

# EL NUEVO PATIO DE RECREO

UNA GUÍA  
PARA UNA  
NAVEGACIÓN  
SEGURA



Cofinanciado por  
la Unión Europea

ASOCIACIÓN  
MIRAS



# The New Playground: a guide to play safe, 2025

## Créditos

### **Equipo coordinador:**

Estrella Luna  
Violeta Amián  
Irene Gallego  
Joaquín Abellán  
María Aguilera

### **Colaboradores:**

Pedro Pedroso  
Alana Alvarenga

### **Maquetación y diseño:**

Adriana Gonçalves

---

Figura 1: DigComp, Marco de Competencias Digitales para la Ciudadanía.  
Unión Europea 2022.

Figura 2: Indicadores relacionados con las conductas de riesgo en jóvenes.  
Elaboración propia.

Figura 3: Indicadores relacionados con conductas de riesgo derivadas de  
problemas con las Redes Sociales.

---

Esta guía ha sido elaborada conjuntamente por las organizaciones socias Asociación Albores (España), Asociación MIRAS (España) y ETMP (Portugal), en el marco del proyecto Erasmus+ Disconnected Realities (referencia del proyecto: 2023-3-PT02-KA210-YOU-000179100), coordinado por ETMP (Portugal).

El proyecto está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea.

---

### **Aviso:**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



**¿Cuál es  
tu papel  
en las redes  
sociales?**

# ÍNDICE

- 01 Introducción
- 02 Glosario
- 03 Alfabetización y bienestar digital
- 04 Riesgos asociados al uso de redes sociales
- 05 Identificación de conductas de riesgo en jóvenes
- 06 Más allá del scroll: Lo positivo de estar conectados
- 07 Herramientas y recursos para profesionales
- 08 Conclusiones finales

**01**

**INTRODUCCIÓN**

**E**l manual *El Nuevo Patio de Recreo: una guía para una navegación segura*, surge del proyecto Europeo ERASMUS+ 2023-3-PT02-KA-210-YOU-000179100 *(Dis)connected Realities*.

Los objetivos del manual se centran en informar, concienciar y sensibilizar a los profesionales sobre el uso de las redes sociales y su influencia con el bienestar emocional de los jóvenes. Con esta guía, se busca también proporcionar herramientas prácticas para el uso crítico y saludable de las redes sociales, así como también la prevención de riesgos en el mal uso de la tecnología, haciendo hincapié en que la tecnología no es negativa, pero es importante tener consciencia del uso que se le es dado.

A partir de un trabajo en conjunto entre las asociaciones españolas ALBORES y MIRAS y la Escola Técnica Profissional da Moita de Portugal, buscamos proporcionar una guía de orientación a los trabajadores juveniles en esta área. El manual de libre acceso *"The new playground: a guide to play safe"*, fue construido con un equipo multidisciplinar de trabajadores juveniles, profesores, psicólogos, educadores sociales, expertos en marketing digital y redes sociales, y sociólogos de las tres organizaciones coordinadoras, así como de otras organizaciones europeas colaboradoras. Su origen surge a partir de las necesidades de los trabajadores juveniles con la falta de herramientas y estrategias para trabajar con jóvenes en el uso consciente de las redes sociales.

Sabemos que a partir del informe "Digital 2021: Europe" de *We Are Social* y *Hootsuite*, Europa tiene una alta penetración de redes sociales, con una tasa de usuarios de redes sociales del 42% de la población total. El uso de las redes sociales entre los jóvenes, que pasan una media de 7:09 a 7:28 horas diarias en Internet (Data Reportal, 2023), plantea un dilema. A partir de la crisis del COVID-19, esta ha afectado negativamente a los jóvenes con mayores niveles de desánimo, depresión, soledad y



tensión. Porcentajes mucho más altos en jóvenes que en los grupos de mayor edad (Eurofound, Mayo de 2020). Esto significa que las redes sociales son una parte integral de la vida de muchos jóvenes europeos. Lo que pone de manifiesto la importancia de estrategias que fomenten el uso responsable y seguro de las redes sociales para lograr que su funcionalidad esté encaminada a servir como herramienta y no como una forma de vida.

Es importante que las organizaciones cuenten con herramientas que ayuden a tomar consciencia del impacto que suponen las redes sociales y la oportunidad que tienen de ofrecer espacios de trabajo con jóvenes, especialmente los más vulnerables, para prevenir e intervenir sobre el uso de las mismas. Por lo que disponer de recursos, herramientas y estrategias específicas en el ámbito digital puede facilitar una transformación positiva y resiliente del uso de las redes sociales y las nuevas tecnologías.

El contenido del manual se encuentra dividido en siete temas principales: la Alfabetización y bienestar digital; los Riesgos Asociados al Uso de Redes Sociales; Identificación de Conductas de Riesgo en Jóvenes; Más allá del scroll: el lado positivo de estar conectados; Herramientas y Recursos para Profesionales; Recomendaciones Finales. La segunda parte del manual "Ejercicios de Concienciación y

Sensibilización sobre tu uso", contiene un *toolbox* conjunto de herramientas y estrategias dinámicas para usar con jóvenes para el uso consciente de las redes sociales.

Los invitamos a sumergirse en este manual, y dar un *like* a "El nuevo patio de recreo: una guía para una navegación segura".

**02**

**GLOSARIO**

## A

**Algoritmo:** Conjunto de normas de programación automatizadas que hacen que una publicación se muestre mucho o poco en redes sociales según los intereses, interacciones previas y patrones de comportamiento de los usuarios.

**Astroturfing:** Estrategia de manipulación de la opinión pública que simula apoyo popular espontáneo, cuando en realidad está coordinado por intereses ocultos.

## B

**Bienestar digital:** Se refiere al uso saludable, equilibrado y consciente de la tecnología para promover el bienestar físico, mental, emocional y social.

💡 *Controlar el tiempo en redes sociales, activar el modo "no molestar" durante el trabajo o el descanso, desconectar periódicamente para disfrutar de la vida "offline", ...*

**Binge-watching:** Consumo intensivo de episodios o contenido audiovisual en una sola sesión.

**Body Shaming:** Acto de criticar, avergonzar o humillar a una persona debido a su apariencia física, manifestándose en comentarios despectivos, burlas o actitudes que refuerzan estándares de belleza poco realistas y normalmente generando efectos negativos en la autoestima y el bienestar emocional de las personas afectadas.

## C

**Cámara de eco:** Entorno virtual en el que los usuarios solo reciben y comparten información que confirma sus creencias e ideas, aislándose de opiniones, gustos e intereses diferentes.

**Challenge Awareness:** Concienciación sobre los riesgos asociados a la participación en desafíos virales.

**Clickbait:** Título o imagen sensacionalista y engañosa diseñada para captar la atención de los usuarios y generar clics, a menudo sin entregar contenido de calidad.

💡 *"Pierde 10kg en una semana con este truco que nadie quiere contarte"*

**Click farming:** Es una práctica fraudulenta en la que se generan interacciones falsas en plataformas digitales para inflar la popularidad o el rendimiento de un contenido, cuenta o producto.

**Cloacking:** Es cuando un sitio web engaña mostrando una cosa a google y otra distinta a las personas que visitan la página.

**Contenido efímero:** Contenido de corta duración que se autodestruye o desaparece tras un tiempo determinado. Suele utilizarse para compartir momentos espontáneos sin que queden publicados de forma permanente.

💡 *Historias de Instagram*

💡 *Snaps de snapchat*

💡 *Estados de Whatsapp*

**Contenidos virales:** Publicaciones o información que se propaga rápidamente en internet y atrae mucho la atención de la audiencia.

**Cookies:** Son pequeños archivos de texto con datos que se almacenan en el navegador de un usuario cuando visita un sitio web y permiten a los sitios web recordar preferencias o información sobre las visitas de los usuarios.

**Creepypasta:** Son historias de terror escritas y compartidas en internet, creadas para asustar y entretener. Suelen parecer relatos reales.

💡 *Slender Man: Es un ser alto, sin rostro y vestido de traje que acecha a niños y aparece en lugares solitarios.*

**Cultura de la cancelación (Cancel culture):** Consiste en retirar el apoyo o la aceptación pública a una persona (especialmente famosos), empresa o entidad debido a acciones, comentarios o comportamientos considerados inapropiados, ofensivos o controvertidos.

💡 *J.K. Rowling: tras ciertos comentarios en redes percibidos como transfobos recibió numerosas críticas y miles de usuarios pidieron boicotear sus libros, e incluso algunos actores de las películas de Harry Potter se distanciaron públicamente de sus declaraciones.*

**Cultura del like:** Fenómeno en el que la validación social se mide principalmente a través del número de "me gusta" (👍) o reacciones (😱😭😡), influyendo en la autoestima de los usuarios.

## D

**Deepfake:** Son imágenes, videos o audios manipulados por inteligencia artificial (IA) para crear contenido falso que parece real, imitando la apariencia y voz de una persona.

**Desinformación:** Difusión deliberada de información falsa o engañosa con la intención de manipular la opinión pública o generar confusión.

**Doomscrolling:** Es el hábito de pasar mucho tiempo navegando por noticias negativas, incluso cuando estas te provocan estrés o ansiedad.

**Dopamina digital:** Respuesta neuroquímica estimulada por las interacciones online, que refuerza conductas adictivas al liberar dopamina ante cada recompensa digital.

▶ *Dopamina digital: La droga del siglo XXI*

**Doxxing:** Es la difusión de información personal y confidencial de una persona sin su consentimiento, como su dirección, número de teléfono, lugar de trabajo o detalles privados, con el propósito de acosarla, intimidarla o ponerla en peligro.

## E

**Efecto boomerang:** Es un fenómeno en el que una acción, mensaje o estrategia produce el resultado contrario al que se esperaba, generando rechazo o resistencia en lugar de un efecto positivo.

## F

**Fatiga digital (*Digital burnout*):** Agotamiento físico, mental y emocional resultante del uso prolongado y excesivo de dispositivos y plataformas digitales. Algunos síntomas: vista cansada, picor de ojos, visión borrosa, dolor de cabeza...

**Filtros:** Son herramientas digitales que modifican la apariencia de una imagen o vídeo. Por ejemplo, filtros estéticos, filtros faciales, filtros de distorsión...

**Finsta (*Fake Instagram*):** Cuenta secundaria en Instagram utilizada para compartir contenido más íntimo o espontáneo, separada del perfil principal.

**FOMO (*Fear of Missing Out*):** Es el miedo o ansiedad que sienten algunas personas al pensar que están perdiéndose un evento social importante o divertido o una experiencia positiva que ocurre en otro lugar, especialmente en las redes sociales. El FOMO puede llevar a una sobreexposición en redes sociales y contribuir a la adicción digital o la ansiedad social.

## G

**Gaslighting:** Es un tipo de manipulación psicológica en la que una persona distorsiona la realidad de otra, con el fin de hacerle dudar de su propia percepción, memoria o juicio, generando confusión y dependencia emocional.

**Ghosting:** Se produce cuando una persona desaparece de la vida de otra interrumpiendo toda comunicación de manera abrupta y sin explicación. Se puede producir en cualquier tipo de relación (amistad/laboral), pero sobre todo en las de pareja.

**Greenwashing:** Es una estrategia de marketing en la que una empresa, marca o institución finge una imagen ecológica y sostenible para mejorar su imagen frente al público.

💡 *H&M Conscious: Es una colección de moda sostenible de prendas realizadas con materiales respetuosos con el medioambiente. Sin embargo, algunas investigaciones afirman que la ropa seguía siendo producida en masa y en condiciones que no eran 100% ecológicas.*

**Grooming:** Es una forma de acoso que implica la manipulación online en la que un adulto se gana la confianza de menores para fines de abuso o explotación sexual.

## H

**Hackear:** Acceder a un sistema informático, red, dispositivo o cuenta sin autorización, normalmente con fines maliciosos.

💡 *Ayuntamiento de Calvià. Fue víctima de un ataque cibernético en el que se paralizaron sus sistemas durante un fin de semana. Los hackers exigieron un rescate de 10 millones de euros.*

**Hate speech (discurso de odio):** Expresiones o mensajes que incitan al odio, discriminación o violencia contra personas o grupos por sus características inherentes.

**Huella digital:** Rastro de datos o información que una persona deja cuando usa internet. Esto incluye datos como búsquedas en internet, publicaciones en redes sociales, interacciones en sitios web, direcciones IP, y otros tipos de información que pueden ser recopilados y analizados.

## I

**In-app purchases:** Son compras que se realizan dentro de una aplicación que permiten acceder a contenido adicional. Es una forma común de monetizar aplicaciones, sobre todo juegos.

💡 *Spotify, permite escuchar música sin anuncios con una suscripción.*

💡 *Fortnite, se pueden obtener recompensas exclusivas como trajes o herramientas.*

**Influencer:** Persona con una gran cantidad de seguidores en redes sociales que tiene el poder de influir en las opiniones, comportamientos y decisiones de sus audiencias.

💡 *Ibai Llanos: Streamer*

💡 *Patry Jordan: fitness/bienestar*

💡 *JulioProfe: matemáticas y física*

💡 *James Charles: belleza/maquillaje*

**Influencer marketing:** Estrategia publicitaria que aprovecha la credibilidad y alcance de figuras digitales para promocionar productos o servicios.

## L

**Luz azul (*blue light*):** Radiación emitida por las pantallas digitales que en los últimos años ha generado interés debido a los posibles efectos sobre la salud como interrupción del sueño o fatiga visual.

## M

**Meme:** Es una imagen, vídeo, frase o broma que se comparte de forma masiva a través de internet, generalmente con un tono humorístico, irónico o satírico.

**Meme culture:** Es un fenómeno social y digital en el que las personas crean, adaptan y comparten memes como forma de comunicación y expresión cultural en internet.

💡 *Distracted Boyfriend: Un hombre volteo a ver a otra mujer mientras su novia lo observa indignada. Se usa para representar decisiones erróneas o cambios de interés. La gente escribe esos mensajes encima de las personas que forman el meme.*

## N

**Nativos digitales:** Son personas que han crecido rodeadas de tecnología digital, que han tenido acceso desde muy temprana edad y están acostumbrados a interactuar con dispositivos electrónicos y herramientas digitales.

## O

**Overposting:** Es cuando se publica o se comparte contenido de manera excesiva en redes sociales o cualquier plataforma online.

## P

**Phising:** Técnica de fraude en línea que consiste en engañar a las personas, normalmente mediante correos electrónicos que suplantan la identidad de compañías u organismos públicos, para que revelen información personal o datos bancarios.

## R

**Reto viral:** Desafío que se propaga rápidamente en internet, especialmente entre los adolescentes, convirtiéndose para muchos en una forma de entretenimiento que les permite ganar popularidad entre sus amigos y seguidores.

💡 **Blackout Challenge:** Consiste en aguantar la respiración el máximo tiempo posible hasta perder el conocimiento.

💡 **Superman Challenge:** Dos personas se sujetan los brazos extendidos cara a cara y otra persona corriendo con la postura de supermán salta encima de sus brazos para que lo impulsen hacia arriba.

💡 **El último que se duerma:** Consiste en tomar ansiolíticos que producen somnolencia y ser el último en quedarse dormido.

💡 **Conexión Challenge:** Dos personas deben decir dos palabras al azar, y seguidamente encontrar una conexión entre ellas y decir la palabra a la vez.

## S

**Scrolling:** Es el acto de desplazar el contenido de una interfaz digital hacia arriba o hacia abajo para ver más información.

**Sexting:** Envío de mensajes, imágenes o videos de contenido o connotación sexual explícita a través de dispositivos tecnológicos, normalmente entre personas que tienen una relación íntima o de confianza.

**Shadowban:** *Shadow* (sombra) + *Ban* (prohibir). Es cuando en una red social o plataforma se limita la visibilidad o alcance sin avisar.

**Shaming público:** Acto de avergonzar o humillar a una persona de manera intencional y visible para el público.

**Smishing:** Es una variante del *phishing* pero con mensajes de texto (SMS) en lugar de correos electrónicos.

💡 **BBVA:** Se ha detectado un inicio de sesión no reconocido. Si no ha sido usted, verifique su cuenta aquí: **\*\*ENLACE\*\***

- ✓ No haga click en el mensaje
- ✓ No respondas al mensaje
- ✓ Reportalo a tu banco
- ✓ Bloquea el número

**Social detox:** Es un periodo en el que una persona se aleja o reduce significativamente su interacción en redes sociales o plataformas digitales para tratar de hacer un descanso de la sobreinformación y el estrés de la conexión.

**Spam:** Contenido no solicitado o repetitivo, como correos electrónicos o publicaciones, que se envía de forma masiva y que generalmente busca promocionar productos, servicios o enlaces, a veces fraudulentos. Enviar *spam* es ilegal.

**Stalking digital:** Es una forma de acoso en la que una persona vigila, sigue o interfiere repetidamente en la vida de otra persona a través de medios digitales.

**Subtweeting:** Publicación indirecta en la que se alude a una persona o situación sin mencionarla explícitamente, generando controversia.

## T

**Time tracking:** Es el seguimiento y análisis del tiempo que una persona dedica a diferentes tareas durante su jornada diaria.

**Trend:** Es la moda o tendencia de contenidos, temas o comportamientos que ganan gran popularidad en un corto período y se convierte en tendencia en redes sociales.

💡 *Báilalo Rocky (2025, TIK TOK)*

💡 *Lo mejor nunca se sube (2025, TIK TOK)*

💡 *Flip the switch (2020, TIK TOK)*

**Trigger warning (TW):** Advertencia o aviso previo sobre la presencia de contenido potencialmente perturbador, delicado o sensible, permitiendo a los usuarios decidir si desean verlo o consumirlo.

💡 *Contenido sexual explícito, violencia sexual, muerte, drogas, lenguaje vulgar...*

**Trolling:** Comportamiento disruptivo en internet que se produce generalmente de forma anónima, que consiste en publicar comentarios, mensajes o contenido provocativo, ofensivo o polémico con el objetivo de generar reacciones negativas, desinformación o caos entre los usuarios.

## V

**Vishing:** Técnica de fraude que utiliza llamadas telefónicas o mensajes de voz falsos para engañar a las personas y obtener información confidencial y sensible.

💡 *"Buenos días, le hablamos del Departamento de Seguridad de su banco. Hemos detectado movimientos sospechosos en su cuenta. Para protegerla, necesitamos confirmar algunos datos. ¿Podría indicarnos su número de tarjeta y el código de seguridad que aparece en la parte trasera?"*

## W

**Whalling:** Es una variante del *phishing* dirigida a personas de alto perfil dentro de una organización, como directivos, ejecutivos o empleados clave.

**03**

**ALFABETIZACIÓN Y  
BIENESTAR DIGITAL**

La información y la comunicación son factores decisivos en las relaciones humanas. El progreso tecnológico y la globalización tienen un impacto decisivo en el modo en que los jóvenes se comportan y se relacionan entre sí, y son también decisivos en su modo de pensar y aprender. La generación actual es quizás la primera en la que los jóvenes son nativos digitales. Aprender a procesar este torrente masivo e ininterrumpido de información es, pues, un proceso similar a aprender a leer y escribir: un proceso de alfabetización.

Los responsables de este proceso suelen ser figuras pedagógicas que no nacieron en la realidad de las redes sociales, y esta brecha generacional dificulta la comprensión de los peligros inherentes a ellas. La noción misma de lo que es real o irreal (porque no es tangible) difiere, como también lo hace la gestión del tiempo en línea (online) y fuera de línea (offline), siendo este último un concepto casi abstracto para los jóvenes. Por lo tanto, el aprendizaje tiene dos caminos: de los trabajadores juveniles a los jóvenes, y de los jóvenes a los trabajadores juveniles. Y aquí entra la Inteligencia Artificial. Otro “cambio de juego”. Y una prueba de que el aprendizaje debe ser siempre



continuo para guiar a los jóvenes en la navegación por los turbulentos mares de las redes sociales hacia el bienestar digital. Observar, escuchar, aprender, adaptarse y actualizarse para enseñar.

## Competencias para un bienestar digital

La forma en que nos comunicamos y nos relacionamos con los demás cambia constantemente y la tecnología impulsa estos procesos. Como toda actividad humana, el proceso de adaptación a estos cambios viene acompañado de varios desafíos. En este sentido, el aspecto más desafiante del acceso libre y autónomo a la información es la capacidad de verificar y profundizar en el contenido al que se accede.

Con la inmediatez de los tiempos modernos, todo lo que está en las redes se considera rápidamente verdadero, sin ninguna prueba o evaluación crítica del contenido. Para abordar este desafío, debemos concienciar a los jóvenes sobre los riesgos de compartir contenido no verificado y

fomentar la curiosidad, la investigación, la indagación y el pensamiento crítico. Sorprendentemente, la dicotomía presente en el libre acceso a las redes puede contribuir a la construcción de estas habilidades porque, como ya se ha dicho, los cambios traen consigo desafíos, avances y, muchas veces, soluciones.

No consideramos que las redes sociales sean intrínsecamente negativas, pero reconocemos la necesidad de brindar orientación y apoyo para un uso consciente y seguro. El uso inadecuado puede afectar la integración social y la adaptabilidad en diferentes contextos.

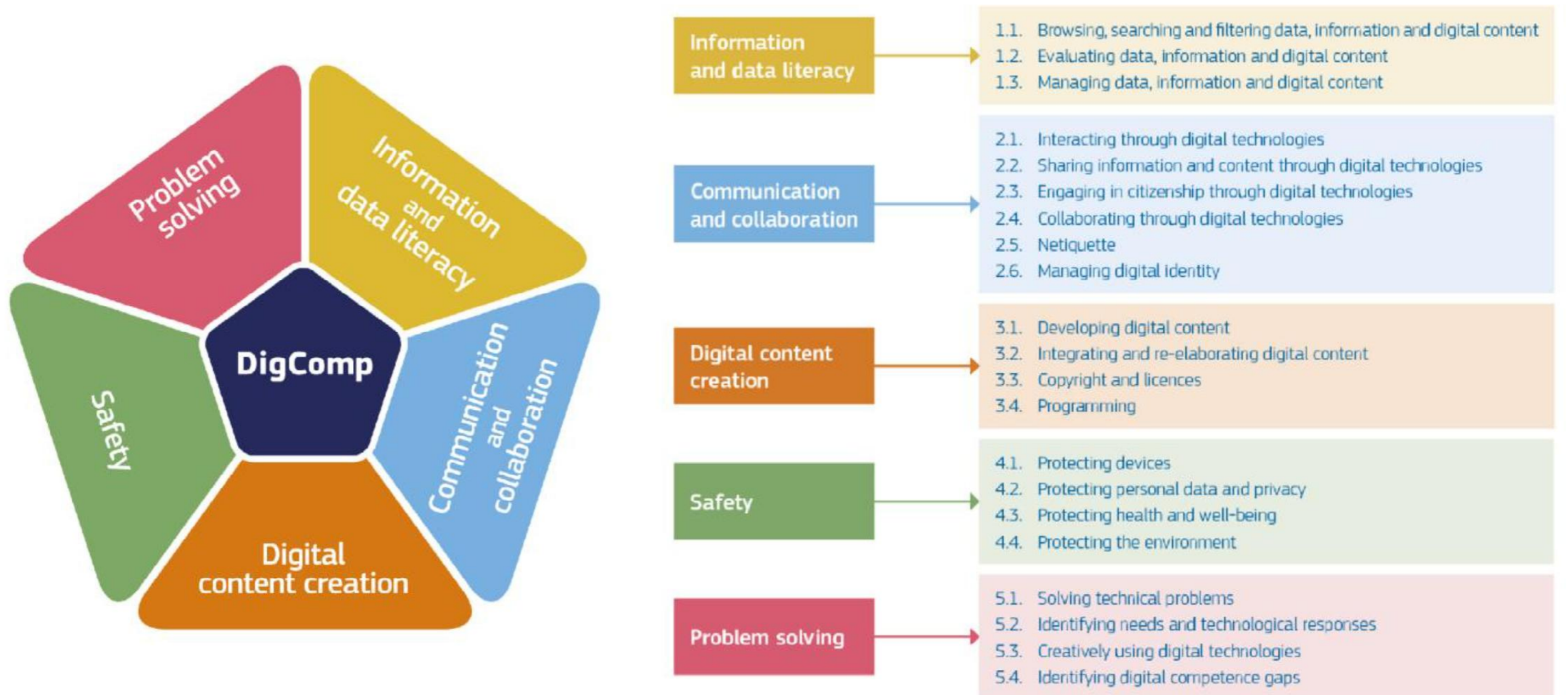


Figura 1: DigComp, Marco de Competencias Digitales para la Ciudadanía. Unión Europea 2022.

“

Una población joven bien informada y crítica es esencial para una sociedad informada y una democracia saludable con bienestar emocional y mental.

Por lo que consideramos los siguientes puntos indispensables para un bienestar digital, los cuales iremos abordar con más detalle en esta guía:



### Ética, empatía digital e inclusión digital

Ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades para evaluar la veracidad de la información y promover la tolerancia.

Evitar el discurso de odio y así tener respeto, empatía y comprensión intercultural de la diversidad de culturas.

Para un consumo y creación de contenidos éticos, es importante incentivar a los jóvenes a desarrollar habilidades transversales que impliquen responsabilidad, autonomía y pensamiento crítico.



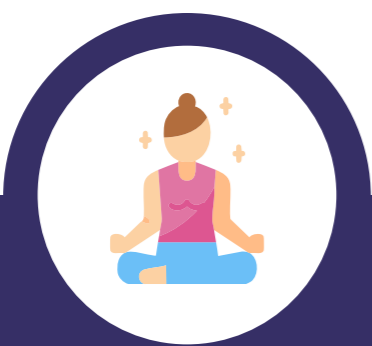
### Educación y mercado laboral

Adquisición de habilidades relevantes para el mercado laboral, pensamiento crítico, búsqueda de información y ciberdelito, ya que vivimos en un mundo mediado por la tecnología. Enriquecer el crecimiento y desarrollo personal y profesional de los jóvenes.



