



MÓDULO 1 DESARROLLO DE LA AUTOCONCIENCIA: COMPRENSIÓN DE LA HIPERADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lección 1.2

¿Cómo el diseño de redes sociales desarrolla adicción?



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

¿CÓMO EL DISEÑO DE REDES SOCIALES DESARROLLA ADICCIÓN?

Objetivos:

Comprensión de la adicción: los estudiantes obtendrán una comprensión integral de cómo el diseño de las redes sociales contribuye a la adicción conductual, centrándose particularmente en el doomscrolling.

Explorando el papel de la dopamina: los estudiantes aprenderán sobre los mecanismos neuroquímicos, específicamente el papel de la dopamina, que refuerzan las conductas adictivas asociadas con el uso de las redes sociales.

Análisis de la influencia algorítmica: los estudiantes analizarán cómo los algoritmos de las redes sociales están diseñados intencionalmente para maximizar la participación del usuario y el uso excesivo de las redes sociales.

Mensaje(s) clave:

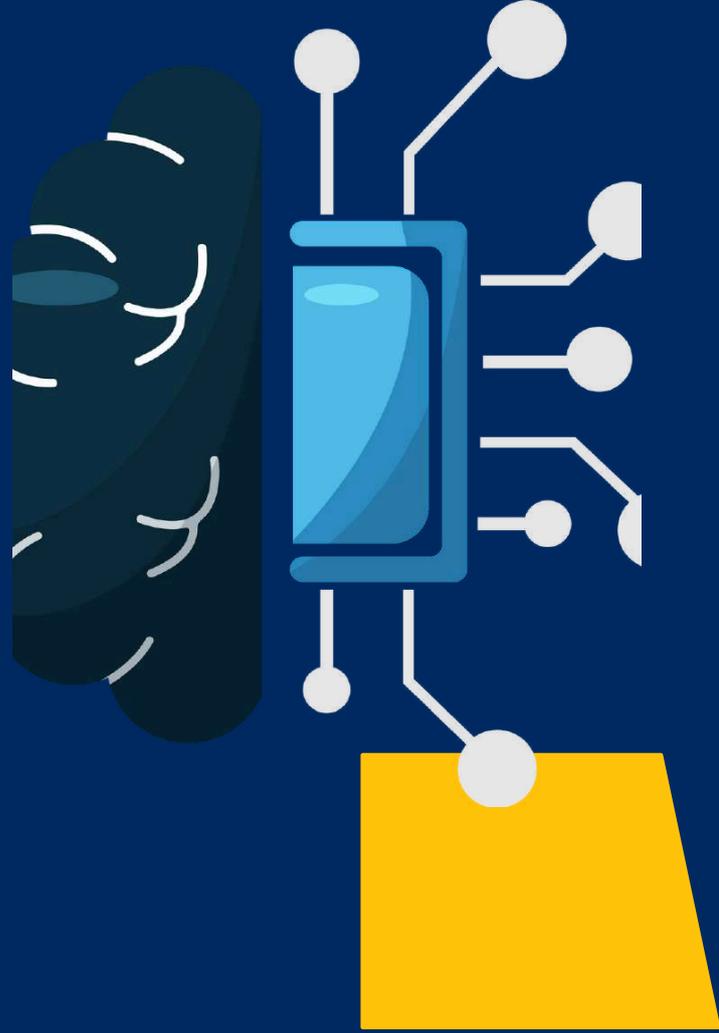
Diseño algorítmico: Los algoritmos de las redes sociales están diseñados específicamente para captar y retener la atención del usuario al priorizar el contenido con carga emocional, lo que puede generar mayor compromiso y adicción.

Patrones de comportamiento: Los usuarios a menudo experimentan un ciclo de modificación del estado de ánimo, síntomas de abstinencia y recaídas cuando intentan reducir el uso de las redes sociales, similar a las adicciones a sustancias tradicionales.



TIPO DE LECCIÓN:





Descripción general de la lección

Los estudiantes explorarán el concepto de doomscrolling como adicción, comprenderán cómo funciona la dopamina en este contexto y analizarán el papel de los algoritmos de las redes sociales en la perpetuación de este comportamiento. Además, adquirirán conocimientos sobre los métodos de diseño persuasivo que influyen en el comportamiento de los usuarios al usar las redes sociales.

