



MÓDULO 1

DESARROLLAR LA AUTOCONCIENCIA: COMPRENDER LA HIPERADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS



erasmediah.eu

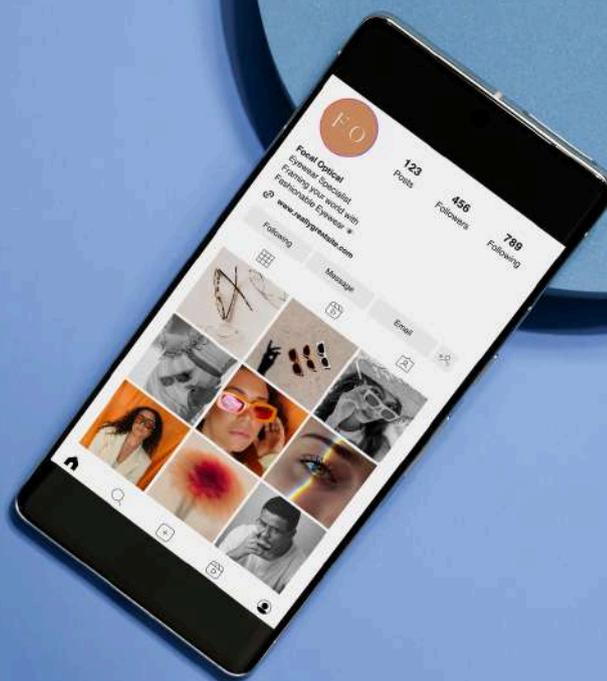


Co-funded by
the European Union



Lección 1.1

¿Qué es la hiperadicción a las redes sociales?



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lección 1.1

¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES HIPERADICCIÓN?

Objetivos:

Los alumnos deben comprender

- el complejo fenómeno del uso habitual, excesivo y problemático de los medios sociales.
- cómo afecta la dopamina al cerebro y cómo las plataformas de los medios sociales se aprovechan de ello,

Los alumnos deben reflexionar sobre su propio uso de los medios sociales en relación con el efecto bucle de la dopamina.

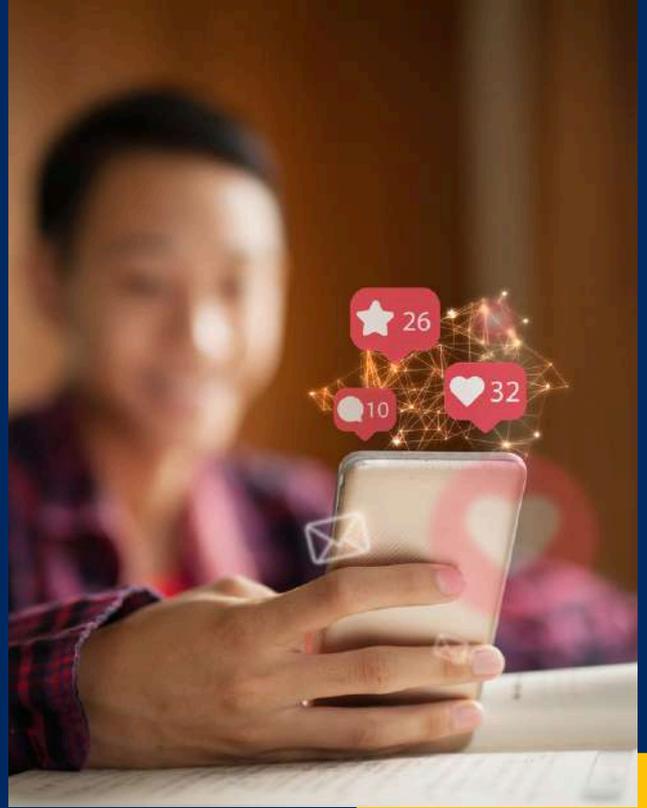
Mensaje(s) clave(s):

- La razón del fuerte efecto de los medios sociales en los jóvenes es la alegría inmediata que provoca la dopamina.
- Las plataformas de medios sociales explotan los sistemas de recompensa del cerebro al desencadenar la liberación de dopamina, creando un bucle de retroalimentación que refuerza los comportamientos de uso compulsivo.
- Los usuarios tienen que entender qué desencadena un gran impacto para reducir el uso de los medios sociales y prevenir la adicción.