### Protección de datos, seguridad y privacidad

Ser informado sobre la protección y uso de datos personales (Reglamento General de Protección de Datos RGPD), así como de los menores de edad.



### Bienestar mental y emocional

El uso excesivo de las redes sociales en los jóvenes puede contribuir al estrés, la ansiedad y la depresión en los jóvenes.

Por lo tanto, es importante fomentar el autocontrol y la autorreflexión, para brindar apoyo en caso de problemas de salud mental.



### Pensamiento y evaluación crítica de la información

Desarrollo de habilidades críticas para evaluar la información en línea, la desinformación, la mala información y la información errónea.



### La violencia en línea

La falta de información y comprensión del uso de las redes sociales ha dado lugar a problemas graves de violencia en línea, como el acoso cibernético, el *phishing*, el acoso escolar o el *sexting*, entre otros.

**04**

**RIESGOS ASOCIADOS AL  
USO DE REDES SOCIALES**

**E**n la era digital, las redes sociales han transformado la forma en que los jóvenes interactúan, acceden a la información y construyen su identidad. Si bien estas plataformas ofrecen múltiples beneficios, como el acceso a recursos educativos, la conexión con pares y el desarrollo de la creatividad, también presentan una serie de riesgos que pueden afectar al bienestar emocional, social y físico de los adolescentes.

Este apartado tiene como objetivo proporcionar a los profesionales que trabajan con adolescentes una visión integral sobre los principales riesgos asociados al uso de redes sociales. Se abordarán las problemáticas más frecuentes, sus implicaciones en el desarrollo psicosocial de los jóvenes y estrategias de prevención e intervención para promover un uso saludable y seguro de estas plataformas.

## Riesgos psicológicos y emocionales

### Baja autoestima y distorsión de la autoimagen

**L**as redes sociales han cambiado la forma en que las personas, especialmente los jóvenes y adolescentes, perciben su imagen y valor personal. La constante exposición a contenidos cuidadosamente seleccionados y editados ha generado una presión creciente por alcanzar estándares de belleza y éxito inalcanzables, lo que puede derivar en una baja autoestima y una percepción distorsionada de la propia imagen.

Una evidencia clara es que están inundadas de imágenes que muestran cuerpos, rostros y estilos de vida aparentemente perfectos. Celebrities, influencers y usuarios comunes comparten fotografías que han sido retocadas con filtros, aplicaciones de edición y ángulos estratégicos que resaltan sus mejores atributos, generando una imagen poco ajustada a la realidad.

Este bombardeo constante de ideales inalcanzables puede generar en los adolescentes sentimientos de insatisfacción personal. Los jóvenes suelen compararse con influencers, modelos o incluso con sus propios amigos, sin tener en cuenta que las imágenes que ven en línea son una versión editada y cuidadosamente seleccionada de la realidad.



**L**os Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, son afecciones graves que afectan la relación de una persona con la comida y su imagen corporal. En la actualidad, el contenido que circula en redes sociales puede influir significativamente en la aparición y agravamiento de estos trastornos.

**Algunos factores que influyen en el origen y desarrollo de esta problemática:**

- Promoción de la delgadez extrema y dietas restrictivas
- Impacto de la presión social en la autoimagen y la alimentación compulsiva

Por otro lado, el sueño es fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los adolescentes. Sin embargo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir, ha llevado a una alteración significativa en los patrones de sueño de los jóvenes (Trastornos del sueño).

**Entre los factores que influyen en esta problemática encontramos:**

- Efectos de las pantallas en la producción de melatonina.
- Hiperconectividad y alteración de la higiene del sueño.



Uno de los principales factores que contribuyen al malestar emocional en los jóvenes es la búsqueda de validación a través de redes sociales. La cantidad de likes, comentarios y seguidores se ha convertido en un medidor de autoestima y aceptación social, lo que genera una gran presión psicológica, un aumento en los niveles de ansiedad y la posibilidad de agravar la depresión.

### La validación social impacta la salud mental a través de:

- Dependencia de la aprobación externa: La necesidad de recibir interacciones positivas en redes genera ansiedad cuando las publicaciones no tienen el impacto esperado.
- Comparación social constante: Los adolescentes tienden a comparar su vida con la de otros, sin considerar que la mayoría de las publicaciones reflejan solo momentos positivos y no la realidad completa.
- Miedo a la exclusión (*FOMO*): La sensación de que otros están disfrutando experiencias sin ellos provoca estrés y la necesidad compulsiva de estar siempre conectados.

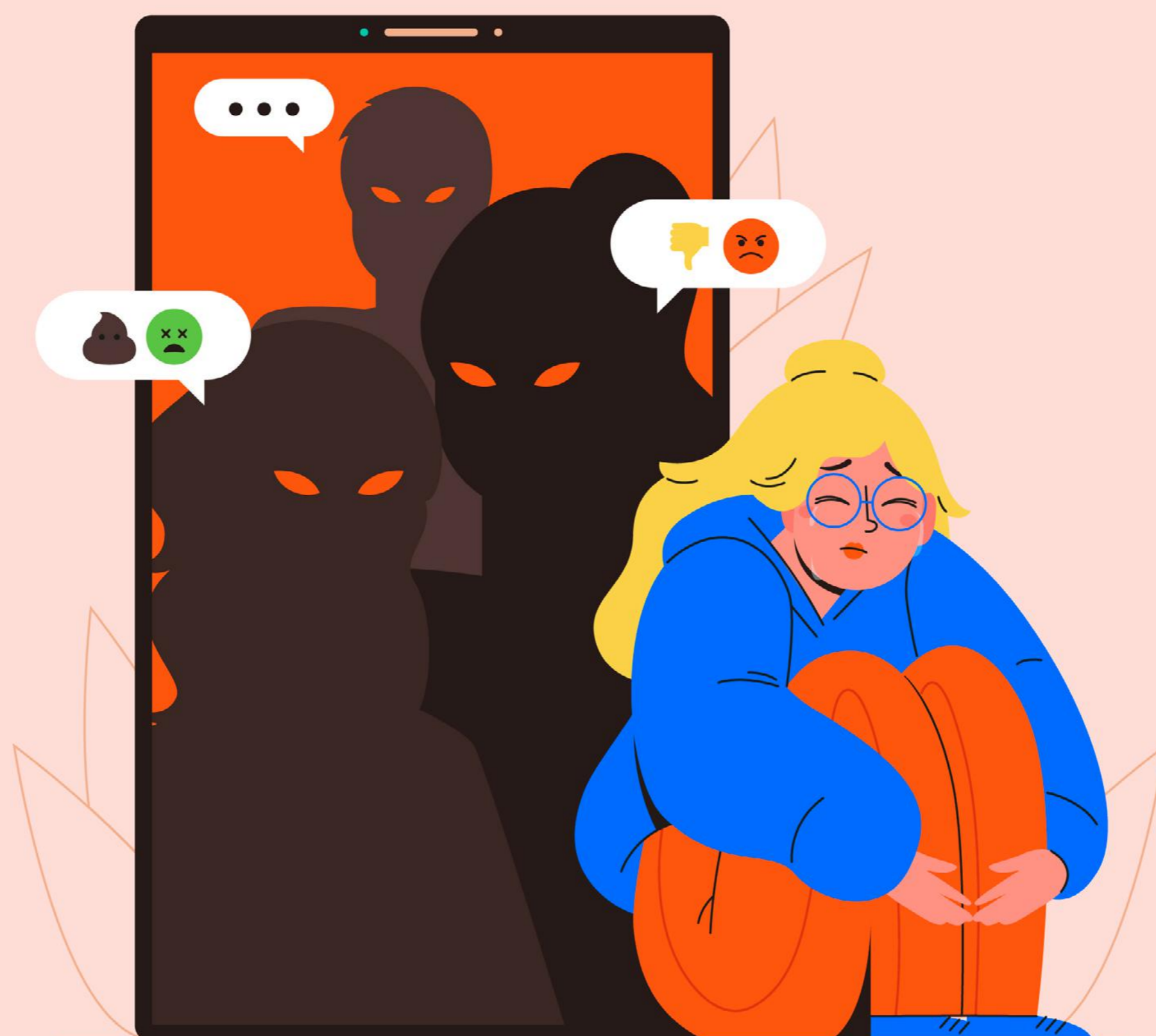
La ciberdependencia es un trastorno conductual caracterizado por la incapacidad de controlar el tiempo de conexión a internet, lo que afecta negativamente la vida diaria. Se manifiesta a través de la necesidad compulsiva de revisar el móvil, interactuar en redes y evitar actividades fuera del entorno digital.

### Como principales indicadores encontramos:

- Pérdida de control sobre el tiempo de uso: dificultad para administrar el tiempo en redes, incluso cuando interfiere con otras responsabilidades.
- Aislamiento social sin dispositivos tecnológicos: preferencia por la interacción en línea en lugar de relaciones cara a cara.
- Irritabilidad o ansiedad al no tener acceso a internet.
- Deterioro del rendimiento académico y laboral: disminución de la concentración y productividad debido a la distracción constante.

Las **plataformas digitales están diseñadas para maximizar la interacción** y la **permanencia de los usuarios** a través de estrategias psicológicas que generan adicción. Plataformas como **Instagram, TikTok y Facebook** han sido diseñadas con algoritmos que manipulan el comportamiento del usuario para aumentar su tiempo de uso:

- El sistema de recompensas variable hace que los usuarios pasen horas consumiendo contenido sin darse cuenta.
- La anticipación de nuevas interacciones refuerza la necesidad de revisar constantemente el móvil.
- Las estrategias de engagement fomentan una dependencia psicológica similar a la del juego patológico.



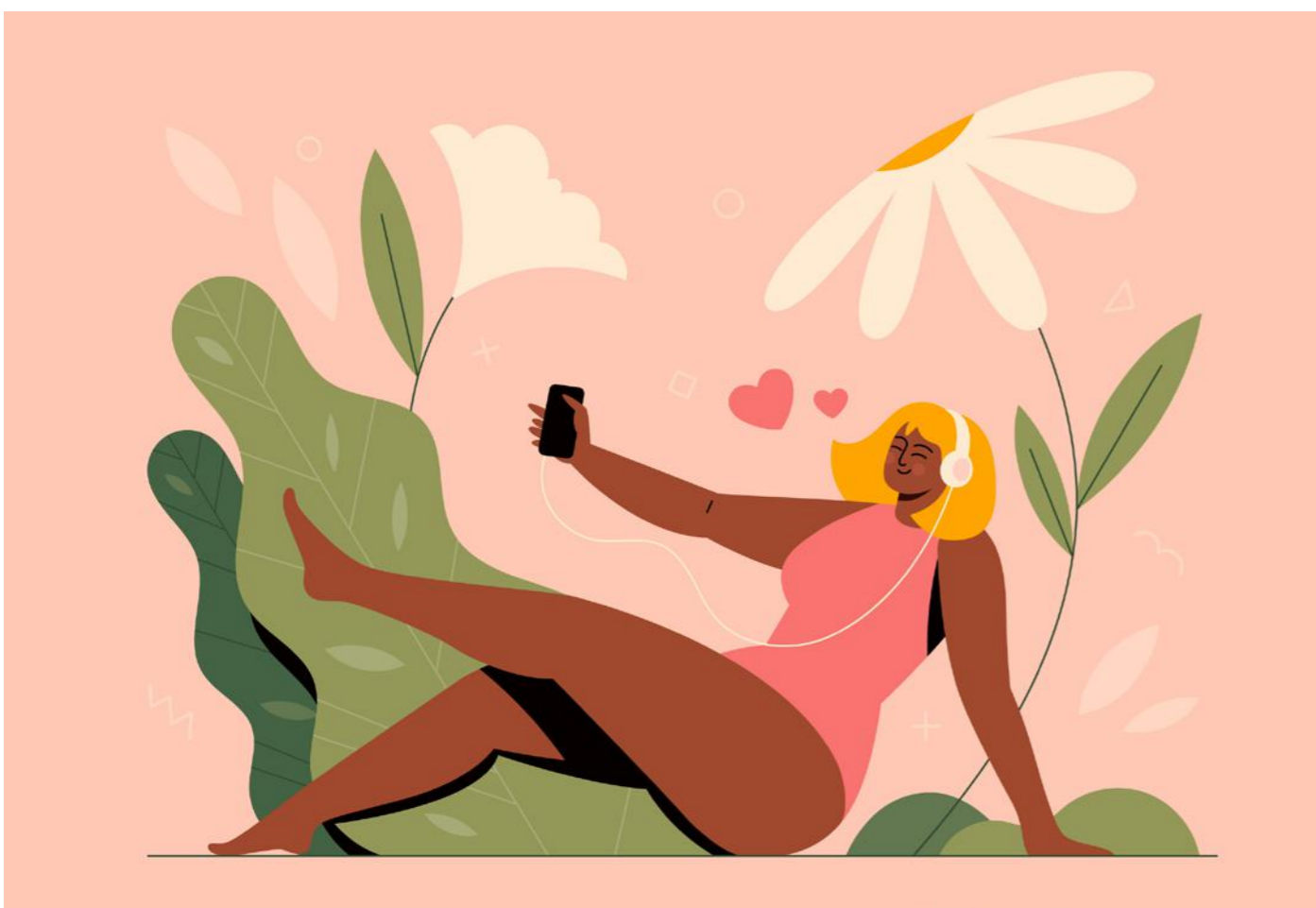
**E**l *Fear of Missing Out (FOMO)*, o miedo a perderse algo, es un fenómeno psicológico que se ha intensificado con el auge de las redes sociales. Se refiere a la ansiedad que sienten las personas, especialmente los jóvenes, al creer que otros están disfrutando experiencias gratificantes sin ellos. Este miedo genera una necesidad compulsiva de estar conectados constantemente, revisando actualizaciones y participando en actividades para evitar la sensación de exclusión.

**El FOMO se ha convertido en un problema común debido a múltiples factores, entre los que destacan:**

- El uso constante de redes sociales;
- La necesidad de validación social;
- Presión del grupo y cultura de la inmediatez.



## Síndrome de la Vida Perfecta



**E**l **Síndrome de la Vida Perfecta**, un problema psicológico que surge cuando las personas idealizan la vida de otros en redes sociales y sienten que su propia existencia es menos interesante, exitosa o valiosa en comparación.

Los adolescentes, al estar en una etapa de desarrollo emocional y construcción de identidad, son especialmente vulnerables a este síndrome, ya que las plataformas digitales muestran una versión editada y altamente selectiva de la realidad, generando expectativas irreales y sentimientos de frustración.

**Esta idealización se debe principalmente:**

**Selección de contenido:** Las personas solo publican lo mejor de sus vidas, omitiendo momentos de tristeza o dificultades.

**Uso de filtros y edición:** Las imágenes se modifican para mejorar la apariencia y generar una visión más atractiva de la realidad.

**Construcción de una identidad digital "perfecta":** Muchos jóvenes se esfuerzan por proyectar una imagen idealizada de sí mismos, adaptándose a los estándares de éxito promovidos en redes.

**Refuerzo positivo de likes y comentarios:** La validación social en forma de interacciones refuerza la necesidad de mostrar solo aspectos positivos.

**E**ste término se refiere al **agotamiento mental, físico y emocional** derivado del uso excesivo de tecnología y la exposición continua a estímulos digitales. Afecta a personas de todas las edades, pero los adolescentes y jóvenes son especialmente vulnerables debido a su alta dependencia de los dispositivos electrónicos en su vida diaria.

**La fatiga digital es un problema multifactorial que se origina por diversos elementos propios de la hiperconectividad:**

- Exceso de información y sobrecarga cognitiva;
- Uso excesivo de pantallas y sobreestimulación sensorial;

El impacto de la fatiga digital se refleja tanto en el ámbito académico como en la vida social y emocional de los adolescentes.



## Adicciones: pornografía, apuestas, videojuegos

### ► Pornografía

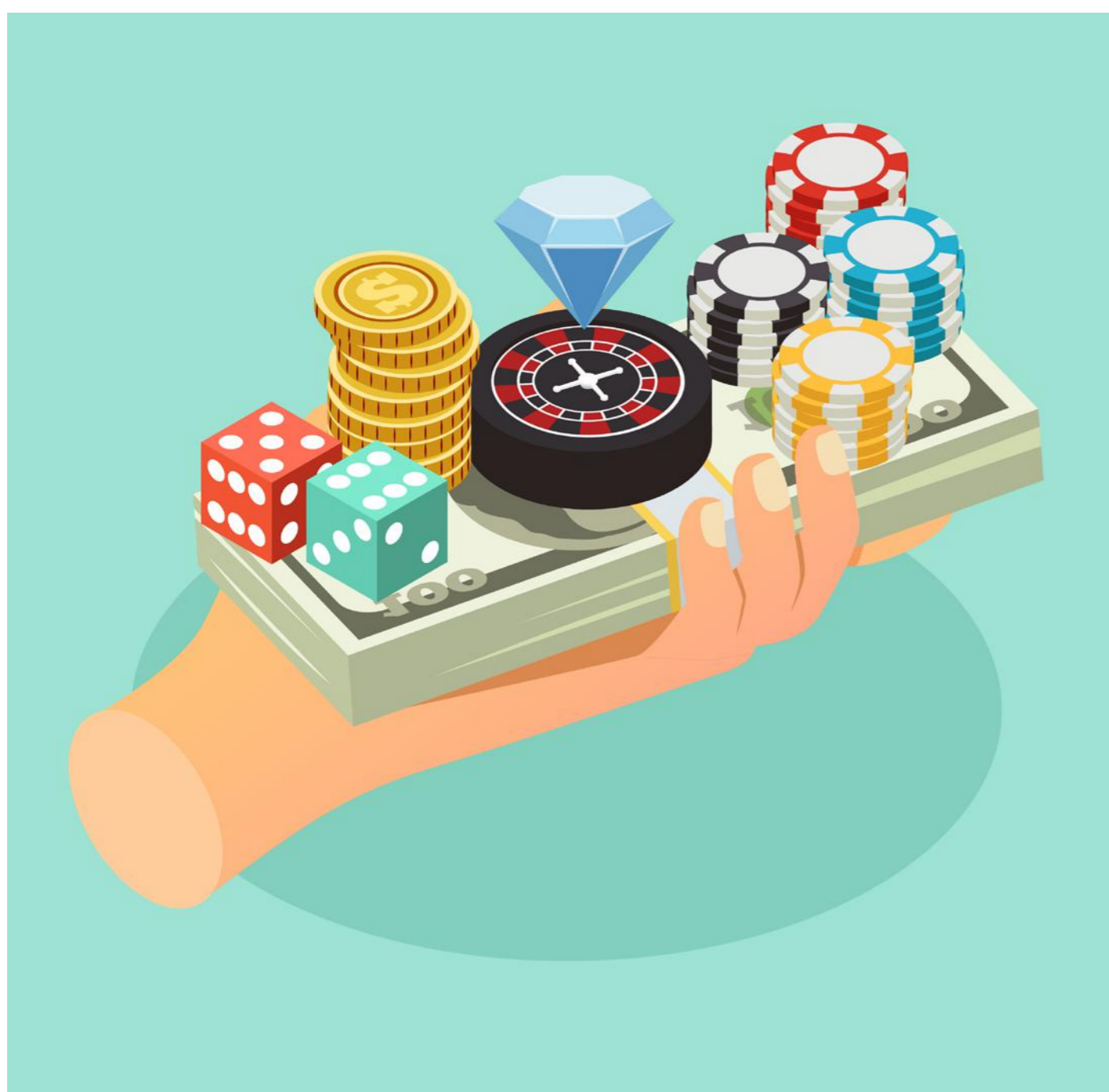


En la era digital, la disponibilidad inmediata de contenido a través de internet ha favorecido el desarrollo de conductas adictivas relacionadas con la pornografía, las apuestas y los videojuegos. Estas actividades, cuando se practican de manera descontrolada, pueden generar una dependencia psicológica, afectando al desarrollo cognitivo, emocional y social de los adolescentes y jóvenes.

Además, fenómenos como el “doomscrolling” (consumo compulsivo de noticias negativas) y el “binge-watching” (maratón de consumo de series o videos) han exacerbado la dificultad para gestionar el tiempo y mantener una conexión equilibrada con lo offline.

El consumo de pornografía en internet se ha incrementado de manera exponencial debido a su fácil acceso y la falta de control parental en muchos casos. La exposición frecuente a este tipo de contenido puede afectar al desarrollo psicológico, la percepción de la sexualidad y las relaciones interpersonales.

## ► Apuestas

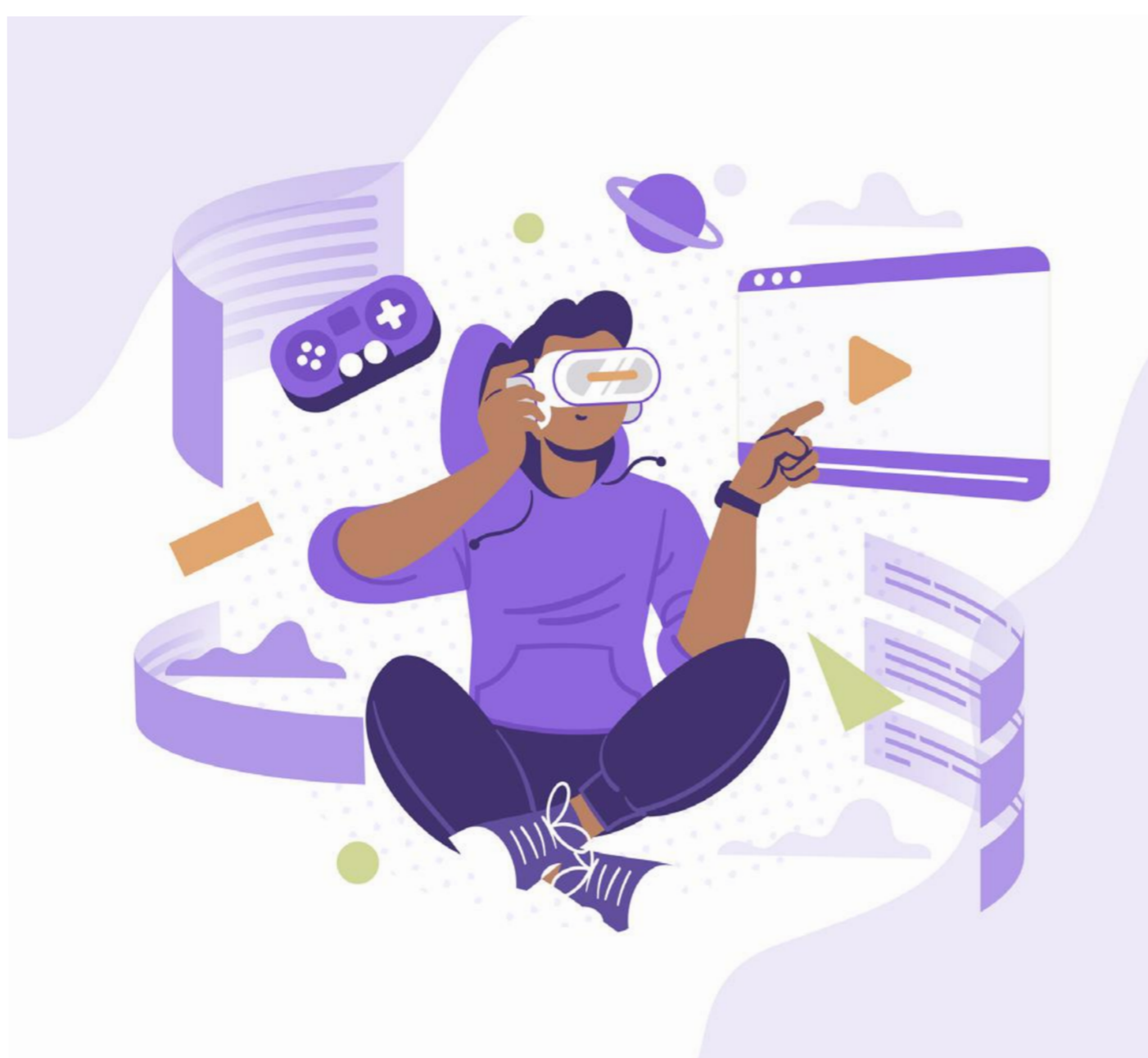


Las plataformas de apuestas en línea han ganado popularidad entre los jóvenes, especialmente a través de casinos virtuales, juegos con microtransacciones y apuestas deportivas. La facilidad para acceder a este tipo de entretenimiento y la ilusión de ganancias rápidas han generado un aumento en la ludopatía digital.

**Entre los factores que fomentan la adicción a las apuestas en jóvenes destacan:**

- **Refuerzo intermitente:** Similar a los casinos físicos, las plataformas digitales utilizan mecanismos que refuerzan el comportamiento adictivo.
- **Publicidad agresiva:** Muchas plataformas ofrecen “bonos de bienvenida” y promociones diseñadas para atraer nuevos jugadores.
- **Normalización del juego de azar:** La gamificación de las apuestas y la presencia de “*loot boxes*” en videojuegos refuerzan la conducta compulsiva.

## ► Videojuegos



Los videojuegos han evolucionado hasta convertirse en una industria global que atrae a millones de jugadores, especialmente jóvenes. Si bien pueden ser una forma de entretenimiento saludable, en algunos casos pueden derivar en dependencia y comportamiento compulsivo.