El taller está organizado en 4 pasos:

1: Introducción - (10 min)

2: Comprensión del feed algorítmico de las redes sociales: juego de roles (10 min)

3: Explorando el impacto algorítmico - actividad interactiva (15 min)

4: Resumen y conclusión (10 min)



Paso 1

Introducción

Los servicios digitales son muy fáciles de acceder y las empresas quieren mantenernos interesados; existe una gran competencia para captar la atención de la gente.

En el mundo actual, el diseño persuasivo y la economía de la atención desempeñan un papel crucial en nuestra interacción con las redes sociales. Los algoritmos de las redes sociales están diseñados para analizar nuestro comportamiento, preferencias e interacciones, lo que les permite presentar contenido adaptado específicamente a nosotros.

Ahora voy a explicar estos temas brevemente, para poder entender el lado de la plataforma, ya que en la lección anterior examinamos a los usuarios.

Explique los dos temas mostrando una presentación de diapositivas. Fomente un diálogo abierto sobre experiencias personales relacionadas con estas preguntas.



Paso 1

Introducción

En el mundo actual, el diseño persuasivo y la economía de la atención desempeñan un papel crucial en nuestra interacción con las redes sociales. Estos conceptos se refieren a las técnicas que utilizan las plataformas para captar nuestra atención y mantenernos enganchados. Los algoritmos de las redes sociales están diseñados para analizar nuestro comportamiento, preferencias e interacciones, lo que les permite presentar contenido adaptado específicamente a nosotros. Este enfoque personalizado puede generar una mayor interacción, pero también plantea inquietudes sobre la manipulación y la adicción. Como usuarios, a menudo nos vemos atrapados en un ciclo en el que navegamos continuamente por feeds llenos de contenido que capta nuestra atención, a veces en detrimento de nuestro bienestar. Comprender cómo funcionan estos algoritmos y reconocer sus tácticas persuasivas es esencial para navegar por el panorama digital de forma responsable.

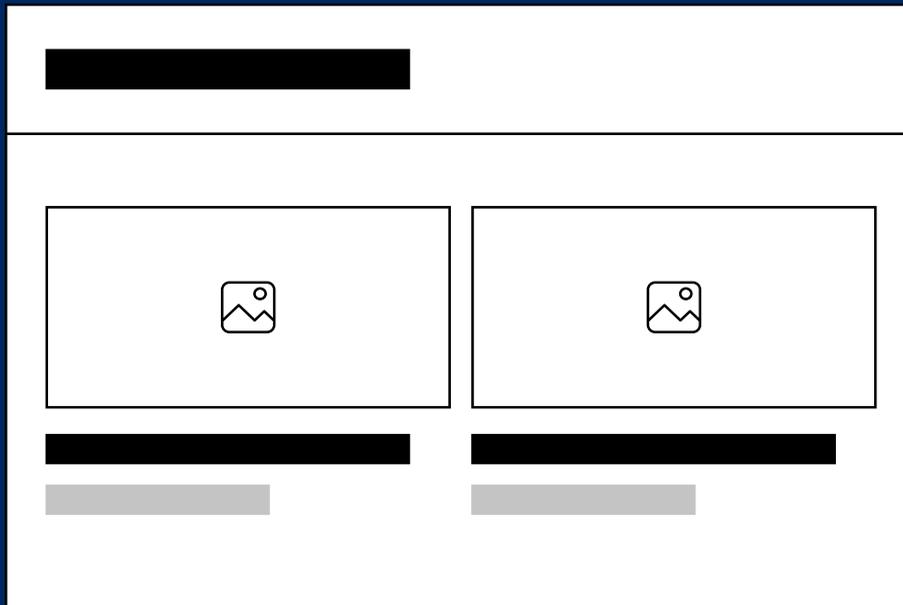


Paso 2

Comprender el feed algorítmico de las redes sociales

Los participantes trabajarán en parejas. Uno será el "usuario" y el otro el "algoritmo". Pida a los "algoritmos" que salgan de la sala (o anoten la descripción del personaje en pequeños trozos de papel) y díganles a los "usuarios" quiénes son:

Una chica de 14 años que vive en una ciudad, juega al fútbol y le interesan los futbolistas, el K-pop y la edición de video. No le interesan las futbolistas ni la música que no sea K-pop. No le gustan los videos graciosos ni los memes.