TIPO DE LECCIÓN





Lección

Visión general

Hoy vamos a familiarizarnos con el concepto de «adicción a las redes sociales». En nuestro mundo hiperconectado, es difícil moderar el uso de los medios sociales. Para poder entender el uso excesivo, vamos a entender cómo los medios sociales dan «recompensas» con el fin de causar un «golpe de dopamina». Vamos a diferenciar entre uso normal, uso excesivo y adicción.

El taller está organizado en 4 pasos:

1: Introducción - (10 min)

2: Comprender las affordances de los medios sociales (10 min)

3: Trabajo en grupo: el bucle de recompensa de la dopamina (15 min)

4: Presentación y debate del trabajo en grupo (10 min)



Paso 1

Introducción

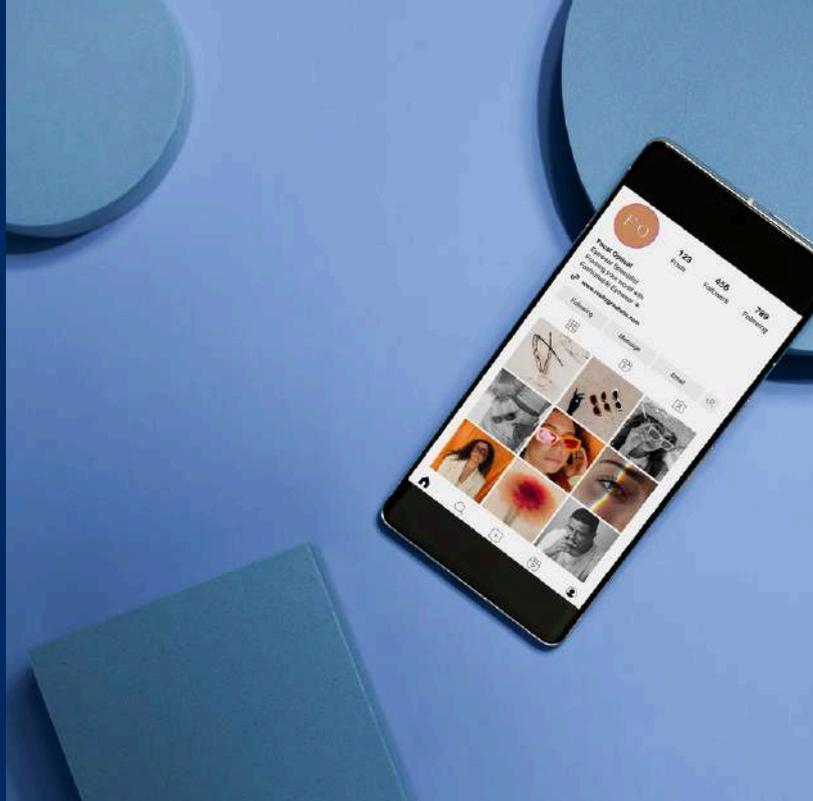
Los medios sociales son un tema del que todos sabemos mucho. Empecemos con una presentación interactiva para recoger nuestros conocimientos, gustos y opiniones sobre los medios sociales.

Utiliza tu teléfono móvil y entra en <https://menti.com>, y utiliza el código que ves en la pantalla.

Enlaza con la presentación (el instructor tiene que conectarla a su cuenta de Mentimeter).

¡Reflexionemos sobre las respuestas!

- (Pregunta 1) ¿Has visto plataformas que no conocías o que no utilizabas?
- (Pregunta 2) ¿Esperabas este resultado?
- (Pregunta 3) ¿Qué tipo de pensamiento común vemos?
- (Pregunta 4) ¿Qué significa ser «adicto»?



Paso 1

Introducción a las redes sociales

¿Sabías que el uso de las redes sociales conlleva tanto riesgos como oportunidades para la salud mental de los adolescentes? Por ejemplo, es una gran contradicción que pueda hacer que las relaciones mejoren y se deterioren simultáneamente: Aunque probablemente les resulte más fácil mantenerse en contacto a través de conexiones en línea, este tipo de interacciones a menudo pueden ser superficiales, lo que puede conducir al aislamiento social. Además, es difícil decidir si alguien es «adicto» a los medios sociales o no, porque “oficialmente” (en el Manual de Diagnóstico de los Trastornos Mentales) no existe el concepto de «adicción a los medios sociales». El uso de los medios sociales puede ser habitual, excesivo o problemático; también puede causar problemas de salud mental, y es similar a otras adicciones conductuales. Más adelante, vamos a reflexionar sobre este tema.