**Entre los factores que fomentan la adicción a los videojuegos cabe destacar los siguientes:**

- **Diseño adictivo:** Los juegos están diseñados para mantener la atención del usuario el mayor tiempo posible, con recompensas progresivas.
- **Interacción social digital:** Muchos videojuegos en línea fomentan la conexión con otros jugadores, lo que dificulta la desconexión.
- **Evasión de la realidad:** Algunos adolescentes usan los videojuegos como un escape de problemas emocionales o sociales.

## Algunas consecuencias derivadas de los Riesgos Psicológicos y Emocionales

- Desarrollo de trastornos emocionales, como **depresión y ansiedad** y emociones negativas como **frustración y desesperanza**.
- Agotamiento emocional, sensación de soledad y pérdida de habilidades sociales.
- **Aislamiento social**, problemas en las **relaciones y la comunicación interpersonal** y desconexión de la vida offline.
- Sentimientos de inferioridad, **baja autoconfianza y baja autoestima**, al percibir que su apariencia o estilo de vida no es tan “perfecto” como el de los demás.
- Dificultades en la **concentración**, productividad y disminución del rendimiento académico.
- **Desesperanza** o presión por alcanzar estándares inalcanzables, debido a la percepción de que todos tienen vidas más exitosas.
- **Alteraciones del sueño**: Uso prolongado del móvil antes de dormir, lo que afecta los ciclos de descanso.
- **Expectativas irreales** sobre las relaciones: Las interacciones digitales suelen ser idealizadas, lo que puede dificultar la construcción de relaciones auténticas en la vida real.
- **Insatisfacción crónica** con la propia imagen, ya que las personas se acostumbran a verse “mejoradas” en las redes y se sienten menos atractivas en la vida real.
- Desarrollo de **dismorfia corporal** digital, un trastorno en el que las personas se obsesionan con modificar su apariencia en línea para coincidir con una versión idealizada de sí mismas.
- Aumento en la demanda de **procedimientos estéticos**, pues muchos adolescentes buscan parecerse a las imágenes editadas que crean en redes sociales.
- **Agresividad y frustración**: En algunos casos, los videojuegos pueden aumentar la irritabilidad y la intolerancia a la frustración.
- Sedentarismo y **problemas de salud**: Falta de actividad física debido al tiempo excesivo frente a la pantalla.
- Distorsión de la percepción de la **sexualidad**: Los adolescentes pueden desarrollar ideas erróneas sobre la intimidad y las relaciones afectivas.
- **Desensibilización** y necesidad de contenido más extremo: La exposición repetida puede generar tolerancia, lo que lleva a la búsqueda de contenido cada vez más explícito.



# Riesgos de Privacidad y Seguridad en Redes Sociales

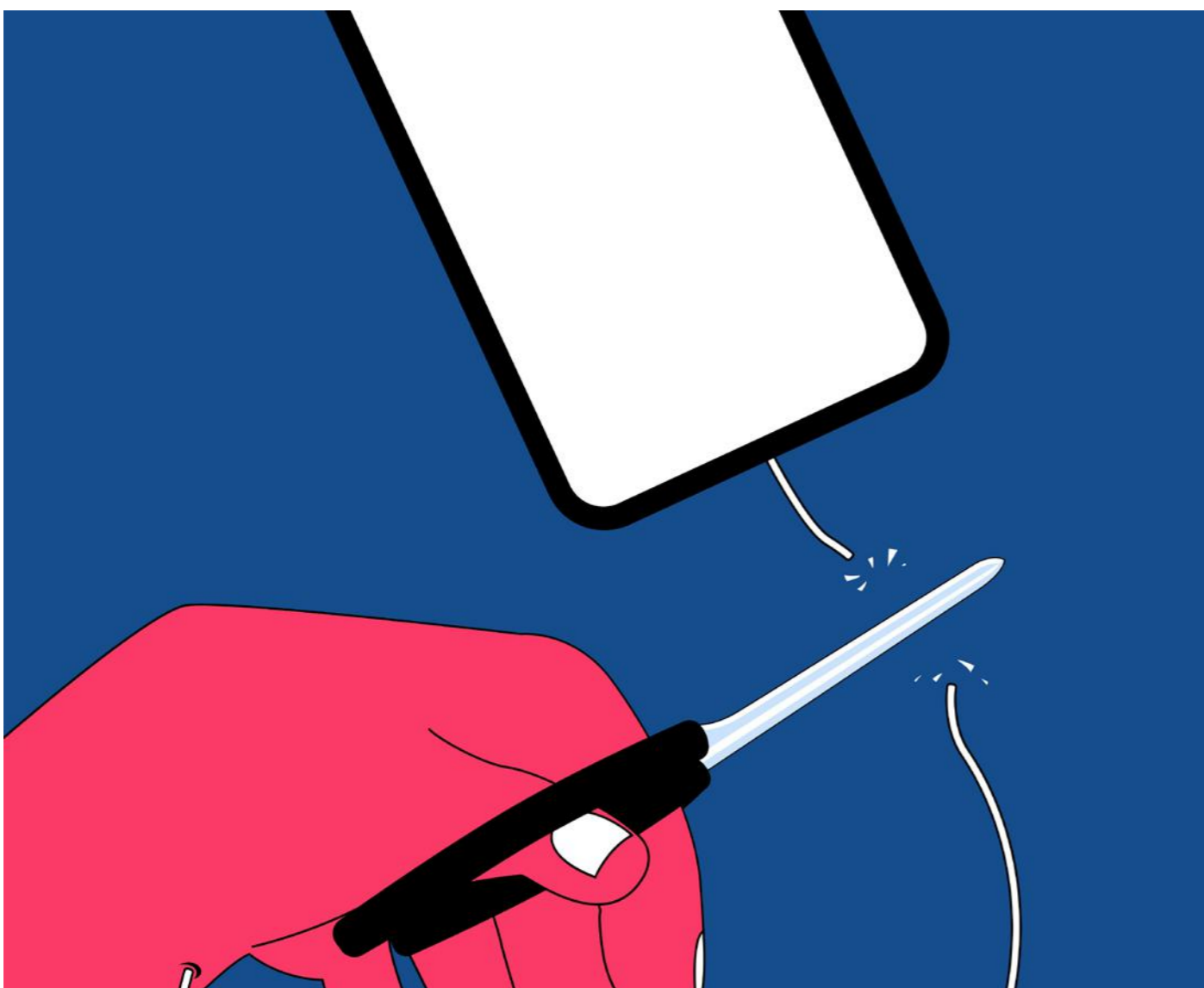
La falta de prevención de la privacidad digital puede llevar a situaciones de robo de identidad, ciberacoso, suplantación de identidad, chantaje y otros delitos cibernéticos.

Cuando los usuarios comparten información en redes sociales, muchas veces no son conscientes del alcance y la permanencia de esos datos en internet.

## Tipos de información personal vulnerable:

- 👤 **Datos de perfil:** Nombre completo, fecha de nacimiento, dirección de correo electrónico, número de teléfono;
- 📍 **Ubicación en tiempo real:** Publicaciones con geolocalización activada pueden exponer los movimientos de una persona;
- 📸 **Imágenes y videos personales:** Pueden ser manipulados, utilizados sin consentimiento o incluso para chantajes;
- 💰 **Información financiera:** Compartir datos bancarios o de tarjetas de crédito en plataformas no seguras puede llevar al fraude.

## ► Deepfake y Manipulación Digital

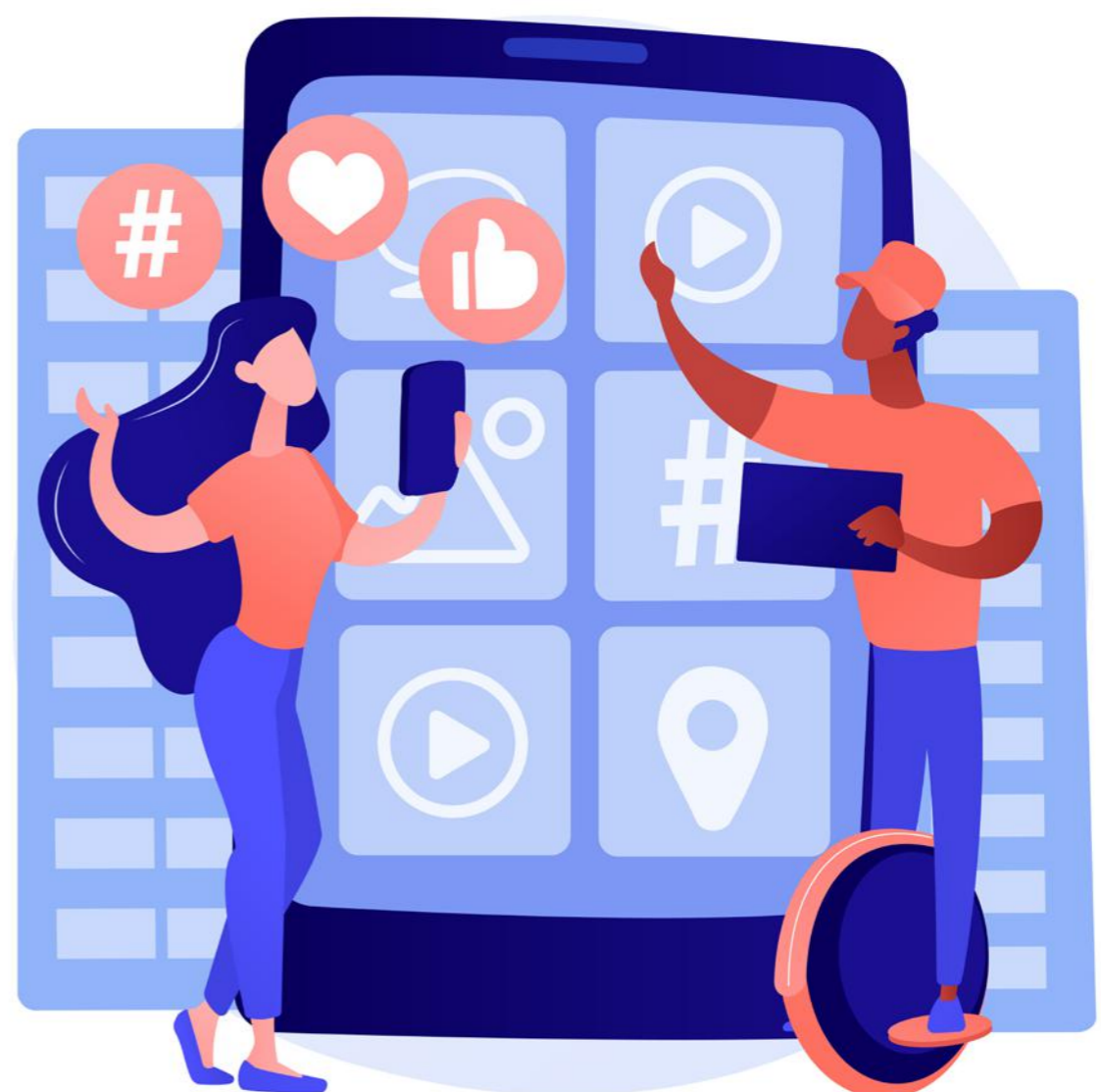


**E**l término *deepfake* proviene de la combinación de “*deep learning*” (aprendizaje profundo) y “*fake*” (falso). Se refiere a contenido audiovisual manipulado mediante inteligencia artificial, que permite recrear rostros, voces y movimientos de manera extremadamente realista. El uso de esta tecnología con fines malintencionados plantea serias preocupaciones sobre privacidad, ética y desinformación.

**Para ello las redes sociales utilizan las siguientes tecnologías:**

- **Redes Generativas Antagónicas (GANs):** Algoritmos de inteligencia artificial que entrenan redes neuronales para mejorar la calidad y realismo de las falsificaciones.
- **Modelado de voz mediante IA:** Se utilizan grabaciones reales para generar audios en los que una persona dice cosas que nunca dijo.
- **Edición facial avanzada:** Se superponen rostros en videos de otras personas para hacer parecer que están realizando acciones que nunca hicieron.

## ► Exposición a Contenido Nocivo en Redes Sociales



**L**as **redes sociales** están diseñadas para **maximizar la interacción y el tiempo de uso**, lo que puede hacer que los adolescentes se expongan involuntariamente a contenidos perjudiciales tales como:

- Violencia Explícita y Contenido Sensible
- Discursos de Odio y Radicalización
- Desafíos Virales y Conductas de Riesgo

## ► Huella Digital



**La huella digital** es el rastro de información que una persona deja en internet, de manera consciente o inconsciente, se compone de toda la información que publicamos, compartimos o en la que participamos, incluyendo fotos, comentarios, búsquedas, registros en sitios web y actividad en redes sociales.

**Se puede dividir en dos tipos:**

- **Huella Digital Activa:** Es aquella información que el usuario publica intencionadamente en línea.
- **Huella Digital Pasiva:** Se genera sin que el usuario sea plenamente consciente.

## ► Suplantación de Identidad



**La suplantación de identidad** es un delito en el que una persona utiliza la información personal de otra sin su consentimiento para cometer fraudes, engañar a terceros o realizar actividades ilícitas. Con el auge de las redes sociales y el acceso masivo a datos en línea, este problema se ha convertido en una de las mayores amenazas en el ámbito digital.

**Los métodos más comunes de suplantación de identidad suelen ser:**

- **Robo de datos personales,** mediante la recopilación de información en redes sociales, correos electrónicos o bases de datos filtradas.
- **Phishing y ataques de ingeniería social:** Se envían correos electrónicos o mensajes falsos para engañar a las personas y hacerlas proporcionar datos privados, como contraseñas y números de tarjetas de crédito.
- **Hackeo de cuentas:** Uso de programas maliciosos para descifrar contraseñas débiles y tomar el control de perfiles en redes sociales o correos electrónicos.
- **Creación de perfiles falsos (catfishing):** Uso de fotos y datos de otras personas para engañar a usuarios en redes sociales o aplicaciones de citas.
- **Fraude financiero:** Los delincuentes pueden usar información robada para solicitar créditos, realizar compras en línea o abrir cuentas bancarias fraudulentas a nombre de otra persona.

## Algunas consecuencias de los Riesgos de privacidad y seguridad en redes sociales

- Ansiedad y estrés, especialmente en casos de *catfishing* donde las víctimas han invertido tiempo y emociones en una relación falsa;
- Riesgos financieros y legales;
- Riesgos de seguridad y privacidad;
- Difamación, suplantación de identidad, fraudes digitales, desinformación y *fake news*;
- Uso no consentido de la imagen de personas;

- Pérdida de confianza y miedo a interactuar en línea;
- Reputación personal y consecuencias sociales. Dificultades para recuperar el control de cuentas y limpiar la reputación en línea cuando se usa la identidad de alguien para difamar o cometer delitos;
- Desensibilización y Normalización de la Violencia;
- Robo de dinero, realización de compras fraudulentas con datos bancarios ajenos, dificultad para demostrar la propia identidad, o posibles implicaciones legales.

## Relaciones Tóxicas y Violencia Online

Las redes sociales han cambiado la forma en que los adolescentes y jóvenes experimentan sus relaciones afectivas. Si bien estas plataformas pueden fortalecer la comunicación y el vínculo entre las personas, también pueden fomentar relaciones tóxicas y dinámicas de dependencia emocional.

Las redes sociales permiten monitorear la actividad de otros de forma constante, lo que puede derivar en dinámicas de control, celos y posesividad dentro de las relaciones.

### Violencia online y cyberbullying



El *cyberbullying* es una forma de acoso que ocurre a través de redes sociales, plataformas de mensajería, foros y videojuegos en línea, donde los agresores pueden insultar, amenazar, humillar y excluir a sus víctimas, provocando consecuencias psicológicas graves.

Dado que este tipo de violencia no tiene límites físicos y puede continuar las 24 horas del día, sus efectos pueden ser devastadores para la salud emocional de los adolescentes.

Es fundamental concienciar sobre el impacto del acoso digital, fomentar la denuncia y promover una cultura de respeto en el entorno digital para prevenir este tipo de violencia.

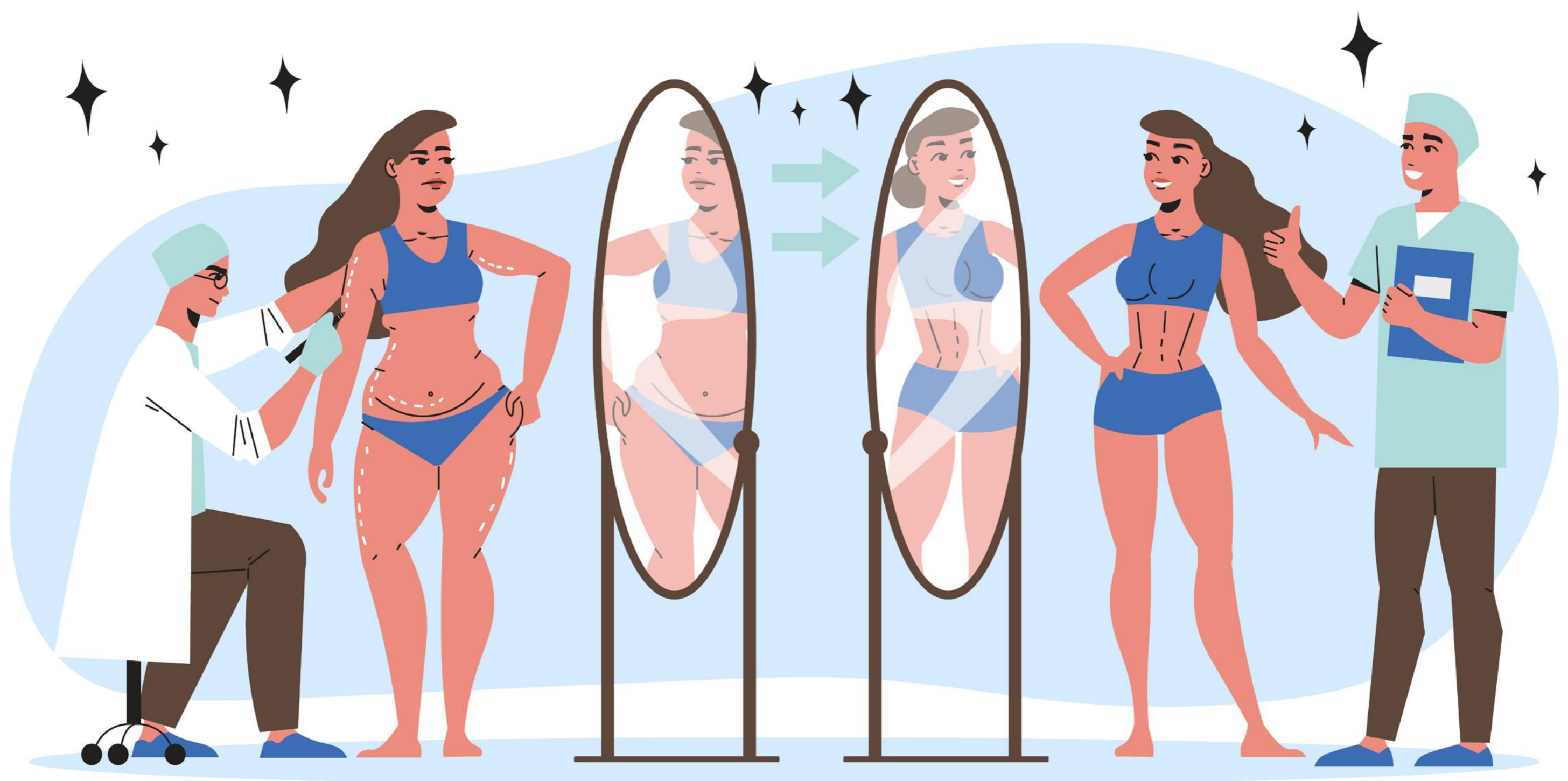
A diferencia del *bullying* tradicional, este tipo de violencia no requiere contacto físico y puede ser anónimo, lo que lo hace más difícil de detectar y frenar.

El *cyberbullying* puede tener consecuencias emocionales graves, ya que la víctima puede sentirse atrapada y sin escapatoria. En casos extremos, el *cyberbullying* ha sido vinculado con autolesiones y pensamientos suicidas, lo que resalta la urgencia de abordar de modo prioritario este problema.

## Algunas formas de violencia online:

- Acoso y amenazas;
- Insultos y humillaciones públicas;
- Exclusión social digital;
- Difusión de rumores y desinformación;
- Suplantación de identidad y manipulación digital.

## Shaming público, Cancel Culture y Body Shaming



**L**as redes sociales han dado voz a millones de personas, permitiendo la comunicación y el intercambio de ideas.

Sin embargo, también han fomentado una cultura de humillación y castigo público, donde los errores, opiniones o la apariencia física de una persona pueden convertirse en blanco de ataques masivos.

El *shaming* público, la *cancel culture* y el *bodyshaming* han normalizado la crítica destructiva, la exclusión social y el juicio implacable en internet.

Es fundamental comprender el impacto de estas dinámicas y fomentar el respeto en el entorno digital.

En muchos casos, los ataques son desproporcionados, convirtiendo un

problema menor en una crisis viral.

Las redes sociales amplifican el impacto, ya que la información se difunde rápidamente, dejando poco espacio para la reflexión o el derecho a la defensa.

## Gaslighting, Trolling, Doxxing, Vishing, Phishing, Smishing y Whaling: Estrategias de manipulación y engaño digital



**El gaslighting digital** es una forma de manipulación psicológica en la que el agresor hace que la víctima dude de su propia percepción, memoria o juicio, generando confusión y pérdida de confianza en sí misma. **Cómo funciona el gaslighting digital:**

- **Mensajes contradictorios:** El agresor niega haber dicho algo previamente o cambia la versión de los hechos para hacer que la víctima se cuestione;
- **Minimización de sentimientos:** Se ridiculiza la percepción de la víctima, haciéndole creer que está exagerando;
- **Manipulación de conversaciones en redes:** Se eliminan o editan mensajes para cambiar la narrativa de una discusión;



**El doxxing** consiste en la publicación o divulgación de información privada de una persona sin su consentimiento con la intención de acosarla o ponerla en peligro.

**Cómo se obtiene la información para el doxxing:**

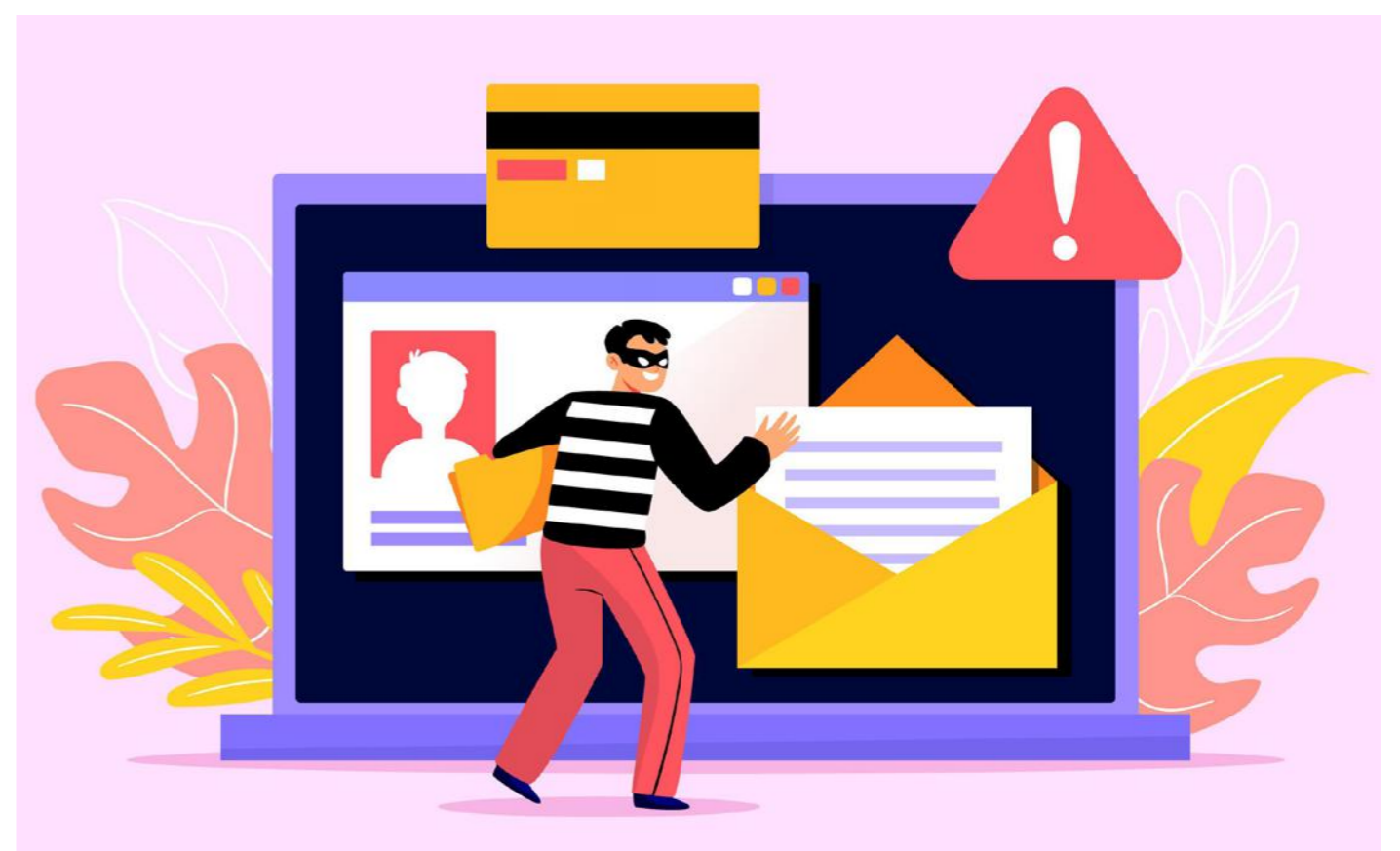
- A través de redes sociales donde los usuarios comparten datos personales.
- Mediante ataques de ingeniería social que engañan a la víctima para revelar información.
- Por hackeos o filtraciones de bases de datos.