Paso 2

Comprender el feed algorítmico de las redes sociales

Deja que los “algoritmos” entren (si salieron) y dales notas adhesivas y pequeños trozos de papel.

Pídales que escriban “descripciones de publicaciones” para el usuario, conociendo solo esta información:

Ella es una niña, de 14 años, y juega al fútbol.

Los usuarios pueden aceptar, explorar o rechazar publicaciones según la descripción más detallada que tengan del personaje. El objetivo de las parejas es que el algoritmo cree una serie consecutiva de 5 publicaciones. En los dos últimos minutos, se realizará un resumen.

El objetivo del juego es atraer al usuario mediante descripciones de publicaciones perfectamente personalizadas.



Paso 2

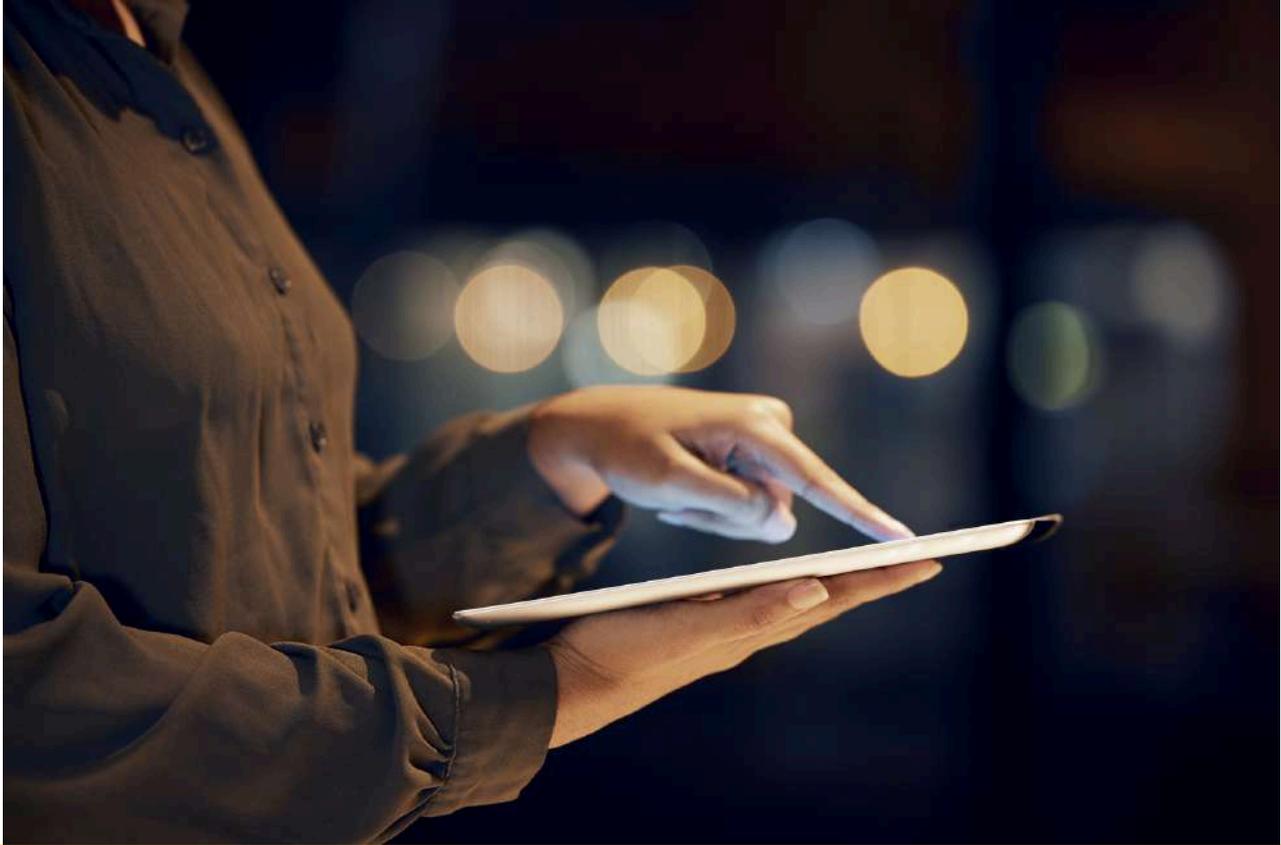
Comprender el feed algorítmico de las redes sociales

Explique la actividad de esta manera:

Primero, voy a pedir a los “algoritmos” que salgan de la sala por un momento, y les diré a los “usuarios” quién es su persona (o bien: les voy a dar la descripción de una persona).