Paso 2

Comprender las posibilidades de las redes sociales

¿Qué actividades **ONLINE CAUSAN** la experiencia de la recompensa instantánea?

- Sigue / Hazte amigo de una persona, influencer, marca
- Únete a Grupos / Comunidades
- Lee y comparte contenidos: Post / Live / Story / Reel
- Interacciones personalizadas: Me gusta, Comentar, Compartir
- Enviar / recibir mensajes privados
- Etiquetar / Mencionar a alguien (o ser etiquetado / mencionado)
- Consumo de contenidos: Newsfeed personalizado / Opciones de búsqueda / Contenidos recomendados (ForYou)
- Crear perfiles, avatares, contenidos
- Compartir, oportunidad de compartir contenidos virales
- Estadísticas de alcance, Rankings
- Elementos gamificados (TikTok trends, Snapchat streak)
- Ver anuncios
- Compras online
- Recibir notificaciones
- Uso de servicios basados en la localización



Paso 2

Comprender las posibilidades de las redes sociales

Categorías de Asequibilidad de los Medios Sociales

Acciones potenciales que los usuarios pueden realizar dentro de las plataformas de los medios sociales, que vienen determinadas por el diseño y las características de estas plataformas.

Interacción del usuario: Esto incluye publicar actualizaciones, comentar, dar me gusta y compartir publicaciones, todas ellas acciones posibles gracias al diseño de la plataforma.

- Creación de contenidos: Los usuarios no sólo consumen contenidos, también los generan. Este contenido generado por el usuario (CGU) es un aspecto fundamental de las redes sociales, ya que permite a las personas expresarse y relacionarse con los demás de diversas maneras.
- Comunicación en tiempo real: Los medios sociales permiten una interacción y retroalimentación inmediatas, permitiendo que las conversaciones y los debates se desarrollen en tiempo real.
- Creación de comunidades: Las posibilidades de los medios sociales facilitan la formación de comunidades basadas en intereses u objetivos compartidos, lo que permite a los usuarios conectar con personas de ideas afines en todo el mundo.



Paso 2

Comprender las posibilidades de las redes sociales

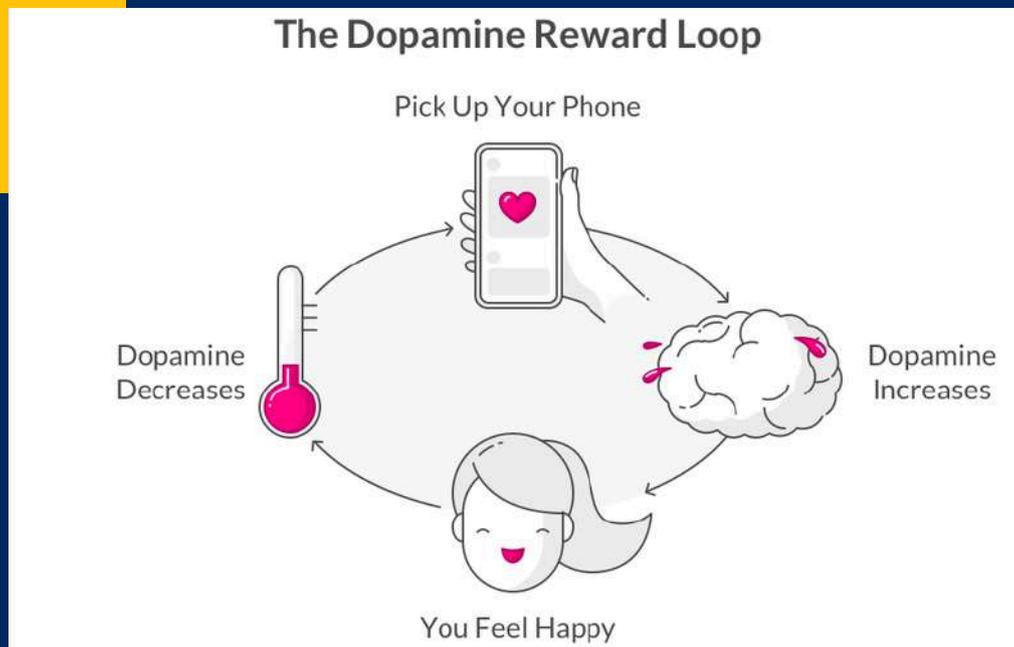
Actividad:

Los participantes trabajan en parejas.

1. Revisan la lista de posibilidades de las redes sociales y marcan las características que proporcionan una experiencia de recompensa instantánea.
2. Intentan encontrar ejemplos de las affordances en las plataformas que utilizan.

Haz las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sienten después de utilizar los medios sociales?
- ¿Cuáles son algunas actividades de la vida real que podrían proporcionar sentimientos similares de recompensa?



Paso 3

Trabajo en grupo: El efecto bucle de la dopamina

Comprender el efecto bucle de la dopamina

¿Por qué es tan difícil desconectar de las redes sociales? Este concepto nos ayuda a entender cómo funciona nuestro cerebro cuando utilizamos las redes sociales. El bucle de dopamina es un ciclo que se produce en nuestro cerebro cuando realizamos actividades que nos producen placer, como el uso de las redes sociales.

El ciclo es el siguiente

Desencadenante: Cuando recibes una notificación (como un «me gusta» en tu publicación o un nuevo seguidor), tu cerebro lo reconoce como un acontecimiento gratificante.

Liberación de dopamina: Este reconocimiento desencadena la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado al placer y la recompensa. Te hace sentir bien y te anima a buscar de nuevo esa sensación. Cuanto más interactúas con las redes sociales (revisando las notificaciones, desplazándote por los feeds), más dopamina se libera. Esto crea un fuerte deseo de volver a por más, reforzando el comportamiento.