**El trolling** es el comportamiento intencionado de provocar, insultar o generar conflicto en foros, redes sociales y plataformas en línea.

**Cómo actúan los trolls:**

- Publican comentarios ofensivos o provocativos con la intención de molestar o generar discusiones;
- Usan cuentas anónimas para evitar consecuencias;
- Fomentan el odio o la desinformación con el objetivo de polarizar comunidades.



**Los ataques cibernéticos** han evolucionado para engañar a las víctimas mediante diferentes métodos de suplantación de identidad.

**Encontramos:**

- **Phishing:** Robo de Información a Través de Correos Electrónicos Falsos;
- **Smishing:** Phishing a Través de Mensajes de Texto;
- **Vishing:** Estafas Telefónicas.

“

La extorsión en línea es el uso de amenazas o coerción para obtener dinero, información personal o favores de una persona.

Encontramos varios tipos de extorsión digital:



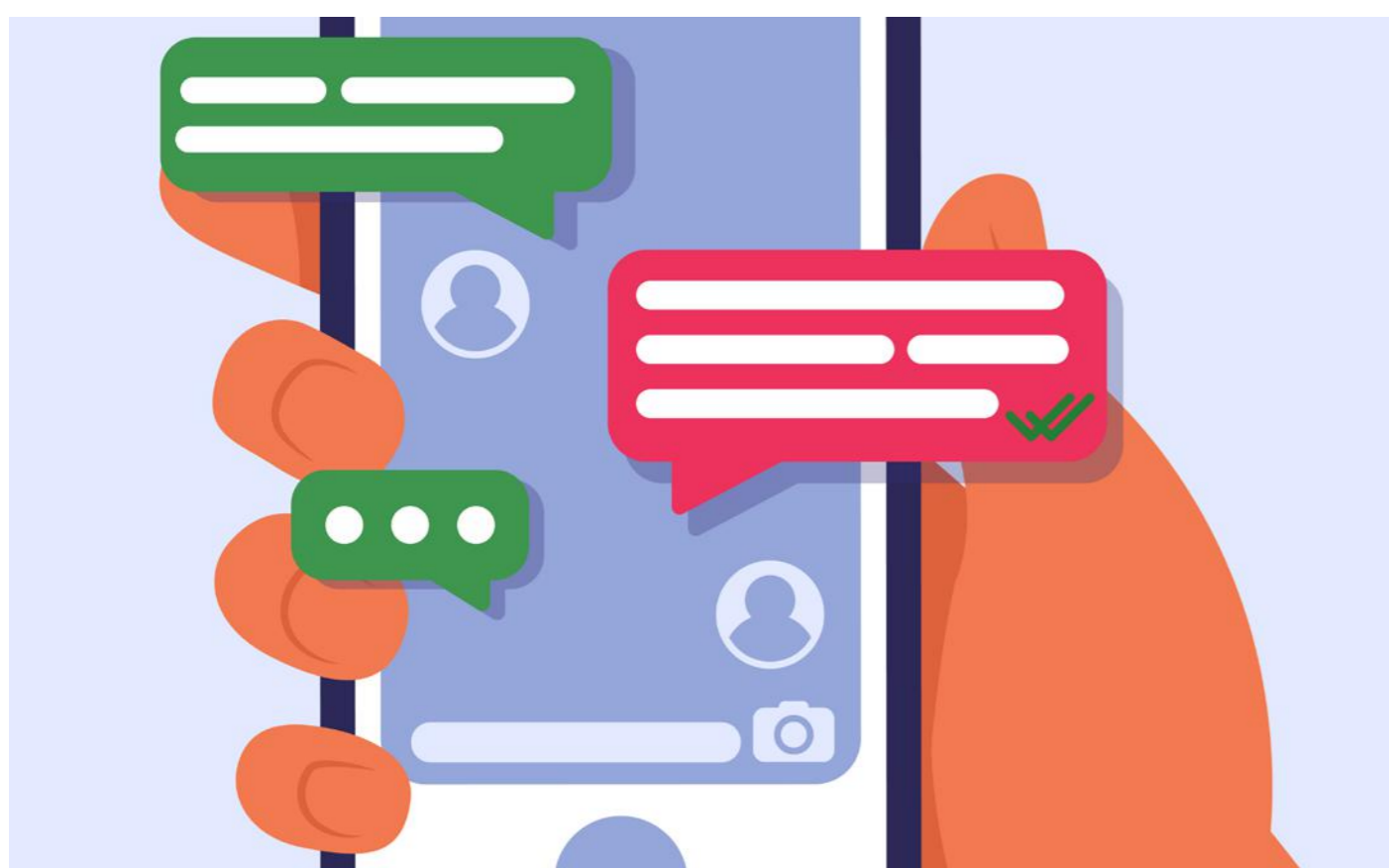
### Sextorsión

La sextorsión es una forma de abuso digital en la que los delincuentes obtienen material íntimo de una persona y lo utilizan para chantajearla.



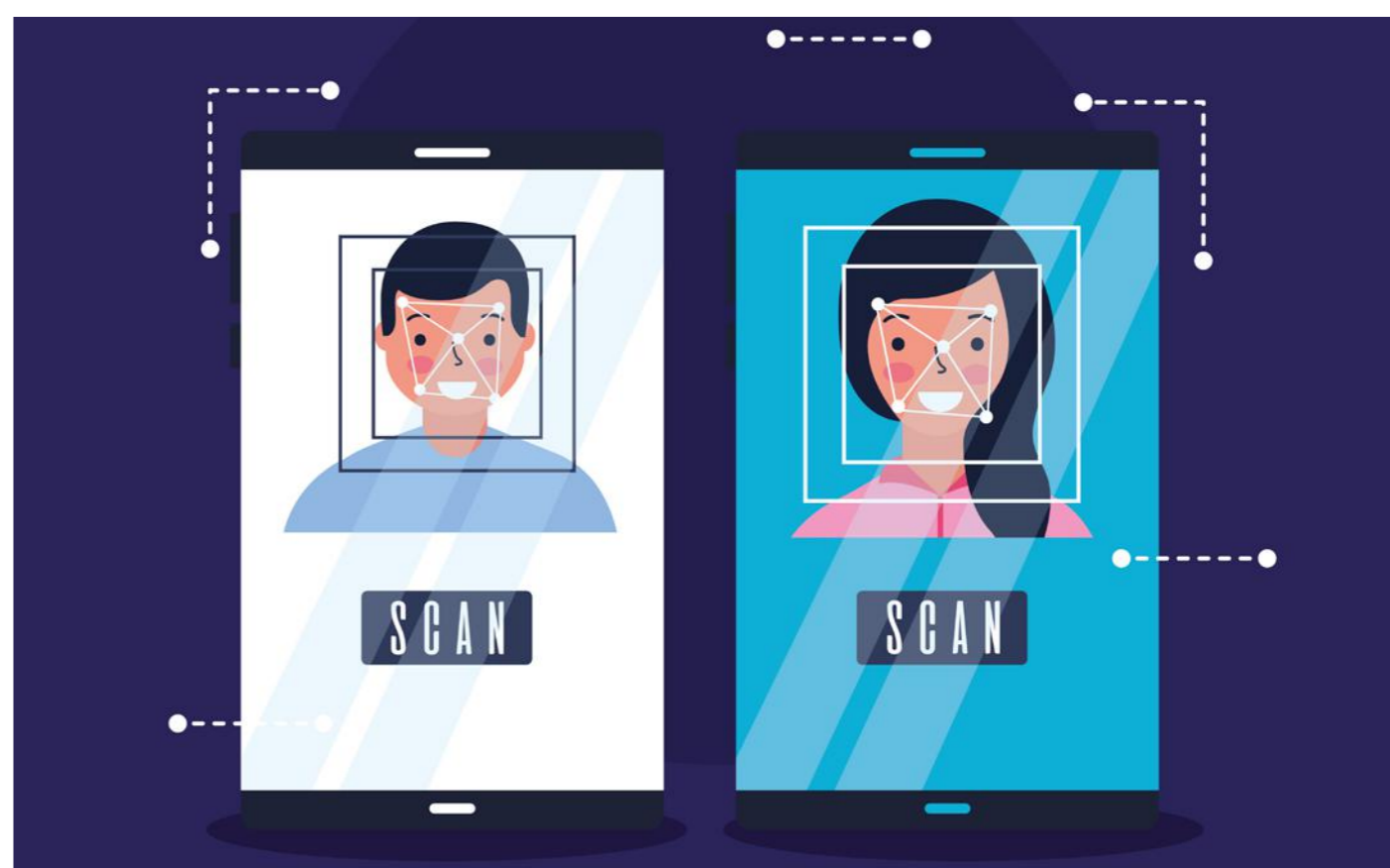
### Extorsión Económica

Amenaza con publicar información privada o sensible a menos que se le pague una suma de dinero. Suele involucrar correos electrónicos fraudulentos que intentan engañar a la víctima para que ceda a la presión.



### Amenazas Falsas (Fake Blackmailing)

Se envían mensajes fraudulentos asegurando que tienen información comprometida de la víctima cuando en realidad no es cierto. Los agresores intentan que la persona entre en pánico y pague sin verificar la veracidad de la amenaza.



### Extorsión por Suplantación de Identidad

Creación de un perfil falso con la imagen de la víctima y amenaza con difundir contenido falso si no recibe una compensación.

## Algunas consecuencias de los Riesgos de Relaciones tóxicas y violencia online en redes sociales

- Ansiedad, depresión y estrés, especialmente en adolescentes expuestos a críticas constantes sobre su apariencia;
- Miedo a la soledad y aislamiento social y digital;
- Miedo a la exposición pública, autocensura y a la expresión;
- Reducción de la autoestima y percepción negativa del propio cuerpo;
- Desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) como la anorexia, bulimia o trastorno por atracón, debido a la presión por alcanzar un ideal de belleza;
- Pensamientos suicidas;
- Acoso y amenazas dentro y fuera de la vida en línea;

- Riesgo de robo de identidad o fraudes;
- Mayor vulnerabilidad a la manipulación: Se toleran conductas de control y celos para mantener la relación activa en redes;
- Búsqueda de la pareja idealizada, lo que puede llevar a aceptar dinámicas de control o manipulación para ajustarse a ese modelo;
- Dificultad para identificar relaciones sanas, ya que el concepto de amor se basa en narrativas poco realistas;
- Pérdida de confianza en uno mismo;
- Dudas constantes sobre la propia memoria y juicio;
- Dependencia emocional del agresor.



# Riesgos de las Redes Sociales en la Trata de Menores (Captación y Explotación por Mafias)

Las redes sociales han facilitado la comunicación y el acceso a la información, pero también han sido instrumentalizadas por organizaciones criminales para captar y explotar a menores.

Las mafias y redes de trata han encontrado en plataformas digitales un medio eficaz para reclutar víctimas, manipularlas y explotarlas, ya sea con fines de explotación sexual, trabajo forzado, mendicidad, tráfico de drogas o actividades delictivas.

El anonimato y la facilidad para crear perfiles falsos hacen que los menores sean especialmente vulnerables a este tipo de captación. Es fundamental educar a los adolescentes sobre estos riesgos, promover la supervisión digital y fortalecer las estrategias de protección en línea.

## Trata de personas, prostitución y explotación en plataformas digitales

Las redes sociales y plataformas digitales han abierto nuevas vías de explotación sexual y trata de personas, facilitando la captación de menores a través de engaños, manipulación emocional y promesas falsas.

Plataformas como *OnlyFans*, aplicaciones de citas y redes sociales han sido utilizadas por redes de explotación para atraer, manipular y controlar a jóvenes, exponiéndolos a pornografía no consentida, prostitución forzada y tráfico sexual.

Las organizaciones criminales utilizan estrategias sofisticadas para atraer a menores y manipularlos hasta que se convierten en víctimas de explotación.

### Para ello utilizan métodos de captación como:

- Engaño y manipulación emocional (*Grooming Criminal*);
- Ofertas falsas de trabajo y modelaje;
- Extorsión y chantaje (sextorsión y deudas falsas);
- Uso de videojuegos y plataformas de mensajería.



## Señales de alerta y consecuencias

Muchas veces, los menores no informan sobre estas situaciones por miedo, vergüenza o manipulación por parte del agresor, lo que hace fundamental que docentes, familias y profesionales sepan detectar señales de alerta y actuar a tiempo.

Los cambios en la conducta y la actitud pueden indicar que un menor está siendo víctima de manipulación, acoso o explotación digital.

### Algunas de las señales más comunes incluyen:

#### Cambios de comportamiento y estado emocional:

- Ansiedad o estrés inusual sin una razón clara;
- Depresión o tristeza repentina, especialmente después de usar el móvil o redes sociales;
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba;
- Irritabilidad o cambios de humor frecuentes;
- Aislamiento social y rechazo a hablar sobre lo que le ocurre.

#### Secretismo en el uso del móvil o el ordenador:

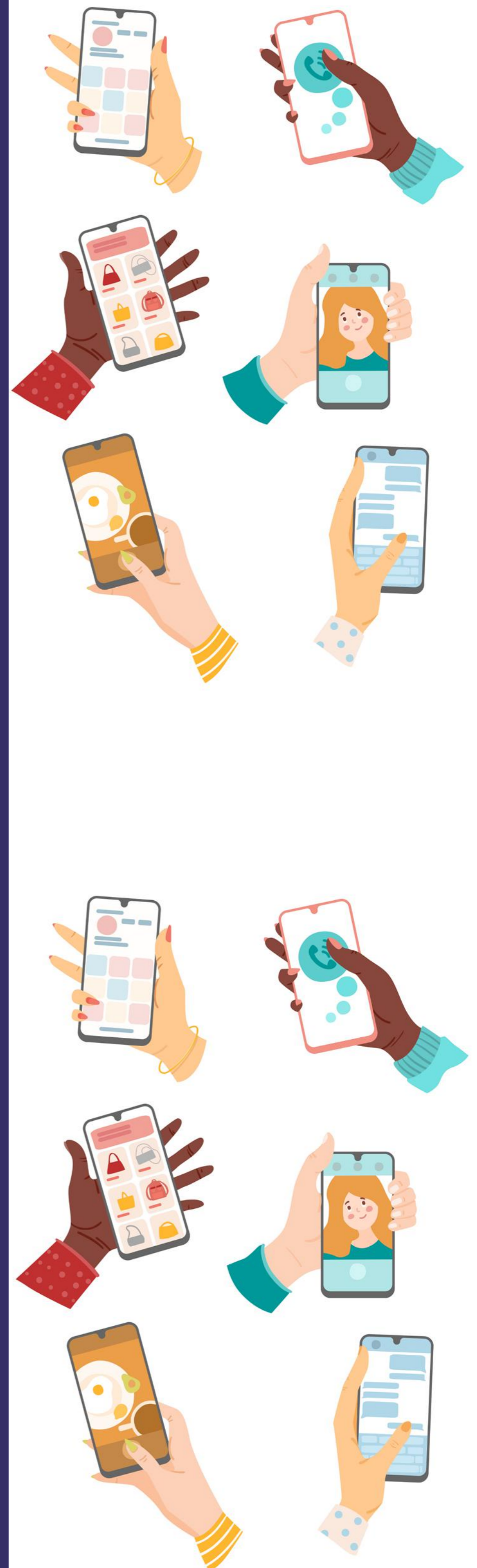
- Uso excesivo de redes sociales y plataformas de mensajería en horarios inusuales (especialmente de madrugada);
- Ocultar la pantalla cuando alguien se acerca o cambiar de aplicación rápidamente;
- Borrar conversaciones o historial de navegación con frecuencia;
- Uso de aplicaciones de mensajería con cifrado para conversaciones privadas;
- Recibir llamadas o mensajes de números desconocidos y reaccionar con nerviosismo.

#### Cambios en la rutina escolar y social:

- Disminución del rendimiento académico o pérdida de interés en la escuela;
- Evitar el contacto con amigos o familiares sin motivo aparente;
- Falta de concentración y sueño irregular;
- Ausencias repetidas sin justificación en la escuela u otras actividades.

#### Contacto con adultos desconocidos o relación con personas sospechosas:

- Recibir regalos, dinero o promesas de beneficios de alguien que no forma parte de su entorno familiar;
- Hablar con frecuencia sobre una persona nueva que “entiende sus problemas” o “lo ayuda”;
- Plantear viajar o reunirse en secreto con alguien conocido en redes sociales;
- Mostrarse preocupado o temeroso después de ciertas conversaciones en línea.

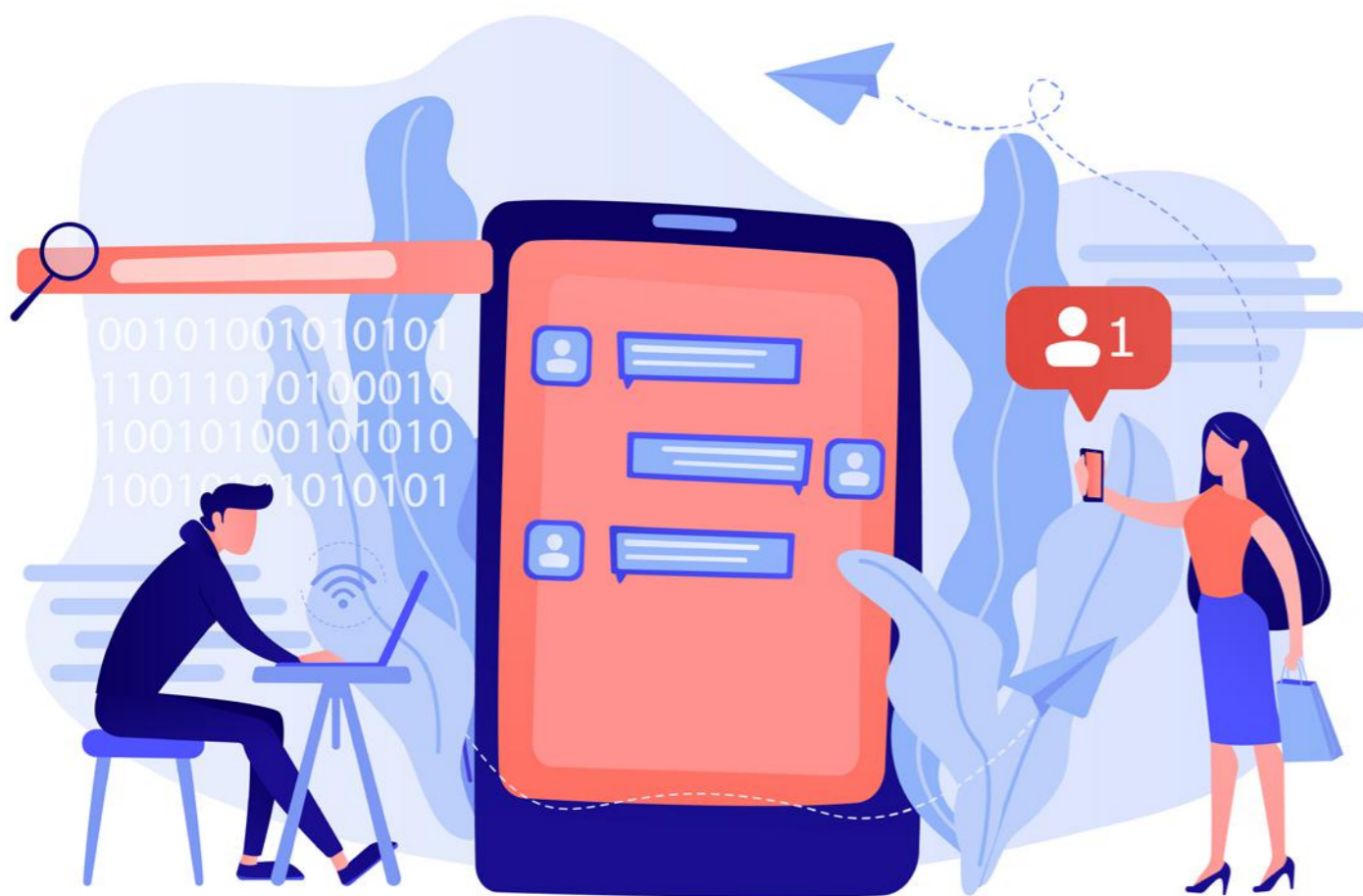


# Manipulación digital y desinformación

Muchas veces, los menores no informan sobre estas situaciones por miedo, vergüenza o manipulación por parte del agresor, lo que hace fundamental que docentes, familias y profesionales sepan detectar señales de alerta y actuar a tiempo.

Los cambios en la conducta y la actitud pueden indicar que un menor está siendo víctima de manipulación, acoso o explotación digital.

**Algunas de las señales más comunes incluyen:**



## Algoritmos sesgados y cámaras de eco

Las redes sociales y plataformas digitales utilizan algoritmos de personalización que analizan el comportamiento de los usuarios para mostrar contenido relevante según sus intereses y preferencias. Si bien esta tecnología ayuda a filtrar información que puede ser útil, también tiene efectos negativos: refuerza creencias preexistentes, limita la exposición a puntos de vista diversos y puede contribuir a la polarización y radicalización de opiniones.

Una cámara de eco es un entorno digital donde las personas solo reciben información que refuerza sus creencias, sin exposición a opiniones diferentes o contradictorias.

**Estas se crean a partir de:**

- **Personalización del Contenido:** Los algoritmos filtran la información que los usuarios ven, eliminando opiniones contrarias;
- **Interacción Selectiva:** Las personas tienden a seguir cuentas y páginas que coinciden con sus valores y creencias;
- **Refuerzo de la Opinión Propia:** Cuando los usuarios solo ven contenido que apoya su visión, creen que es la única verdad.

## Influencia de influencers y modelos tóxicos en redes sociales

Las redes sociales han dado lugar a una nueva generación de figuras influyentes: los *influencers*. Estos creadores de contenido tienen la capacidad de llegar a millones de personas y moldear tendencias, opiniones y hábitos de consumo. Sin embargo, no toda la influencia es positiva.

Algunos *influencers* promueven comportamientos dañinos, como el consumismo extremo o la desinformación médica, estándares de belleza inalcanzables o la normalización de relaciones abusivas y tóxicas.

**En este sentido, encontramos una serie de factores que potencian la influencia de los creadores de contenido:**

- **Conexión emocional:** Los *influencers* se presentan como “amigos virtuales”, generando una falsa sensación de cercanía;
- **Constante exposición:** Sus seguidores ven su contenido a diario, lo que refuerza su influencia;
- **Falsa autenticidad:** Muchos *influencers* comparten solo aspectos positivos de sus vidas, creando expectativas irreales;
- **Poder de validación:** Los adolescentes buscan aceptación y reconocimiento social, lo que los hace más susceptibles a seguir tendencias promovidas por *influencers*.

Para reducir los riesgos asociados a esta influencia, es clave educar a los jóvenes en pensamiento crítico y análisis del contenido que consumen, fomentando la autonomía en la toma de decisiones y el desarrollo de una visión equilibrada de la realidad.

Las *fake news* son información falsa o manipulada que se presenta como verídica con el objetivo de engañar, manipular o influir en las personas. Se difunden principalmente a través de redes sociales, blogs, plataformas de mensajería y sitios web poco fiables.

En este ámbito encontramos varios tipos:

- **Desinformación Intencionada:** noticias falsas creadas para manipular la opinión pública;
- **Información errónea:** Información incorrecta que se difunde sin intención de manipular, como compartir datos erróneos sobre salud sin verificar fuentes;
- **Clickbait y titulares sensacionalistas:** titulares llamativos diseñados para atraer visitas a sitios web;
- **Imágenes y vídeos manipulados;**
- **Cuentas Falsas y Bots:** perfiles creados para difundir información engañosa de manera masiva.



## Algunas consecuencias de los riesgos relacionados con la manipulación digital y desinformación

- Desinformación en temas de salud (vacunas, tratamientos, dietas...);
- Manipulación Política y Crisis Sociales;
- Promoción de compras impulsivas y poco responsables;
- Presión social o ansiedad por tener el último producto de moda;

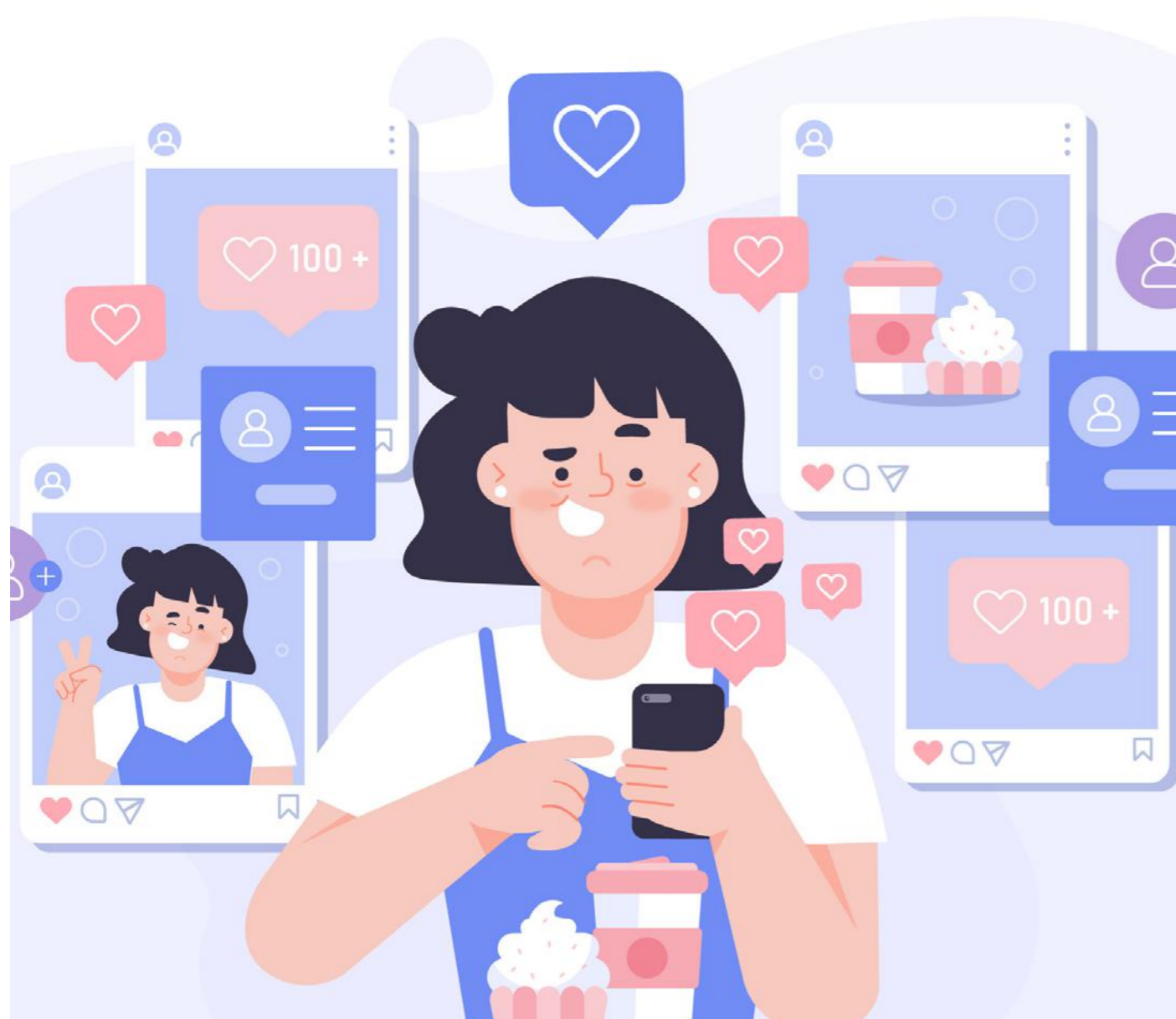
- Normalización del consumo de sustancias sin supervisión médica;
- Polarización Social: Se generan divisiones más marcadas entre grupos con ideologías opuestas;
- Radicalización: Las opiniones extremas se refuerzan y normalizan en entornos cerrados;
- Se priorizan emociones intensas, como la indignación o el miedo, para aumentar la interacción;
- Se pueden amplificar noticias falsas o teorías de conspiración si generan mayor engagement que la información verificada.



**05**

**IDENTIFICACIÓN DE  
CONDUCTAS DE RIESGO  
EN JÓVENES**

## Señales de alarma (indicadores) relacionados con situaciones problemáticas en los jóvenes



Las señales de alarma relacionadas con problemas de comportamiento en jóvenes son indicadores de que algo podría estar afectando a su bienestar emocional, social o psicológico. Durante la adolescencia, es común que los jóvenes experimenten cambios en su conducta debido a la transición hacia la adultez, pero cuando estas modificaciones se vuelven persistentes, intensas o afectan a su vida diaria, pueden ser un reflejo de problemas más profundos, como *bullying*, abandono o negligencia, conflictos en el hogar, exclusión social, dolencias físicas, etc.

Identificar estas señales a tiempo es esencial para ofrecerles el apoyo adecuado y prevenir consecuencias negativas a largo plazo.

En este contexto, resulta fundamental estar atentos a ciertos patrones de comportamiento que pueden indicar la presencia de trastornos emocionales, problemas de relación, dificultades académicas u otro tipo de problemas.

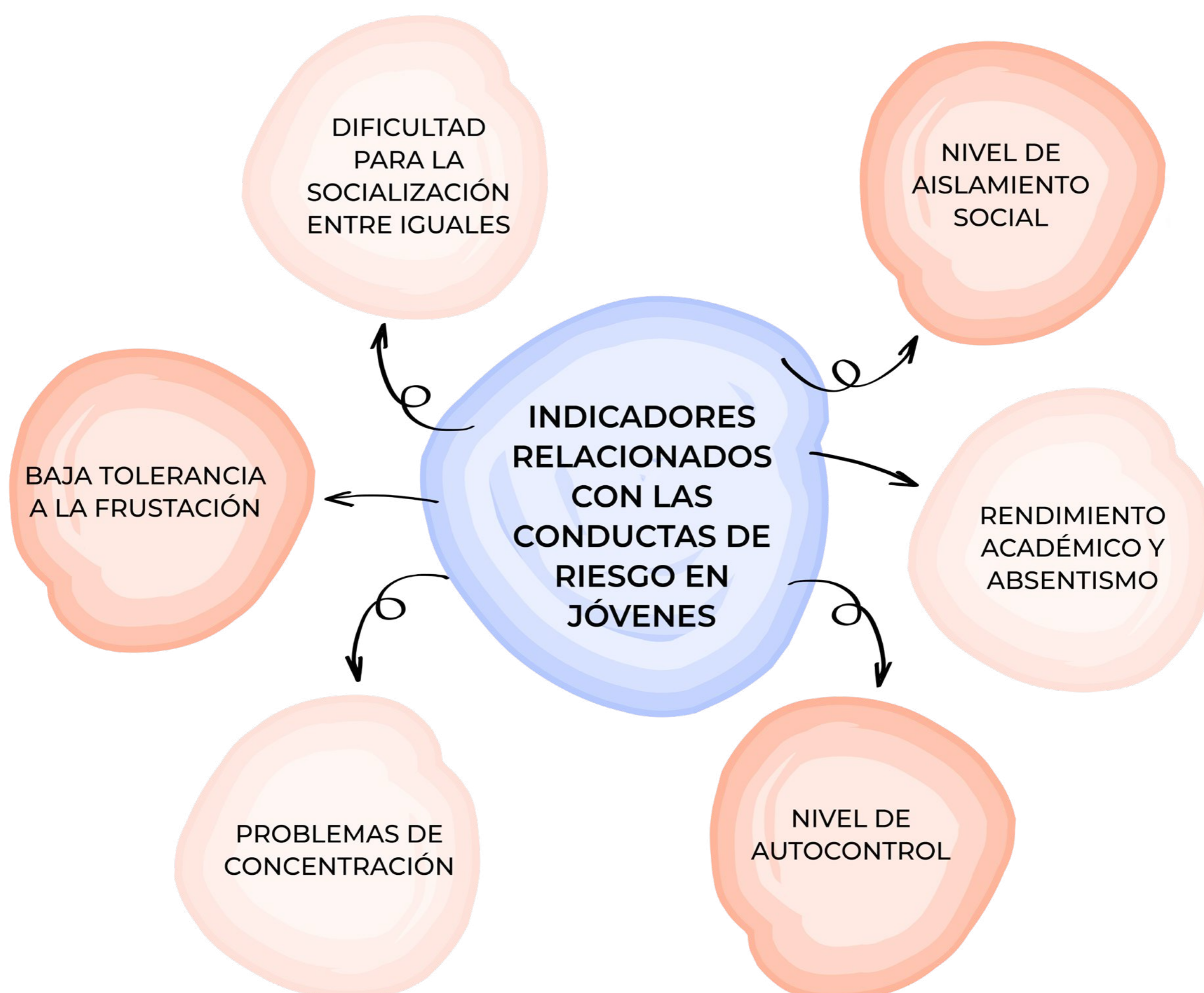


Figura 2: Indicadores relacionados con las conductas de riesgo en jóvenes. Elaboración propia.

Si observamos varias de estas señales o indicadores de manera recurrente y prolongada, sería de gran importancia poder identificar la causa, ya que pueden estar provocadas o relacionadas con trastornos o factores emocionales o conductuales.

La intervención temprana es fundamental para enseñarle al joven estrategias de afrontamiento saludables.

## Nivel de aislamiento social

**E**l aislamiento social en la adolescencia y juventud puede tener efectos negativos en el desarrollo emocional y mental de los jóvenes. Algunas señales que nos pueden indicar que un joven está experimentando esta dificultad son:

- Vida social inactiva o escasa. El joven rechaza el hacer planes con sus amigos y familiares que anteriormente sí realizaba más frecuentemente;
- Pasar mucho tiempo en casa evitando salir e interactuar con otros;
- Preferencia por actividades solitarias e individuales;
- Tiempo excesivo de uso de redes sociales o dispositivos electrónicos;
- Dificultades para interactuar con nuevas personas y hacer amistades;
- Distanciamiento de amigos y familiares cercanos;
- Tristeza, desesperanza y baja autoestima;
- Desconfianza o indiferencia hacia los demás;
- Evitar cualquier tipo de confrontación y falta de control emocional;
- Absentismo escolar, disminución en el rendimiento académico y abandono de actividades extracurriculares;
- Descuido de la apariencia personal y el aspecto físico;
- Reticencia a hablar sobre su vida social y sus emociones.

Cuando varias de estas señales son observadas, es importante tratar de entender la raíz de ese aislamiento y proporcionarle al joven el apoyo necesario para fomentar un ambiente de apoyo sin juicios.

### Qué hacer ante los problemas de aislamiento social:

- ▶ Invitarlo a participar en pequeños grupos donde pueda sentirse cómodo;
- ▶ Proponer tareas que fomenten el contacto social pero no le expongan demasiado;
- ▶ Reconocer sus esfuerzos y sus logros.

## Rendimiento académico y absentismo

Los jóvenes con problemas en su rendimiento académico o con absentismo escolar pueden estar atravesando dificultades emocionales, sociales o familiares que les afectan en este ámbito, por ello es importante identificar las señales de alarma para poder intervenir y proporcionar el apoyo necesario:

- Desinterés, falta de entusiasmo, indiferencia o negatividad hacia las actividades académicas;
- Faltas frecuentes sin justificación;
- Evasión de actividades escolares o extracurriculares;
- Descenso considerable en el rendimiento escolar;
- Entrega de tareas sin finalizar o con bajo nivel;
- Actitudes desafiantes hacia los profesores y compañeros;
- Ansiedad frente a las actividades, tareas o exámenes del centro escolar;
- Excesiva autocrítica y miedo al fracaso;
- Resistencia a hablar sobre su día a día en el centro escolar;
- Cambios en sus rutinas y hábitos de estudio.

Es muy importante cuando nos encontramos con este tipo de problemas, reforzar la autoestima y la motivación para tratar de evitar entrar en un ciclo negativo de fracaso, frustración y desmotivación que puede ocasionar más fracaso.

Para ello es fundamental fomentar un lenguaje positivo, y reconocer el esfuerzo más que los resultados.

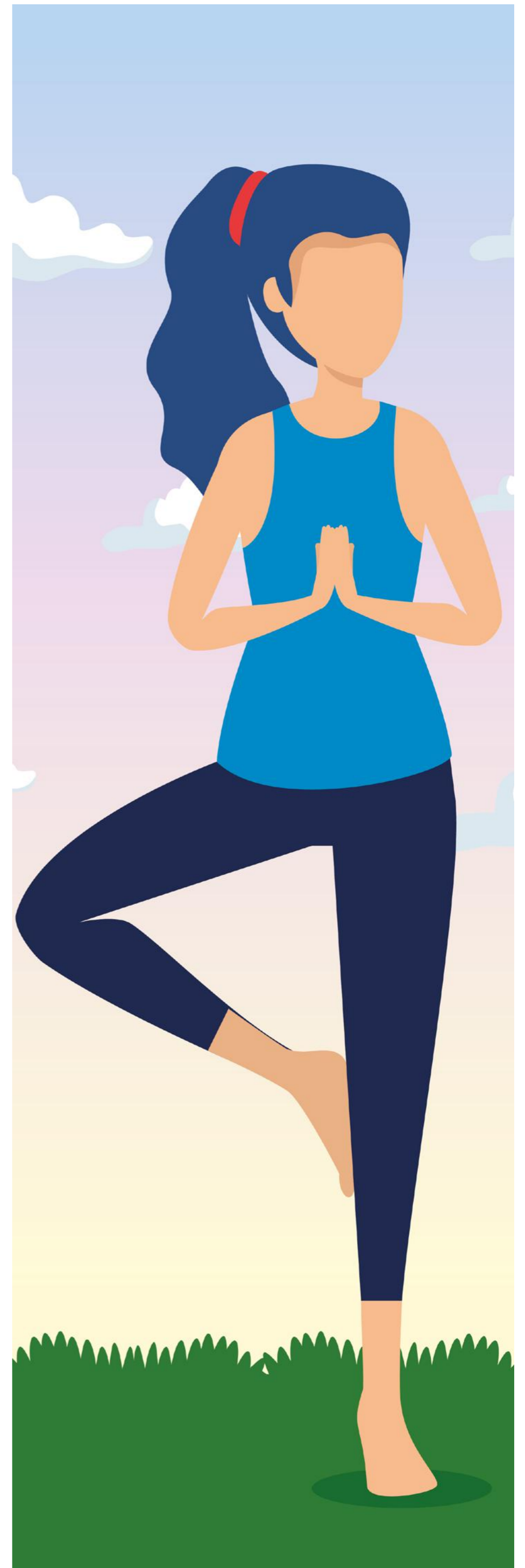
## Nivel de autocontrol

Los jóvenes pueden manifestar diversos comportamientos y actitudes que indican problemas de autocontrol, afectando a su capacidad para regular emociones, impulsos y reacciones ante diversas situaciones.

### Algunas de esas señales:

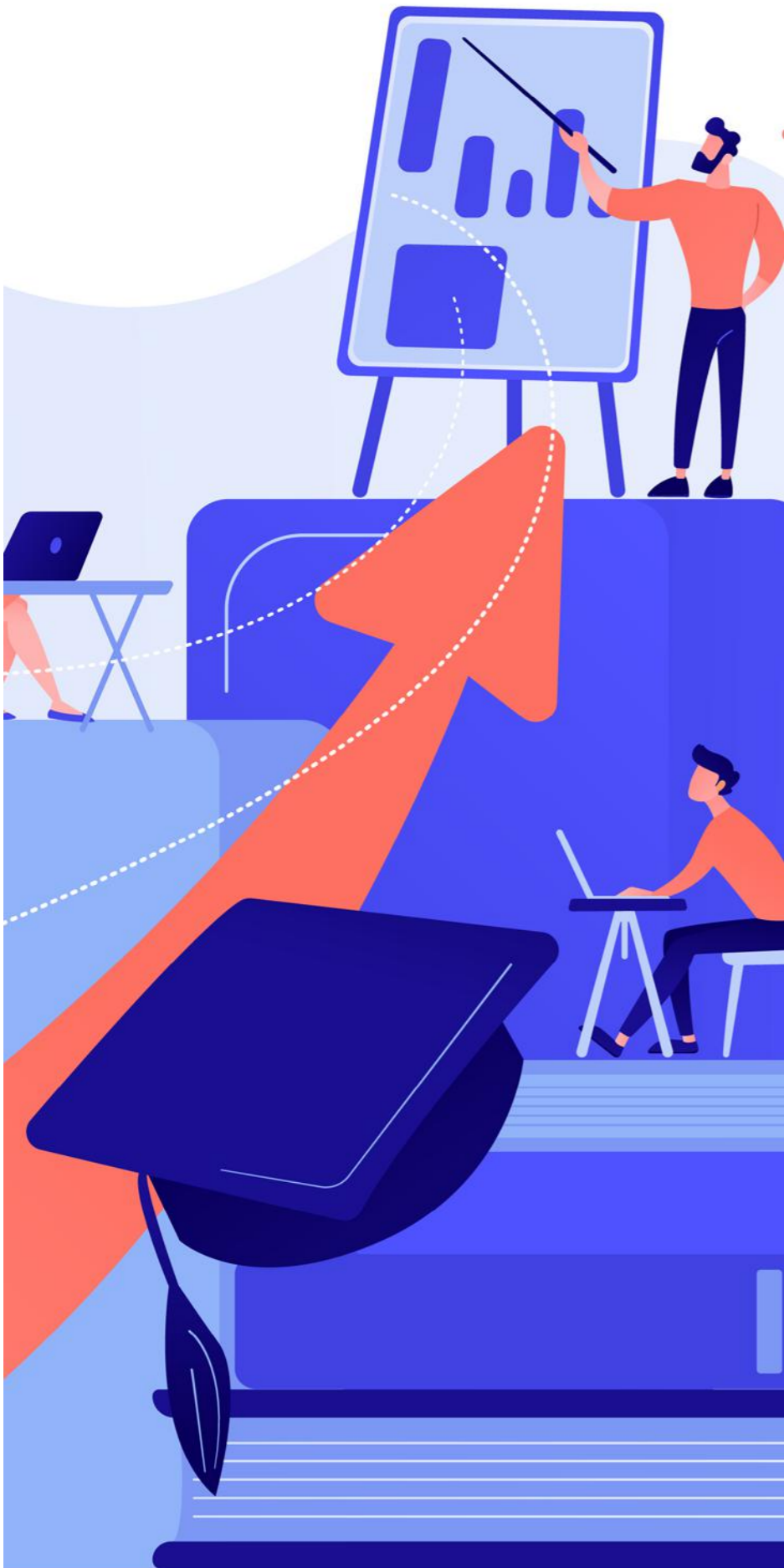
- Toma de decisiones arriesgadas y precipitadas, sin tener en cuenta las consecuencias que pueden ocasionar;
- Cambios repentinos de humor, reacciones desproporcionadas, impulsividad o agresividad;
- No tener en cuenta las reacciones emocionales que pueden ocasionar sus actitudes;
- Dificultad para relajarse o calmarse tras un conflicto;
- Interrupciones muy frecuentes en las conversaciones;
- Infracción constante de reglas y normas;
- Reacciones desproporcionadas de frustración ante la disciplina;
- Dificultad en las relaciones sociales saludables;
- Adicciones o dependencia de sustancias o trastorno en sus hábitos alimenticios;
- Dificultad en el ámbito académico;
- Procrastinación excesiva y falta de perseverancia;
- Toma de decisiones basadas en recompensas inmediatas.

Cuando observemos algunas de estas señales es importante intervenir utilizando un enfoque colaborativo entre padres, profesores y profesionales para analizar las causas y dar al joven el apoyo necesario, enfocándolo desde una perspectiva comprensiva y educativa no punitiva.



### 💡 Qué hacer cuando hay problemas de autocontrol:

- ▶ Técnicas de regulación emocional (respiración profunda, contar hasta 10 antes de responder...);
- ▶ Reencuadrar pensamientos negativos;
- ▶ Método del semáforo: técnica sencilla y visual que ayuda a los jóvenes a reconocer y regular sus emociones antes de actuar impulsivamente.



Los problemas de concentración en jóvenes pueden originar un impacto en su rendimiento académico, social y emocional, y pueden estar ocasionados por diversos factores como el estrés, la falta de motivación o los trastornos de aprendizaje.

### Algunas señales de alarma de este tipo de problemas son:

- Dificultad para concentrarse en tareas simples y cotidianas;
- Cambios frecuentes de actividad e interrupción de tareas sin finalizar;
- Tardanza en realizar tareas muy simples;
- Imposibilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo;
- Dificultad en la organización y planificación de las tareas;
- Incapacidad para seguir instrucciones;
- Dificultad para recordar información y pérdida frecuente de artículos personales;
- Olvidar detalles importantes o perder el enfoque durante una conversación;
- Inquietud, nerviosismo, impulsividad y agitación constante;
- Desinterés por las tareas académicas;
- Evitar tareas que requieren un esfuerzo mental importante;
- Falta de energía y motivación;
- Uso excesivo de dispositivos electrónicos;

Es importante entender que los problemas de concentración suelen estar influidos por factores emocionales, ambientales, biológicos y de hábitos, no solamente relacionados con la fuerza de voluntad, como se tiende a creer.



### 💡 Qué hacer cuando hay problemas de concentración:

- ▶ Establecer rutina;
- ▶ Lista de tareas;
- ▶ Eliminar distractores.

## Descuido de salud física

Cuando los jóvenes muestran un descuido en su salud física, puede ser un indicador de diversas causas emocionales, sociales, familiares o de estrés, por lo que es importante no ignorar estos problemas.

**Algunas señales que podemos apreciar con respecto al descuido de la salud física son:**

- Cambios físicos extremos;
- Uso excesivo de filtros o edición de fotos;
- Desregulación del tiempo;
- Descuidar la higiene personal o del entorno;
- Aspecto físico descuidado;
- Pérdida de rutinas básicas;
- Dolores físicos frecuentes sin causa médica;
- Alimentación desordenada o extrema;
- Cambios en los hábitos del sueño;
- Disminución de la actividad física o al aire libre;
- Aislamiento social y emocional.



“

**Es muy importante no juzgar ni burlarse de la situación ya que esto podría reforzar la conducta.**

## Baja tolerancia a la frustración

La baja tolerancia a la frustración puede afectar en la capacidad para manejar situaciones que no cumplen con las expectativas o que les generan incomodidad a los jóvenes.

**Algunos indicadores que podrían observarse en jóvenes con baja tolerancia a la frustración son:**

- Irritabilidad, rabia o enfado ante pequeños obstáculos, problemas o situaciones que no cumplen sus expectativas;
- Desbordamiento emocional ante situaciones mínimas;
- Rechazo a las negativas o las restricciones;
- Abandonar proyectos o evitar tareas que generan frustración;
- Desconfianza hacia la autoridad;
- Derrota ante los errores;
- Defensa excesiva ante las críticas (incluso las constructivas);
- Utilización de distracciones para evitar los problemas;
- Uso excesivo de redes sociales;
- Actitud derrotista frente a situaciones difíciles;
- Rechazo a las actividades sociales o de grupo;
- Comportamiento controlador y muy perfeccionista.

La baja tolerancia a la frustración es un desafío común en el desarrollo de los adolescentes, pero si no se trabaja puede convertirse en una gran dificultad que afecte a su rendimiento, sus relaciones y su bienestar emocional.

## Dificultad para la socialización entre iguales

Este tipo de problemas es muy común entre los jóvenes en la actualidad, esta dificultad para interactuar y formar relaciones con sus compañeros puede derivar en aislamiento social o ansiedad.

### Algunos indicadores de este tipo de problemas:

- Incomodidad al interactuar con sus iguales;
- Evitar actividades grupales o mantenerse alejado de las interacciones en las situaciones sociales;
- Miedo y nerviosismo al interactuar con otras personas;
- Dificultades para iniciar o seguir conversaciones;
- Falta de interés por las demás personas o respuestas inapropiadas;
- Resistencia para abrirse a los demás, compartir pensamientos, emociones y sentimientos;
- Dificultad para interpretar las señales no verbales;
- Excesiva sensibilidad a las críticas y comentarios de los demás;
- Incapacidad para resolver conflictos con otros jóvenes;
- Preferencia por la compañía de adultos.

“

La adolescencia es una etapa clave para construir habilidades sociales, pertenencia grupal e identidad, por lo que cuando se presentan problemas de socialización es fundamental actuar con comprensión y desde la empatía.

”

💡 Qué hacer cuando hay problemas de socialización:

- ▶ Enseñar y practicar habilidades sociales;
- ▶ Fomentar oportunidades de socialización saludable;
- ▶ Actividades grupales para fomentar la comunicación y romper el hielo;
- ▶ Juegos cooperativos en línea y juegos virtuales sociales.

## Manifestaciones de autolisis/suicidio

Las señales de alarma en jóvenes que tienen este tipo de pensamientos o comportamientos, son muy importantes, y es necesario poder identificarlas de forma precoz para tratar de salvar vidas.

Estas actitudes o pensamientos pueden ser resultado de otro tipo de problemas emocionales, psicológicos o sociales.

### Algunas de estas señales de advertencia que pueden indicar el riesgo en los jóvenes son:

- Incomodidad al interactuar con sus iguales;
- Evitar actividades grupales o mantenerse alejado de las interacciones en las situaciones sociales;
- Miedo y nerviosismo al interactuar con otras personas;
- Dificultades para iniciar o seguir conversaciones;
- Falta de interés por las demás personas o respuestas inapropiadas;
- Resistencia para abrirse a los demás, compartir pensamientos, emociones y sentimientos;
- Dificultad para interpretar las señales no verbales;
- Excesiva sensibilidad a las críticas y comentarios de los demás;
- Incapacidad para resolver conflictos con otros jóvenes;
- Preferencia por la compañía de adultos.

Si se identifican varios de estos indicadores es crucial tomar en serio cualquier señal y tomar medidas inmediatas.

Es fundamental escuchar sin juzgar, ofrecer apoyo emocional y buscar ayuda profesional.

Si conoces a alguien que necesita ayuda, o si ese alguien eres tú, ¡no lo dudes!

**Llama**



Línea de atención a la conducta suicida en España

## Señales de alarma (indicadores) relacionados con el mal uso de las Redes Sociales

En este apartado observaremos algunos de los indicadores más comunes que pueden alertarnos sobre el impacto negativo que el mal uso de las redes puede provocar en los jóvenes.

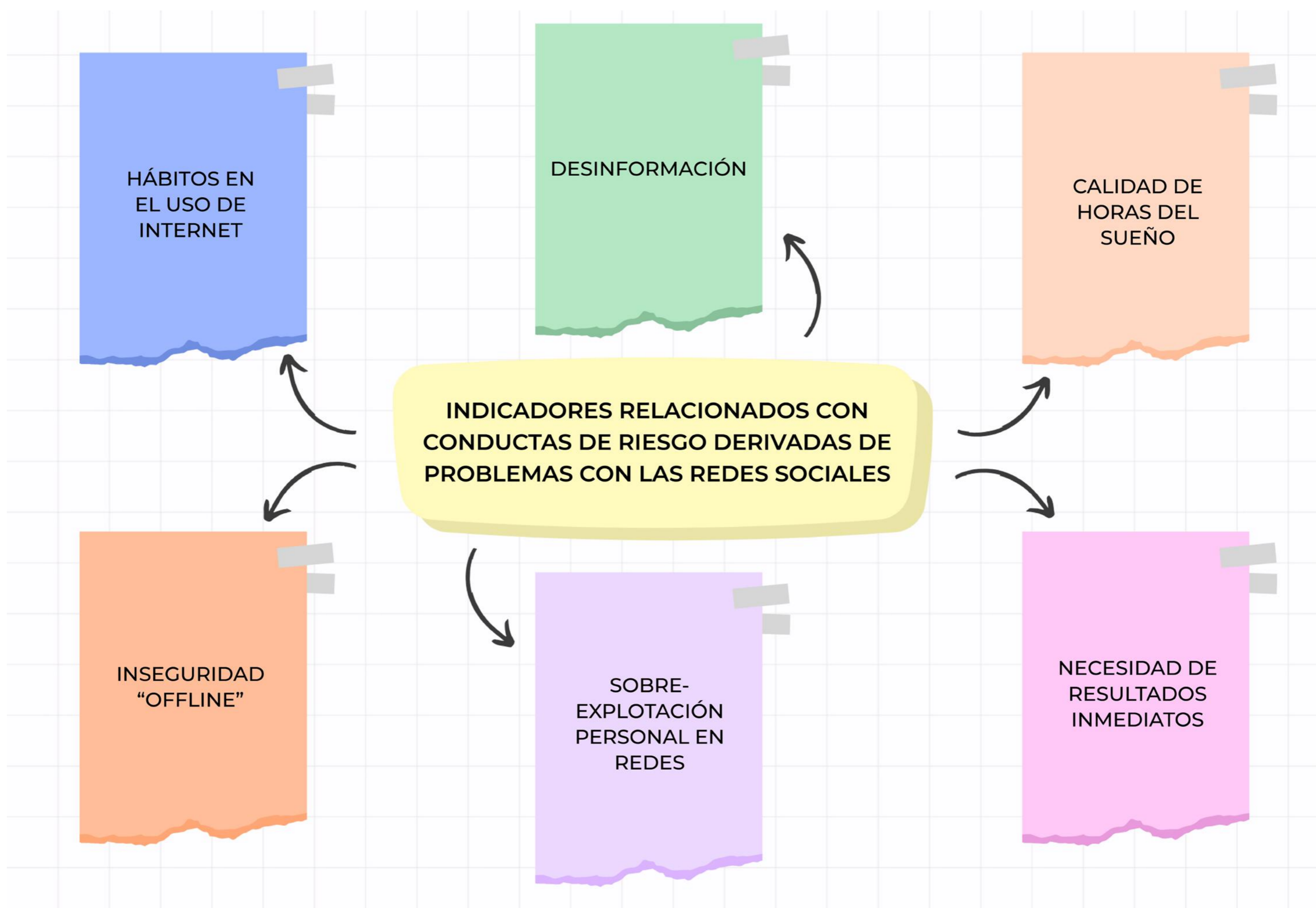


Figura 3: Indicadores relacionados con conductas de riesgo derivadas de problemas con las Redes Sociales.

## Hábitos en el uso de internet

El uso inadecuado de internet puede llevar a desarrollar malos hábitos que afectan al bienestar físico, emocional y social de los jóvenes.

### Algunas señales de alarma relacionadas con los malos hábitos en el uso de internet:

- Tiempo prolongado frente a la pantalla, especialmente en actividades no educativas o productivas;
- Desinterés por actividades en el mundo “offline”;
- Prioridad por la socialización en línea antes que en persona;
- Desajuste en su horario diario provocado por una pérdida de la noción del tiempo;
- Descuido de las responsabilidades académicas, familiares y laborales;
- Problemas en la salud física: problemas de sueño, fatiga o cansancio;
- Inconvenientes en el bienestar emocional: cambios de humor, ansiedad;
- Exposición a contenido violento o inadecuado e interacciones inapropiadas con desconocidos;
- Falta de límites, tanto en el tiempo de uso como en la exposición excesiva;
- Cambios en los hábitos alimenticios;
- Problemas en el rendimiento académico.



Cuando se presentan problemas con los hábitos de uso de internet es fundamental actuar, pero también hay que reconocer que la tecnología es parte del mundo de los adolescentes, por lo que no se trata de prohibir sino de acompañar y educar.

## Desinformación

La desinformación en redes sociales puede afectar en gran medida a los jóvenes ya que están muy expuestos a contenidos que no siempre son verídicos o fundamentados. Cuando los jóvenes interactúan con este tipo de información errónea puede influir perjudicialmente en sus decisiones, percepciones y relaciones sociales.

### Algunas señales de alarma que pueden indicarnos que existe esta desinformación:

- Cambios repentinos en las creencias y actitudes. Los jóvenes pueden caer en teorías conspirativas o creencias extremas no realistas, e incluso volverse escépticos hacia fuentes confiables de información;
- Difusión de información falsa o contenido claramente manipulado;
- Dificultad para diferenciar entre hechos y opiniones;
- Rechazo a la verificación de información o aprender a identificar fuentes confiables;
- Asimilación de posturas muy extremas en cuestiones sociales, políticas o económicas y actitudes de odio hacia otras ideologías, así como participación en grupos de ideologías extremas o cerradas;
- Rechazo hacia personas, amigos y familiares con opiniones diferentes a las propias.
- Alteraciones en el bienestar emocional y psicológico. Ansiedades y miedos infundados, así como sentimientos de desesperanza y desilusión hacia el futuro.



En la actualidad gran parte de lo que los jóvenes aprenden lo hacen fuera del ámbito escolar, por lo que es importante actuar educando no censurando. No se trata solo de corregir lo que creen sino de enseñarles a pensar mejor.

### Qué hacer cuando se perciben problemas de desinformación:

- ▶ Detectar la desinformación sin ridiculizar;
- ▶ Educar en alfabetización mediática;
- ▶ Fomentar el pensamiento crítico.

## Número y calidad de horas de sueño

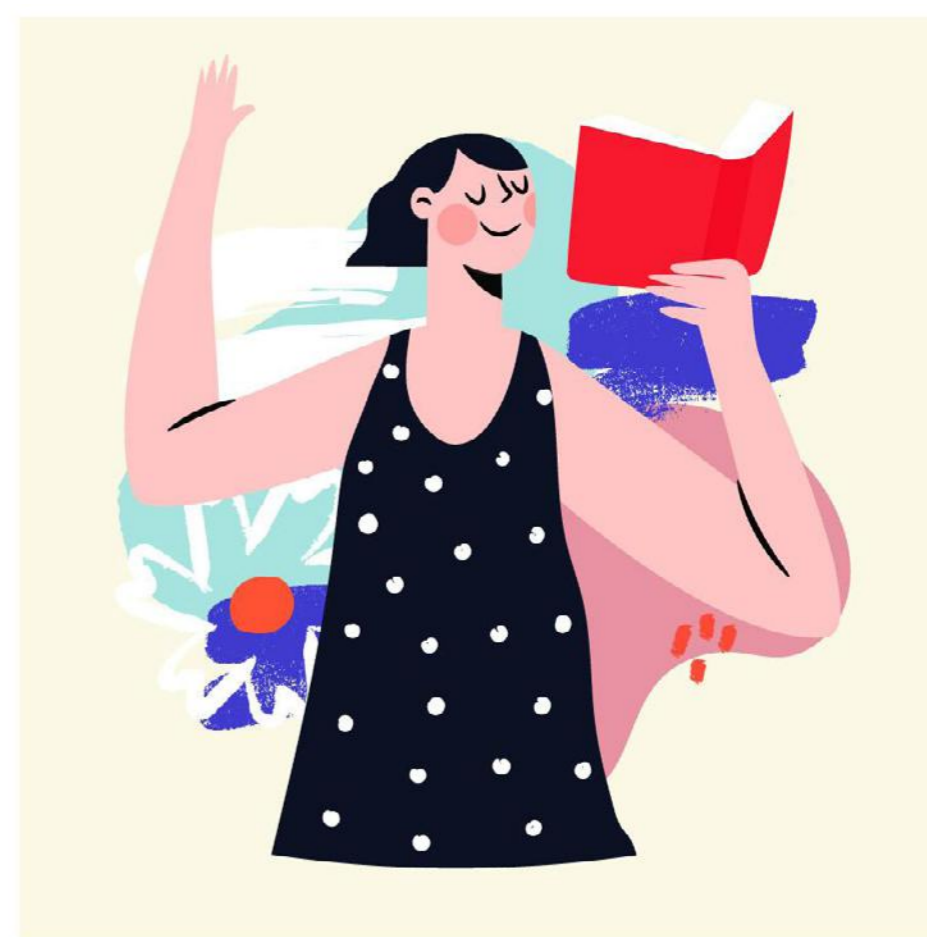
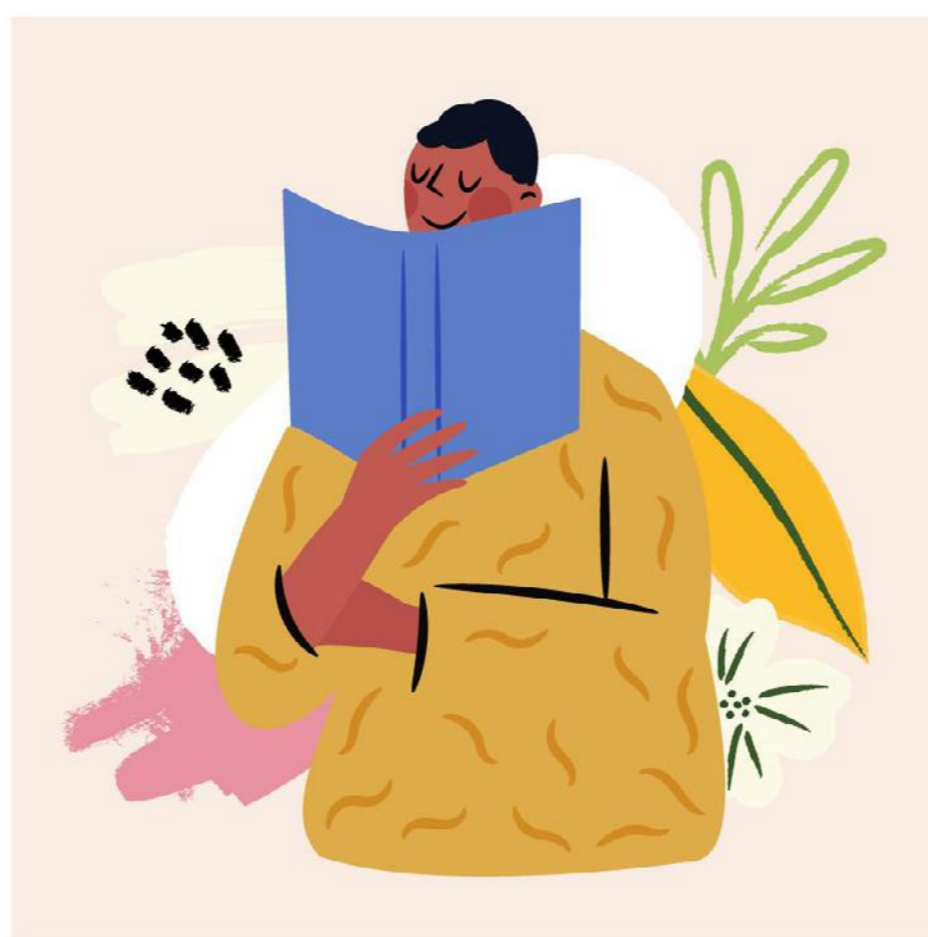
El consumo de contenido digital e interacción en redes sociales durante las horas de descanso puede afectar profundamente a los patrones y calidad del sueño.

**Algunas señales de alarma que pueden indicarnos que los jóvenes están experimentando trastornos del sueño son:**

- Dificultad para conciliar el sueño o insomnio. La luz que emiten los dispositivos electrónicos interfiere con la melatonina, hormona que regula el sueño;
- Ansiedad o estrés por no haber revisado las redes sociales, por ver algo negativo en ellas o por la presión social que ocasionan;
- Sueño interrumpido, puede ser provocado por la sobrecarga mental provocada por la estimulación continua de la información en línea;
- Sensación constante de cansancio o somnolencia durante el día;
- Dificultad para concentrarse;
- Alteración en los horarios de sueño. Por ejemplo, acostarse mucho más tarde que de costumbre o disminuir las horas totales de sueño;
- Uso exhaustivo del móvil como un apoyo para relajarse antes de dormir;
- Dificultades para despertar por la mañana.



Es muy importante que los jóvenes comprendan que la calidad del sueño es crucial para su bienestar físico y emocional, por lo que deben equilibrar el uso de las redes sociales.



**Qué hacer cuando se perciben problemas con respecto al sueño:**

- ▶ Hablar desde el cuidado no desde el reproche;
- ▶ Establecer una rutina de sueño regular;
- ▶ Ofrecer alternativas al scroll nocturno;
- ▶ Utilizar rituales de cierre del día.

## Necesidad de resultados inmediatos

La necesidad de obtener resultados inmediatos es una característica cada vez más común en los jóvenes por la forma en la que están diseñadas para proporcionar recompensas y respuestas rápidas. Esto puede generar patrones de comportamiento que afectan negativamente al desarrollo de los jóvenes.

Algunas señales de alarma que pueden estar relacionadas con este problema:

**01**

Impaciencia o fácil irritabilidad cuando no recibe respuestas rápidas o inmediatas, ya sea en sus redes sociales o en su vida offline.

**02**

Publicaciones impulsivas y constantes de contenido, sin tener en cuenta las consecuencias de las mismas.

**03**

Abandono o desinterés por actividades que no proporcionan resultados inmediatos.

 **Qué hacer cuando se perciben problemas con respecto a la necesidad de resultados inmediatos:**

- ▶ Ejercicios para mejorar la tolerancia a la frustración (con turnos largos, tiempos de espera, tareas con pasos);
- ▶ Dividir las tareas largas en pequeñas;
- ▶ Reducir estímulos de gratificación instantánea.

## Sobreexposición personal en Redes

Cada vez es más común que los jóvenes sientan la necesidad de compartir constantemente aspectos de su vida personal para obtener atención, validación y aprobación.

Es necesario estar al tanto de algunas actitudes que pueden indicar que los jóvenes están sobreexplotando su vida personal:

- Publicación constante de detalles privados;
- Publicación de contenido sensible o aspectos negativos de su vida;
- Exposición de emociones y conflictos;
- Búsqueda constante de la aprobación de los demás e interacciones continuas;
- Distorsión de la realidad en sus publicaciones. Proyección de una imagen de perfección;
- Comparación constante con otros;
- Uso de las redes sociales como un reflejo de su propia identidad;
- Exposición de comportamientos autodestructivos;
- Falta de preocupación por los riesgos que puede ocasionar compartir detalles demasiado íntimos.

# ATENCIÓN!

La sobreexposición puede poner en riesgo su seguridad, privacidad y bienestar emocional, y muchas veces no comprenden las consecuencias que esto puede ocasionar.

¿SEGURO QUE QUIERES CONTINUAR?

SÍ, ESTOY SEGURO

DE NINGUNA MANERA

## Inseguridad “offline”

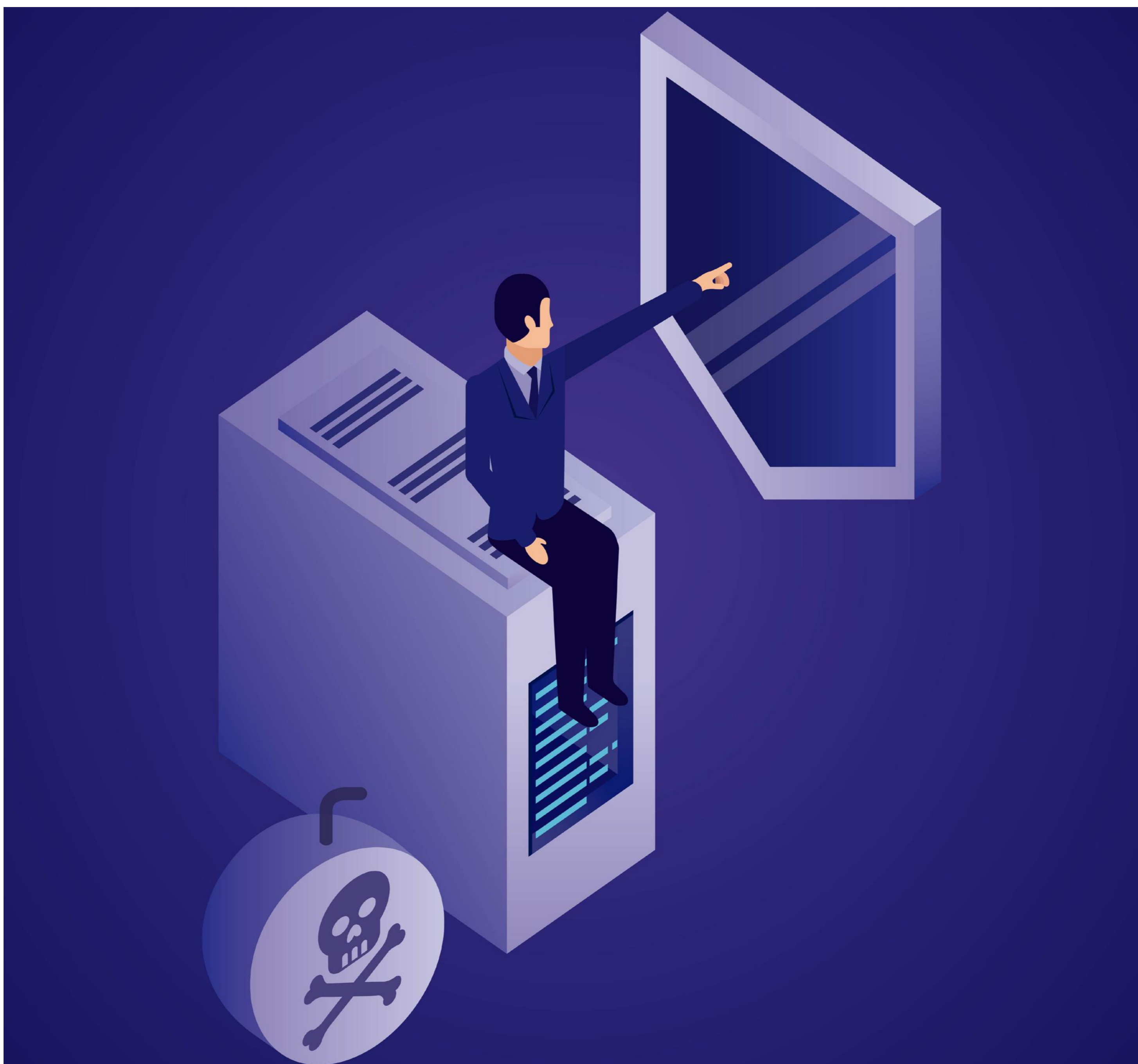
La inseguridad offline se refiere a la falta de confianza o bienestar emocional que puede experimentar un joven en su vida fuera de las redes sociales, en situaciones cotidianas.

**Señales de alarma que podrían observarse en jóvenes relacionadas con la inseguridad fuera de línea:**

- Ansiedad o temor en situaciones sociales;
- Comienzan a alejarse de los amigos y la familia, y muestran reticencia para salir de casa e ir a lugares donde antes solía asistir.

 **Qué hacer cuando se perciben problemas con respecto a la inseguridad offline:**

- ▶ Abordar estas dificultades con empatía y sin juzgar;
- ▶ Entrenar habilidades sociales en entornos seguros;
- ▶ Técnicas de regulación emocional (visualización positiva, reformulación...).



06

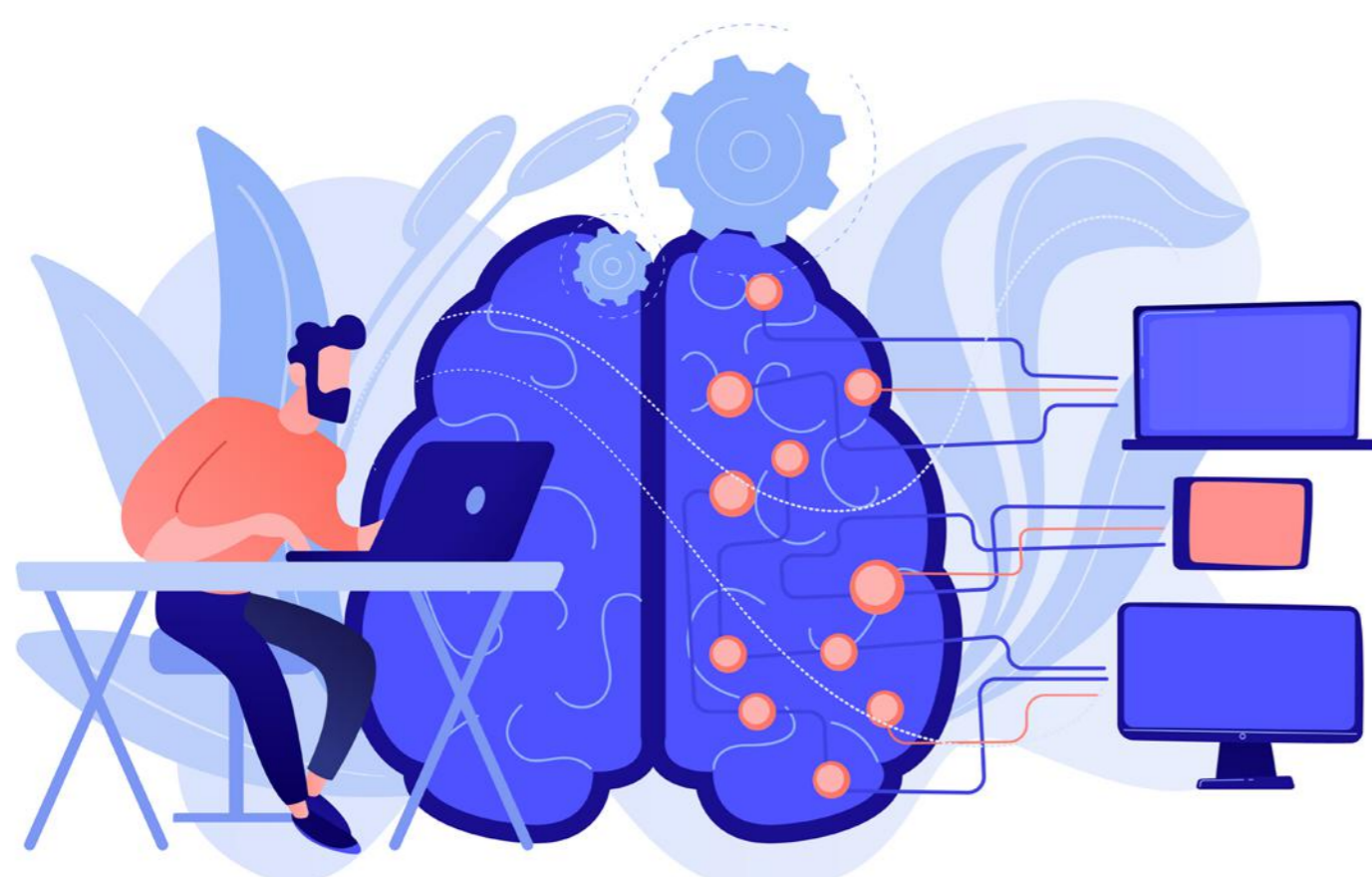
**MÁS ALLÁ DEL SCROLL:  
LO POSITIVO DE ESTAR CONECTADOS**

Las redes sociales han cambiado radicalmente. A forma en que nos comunicamos, aprendemos y construimos relaciones con los demás han pasado de ser simples herramientas de entretenimiento a convertirse en plataformas multifuncionales que influyen en la educación, el empleo, el activismo y la identidad personal. Sin embargo, su impacto depende en gran medida del uso que les demos. Un uso responsable y estratégico puede potenciar oportunidades increíbles, mientras que un uso desmedido o inadecuado puede acarrear consecuencias negativas.



Para los jóvenes, las redes sociales representan un espacio clave en su vida cotidiana. Les permiten conectarse con sus amigos y familiares, compartir sus experiencias, aprender nuevas habilidades, expresarse creativamente e incluso construir una carrera profesional. No obstante, el acceso a tanta información y la inmediatez de las interacciones pueden ser un arma de doble filo si no se utilizan con criterio. La sobreexposición, la desinformación y la dependencia digital son algunos de los riesgos que surgen cuando no hay un control consciente de su uso.

Es fundamental fomentar una cultura de uso equilibrado y crítico de las redes sociales. En lugar de demonizarlas o prohibirlas, debemos enseñar a los jóvenes a aprovechar su potencial positivo, fomentando su sentido de la responsabilidad digital. Aprender a distinguir fuentes confiables de noticias, gestionar la privacidad en línea, evitar el consumo excesivo de contenido y desarrollar habilidades digitales son algunos de los elementos esenciales para un uso saludable de las redes sociales.



A continuación, exploramos algunos de los mayores beneficios que ofrecen las redes sociales cuando se utilizan con inteligencia y propósito:



Las redes sociales han eliminado las barreras geográficas, permitiendo a las personas mantenerse conectadas sin importar la distancia. Familias separadas por países pueden mantenerse al tanto de sus vidas diarias, amigos pueden comunicarse en tiempo real y jóvenes pueden encontrar comunidades de apoyo con intereses afines en cualquier rincón del mundo.

Además, estas plataformas han revolucionado la manera en que interactuamos, facilitando no solo la comunicación personal sino también la profesional y académica. Hoy en día, los jóvenes pueden participar en conferencias virtuales, acceder a charlas en vivo con expertos de diferentes campos e incluso colaborar en proyectos internacionales sin salir de casa. Esta interconectividad ha abierto un abanico de oportunidades sin precedentes para el intercambio cultural y el aprendizaje mutuo.

Para los profesionales que trabajan con jóvenes, estas herramientas pueden ser clave para fortalecer la confianza y acercarse a ellos de manera más efectiva en su entorno digital. La presencia de educadores, psicólogos y orientadores en redes sociales puede ayudar a generar espacios seguros donde los jóvenes puedan expresar sus inquietudes y recibir apoyo.

### Ejemplo

Un estudiante que se traslada al extranjero puede mantenerse en contacto con su familia y amigos a través de videollamadas, mensajes instantáneos o publicaciones en redes sociales, evitando la sensación de aislamiento.

### Otro caso

Un joven con una enfermedad rara puede encontrar en redes como Facebook y Reddit comunidades de apoyo con personas que atraviesan situaciones similares, lo que contribuye a su bienestar emocional y social.

### Consejo para profesionales

Explorar herramientas como Instagram, TikTok o Discord para interactuar de manera más cercana con los jóvenes y generar confianza. Utilizar las redes para compartir recursos educativos, abrir debates sobre temas de interés y promover conversaciones saludables sobre bienestar emocional.



Lejos de ser sólo entretenimiento, las redes sociales pueden ser una fuente inagotable de conocimiento. Plataformas como YouTube, LinkedIn, TikTok e incluso Twitter/X han democratizado el acceso a la información, permitiendo que cualquier persona pueda aprender sobre prácticamente cualquier tema desde la comodidad de su hogar.

Las redes han permitido que el aprendizaje sea más accesible y flexible. Ya no es necesario inscribirse en costosos cursos o asistir presencialmente a una institución educativa para adquirir nuevas habilidades. Hoy en día, jóvenes de todas partes del mundo pueden aprender desde programación y diseño gráfico hasta habilidades blandas como liderazgo y comunicación efectiva simplemente siguiendo cuentas educativas y participando en comunidades virtuales.



### Ejemplos

**LinkedIn Learning y Coursera:** Plataformas que permiten a los jóvenes realizar cursos gratuitos y obtener certificaciones en áreas clave del mercado laboral.

**Twitter/X académico:** Profesionales y expertos comparten artículos, investigaciones y debates sobre temas de interés global.

### Ejemplo

Un joven interesado en la programación puede aprender Python en YouTube, seguir a programadores en Twitter/X y participar en comunidades de Discord para resolver dudas y mejorar sus habilidades. De esta manera, puede prepararse para una carrera en tecnología sin necesidad de educación formal en el área.

### Otro caso

Un estudiante que tiene dificultades para entender matemáticas en la escuela puede encontrar en TikTok y YouTube explicaciones claras y dinámicas que refuercen su aprendizaje.

Además del aprendizaje autodidacta, las redes fomentan la colaboración y el trabajo en equipo. Plataformas como Google Drive, Trello y Notion han facilitado la educación a distancia y el trabajo en grupo, permitiendo que estudiantes de diferentes partes del mundo colaboren en proyectos en tiempo real.

### Reflexión

Las redes sociales han transformado la educación en una experiencia accesible, interactiva y personalizada. Sin embargo, es importante que los jóvenes aprendan a evaluar la veracidad de la información que consumen y a desarrollar pensamiento crítico para distinguir entre contenido de calidad y desinformación.

### Consejo para estudiantes y educadores

Complementar el aprendizaje en redes con fuentes confiables y académicas. Siempre contrastar la información y verificar que provenga de expertos en el campo. Participar en comunidades educativas que fomenten el debate y el intercambio de ideas.

Las redes sociales han abierto una puerta inmensa para la creatividad y la autoexpresión. Jóvenes artistas, escritores, diseñadores y creadores de contenido han encontrado en estas plataformas un medio para mostrar su trabajo, obtener retroalimentación y construir una audiencia global.

Uno de los mayores beneficios que las redes ofrecen es la posibilidad de compartir ideas sin barreras. Anteriormente, los artistas y creadores de contenido necesitaban intermediarios para darse a conocer, como editoriales, galerías de arte o estudios de grabación. Hoy en día, un joven con talento puede llegar a miles o incluso millones de personas sin necesidad de depender de estas instituciones.

Además, la viralidad de los contenidos permite que la creatividad se difunda de manera más rápida y orgánica. Un video, una ilustración o una canción pueden convertirse en tendencia y alcanzar audiencias globales en cuestión de horas. Esto ha llevado a que muchos jóvenes consigan oportunidades profesionales a través de las redes, convirtiéndolas en una plataforma de lanzamiento para sus carreras.


### Ejemplo


Un adolescente que dibuja cómics puede publicar sus ilustraciones en Instagram o Behance y captar la atención de editores o empresas que buscan talento emergente. Lo mismo sucede con músicos que suben sus composiciones a YouTube o TikTok y logran atraer la atención de productores o sellos discográficos.


### Caso real


Artistas como Justin Bieber y Billie Eilish comenzaron sus carreras compartiendo videos en redes sociales antes de ser descubiertos por la industria musical. Sus plataformas iniciales fueron YouTube y SoundCloud, donde millones de usuarios accedieron a su música sin necesidad de una gran inversión en publicidad.

## Herramientas útiles

 **Canva:** Permite diseñar contenido visual atractivo y accesible, ideal para redes como Instagram y Pinterest.

 **CapCut:** Facilita la edición de videos de manera sencilla y profesional, esencial para creadores de contenido en TikTok y YouTube.

 **GarageBand:** Herramienta clave para la producción musical y la experimentación sonora, usada por muchos artistas emergentes.

 **Behance y Dribbble:** Plataformas ideales para diseñadores gráficos, fotógrafos e ilustradores que buscan mostrar su trabajo de manera profesional.

## Reflexión

La creatividad encuentra en las redes sociales un espacio sin límites. Lo importante es que los jóvenes aprendan a utilizarlas para potenciar su talento, evitando caer en la presión de las métricas o en la búsqueda de validación externa a través de los 'likes'.

## Consejo

Publicar de manera constante y mantener una identidad visual coherente en redes sociales aumenta la visibilidad y el impacto del contenido creativo.



Las redes sociales han cambiado la forma en que las empresas buscan talento y los profesionales construyen su marca personal. Ahora, no solo los reclutadores buscan empleados en plataformas tradicionales como LinkedIn, sino que también exploran redes como Instagram, TikTok e incluso Twitter/X para encontrar perfiles destacados en diversas áreas.

### Ejemplo

Un estudiante de diseño gráfico puede compartir su portafolio en Behance y atraer la atención de empresas internacionales, consiguiendo oportunidades de empleo remoto. De la misma manera, un programador que participa activamente en GitHub y publica proyectos innovadores puede ser contactado por empresas tecnológicas que buscan talento.

### Otro caso

Un creador de contenido en TikTok que comparte consejos financieros y educación económica puede ser contratado por una empresa de inversión para generar contenido educativo para su público objetivo.

### Reflexión





Las redes sociales han democratizado el acceso a oportunidades laborales. Lo importante es aprender a construir una marca personal auténtica y profesional, evitando compartir contenido que pueda afectar negativamente la imagen profesional en el futuro. La reputación digital es clave en un mundo cada vez más interconectado.

### Consejo para jóvenes

Mantener un perfil profesional en LinkedIn, compartir logros y proyectos personales, así como participar en comunidades digitales que fomenten el *networking* y el desarrollo de habilidades. Además, es recomendable optimizar los perfiles en redes sociales para mostrar profesionalismo y compromiso con su área de interés.

El *networking* digital es una de las claves del éxito profesional en la actualidad. Los jóvenes que logran destacar en redes pueden acceder a oportunidades laborales antes de terminar sus estudios o sin necesidad de experiencia formal previa. Muchas empresas valoran la creatividad, el compromiso con el aprendizaje y la capacidad de comunicación que los candidatos demuestran en sus perfiles sociales.

### Plataformas clave para oportunidades laborales

-  **LinkedIn:** La principal red profesional para conectar con empleadores y otros profesionales del sector.
-  **Behance y Dribbble:** Perfectas para diseñadores gráficos, ilustradores y artistas visuales.
-  **GitHub:** Fundamental para programadores y desarrolladores de *software* que desean mostrar su código y proyectos.
-  **TikTok e Instagram:** Cada vez más empresas buscan creadores de contenido con habilidades en marketing digital y comunicación.

# Activismo y Cambio Social

Las redes sociales han demostrado ser una herramienta clave para la movilización social y el activismo, permitiendo que causas importantes sean visibles a nivel global en cuestión de horas. Gracias a su inmediatez, interactividad y alcance masivo, las plataformas digitales han sido el escenario de grandes cambios sociales, logrando desde la sensibilización hasta la transformación legislativa en distintos países.

Uno de los aspectos más impactantes del activismo digital es que cualquier persona, sin importar su ubicación o recursos, puede participar y generar impacto. Movimientos que antes tardaban años en cobrar relevancia, ahora pueden ganar apoyo en cuestión de días, logrando cambios reales en la sociedad. Las redes sociales permiten la organización de protestas, la recolección de firmas en peticiones digitales, la difusión de información sobre violaciones de derechos humanos y la presión directa a gobiernos y corporaciones para que respondan ante problemáticas sociales.

Además, las redes facilitan la cooperación internacional en causas comunes. Activistas de diferentes países pueden conectarse, compartir estrategias y amplificar sus mensajes de una manera que antes era impensable. Esto ha permitido que problemáticas locales sean vistas como cuestiones globales, fomentando la solidaridad y la acción conjunta.





## 📌 Ejemplo 1

### #MeToo y la lucha contra el acoso sexual

El movimiento #MeToo, nacido en 2006 pero popularizado mundialmente en 2017, se convirtió en un hito en la lucha contra el acoso y el abuso sexual. A través de millones de testimonios compartidos en Twitter/X e Instagram, miles de víctimas denunciaron sus experiencias, lo que llevó a que grandes figuras del cine, la política y el deporte enfrentaran consecuencias legales y sociales. Como resultado, varias legislaciones en el mundo se endurecieron para proteger a las víctimas y penalizar más severamente el acoso.

## 📌 Ejemplo 2

### #BlackLivesMatter y la lucha contra el racismo

El movimiento #BlackLivesMatter nació en 2013, pero alcanzó su punto más alto en 2020 tras la muerte de George Floyd a manos de un policía en Estados Unidos. A través de las redes sociales, millones de personas en todo el mundo se unieron para exigir justicia y reformas en los sistemas policiales. La presión social derivó en juicios, despidos de oficiales implicados y un replanteamiento sobre el racismo estructural en muchas naciones.





### Ejemplo 3

## #FridaysForFuture y la lucha climática

Greta Thunberg, una joven activista sueca, inició el movimiento #FridaysForFuture en 2018 tras faltar a la escuela para protestar frente al Parlamento sueco por la crisis climática. Su acción inspiró a millones de jóvenes alrededor del mundo, quienes comenzaron a organizar huelgas estudiantiles y protestas climáticas a través de redes sociales. Este movimiento obligó a gobiernos y empresas a repensar sus políticas ambientales, llevando la crisis climática a la agenda global.

### Ejemplo 4

## Movimiento en Europa por los Derechos Digitales

En Europa, el activismo digital ha sido clave para la protección de la privacidad y los derechos en línea. Organizaciones y activistas han utilizado las redes para presionar a los gobiernos y la Unión Europea en la implementación de leyes como el Reglamento General de Protección de Datos (GDPR), que ahora es un referente mundial en términos de protección de datos personales. También han luchado contra la vigilancia masiva y el abuso de datos por parte de grandes corporaciones tecnológicas.



### Reflexión

Las redes sociales han demostrado que el activismo digital tiene el poder de cambiar políticas, generar conciencia y movilizar a millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, es clave que los usuarios sean críticos y verifiquen la información antes de compartirla, evitando caer en desinformación o manipulación.

### Consejo

Si quieres apoyar una causa en redes sociales, asegúrate de informarte bien sobre el tema, compartir fuentes confiables y combinar la acción digital con participación en la vida real. Juntos, el activismo en línea y fuera de la pantalla pueden lograr cambios verdaderamente significativos.

Las redes sociales permiten a los usuarios proyectar su imagen al mundo, convirtiéndose en un reflejo digital de sus valores, intereses y aspiraciones. En el caso de los jóvenes, su identidad digital puede influir significativamente en sus oportunidades académicas, laborales y personales. La forma en que se presentan en línea puede abrirles puertas o, por el contrario, cerrarles oportunidades si no gestionan adecuadamente su presencia digital.

La identidad digital no solo se basa en lo que una persona publica, sino también en lo que otros publican sobre ella. Comentarios, etiquetas en fotos, interacciones y hasta los “me gusta” en ciertas publicaciones pueden contribuir a construir una percepción en línea. Es por esto que es fundamental que los jóvenes comprendan que su huella digital es permanente y que cualquier contenido compartido en redes puede ser visto y evaluado por futuros empleadores, instituciones académicas o incluso colaboradores y socios.

### Ejemplo

Un estudiante que desea postularse a una universidad puede utilizar sus redes para mostrar su interés en su campo de estudio, compartiendo logros académicos, proyectos de investigación, participación en eventos o conferencias, y contenido relacionado con su área de interés. Al hacerlo, construye una identidad digital alineada con sus objetivos profesionales, lo que puede ser un factor diferenciador en procesos de selección.

Por otro lado, es importante entender que una identidad digital saludable no se trata solo de proyectar una imagen positiva, sino también de proteger la privacidad y la seguridad en línea. Muchas plataformas recopilan datos personales que pueden ser utilizados con distintos fines, por lo que es crucial conocer las configuraciones de privacidad y tomar decisiones informadas sobre lo que se comparte y con quién se comparte.

### Reflexión final

Las redes sociales pueden ser un aliado si se usan con inteligencia y equilibrio. En lugar de verlas solo como un riesgo, podemos convertirlas en una herramienta de crecimiento personal y profesional.

Construir una identidad digital saludable implica ser consciente del contenido que se publica, de las interacciones que se generan y de cómo esto puede influir en el futuro. En un mundo cada vez más digitalizado, aprender a gestionar nuestra presencia en línea es una habilidad imprescindible para la vida moderna.

### Consejo

Enseñar a los jóvenes sobre la importancia de la privacidad en línea, la configuración de seguridad en redes sociales y la gestión de su huella digital. Algunas recomendaciones clave incluyen:

- **Revisar la configuración de privacidad** en cada plataforma y ajustarla para limitar quién puede ver sus publicaciones y datos personales;
- **Pensar antes de publicar**, evitando compartir información sensible o imágenes comprometedoras que puedan afectar su reputación en el futuro;
- **Monitorear su huella digital**, buscando su propio nombre en internet para identificar qué información está disponible sobre ellos;
- **Diferenciar entre vida personal y profesional**, creando perfiles específicos para cada ámbito si es necesario;
- **No participar en discursos de odio o contenido negativo**, ya que las interacciones en redes sociales pueden ser utilizadas para evaluar la personalidad y comportamiento de un individuo.

# Acceso a información y Aprendizaje Ilimitado

Las redes sociales han democratizado el acceso a la información, permitiendo a cualquier persona aprender sobre un sinnúmero de temas de manera gratuita y en cualquier momento. A diferencia de la educación tradicional, que a menudo está limitada por recursos, ubicación o barreras económicas, las redes sociales han abierto un mundo de posibilidades para el aprendizaje autodidacta y continuo.

Plataformas como YouTube, TikTok, Twitter/X, Reddit y LinkedIn ofrecen contenido educativo en múltiples formatos, desde tutoriales interactivos y conferencias en vivo hasta debates académicos y grupos de estudio. La facilidad con la que los jóvenes pueden acceder a este tipo de información ha cambiado la forma en que consumimos conocimiento, convirtiéndolo en un proceso más dinámico e inclusivo.

Uno de los beneficios más destacados es que los estudiantes pueden aprender a su propio ritmo y profundizar en temas que no se abordan en los currículos escolares tradicionales. Además, los creadores de contenido educativo han logrado hacer que materias complejas sean más accesibles a través de explicaciones visuales, interactivas y entretenidas, captando mejor la atención de las audiencias jóvenes.


## Ejemplo real


Un joven apasionado por la astronomía puede seguir en Twitter/X e Instagram a divulgadores científicos como Neil deGrasse Tyson o cuentas oficiales de la NASA, accediendo a noticias, investigaciones y eventos en tiempo real. Esto no solo amplía su conocimiento, sino que también le permite conectarse con expertos y comunidades globales.


Otro aspecto positivo de las redes sociales en la educación es la posibilidad de interactuar con expertos y profesionales del campo de interés de cada persona. Participar en webinars en vivo, hacer preguntas en conferencias digitales o seguir debates científicos en redes como Twitter/X permite a los estudiantes involucrarse en la conversación global y aprender directamente de líderes en sus áreas de estudio.


Además, muchas universidades y centros educativos han adoptado el uso de redes sociales para compartir recursos y brindar apoyo académico a sus estudiantes. En algunos casos, se han formado comunidades en Discord o Facebook donde los alumnos pueden organizar sesiones de estudio virtuales, recibir orientación de tutores y compartir materiales didácticos.

## Ejemplos de plataformas educativas en redes sociales

 **YouTube:** Miles de canales educativos ofrecen desde clases de matemáticas y programación hasta historia, filosofía y ciencias aplicadas.

 **TikTok educativo:** Cuentas como @unprofecontiktok o @scienceexplainers resumen conceptos complejos en videos cortos y dinámicos.

 **Reddit:** Foros donde los usuarios pueden intercambiar conocimientos, resolver dudas y debatir sobre diferentes áreas del saber.

 **LinkedIn Learning y Coursera:** Plataformas con cursos gratuitos y certificados que pueden ser utilizados para fortalecer perfiles académicos y profesionales.

## Reflexión

Para los jóvenes, estas plataformas pueden ser un aula abierta y complementaria a su educación formal.

Sin embargo, es crucial que aprendan a discernir entre información verificada y desinformación, desarrollando un pensamiento crítico que les ayude a filtrar contenidos de calidad.



## Consejo

Siempre contrastar la información con fuentes oficiales, verificar la credibilidad de los creadores de contenido y utilizar las redes sociales de manera estratégica para potenciar el aprendizaje. Convertirlas en un recurso educativo y no solo en una fuente de entretenimiento es clave para aprovechar al máximo su potencial.

En un mundo donde la información está al alcance de un clic, el verdadero desafío no es encontrar contenido, sino aprender a distinguir qué información es valiosa y cómo utilizarla para el crecimiento personal y profesional. Al hacer un uso consciente de las redes, los jóvenes pueden acceder a un aprendizaje ilimitado, personalizado y acorde a sus intereses.

Las redes sociales, cuando se utilizan con propósito y responsabilidad, pueden convertirse en una herramienta increíblemente útil para la educación, el desarrollo personal, la creatividad y el activismo. Conocer su potencial y saber cómo utilizarlas correctamente es clave para maximizar sus beneficios y minimizar los riesgos. ¡Aprovechémoslas con inteligencia y equilibrio!

**07**

**HERRAMIENTAS Y RECURSOS  
PARA PROFESIONALES**

**E**n la actualidad, las redes sociales y las herramientas digitales han cambiado la forma en que los jóvenes interactúan con el mundo. Para los profesionales que trabajan con ellos, como educadores, orientadores, psicólogos y trabajadores sociales, es fundamental contar con estrategias y recursos adecuados para guiarlos en un uso saludable y provechoso de estas plataformas. No se trata solo de advertir sobre los peligros de internet, sino de proporcionar herramientas que ayuden a los jóvenes a desarrollar una relación equilibrada y productiva con el mundo digital.

Este capítulo está diseñado para ofrecer una guía completa sobre las mejores herramientas disponibles para apoyar a los profesionales en su labor. Aquí se incluyen plataformas para la gestión y análisis de redes sociales, recursos para la alfabetización digital, herramientas de creación de contenido educativo, aplicaciones para el bienestar digital y sistemas para evaluar el impacto del uso de redes en los jóvenes. Además, se presentan estrategias para combatir la desinformación y fomentar el pensamiento crítico en el entorno digital.

**En las siguientes secciones, los profesionales encontrarán información detallada sobre:**

**01 Herramientas para la gestión de redes sociales**, que permiten planificar publicaciones, analizar interacciones y medir impacto en campañas educativas.

**03 Plataformas de formación y educación online**, que ofrecen contenido académico de calidad accesible a cualquier usuario.

**05 Herramientas para Evaluar el Impacto de las Redes Sociales en los Jóvenes**, son fundamentales para diseñar estrategias de intervención y orientación en el impacto significativo del bienestar emocional y social de los jóvenes.

**07 Plataformas de Mentoría y Apoyo Emocional**, herramientas para el bienestar emocional y la mentoría de los jóvenes.

**02 Herramientas para la alfabetización digital y la seguridad en línea**, fundamentales para que los jóvenes aprendan a proteger su privacidad y reconocer riesgos como el ciberacoso y la sobreexposición de datos.

**04 Herramientas para la creación de contenido digital**, esenciales para que los jóvenes y profesionales generen materiales educativos atractivos y dinámicos.

**06 Aplicaciones para el bienestar digital y el control del tiempo en redes**, que ayudan a gestionar el uso responsable de las plataformas y a evitar la adicción digital.

**08 Recursos para Combatir la Desinformación y las Fake News para fomentar el pensamiento crítico**, proporcionando a los jóvenes la capacidad de discernir entre información veraz y noticias falsas.

Al final del capítulo, se incluyen recomendaciones para aplicar estos recursos en el trabajo con jóvenes y estrategias para integrar estas herramientas en entornos educativos, terapéuticos y comunitarios. De este modo, los profesionales podrán maximizar el impacto positivo de las redes sociales y convertirlas en una poderosa herramienta educativa y de concienciación.


# 01


## Herramientas para la Gestión de Redes Sociales


El uso de redes sociales no solo se ha convertido en una parte fundamental de la comunicación moderna, sino también en un recurso clave para la educación y la concienciación. Para los profesionales que trabajan con jóvenes, gestionar adecuadamente estas plataformas es crucial para maximizar su impacto positivo. Una correcta planificación y análisis de contenido puede hacer la diferencia entre una estrategia eficaz y una gestión ineficaz que no capte la atención de los jóvenes.


Las herramientas de gestión de redes sociales permiten programar publicaciones, medir la interacción de la audiencia, analizar el alcance del contenido y monitorear la conversación digital en torno a temas específicos. Esto es especialmente útil para educadores, psicólogos y orientadores que desean transmitir información valiosa de manera estructurada y eficiente.

### Ejemplos de herramientas clave

 **Hootsuite** – Permite programar publicaciones en múltiples plataformas, monitorear la actividad y generar informes de rendimiento.

 **Buffer** – Similar a Hootsuite, pero con una interfaz más intuitiva y fácil de usar, centrado en redes como Twitter/X e Instagram.

 **Meta Business Suite** – Una solución ideal para gestionar Facebook e Instagram en un solo panel, facilitando la administración de contenidos y la comunicación con la audiencia.

 **Later** – Herramienta visual de planificación que permite previsualizar publicaciones en Instagram y TikTok antes de publicarlas.

### Aplicación en el trabajo con jóvenes

Para los profesionales que desean utilizar las redes sociales como un canal de educación y sensibilización, estas herramientas pueden ser de gran ayuda. Un orientador escolar puede programar una serie de publicaciones sobre seguridad en redes, salud mental o ciberacoso utilizando Hootsuite o Buffer, asegurándose de mantener un flujo constante de información sin necesidad de estar publicando manualmente cada día.

Un ejemplo práctico de su aplicación es el de una organización juvenil que trabaja con adolescentes para prevenir el *bullying* en línea. Utilizando Meta Business Suite, pueden planificar una campaña de concienciación que incluya videos educativos, testimonios de jóvenes afectados y recursos para el manejo del acoso digital. Al programar las publicaciones con antelación, pueden dedicar más tiempo a la interacción con los jóvenes y responder a sus inquietudes en tiempo real.

## **Cómo usarlo de manera efectiva**

### **01** Planificar una estrategia de contenido

Definir con anticipación qué tipo de información se compartirá, asegurando que sea relevante y adaptada a la audiencia juvenil.

### **02** Utilizar contenido visual atractivo

Incorporar imágenes, videos cortos y gráficos que hagan más dinámico el mensaje.

### **03** Monitorear la interacción

Responder preguntas, aclarar dudas y generar un diálogo con los jóvenes para fomentar la participación activa.

### **04** Analizar los datos

Utilizar las métricas que ofrecen estas herramientas para ajustar la estrategia de comunicación y mejorar el impacto del contenido.

## **! Conclusión**

Las herramientas de gestión de redes sociales no solo optimizan la administración del contenido, sino que también permiten una comunicación más efectiva con los jóvenes. Su uso estratégico facilita la difusión de mensajes importantes sobre seguridad digital, bienestar emocional y educación en línea. Al integrar estas herramientas en su trabajo, los profesionales pueden aprovechar al máximo el potencial de las redes sociales y convertirlas en un espacio positivo de aprendizaje y orientación para las nuevas generaciones.


# 02


## Herramientas para Alfabetización Digital y Seguridad en Línea


**E**n un mundo donde los jóvenes pasan cada vez más tiempo en internet, la alfabetización digital es una competencia esencial para su desarrollo personal y profesional.


La capacidad de discernir entre información veraz y desinformación, entender los riesgos de la sobreexposición y conocer estrategias para proteger la privacidad digital son habilidades que todo joven debería adquirir. Por ello, los profesionales que trabajan con jóvenes deben disponer de herramientas efectivas para guiarles en estos aspectos clave.


### Ejemplos de herramientas esenciales

 **Be Internet Awesome (Google)** – Un programa educativo diseñado por Google que enseña a los niños y adolescentes sobre privacidad, seguridad y civismo digital mediante juegos interactivos y actividades educativas.

 **Common Sense Media** – Una plataforma que ofrece guías y materiales educativos sobre redes sociales, privacidad y pensamiento crítico para docentes y familias.

 **EU Kids Online** – Un proyecto de investigación europeo que estudia el impacto de internet en los menores y proporciona recomendaciones basadas en datos sobre el uso seguro de la red.

 **Cyberbullying Research Center** – Recursos diseñados para comprender, prevenir y abordar el ciberacoso, con herramientas dirigidas tanto a jóvenes como a profesionales.

 **Qustodio** – Un software de control parental que permite monitorear el uso de internet, establecer límites de tiempo en pantalla y proteger a los menores de contenido inapropiado.

### Aplicación en el trabajo con jóvenes

Estas herramientas pueden ser integradas en programas educativos y talleres de concienciación digital.

Un profesor de secundaria, por ejemplo, puede utilizar Be Internet Awesome para desarrollar actividades interactivas en clase y enseñar a los estudiantes sobre la importancia de las contraseñas seguras y la privacidad en redes.

Por otro lado, un orientador escolar puede recurrir a Common Sense Media para facilitar sesiones informativas a padres y jóvenes sobre el impacto del tiempo de pantalla y la gestión del bienestar digital.

## **Cómo usarlo de manera efectiva**

### **01** Incorporar la alfabetización digital en el currículo educativo

Desde la primaria hasta la educación superior, es fundamental que los estudiantes reciban formación sobre ciberseguridad y pensamiento crítico en redes.

### **02** Realizar talleres prácticos

Usar herramientas como Qustodio para enseñar a los jóvenes a gestionar su tiempo en redes y evitar la sobreexposición.

### **03** Fomentar la reflexión sobre el contenido consumido

Incentivar el análisis crítico de la información en redes sociales para que los jóvenes aprendan a distinguir fuentes confiables de desinformación.

### **04** Promover la seguridad digital en casa y en la escuela

Trabajar en conjunto con familias y comunidades educativas para reforzar la protección de los menores en el entorno digital.

## **! Conclusión**

La alfabetización digital es una responsabilidad compartida entre educadores, familias y profesionales del ámbito juvenil.

Con el uso de herramientas adecuadas, los jóvenes pueden aprender a manejar su identidad digital, proteger su privacidad y desarrollar un pensamiento crítico que les permita aprovechar al máximo las ventajas del mundo digital sin caer en sus riesgos. Integrar estos recursos en el trabajo diario con jóvenes contribuirá a la creación de un entorno más seguro y enriquecedor en el ámbito digital.


# 03


## Plataformas de Formación y Educación Online


Las redes sociales y las plataformas digitales han revolucionado el acceso a la educación, permitiendo que cualquier persona con conexión a internet pueda aprender sobre una variedad infinita de temas. Para los profesionales que trabajan con jóvenes, conocer estas plataformas y saber cómo aprovecharlas es esencial para guiar a las nuevas generaciones en el aprendizaje autónomo y en la mejora de sus competencias digitales.


En un mundo donde la información está a solo un clic de distancia, es fundamental que los jóvenes aprendan a utilizar estos recursos de manera efectiva. No se trata solo de consumir contenido, sino de desarrollar habilidades de pensamiento crítico, análisis y aplicación del conocimiento adquirido.

### Ejemplos de plataformas clave

 **Khan Academy** – Ofrece cursos gratuitos sobre matemáticas, ciencias, historia, economía y muchas otras áreas del conocimiento. Su estructura permite a los estudiantes avanzar a su propio ritmo, con videos educativos y ejercicios interactivos.

 **Coursera y edX** – Plataformas de educación superior que ofrecen cursos de universidades de prestigio, con opciones gratuitas y certificaciones pagas en temas como redes sociales, marketing digital y programación.

 **YouTube Educativo** – Canales de divulgadores científicos, historiadores y expertos en distintas materias que explican conceptos complejos de manera accesible.

 **TikTok Educativo** – Aunque a menudo se asocia con contenido de entretenimiento, cada vez más educadores y expertos utilizan TikTok para compartir información breve y didáctica sobre diversos temas.

### Aplicación en el trabajo con jóvenes

Los profesionales pueden integrar estas plataformas en su trabajo de múltiples formas. Un docente, por ejemplo, puede recomendar videos específicos de Khan Academy para reforzar temas tratados en clase, mientras que un orientador académico puede ayudar a los jóvenes a encontrar cursos en Coursera o edX que complementen su formación.

Un caso de éxito en la aplicación de estas plataformas ocurrió en comunidades de bajos recursos, donde profesores han utilizado YouTube y Khan Academy como apoyo educativo para estudiantes con acceso limitado a libros de texto. Esto ha permitido que jóvenes que no tienen recursos para academias privadas puedan acceder a contenido de calidad y mejorar su desempeño académico.

## **Cómo usarlo de manera efectiva**

### **01** Integrar recursos digitales en la enseñanza tradicional

Complementar clases presenciales con videos, foros de discusión y actividades interactivas en línea.

### **02** Fomentar la autonomía del aprendizaje

Enseñar a los jóvenes cómo encontrar cursos de calidad y desarrollar hábitos de estudio autodidactas.

### **03** Combinar plataformas

Alternar entre distintos formatos, como videos, podcasts y artículos, para diversificar el aprendizaje y hacerlo más atractivo.

### **04** Crear comunidades de aprendizaje

Utilizar redes sociales y foros para fomentar el debate y el intercambio de ideas sobre temas de interés educativo.

## **! Conclusión**

Las plataformas de formación y educación online han democratizado el acceso al conocimiento y brindan una oportunidad sin precedentes para que los jóvenes amplíen sus habilidades y conocimientos.

Es tarea de los profesionales guiar a los jóvenes en el uso de estas herramientas, ayudándoles a filtrar contenido de calidad y a aprovechar al máximo las posibilidades que ofrecen para su crecimiento académico y profesional.


# 04


## Herramientas para la Creación de Contenido Digital


El contenido digital es una de las formas más efectivas de comunicación en la actualidad. Para los jóvenes, generar contenido en redes sociales no solo representa una forma de expresión, sino también una oportunidad para desarrollar habilidades creativas, mejorar su comunicación y aprender competencias digitales esenciales para su futuro académico y profesional. En este contexto, los profesionales que trabajan con jóvenes deben conocer herramientas que faciliten la creación de contenido educativo, atractivo y de calidad.


Enseñar a los jóvenes a producir contenido positivo, educativo y creativo les ayuda a utilizar las redes sociales de una manera enriquecedora. Aprender a diseñar imágenes atractivas, editar videos o estructurar ideas en presentaciones digitales fortalece su capacidad de transmitir mensajes de manera efectiva y les permite compartir conocimientos con una audiencia más amplia.


### Ejemplos de herramientas clave

 **Canva** – Plataforma de diseño gráfico intuitiva que permite crear infografías, carteles, presentaciones y contenido visual atractivo para redes sociales.

 **CapCut** – Aplicación de edición de video gratuita con opciones avanzadas para crear contenido dinámico y profesional para TikTok, Instagram y YouTube.

 **Adobe Spark** – Herramienta sencilla para diseñar gráficos, videos animados y presentaciones interactivas sin necesidad de conocimientos técnicos avanzados.

 **Genially** – Plataforma que facilita la creación de contenido interactivo, como presentaciones animadas, infografías y mapas conceptuales.

 **Notion y Trello** – Aplicaciones de organización y gestión de proyectos que permiten planificar contenido y coordinar esfuerzos en la producción digital.

### Aplicación en el trabajo con jóvenes

El uso de estas herramientas puede integrarse en actividades educativas, campañas de concienciación y proyectos colaborativos entre los jóvenes. Un docente puede asignar proyectos en los que los estudiantes deban presentar sus ideas a través de infografías en Canva o videos explicativos editados en CapCut. De igual manera, un trabajador social puede usar Genially para desarrollar presentaciones interactivas sobre prevención del ciberacoso o educación digital.

Un ejemplo de aplicación efectiva de estas herramientas es el caso de organizaciones juveniles que promueven la participación activa en redes sociales mediante la producción de contenido educativo. Por ejemplo, grupos de estudiantes han utilizado Canva y CapCut para diseñar campañas contra el bullying, logrando una amplia difusión de sus mensajes y generando un impacto real en sus comunidades.

## **Cómo usarlo de manera efectiva**

### **01** Fomentar la creatividad

Animar a los jóvenes a experimentar con distintos formatos y estilos para que encuentren la mejor forma de transmitir sus ideas.

### **02** Combinar herramientas

Integrar diseño gráfico, video y presentaciones interactivas para hacer que los mensajes sean más atractivos y efectivos.

### **03** Enseñar estrategias de comunicación digital

Ayudar a los jóvenes a estructurar sus mensajes de manera clara y persuasiva para diferentes audiencias.

### **04** Aplicar en proyectos reales

Incentivar la creación de contenido para iniciativas escolares, comunitarias o redes sociales con impacto positivo.

## **! Conclusión**

El dominio de herramientas de creación de contenido digital no solo mejora la capacidad expresiva de los jóvenes, sino que también les proporciona habilidades clave para el futuro.

Integrar estas herramientas en el trabajo con jóvenes fomenta un uso más positivo de las redes sociales, promoviendo la creatividad, la alfabetización digital y el aprendizaje interactivo.

Con el apoyo adecuado, los jóvenes pueden convertirse en creadores de contenido con impacto educativo y social, aprovechando el potencial de las redes para difundir conocimiento y generar cambios positivos en su entorno.


# 05


## Herramientas para Evaluar el Impacto de las Redes Sociales en los Jóvenes


El uso de redes sociales entre los jóvenes no solo influye en su comunicación y aprendizaje, sino que también tiene un impacto significativo en su bienestar emocional y social. Para los profesionales que trabajan con ellos, contar con herramientas que permitan evaluar cómo las redes afectan su comportamiento, autoestima y salud mental es fundamental para diseñar estrategias de intervención y orientación.


Los datos obtenidos a través de estas herramientas pueden ayudar a identificar patrones de uso, detectar señales de alerta relacionadas con la adicción digital o el ciberacoso, y desarrollar planes de acción personalizados para mejorar la relación de los jóvenes con las redes sociales.


### Ejemplos de herramientas clave

 **Google Forms** – Permite diseñar encuestas personalizadas para evaluar hábitos digitales y percepciones sobre el uso de redes sociales.

 **Mentimeter** – Plataforma interactiva que permite recopilar datos en tiempo real a través de encuestas y cuestionarios en línea.

 **NetSupport DNA** – Herramienta de monitoreo para entornos educativos que permite analizar el uso de internet por parte de los estudiantes y detectar riesgos en tiempo real.

 **Bark** – Software que analiza la actividad en redes sociales y mensajes para detectar posibles señales de riesgo como ciberacoso, depresión o pensamientos autodestructivos.

 **My Digital Wellbeing** – Plataforma que permite a los jóvenes autoevaluar su bienestar digital y recibir recomendaciones para mejorar su relación con la tecnología.

### Aplicación en el trabajo con jóvenes

Estas herramientas pueden ser utilizadas en diversas situaciones, desde la educación hasta la psicología y el trabajo social. Un docente, por ejemplo, puede aplicar encuestas en Google Forms para conocer las redes más utilizadas por sus alumnos y su percepción sobre el impacto que tienen en su vida diaria. Con estos datos, puede diseñar actividades educativas sobre el uso responsable de las redes.

Por otro lado, un orientador escolar puede utilizar Bark para identificar señales de alerta en estudiantes que podrían estar siendo víctimas de ciberacoso. Esta información le permite intervenir a tiempo y proporcionar apoyo a los afectados antes de que la situación empeore.

## **Cómo usarlo de manera efectiva**

### **01** Realizar encuestas periódicas

Aplicar cuestionarios cada cierto tiempo para evaluar cambios en el comportamiento digital de los jóvenes.

### **02** Analizar datos con propósito

No solo recolectar información, sino utilizarla para diseñar estrategias de educación y prevención en redes sociales.

### **03** Combinar herramientas

Usar diferentes plataformas para obtener un panorama completo sobre los hábitos digitales y su impacto en el bienestar juvenil.

### **04** Fomentar la autoevaluación

Enseñar a los jóvenes a reflexionar sobre su uso de redes sociales mediante herramientas como My Digital Wellbeing.

## **! Conclusión**

Evaluar el impacto de las redes sociales en los jóvenes es fundamental para comprender sus hábitos digitales y su bienestar emocional.

Al integrar estas herramientas en su labor diaria, los profesionales pueden identificar problemáticas, prevenir riesgos y promover un uso más saludable de la tecnología.

La clave está en convertir la evaluación en una oportunidad para educar y generar conciencia sobre la importancia de un equilibrio digital adecuado


# 06


## Aplicaciones para el Bienestar Digital y el Control del Tiempo en Redes


El bienestar digital es una parte esencial del desarrollo saludable de los jóvenes en un mundo hiperconectado. Pasar demasiado tiempo en redes sociales puede afectar la concentración, el sueño y la salud mental de los usuarios. Para los profesionales que trabajan con jóvenes, es fundamental contar con herramientas que les ayuden a gestionar el tiempo que dedican a las redes y a fomentar hábitos digitales equilibrados.

El control del tiempo en redes sociales no significa simplemente reducir su uso, sino encontrar un balance que permita aprovechar los beneficios de la tecnología sin caer en sus riesgos. Aplicaciones diseñadas para la gestión del tiempo digital pueden ayudar a los jóvenes a ser más conscientes de su consumo y mejorar su productividad y bienestar emocional.


### Ejemplos de herramientas clave

 **Forest** – Ayuda a los usuarios a reducir el tiempo en redes sociales plantando árboles virtuales que crecen cuando el usuario evita el móvil.

 **Freedom** – Bloquea redes sociales y sitios web distractores para mejorar la concentración y productividad.

 **RescueTime** – Permite analizar cuánto tiempo se pasa en redes sociales y en qué aplicaciones específicas, ofreciendo estadísticas detalladas.

 **Offtime** – Facilita la desconexión temporal de aplicaciones y notificaciones para fomentar el descanso digital.

 **Flipd** – Bloquea el acceso a determinadas aplicaciones y motiva a los jóvenes a enfocarse en tareas importantes.

### Aplicación en el trabajo con jóvenes

Los profesionales pueden utilizar estas aplicaciones en contextos educativos y terapéuticos para enseñar la importancia de la gestión del tiempo digital. Un docente, por ejemplo, puede recomendar el uso de Forest a los estudiantes para ayudarles a concentrarse durante el tiempo de estudio y reducir las distracciones del móvil. Asimismo, un psicólogo puede sugerir RescueTime para que un joven evalúe su tiempo de pantalla y realice ajustes en sus hábitos digitales.

Otro ejemplo es el de programas de bienestar estudiantil que han implementado Freedom y Offtime para incentivar períodos de estudio sin interrupciones, mejorando el rendimiento académico y el bienestar emocional de los alumnos. Estas herramientas han sido particularmente útiles para estudiantes con dificultades de atención o con problemas de sueño derivados del uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir.

## **Cómo usarlo de manera efectiva**

### **01** Promover la conciencia sobre el tiempo digital

Ayudar a los jóvenes a analizar su consumo de redes sociales y reflexionar sobre cómo afecta su bienestar.

### **02** Establecer objetivos de uso saludable

Definir metas realistas para equilibrar el tiempo en redes con otras actividades esenciales como el estudio, el ejercicio y la interacción cara a cara.

### **03** Utilizar herramientas interactivas

Aplicaciones como Forest pueden gamificar la experiencia, motivando a los jóvenes a pasar menos tiempo en redes sin sentirse castigados.

### **04** Fomentar descansos digitales

Promover el uso de aplicaciones que faciliten la desconexión y el descanso de la sobreexposición a pantallas.

## **! Conclusión**

El bienestar digital es clave para que los jóvenes puedan aprovechar la tecnología sin que esta afecte su calidad de vida.

Con el uso de aplicaciones diseñadas para gestionar el tiempo en redes sociales, los profesionales pueden ayudar a los jóvenes a establecer un equilibrio saludable entre su vida digital y sus responsabilidades diarias.

La clave está en educar sobre la autorregulación y la importancia de los descansos digitales para una vida más productiva y equilibrada.


# 07


## Plataformas de Mentoría y Apoyo Emocional


Las redes sociales no solo son espacios para el entretenimiento y la interacción, sino que también pueden servir como herramientas para el bienestar emocional y la mentoría de los jóvenes. Muchos adolescentes y jóvenes enfrentan desafíos emocionales relacionados con el estrés académico, la ansiedad, el ciberacoso o la falta de orientación en la toma de decisiones. Contar con plataformas de apoyo emocional y mentoría es fundamental para brindarles el soporte que necesitan en el entorno digital.


Los profesionales que trabajan con jóvenes, como psicólogos, educadores y orientadores, pueden utilizar estas plataformas para derivar a los adolescentes a comunidades seguras donde reciban acompañamiento y asesoramiento profesional o entre pares. Estas herramientas permiten a los jóvenes expresarse en un entorno protegido y recibir apoyo de expertos o personas con experiencias similares.


### Ejemplos de plataformas clave

 **7 Cups** – Plataforma de apoyo emocional donde voluntarios capacitados ofrecen escucha activa y orientación a personas que necesitan apoyo emocional.

 **Kooth** – Servicio de salud mental en línea diseñado para jóvenes, donde pueden hablar con profesionales de manera anónima y acceder a recursos sobre bienestar emocional.

 **Headspace** – Aplicación de meditación y bienestar mental que ayuda a los jóvenes a gestionar el estrés y la ansiedad a través de ejercicios de relajación y mindfulness.

 **TalkLife** – Red social segura en la que los jóvenes pueden compartir sus preocupaciones y recibir apoyo de otros usuarios que han pasado por experiencias similares.

 **Replika** – Un chatbot basado en inteligencia artificial que brinda conversaciones de apoyo y acompaña a los usuarios en momentos de soledad o ansiedad.

### Aplicación en el trabajo con jóvenes

Los profesionales pueden integrar estas plataformas en sus estrategias de intervención y prevención, recomendándolas a los jóvenes que necesiten apoyo adicional fuera del entorno escolar o familiar. Un orientador escolar puede sugerir Kooth a un estudiante que enfrenta ansiedad antes de los exámenes, mientras que un psicólogo puede recomendar Headspace como herramienta para mejorar la gestión del estrés en adolescentes.

Un caso de éxito en el uso de estas plataformas ocurrió en

una comunidad escolar donde los alumnos enfrentaban altos niveles de estrés académico.

A través de TalkLife, se creó un espacio de apoyo donde los jóvenes podían compartir sus preocupaciones sin miedo al juicio, fomentando la empatía y el acompañamiento entre compañeros. Como resultado, los estudiantes reportaron una disminución en sus niveles de ansiedad y una mayor sensación de apoyo dentro de su comunidad.

## **Cómo usarlo de manera efectiva**

### **01** Fomentar el acceso a recursos de salud mental

Promover estas plataformas entre los jóvenes como alternativas seguras para el bienestar emocional.

### **02** Asegurar la confidencialidad y seguridad

Garantizar que los jóvenes comprendan que estas herramientas son espacios seguros y anónimos donde pueden expresar sus preocupaciones.

### **03** Incorporar la mentoría en la educación

Utilizar plataformas como 7 Cups para fomentar la mentoría entre pares, donde jóvenes con experiencias similares puedan apoyarse mutuamente.

### **04** Combinar con estrategias offline

Complementar el uso de estas herramientas con sesiones de acompañamiento en el entorno educativo o familiar para reforzar el bienestar emocional.

## **! Conclusión**

El acceso a plataformas de mentoría y apoyo emocional brinda a los jóvenes un recurso adicional para gestionar su bienestar mental y recibir orientación en momentos de crisis.

Integrar estas herramientas en el trabajo con jóvenes puede marcar una gran diferencia en su estabilidad emocional y en su capacidad para afrontar los desafíos del mundo digital.

La clave es brindar acceso a estos espacios de forma responsable, promoviendo su uso dentro de un marco de seguridad y orientación profesional.


# 08


## Recursos para Combatir la De- sinformación y las Fake News


En la era digital, la información se difunde rápidamente y no siempre es precisa. La proliferación de noticias falsas y desinformación puede influir negativamente en la percepción de la realidad de los jóvenes, generando confusión, miedo y la propagación de discursos perjudiciales. Por ello, es fundamental que los profesionales que trabajan con ellos cuenten con herramientas que les ayuden a desarrollar pensamiento crítico y a verificar la información antes de compartirla.


Combatir la desinformación no solo implica detectar información falsa, sino también fomentar en los jóvenes la capacidad de analizar contenidos, contrastar fuentes y reflexionar sobre la veracidad de lo que consumen en redes sociales. Esto les permite convertirse en consumidores informados y responsables, reduciendo el impacto de la manipulación digital.


### Ejemplos de herramientas clave


 **Maldita.es** – Plataforma en español que verifica noticias y desmonta bulos virales.

 **FactCheck.org** – Proyecto internacional que investiga y desmiente información falsa en medios digitales.

 **Google Fact Check Explorer** – Herramienta que permite buscar verificaciones de noticias de diversas fuentes acreditadas.

 **First Draft News** – Iniciativa global que combate la desinformación mediante la educación en alfabetización mediática y verificación de datos.

 **Snopes** – Una de las bases de datos más grandes de fact-checking, especializada en detectar noticias falsas y mitos en internet.

 **Media Bias/Fact Check** – Plataforma que permite analizar la parcialidad de los medios de comunicación y detectar posibles sesgos en la información.

### Aplicación en el trabajo con jóvenes

Los profesionales pueden utilizar estas herramientas en sesiones educativas, talleres y programas de alfabetización mediática para enseñar a los jóvenes a verificar la información que encuentran en internet. Un docente, por ejemplo, puede plantear una actividad en la que los estudiantes analicen noticias virales utilizando Google Fact Check Explorer y determinen si son verídicas o no.

Otro ejemplo práctico es la implementación de programas en escuelas y centros juveniles donde los estudiantes

aprendan a identificar titulares sensacionalistas y manipulación de imágenes en redes sociales. Utilizando Maldita.es o FactCheck.org, los jóvenes pueden desarrollar hábitos de verificación y aprender a cuestionar lo que ven en internet en lugar de compartir contenido sin analizarlo.

## **Cómo usarlo de manera efectiva**

### **01** Incluir la verificación de noticias en la educación digital

Incorporar el *fact-checking* como una habilidad esencial en la alfabetización mediática.

### **02** Enseñar a cuestionar las fuentes

Mostrar a los jóvenes cómo analizar el origen de una noticia y verificar la credibilidad de los medios.

### **03** Ejercicios de análisis en redes sociales

Diseñar actividades donde los estudiantes identifiquen posibles noticias falsas y utilicen herramientas de verificación para confirmar su autenticidad.

### **04** Fomentar la reflexión sobre los algoritmos

Explicar cómo funcionan los algoritmos de redes sociales y por qué ciertos contenidos desinformativos se vuelven virales.

## **! Conclusión**

Desarrollar el pensamiento crítico y la alfabetización mediática en los jóvenes es fundamental para que puedan navegar el mundo digital de manera segura e informada.

Integrar herramientas de verificación en su formación los ayuda a diferenciar la información veraz de la manipulada y a fomentar una cultura de responsabilidad digital.

Combatir la desinformación es una tarea colectiva que comienza con la educación y la concienciación.

## Conclusiones Finales



**E**l manual “*El Nuevo Patio de Recreo: Una Guía para una Navegación Segura*” tiene como objetivo informar, concienciar y sensibilizar a los profesionales sobre el uso de las redes sociales y su influencia en el bienestar emocional de los jóvenes.

El manual contiene amplia información sobre los riesgos asociados al uso de las redes sociales, no desde una perspectiva negativa, sino desde una perspectiva informativa y orientadora sobre las

posibilidades existentes para animar a nuestros jóvenes a utilizarlas.

Más que ver las redes sociales como un mundo desconocido y negativo, debemos comprender su funcionamiento, sus implicaciones y sus riesgos para estar preparados y, sobre todo, informados sobre las diversas realidades actuales.

Esta guía también proporciona una amplia variedad de herramientas prácticas que los trabajadores juveniles, docentes y educadores pueden imple-

mentar con los jóvenes para promover el uso crítico y saludable de las redes sociales.

Recordamos a nuestros lectores que las redes sociales no pueden verse como una dicotomía entre el bien y el mal; todo depende de cómo se utilicen y nosotros, como asesores, ¡somos parte de este cambio!



**Con esta  
información  
¿ha cambiado tu  
opinión?**

Para ampliar la información, acceder a recursos adicionales, actividades prácticas y enlaces de interés relacionados con la temática de esta guía, te invitamos a visitar nuestra página web.

<http://thenewplayground.eu/>



---

# (dis)connected REALITIES

---

## Detalles del proyecto:

Acción: Erasmus+ KA210-YOU- Small scale partnerships in youth

Referencia: Disconnected Realities 2023-3-PT02-KA210-YOU-000179100

Coordinador del Proyecto: Escola Técnica Profissional da Moita/ORSIFOR.

Website del proyecto: <http://thenewplayground.eu/>

## Aviso:

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

---



Cofinanciado por  
la Unión Europea



ASOCIACIÓN  
MIRAS