Cuando regreses, te diremos qué necesitas saber sobre la persona (edad, sexo, intereses principales). Tu tarea es escribir temas para las publicaciones (como un video sobre cómo hacer un cupcake en microondas, un meme gracioso sobre la escuela o el video de un influencer promocionando unas nuevas zapatillas). Los usuarios pueden elegir entre tres acciones: aceptar, desplazarse o rechazar. Tu tarea es conseguir 5 publicaciones consecutivas aceptadas.

Deben trabajar juntos; esta es una tarea cooperativa. No puedes publicar más de dos publicaciones consecutivas sobre el mismo tema.



Paso 3

Explorando el impacto algorítmico

Pida a las parejas que piensen en la publicación que apareció y, juntos, intenten descubrir cómo atrajo al usuario. Intente clasificar algunas publicaciones (algunas de cada pareja) en las siguientes categorías: a medida que compartan, clasifique sus respuestas en la pizarra bajo temas como "Desencadenantes emocionales", "Patrones de interacción" y "Preferencias de contenido". Intente encontrar más maneras de interacción para las tres categorías, pensando en el perfil del usuario. Luego, los participantes reflexionarán sobre su propio uso de los medios.



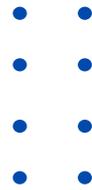
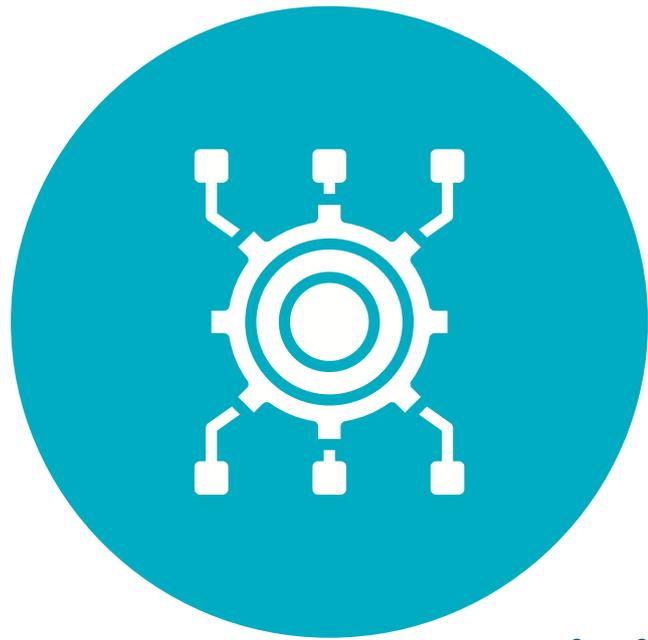
Paso 3

Explorando el impacto algorítmico

Ahora que nos hemos tomado un tiempo para reflexionar sobre cómo los algoritmos de las redes sociales influyen en nuestro comportamiento, me gustaría conocer su opinión. Por favor, compartan una forma en que creen que estos algoritmos afectan a esa persona. Podría ser algo sobre cómo se siente al usar las redes sociales, la frecuencia con la que navega o el tipo de contenido con el que parece interactuar más.

A medida que cada uno comparta sus ideas, las anotaré en la pizarra. Para facilitar la discusión, clasificaré sus respuestas en tres temas principales: Desencadenantes emocionales, Patrones de interacción y Preferencias de contenido.

Al organizar nuestros pensamientos de esta manera, podemos comprender mejor las diferentes formas en que los algoritmos de las redes sociales impactan nuestras experiencias y comportamientos.



Paso 3

Explorando el impacto algorítmico

Una descripción detallada de las 3 categorías principales:

1. Desencadenantes emocionales: esto incluirá cualquier sentimiento o emoción asociada con el uso de las redes sociales, como alegría, ansiedad, frustración o entusiasmo.
2. Patrones de interacción: aquí, veremos con qué frecuencia la persona usa las redes sociales o comportamientos específicos que nota, como revisar notificaciones con frecuencia o pasar más tiempo del previsto en determinadas plataformas.
3. Preferencias de contenido: en esta categoría, anotaremos los tipos de contenido que más llaman su atención, ya sean artículos de noticias, videos divertidos, citas inspiradoras o algo más.

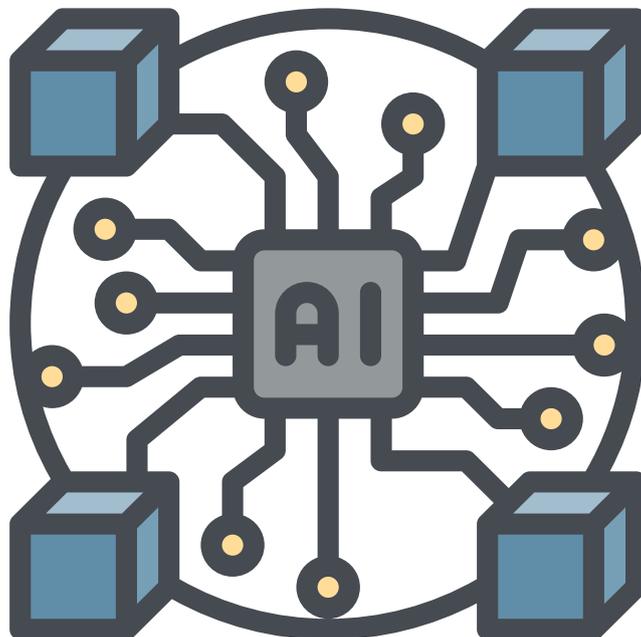
Paso 4

Resumen y conclusión

Resumir los puntos clave discutidos durante la lección.

- Pídeles a los estudiantes que piensen y reflexionen sobre su propio uso de las redes sociales relacionándolo con las tres categorías.

Enfatizar la importancia de comprender la naturaleza adictiva de las redes sociales, la autorreflexión y la adopción de medidas proactivas para mantener el bienestar mental.





Resumen de las conclusiones clave

Comprensión del diseño persuasivo: Las plataformas de redes sociales utilizan técnicas de diseño persuasivo para captar y mantener la atención del usuario. Las notificaciones, los "me gusta" y el contenido personalizado se implementan estratégicamente para fomentar la interacción continua, lo que a menudo genera patrones de uso compulsivo.

Impacto de los algoritmos en el comportamiento: Los algoritmos de las redes sociales analizan el comportamiento del usuario para ofrecer contenido personalizado que se ajuste a sus preferencias. Si bien esta personalización puede mejorar la experiencia del usuario, también puede generar cámaras de eco y amplificar las emociones negativas, contribuyendo a problemas como la ansiedad y la adicción.

La economía de la atención: La economía de la atención es un sistema en el que las empresas compiten ferozmente por nuestra limitada atención, tratándola como un bien preciado. Esta competencia puede tener consecuencias negativas para la salud mental y el bienestar, ya que los usuarios se ven cada vez más absorbidos por sus interacciones en línea.



Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y profesores

Objetivo:

Los estudiantes explorarán el concepto de diseño persuasivo como responsabilidad de la plataforma de redes sociales, comprenderán cómo funciona la dopamina en este contexto y analizarán el papel de los algoritmos de las redes sociales en la perpetuación de este comportamiento.

Materiales necesarios:

Laptop, proyector

- Presentación para el paso 1 Enlace
- Notas adhesivas o papeles pequeños, bolígrafos.
- Pizarra blanca, bolígrafo





Paso 1: Introducción (10 min)

Presente los objetivos de la sesión y anime a los participantes a ser activos y compartir sus ideas.

Comience con la presentación: encontrará notas en las diapositivas que le ayudarán a saber qué decir sobre el tema. Asegúrese de que los participantes comprendan los conceptos básicos.

Pídales que compartan sus propias experiencias sobre este tema.





Paso 2: Entender la alimentación algorítmica de las redes sociales - juego de rol (10 min)

Pida a los participantes que formen parejas. Asegúrese de que todos tengan un compañero. Si no es posible, puedes crear un grupo de tres, donde los «algoritmos» jugarán con un «usuario».

Explica a los participantes que ahora tienen que pensar como la persona e intentar averiguar lo que quiere, necesita, le gusta, etc. Es importante recalcar que se trata de un juego cooperativo: están trabajando juntos para crear el mejor newsfeed personalizado. Puedes mencionar que este es el objetivo de las plataformas, pero como usuarios, tenemos que intentar construir barreras para resistirnos al «newsfeed perfecto» que provoca el scroll infinito y nos lleva al bucle de la dopamina.

Asegúrate de que entienden lo que tienen que escribir: sólo frases que describan el post para imaginar cómo sería. No tienen que escribir ni dibujar posts «reales».





Step 3: Explorar el impacto algorítmico - actividad interactiva (15 min)

Comience la actividad revisando algunos de los «feeds» que las parejas desarrollaron, e intente corregirlos si, por ejemplo, demasiados posts sobre fútbol resultaron aburridos, o si los memes divertidos de K-pop no son buenos, etc.

Pregunta a los participantes qué piensan sobre cómo el «algoritmo» averiguó lo que tiene que compartir con el «usuario».

Explica las tres categorías de motivación y escríbelas en la pizarra. Pide a los participantes que aporten ejemplos para las tres categorías. Si no son capaces de hacerlo en relación con la persona, o si ya han proporcionado suficientes ejemplos, puedes pedirles que den ejemplos basados en su propio uso de los medios sociales.





Paso 4 Recapitulación y conclusión (10 minutos):

Pide a los participantes que reflexionen sobre su propio uso de las redes sociales.

Preguntas de reflexión:

¿Qué ven en relación con el efecto del diseño persuasivo?

¿Qué les lleva a hacer doomscrolling?

¿Cuáles son sus desencadenantes emocionales y qué tipo de patrones les atraen?

Conclusiones clave:

1. Comprender el diseño persuasivo que a menudo puede conducir a patrones de uso compulsivo como el doomscrolling.
2. Impacto de los algoritmos en el comportamiento: Los algoritmos de las redes sociales analizan el comportamiento de los usuarios para ofrecer contenidos a medida que se ajusten a las preferencias individuales.
3. La economía de la atención: Las plataformas de redes sociales obtienen beneficios maximizando la participación de los usuarios mediante sofisticados algoritmos que rastrean nuestro comportamiento y preferencias y, en última instancia, monetizan nuestra atención a cambio de ingresos publicitarios. Este es el precio que pagamos por utilizar estas plataformas de forma gratuita.





Actividades de seguimiento y en casa

Diario de reflexión: Pida a los alumnos que lleven un diario de reflexión durante una semana, en el que anoten sus pautas de uso de las redes sociales, sus sentimientos antes y después de utilizarlas y cualquier caso en el que se hayan sentido manipulados por contenidos o notificaciones. Al final de la semana, pídeles que escriban un resumen de sus observaciones.

Selección de contenidos: Pide a los alumnos que dediquen un tiempo a seleccionar sus contenidos en las redes sociales. Deben dejar de seguir cuentas que promuevan emociones negativas o contenidos improductivos y seguir nuevas cuentas que les inspiren o eduquen. Pídeles que documenten los cambios realizados y cómo afectan a su experiencia en Internet.

Debate en familia: Anima a los alumnos a debatir los conceptos de diseño persuasivo y economía de la atención con sus familiares. Pueden explicar cómo influyen estos factores en el uso de las redes sociales y sugerir formas en las que la familia puede ser más consciente de sus hábitos de consumo digital.

Consejos para los profesores:

- Gestión del tiempo: Es sumamente importante en el Paso 2.
- Comprensión de conceptos: Asegúrese de que los alumnos comprenden todos los conceptos.
- Alterne entre la autorreflexión y el juego de rol: Ayude a los alumnos a ser capaces de hacer esta diferenciación.





Referencias

- 5Rights Foundation. (2024). Disrupted childhood: The impact of digital technology on children and young people [PDF]. https://5rightsfoundation.com/wp-content/uploads/2024/08/5rights_DisruptedChildhood_G.pdf
- Alter, A. (2017). Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. New York, NY: Penguin Press.
- Eyal, N. (2014). Hooked: How to build habit-forming products. New York, NY: Portfolio.
- Lembke, A. (2021). Dopamine nation: Finding balance in the age of indulgence. