto interaccionarán más con el mundo digital. A pesar de esto, muchas de las cosas que trabajen tendrán que aplicarlas a su día a día, es decir, el mundo físico en el que estamos.

d) Tratamiento de la información y competencia digital: cómo se ha mencionado anteriormente el objetivo principal de dicho programa es generar los conocimientos adecuados para que los alumnos utilicen las redes sociales (aquí se incluirá también el uso de las TICs) de una forma correcta.

e) Competencia social y ciudadana: cómo ya sabemos que actualmente estamos conectados con todo el mundo y eso en gran medida es gracias a las redes sociales, se les enseñará a ser buenos ciudadanos tanto de forma digital como personal.

f) Competencia cultural y artística: como se ha mencionado anteriormente estamos interconectados con personas diferentes a nosotros en cuanto a cultura, costumbres, lengua, etc, por ello se trabajará el respeto por todo tipo de culturas a través de las diferentes actividades. Además de esto, tendrán que sacar su lado más artístico a la hora de realizar las actividades, ya que la mayoría requieren de cierta creatividad.

g) Competencia para aprender a aprender: al tratarse de una tema con el que están más familiarizados que con otro, se motivaran mucho más para aprender de una forma autónoma y preguntar acerca de cualquier duda sobre el mismo.

h) Autonomía e iniciativa personal: en algunas actividades se trabajará con redes sociales que van a ser útiles de cara a su orientación académica y profesional y tendrán que ir decidiendo qué camino quieren seguir en sus vidas.

5.2.6.3.4. Metodología.

La metodología que se llevará a cabo en esta unidad de acción será totalmente presencial como se ha mencionado anteriormente. Concretamente, estará basada en la escucha y en la participación activa, debido a que cada persona tiene que ser capaz de aprender por sí sola.

Algunas de las actividades se realizarán de forma individual, pero la gran mayoría serán por grupos, utilizando por tanto el aprendizaje cooperativo. Trabajar en grupo se caracteriza por la comunicación fluida entre sus miembros. Se centra en las metas que se quieren conseguir de forma común en un clima de confianza y de apoyo mutuo entre sus miembros. Se hace hincapié en que el todo es mucho más que lo que cada uno puede aportar. En resumen, el aprendizaje cooperativo consistiría en un grupo de personas que se unen y trabajan para alcanzar objetivos comunes a través de acciones colaborativas (Domingo, 2008, p. 234).

Además de lo dicho, es importante mencionar que en todo momento se tendrá en cuenta la individualidad de cada alumno, sus características y peculiaridades. Especialmente en dicha unidad que está dedicada a los dos alumnos con Síndrome de Asperger. Ya que no podemos olvidarnos de que estamos ante un grupo heterogéneo y cada uno de ellos tiene formas de aprender, atender y captar totalmente distintas entre sí. También se trabajará la asertividad, para que una vez que trabajen en grupos, unos con otros, sean capaces de expresar sus opiniones y puntos de vista libremente y sin perjudicar los derechos de los demás.

5.2.6.3.5. Cronograma

Tabla 23.

Cronograma de la Atención a la Diversidad

Sesión	Actividades		Fecha
<i>Sesión 1: Emociones</i>	Actividad 1: "Preguntas de Instagram"	20 minutos	Abril
	Actividad 2: "Reconociendo emociones en los demás"	30 minutos	Abril
<i>Sesión 2: SA</i>	Actividad 1: "Día a Día"	25 minutos	Abril
	Actividad 2: "Mi centro de interés"	25 minutos	Abril

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

5.2.6.3.6. Actividades.

Sesión 1: Emociones

Tabla 24.

Actividad 1: “Preguntas de Instagram”.

Actividad 1: “Preguntas de Instagram”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
Duración	20 minutos
Recursos	Teléfono móvil u ordenador
Descripción	En esta actividad los alumnos serán divididos en grupos de 4 ó 5 personas. A continuación, se les proporcionará un perfil de instagram al que tienen que seguir. En dicho perfil se realizarán una serie de actividades: reconocer qué emociones se están dando en determinados rostros, contestar a una serie de preguntas sobre emociones, por ejemplo, qué emociones son mejores para realizar determinadas tareas, etc.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 25.

Actividad 2: “Reconociendo emociones en los demás”.

Actividad 2: “Reconociendo emociones en los demás”	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
Duración	30 minutos
Recursos	Teléfono móvil u ordenador y proyector de pantalla.
Descripción	En esta actividad se utilizarán los grupos de la actividad anterior. Concretamente lo que tienen que hacer es grabarse con alguna aplicación, por ejemplo TikTok, en la que representen una situación típica que pueda darse en clase, en casa, en la calle con su grupo de amigos, etc. En cada situación tienen que ir mostrando diferentes emociones. A continuación, los vídeos serán proyectados y los alumnos tendrán que detectar cuáles son las emociones que están sintiendo sus compañeros en las diferentes situaciones.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Sesión 2: SA

Tabla 26.

Actividad 1: “Día a Día”.

Actividad 1: “Día a Día”	
Objetivo	Identificar algunas aplicaciones más allá de las que conocemos de forma habitual.
Duración	25 minutos
Recursos	Teléfono móvil u ordenador.
Descripción	En esta actividad lo que se hará es enseñar una actividad que está destinada a los niños con TEA, pero que realmente es muy útil para todos, <i>Día a Día</i> . Se trata de un calendario en el que se pueden guardar las actividades que se realizan a diario, utilizando imágenes, notas de audio, etc. Concretamente lo que los

	alumnos tienen que hacer en esta actividad es descargarse esta App y realizar una planificación de su semana. A continuación, si algún voluntario quiere, puede exponerla en clase.
--	---

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

Tabla 27.

Actividad 2: “Mi centro de interés”.

Actividad 2:	
Objetivo	Comprender los beneficios que nos generan las redes sociales a través de su buen uso.
Duración	25 minutos
Recursos	Teléfono móvil u ordenador.
Descripción	En este caso como se trata de la última actividad del programa, va a ser una actividad “libre”. Se sabe que los niños con Asperger trabajan muy bien sobre su centro de interés, por ejemplo si les gusta dibujar o si les gustan los coches. En este caso, los alumnos serán divididos en grupos de 4 ó 5 personas. A continuación, tendrán que elegir una red social o aplicación y un centro de interés común. Después tendrán que crear algo relacionado con ese centro de interés y exponerlo al grupo-clase.

Nota: Tabla hecha por elaboración propia

5.2.6.1.7. Evaluación.

La evaluación de la unidad de actuación de orientación académica y profesional se llevará a cabo a través de la observación. Dado que se trata de un tema que es muy difícil evaluar, ya que las redes sociales son algo íntimo y privado de cada uno y no se puede acceder a ellas con el objetivo de ver si están haciendo un buen uso.

La observación se llevará a cabo durante toda la sesión por las personas que lleven a cabo el programa, el tutor o la tutora del grupo-clase y/o el orientador u orientadora. Tendrán que rellenar un registro de observación (véase en Anexo I). Este

estará basado principalmente en el interés y la participación que muestran los alumnos durante el desarrollo de la sesión.

Por su parte, los alumnos rellenarán una escala de satisfacción (véase en el Anexo II). Esta escala se hace con el objetivo de ver si a los alumnos les gusta el programa, si les parece útil y que cosas creen que pueden mejorar. Tendrán que realizarla en casa, esa misma tarde tras la sesión o cuando prefieran y se les explicará al principio del programa como tienen que ir realizándola.

5.3. Aplicación y seguimiento

Para poder realizar la aplicación y seguimiento de este programa de intervención y orientación psicopedagógica es necesario que sea aprobado por el Equipo Directivo del centro y contar tanto con los recursos personales como materiales necesarios, que han sido citados anteriormente. Una vez que esto se ha llevado a cabo, será necesario formar a las personas que están implicadas en todo lo relativo a las redes sociales y las actividades y contenidos que se van a desarrollar en el presente programa.

El desarrollo del programa coincide con el tercer trimestre, el motivo de realizarlo más bien a final de curso es para tener más tiempo de identificar los problemas y necesidades que plantea el alumnado. Además de coincidir con la Orientación Académico y Profesional, que se hace a final de curso. Es interesante que dispongan de estos conocimientos con el objetivo de poder tomar decisiones con respecto a su futuro. También se hace en el tercer trimestre porque están llegando el final y están más agotados, y realizar actividades sobre temas que a ellos les gusten y les interesen pueden resultar útiles para poder captar su atención y poder aumentar su motivación de cara a los últimos meses del curso. Por último, se realiza en estos últimos meses con la finalidad de dejar tiempo para realizar otros programas que resulten interesantes y necesarios para el alumnado.

El seguimiento de dicho programa se llevará a cabo de forma continua tanto por parte del orientador como del tutor, debido al método de evaluación y seguimiento que se va a desarrollar. Gracias a esto, se podrán conocer los avances, retrocesos y contratiempos que presenta el programa, para poder modificarlo y mejorarlo, siempre que sea necesario.

5.4. Evaluación de resultados

Este apartado es uno de los más importantes del programa de intervención y orientación psicopedagógica, ya que nos va a permitir conocer desde dónde partimos para poder acercarnos a la realidad de una forma objetiva.

La finalidad de este apartado es tomar decisiones de manera objetiva para poder modificar la realidad, en este caso si el programa está adecuado a las necesidades que presenta el alumno y es capaz de modificar algo en ellos.

La evaluación inicial de dicho programa consiste en saber los conocimientos que se tienen sobre las redes sociales y la influencia de las mismas en los adolescentes. Para ello se llevará a cabo una evaluación formativa, para saber qué punto de conocimiento tienen sobre este tema y así desarrollar unas actividades u otras, de una forma u otra. A continuación se irá realizando una evaluación tras terminar cada sesión. Una observación con el objetivo de ir adecuando el programa siempre que fuera necesario, y una rúbrica de satisfacción por parte del alumnado con el objetivo de ver si el programa les está gustando y resultando útil. Por último, se realizará una evaluación final con la finalidad de comprobar si el programa cumple los objetivos planteados, si es beneficioso o no y si responde a las necesidades y expectativas del alumnado.

5.5. Toma de decisiones

Para poder llevar a cabo este apartado, en primer lugar será necesario haber evaluado todos los aspectos anteriormente mencionados, y una vez que esto se haya realizado se podrán tomar las decisiones pertinentes con respecto al programa.

Se podrá decir que el programa ha sido un éxito siempre y cuando cumpla los objetivos planteados, los efectos esperados, haya sido beneficioso y bueno para los alumnos que lo realizan y responda a las necesidades que se plantean. Una vez que se tiene la información necesaria sobre estos aspectos, el grado de satisfacción que presenta el alumnado con respecto al programa, otros aspectos a mejorar por terceras personas, como podrían ser el tutor o tutora y/o el orientador u orientadora, se podrán obtener una serie de resultados.

Si estos resultados son buenos y positivos, se puede concluir con que el programa ha sido un éxito y se planteará la posibilidad de llevarlo a cabo en un futuro próximo con las modificaciones pertinentes siempre y cuando sean necesarias.

6. Referencias bibliográficas

- Aláez, M., Madrid, J., y Antona, A. (2003). Adolescencia y salud. *Papeles del Psicólogo*, 23 (84) Madrid. España. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808405>
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Benítez, L. M. T., & Gallardo, E. G. (2010). *La orientación académica y profesional en la ESO: El plan de orientación. Propuestas de Innovación*. Wanceulen Educación.
- Consejería de Educación. (2017). Instrucciones de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa. *Sevilla: Junta de Andalucía*. <https://n9.cl/z4r7>
- De Ledo, I. N. (2011). Las redes sociales. *Revista Venezolana de Oncología*, 23(3), 133. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-05822011000300001&lng=es&tlng=es
- Del Barrio Fernández, Á., & Fernández, I. R. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Domingo, J. (2008). El aprendizaje cooperativo. *Cuadernos de trabajo social*, 21, 231-246.
- García, E. G., & Heredia, N. M. (2018). Redes sociales como factor incidente en el área social, personal y académica de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Tendencias pedagógicas*, (32), 133-146. doi: 10.15366/tp2018.32.010
- González, M. G., Lozano, M. G., & Hernández, R. M. (2021) QUE NO TE INFLUENCIEN MÁS: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE REDES SOCIALES, AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA. *Revista OIDLES. DLES, (Especial noviembre 2021)*. <https://www.eumed.net/es/revistas/oidles/especial-noviembre-21/programa-autoestima>
- Güemes Hidalgo, M., Ceñal Gonzalez Fierro, M. J. e Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Revista Pediatría Integral*, XXI(4), 233-244. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>

- Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista reflexiones*, 91(2). <https://hdl.handle.net/10669/86560>
- Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Deporte. Escuela de Familias. (s.f.). *Internet y Redes Sociales*. Consultado el 24 de abril de 2022. <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/escuela-familias/internet-rss>
- Junta de Andalucía (2021). Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. *Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía*. <https://www.adideandalucia.es/normas/ordenes/Orden15-1-2021CurriculoESO.pdf>
- Machaca Pacco, Y. K., & Meneses Patiño, K. H. (2019). *Programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Arequipa* [tesis de psicología, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional de la UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9994>
- Martínez, J. M. A., Elvira, N. A., & Tognetta, L. R. P. (2014). Redes sociales y ciberconvivencia. contenidos de trabajo para el desarrollo moral en la escuela. programa educativo prires (avilés, 2013a). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 247-255. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851791026>
- Moreno, P. C., Contreras, L. S., & Valle, C. D. G. (2018). Programa de prevención de la influencia negativa de las redes sociales sobre la imagen corporal" A mi yo virtual". *Metodologías y experiencias innovadoras en educación* (pp. 316-325). ASIRE.
- Ortega Ruiz, R., Rey Alamillo, R. D., & Casas Bolaños, J. A. (2013). Redes sociales y cyberbullying: El proyecto ConRed. *Convives*, 3, 34-44.
- Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2. <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
- Ros-Martín, M. (2009). Evolución de los servicios de redes sociales en internet. *El Profesional De La Información*, 18(5), 552-558. <http://dx.doi.org/10.3145/epi.2009.sep.10>

- Ruiz, M. Á. B. (2014). Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes. *Comunicación y medios*, 30, 124-141. <https://doi.org/10.5354/rcm.v0i30.32375>
- Sarmiento Rojas, E. (2020). Influencia de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/4089>
- Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., & Barranco, I. B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y salud*, 27(2), 255-267. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531>
- Zaragozano, J. F., Usabel, M. A. Z., Viña, M. V., Martínez, G. R., Moreno, M. J. L., & López, J. L. O. (2005). Características y habilidades en el Síndrome de Asperger. *Boletín de la Sociedad de Pediatría de Aragón, La Rioja y Soria*, 35(1), 9-13.

Anexo II

Tabla 29.

Escala de satisfacción por parte del alumnado.

Rodee con un círculo el número que se corresponda a su nivel de satisfacción según las afirmaciones, dónde 0 estaría muy en desacuerdo y 5 estaría muy de acuerdo. En la parte de observaciones, añada algún aspecto que no se haya visto reflejado en las opciones, mejoras, sugerencias o cambios con respecto al programa. ¡Gracias!

1. Las actividades realizadas en el programa son útiles	0	1	2	3	4	5
2. Las actividades realizadas en el programa me han gustado	0	1	2	3	4	5
3. He aprendido que las redes sociales tienen muchas ventajas que yo no conocía	0	1	2	3	4	5
4. Soy más consciente de los peligros que presentan las redes sociales gracias al programa	0	1	2	3	4	5
5. Una vez que ha terminado la sesión haré un mejor uso de mis redes sociales	0	1	2	3	4	5
OBSERVACIONES:						

Nota: Tabla hecha por elaboración propia.