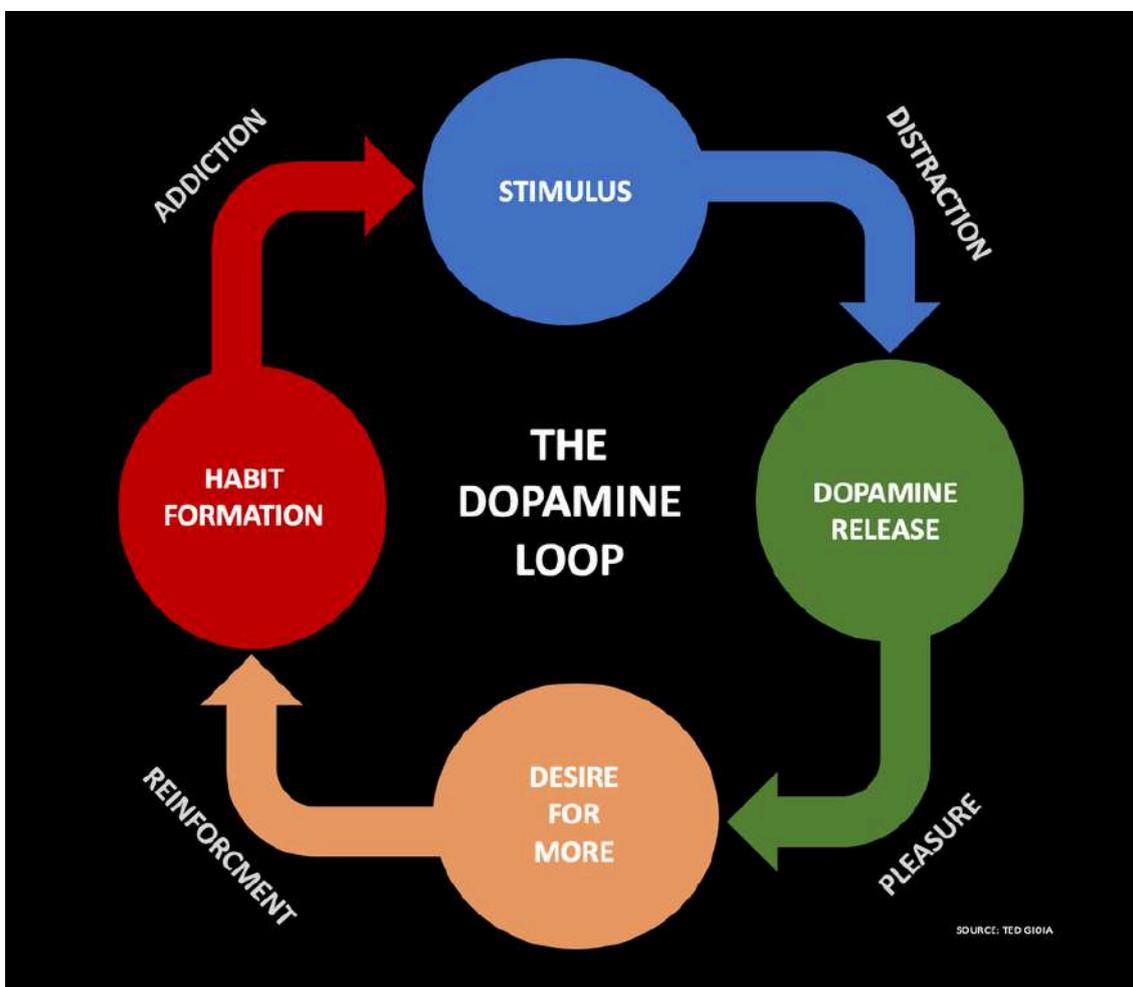


Paso 3

Trabajo en grupo: El efecto bucle de la dopamina

Ciclo de adicción: Con el tiempo, a medida que sigues buscando estos golpes de dopamina, tu cerebro puede acostumbrarse a altos niveles de dopamina. Cuando no usas las redes sociales, puedes sentirte aburrido, ansioso o incluso deprimido, lo que te lleva a volver a las redes sociales para buscar de nuevo esa sensación placentera.

Estado de déficit de dopamina: Con el tiempo, si el ciclo continúa, tu cerebro puede entrar en un estado en el que se esfuerza por sentir placer en las actividades cotidianas porque se ha vuelto dependiente de los golpes rápidos de las redes sociales.



Paso 3

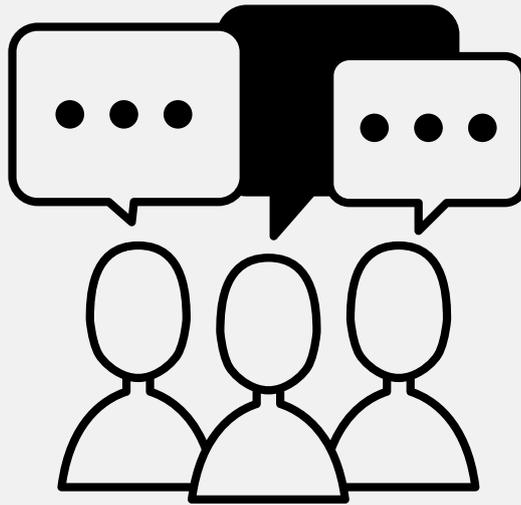
Trabajo en grupo: El efecto bucle de la dopamina

Ahora van a seguir trabajando en grupos.

En primer lugar, voy a explicar el efecto del bucle de dopamina. (Explicación en la página anterior.)

Ahora, cread un diagrama o una ilustración que muestre el bucle de dopamina, basándoos en uno de los ejemplos concretos, ¡las affordances! El bucle, por ejemplo, debería contener estos pasos: Utilizar los medios sociales. Realizar una acción. Esperar una reacción. Recompensa. Ilustra tu diagrama para que sea lo más llamativo posible.

Tienes 15 minutos para completar toda la tarea. Al terminar, todos los grupos presentarán su trabajo.



Paso 4

Presentación y debate del trabajo en grupo (10 minutos)

Deja que los grupos presenten su trabajo uno por uno y formula las siguientes preguntas a cada grupo:

- ¿En qué punto se puede interrumpir este proceso? ¿Cómo?
- ¿Cuándo puede volverse problemática esta participación en el bucle?
- ¿Cómo puede volverse habitual, excesivo o problemático este uso específico de la plataforma?

Para terminar, reflexionemos sobre lo que hemos hablado hoy.

- ¿Con qué frecuencia sientes que caes en el círculo de la dopamina?
- ¿Con qué frecuencia sientes que no puedes terminar de hacer scroll o que quieres volver cuanto antes?
- ¿Cómo puedes evitar esas situaciones concretas?
- ¿Qué tipo de barreras podemos construir? ¡Cuenta ejemplos de la vida real!



Key Takeaway Summary

- Reflexiona sobre tu uso de las redes sociales para descubrir los desencadenantes.
- El uso de las redes sociales en sí no es perjudicial, pero es fácil caer en un uso excesivo debido a las características y posibilidades que ofrecen.
- Intenta desconectar de las redes sociales en
- buscando momentos, lugares o actividades sin pantalla
- buscando actividades offline que también aumenten tu nivel de dopamina.



Instrucciones para animadores juveniles, educadores y

Objetivo:

Los alumnos deben comprender cómo afecta la dopamina a su cerebro y cómo las plataformas de las redes sociales se aprovechan de ello, y pensar en ser más conscientes de su propio uso de las redes sociales.

Materiales necesarios

- Ordenador portátil, proyector, pantalla
- Teléfonos móviles / tabletas para los alumnos
- Registro del profesor en Mentimeter.com
- Plantilla «Social media affordances» impresa (1 por cada grupo)
- Papel A3 o rotafolios
- Rotuladores de 3-4 colores, un paquete para cada grupo





Paso 1: INTRODUCCIÓN (10 Min)

Tras dar la bienvenida a los participantes, explique el objetivo del taller y presente brevemente el tema. Para que los participantes entiendan el tema, deben reflexionar sobre su propio uso de los medios sociales, ya que el objetivo de toda la serie de talleres es desarrollar su propio uso de los medios.

Esta primera tarea es un inicio de conversación apoyado por una presentación interactiva. Mientras el instructor muestra las diapositivas una tras otra, los participantes pueden responder a las preguntas de forma anónima.

El instructor debe reflexionar sobre las respuestas y hacer preguntas a los participantes para ayudarles a reflexionar sobre su propio uso de los medios sociales, y el de todo el grupo.

Uso del Mentímetro: El instructor debe crear su propio perfil en [https:// mentimeter.com](https://mentimeter.com), abrir el enlace y conectar la presentación a la nueva cuenta. En el taller, el instructor abre y muestra la presentación, los participantes pueden abrir <https://menti.com> e insertar el código presentado en la pantalla.





Paso 2: Entender las posibilidades de los medios sociales (10 min)

Trabajar con el folleto:

- El instructor entrega un folleto a todos los grupos y les deja elegir entre las posibles respuestas.
- El instructor facilita la conversación.
- El objetivo de la tarea es ayudar a los participantes a averiguar qué tipo de cosas hacen en Internet y a reflexionar sobre los patrones que revelan. Además, este ejercicio prepara la siguiente tarea.

El instructor explica brevemente el efecto bucle de dopamina, utilizando la imagen de la página 10 u 11.

Debate en grupo: ¿Cuáles son las ventajas de las redes sociales que provocan la sensación de recompensa inmediata?

Posibles respuestas:

- recibir notificaciones
- gustar o compartir, subir en las clasificaciones
- ver contenidos personalizados
- utilizar elementos de juego
- comprar en línea

En esta tarea, no hay una respuesta buena o mala; explique y discuta todas las respuestas.





Paso 3: Trabajo en grupo: el bucle de recompensa de la dopamina (15 min)

Los grupos trabajan en su «póster» (diagrama o dibujo) sobre el efecto del bucle de dopamina.

Entregue a los grupos el material necesario (papel, bolígrafos) y déjeles que piensen qué dibujar. Puede mostrarles una o las dos imágenes de las páginas 10 u 11.

Primero, que elijan un tema específico (affordance) relativo a una plataforma concreta, y pídeles que sean lo más específicos posible.

Pídeles que no se limiten a dibujar un diagrama simplificado, sino que lo ilustren profusamente. Las ilustraciones deben ser divertidas y detalladas. Es importante que los grupos elijan una affordance específica (como publicar > esperar likes > que lleguen likes > comprobar si llegan; ver un vídeo gracioso > desplazarse para encontrar otro vídeo gracioso, etc.).

No proporcione ejemplos para que los participantes descubran tantos bucles como sea posible. Además, tienen que identificar cuál es el estímulo y la formación del hábito en su ejemplo.





Paso 4 Presentación y debate del trabajo del grupo (10 minutos):

Cada grupo presenta su trabajo a todo el grupo.
Utilice las preguntas orientativas y de reflexión.

Preguntas de reflexión:

Deje que los participantes relacionen sus propias experiencias cotidianas con los conceptos que acaban de aprender.
Guíales para que descubran qué asequibilidades concretas les llevan al bucle (quizá no sólo las redes sociales, sino también los juegos en línea).

Puntos clave:

El objetivo principal de toda esta lección es destacar la importancia del análisis y la reflexión sobre el propio uso de los medios de comunicación para poder cambiar los malos hábitos y utilizar los medios sociales de forma más moderada y significativa.





Foll-Up and At-Home Activities

Observar su propio uso de los medios sociales: animar a los participantes a observar su propio uso de los medios sociales, no sólo en términos de affordances, sino también en términos de contenido.

Consejos para los profesores:

Gestión del tiempo: Mantén el ritmo de cada sección, especialmente en las actividades de trabajo en grupo.

Anima a los participantes a compartir sus ideas.

Pida a los participantes antes de la clase que tengan preparados sus teléfonos móviles.

Asegúrate de que pueden abrir las diapositivas de Mentimeter en su propia cuenta.





Herramientas

MENTIMETER



[ENLACE](#)

Mentimeter es una herramienta en línea para presentaciones que permite crear diversas actividades interactivas para la audiencia. Al integrar en las presentaciones encuestas, cuestionarios y nubes de palabras en tiempo real, ayuda a transformar las conferencias tradicionales en sesiones activas y participativas. Es anónimo, por lo que resulta una herramienta estupenda para comenzar un taller. En esta lección, el instructor trabaja con una presentación de diapositivas preparada de antemano.



Referencias

- Gioa, T. (2024.02.18.) The State of the Culture, 2024, The Honest broker, <https://www.honest-broker.com/p/the-state-of-the-culture-2024>
- Griffiths, M. et al.. (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview. 10.13140/RG.2.2.11280.71682.
- Lembke, A. (2021.) Dopamine nation. Penguin Publishing group.
- Ronzhyn, A., Cardenal, A. S., & Batlle Rubio, A. (2023). Defining affordances in social media research: A literature review. New Media & Society, 25(11), 3165-3188. <https://doi.org/10.1177/14614448221135187>
- Steinert, S., & Dennis, M. J. (2022). Emotions and Digital Well-Being: On Social Media's Emotional Affordances. Philosophy & Technology, 35(2), 36. <https://doi.org/10.1007/s13347-022-00530-6>
- Team Lemonade (n.a.) Here's Why You Can't Stop Looking at Your Phone, <https://www.lemonade.com/blog/psychology-behind-phone-addiction/>





ENCUESTA

1 What is dopamine primarily associated with in the brain?

- A. Pain perception
- B. Memory retention
- C. Reward and pleasure
- D. Motor control

2: Which of the following best describes the "dopamine loop"?

- A. A cycle of boredom and frustration
- B. A cycle of craving, reward, and reinforcement
- C. A cycle of sleep deprivation
- D. A cycle of physical exercise and relaxation

3: Which of the following best describes the concept of "affordances" in the context of social media?

- A. Affordances are the psychological needs that motivate users to engage with social media.
- B. Affordances refer to the features and capabilities of social media platforms that enable specific user behaviors.
- C. Affordances are the social norms that dictate how users should interact on social media.
- D. Affordances describe the emotional responses users have while using social media.





ENCUESTA

4. What role does dopamine play in the reward loop associated with social media use?

- A. Dopamine decreases when users receive likes or comments, leading to a desire for more engagement.
- B. Dopamine is released in response to rewards, reinforcing the behavior of checking social media for validation.
- C. Dopamine functions as a barrier to prevent excessive use of social media by creating feelings of boredom.
- D. Dopamine only affects physical activities and has no impact on digital interactions.

5. Which of the following is an example of a trigger that can initiate the dopamine loop when using social media?

- A. Completing homework assignments successfully.
- B. Going for a walk in nature.
- C. Attending a sports event with friends.
- D. Receiving a notification about a friend's post or message.





Soluciones

Pregunta 1: C

Pregunta 2: B

Pregunta 3: B

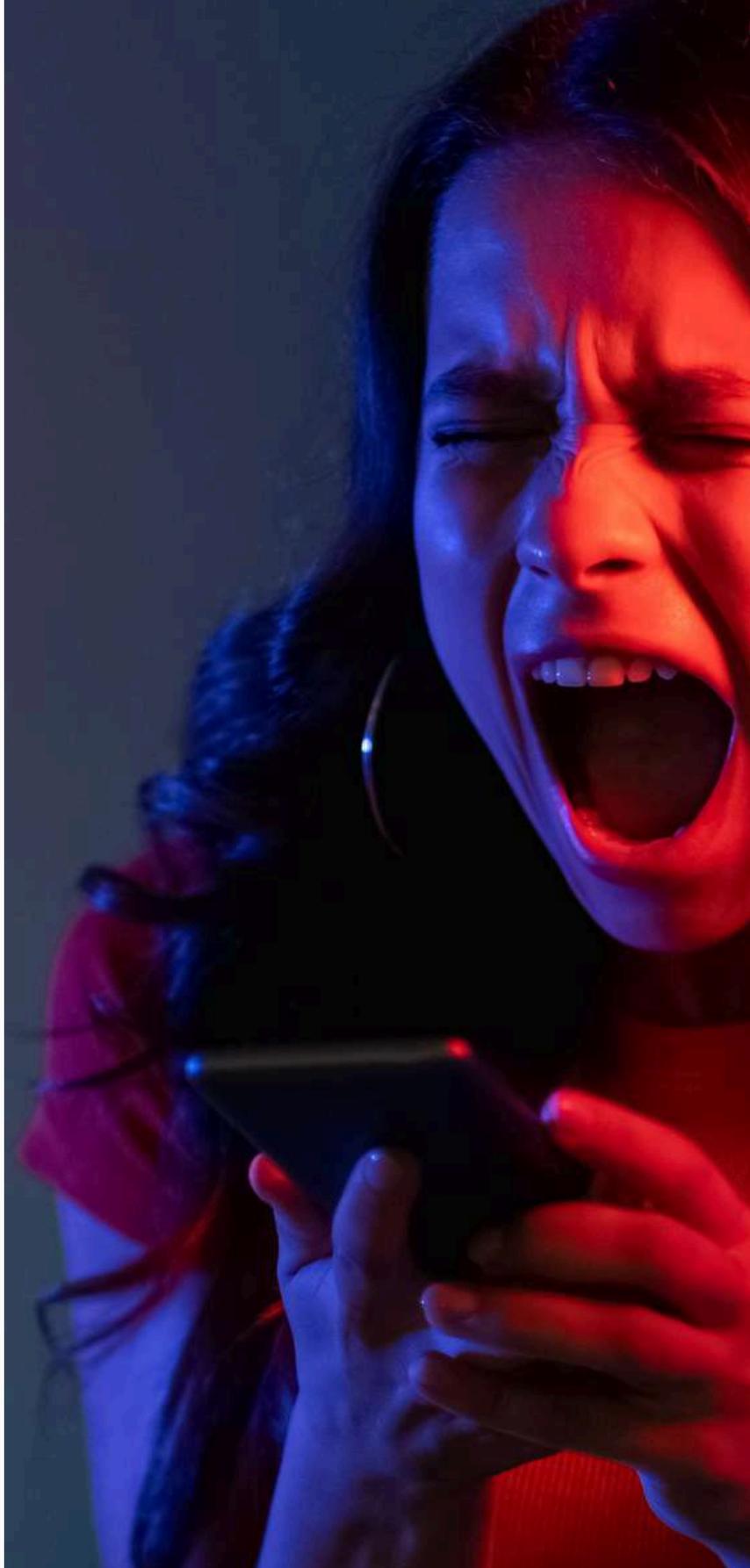
Pregunta 4: B

Pregunta 5: D





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union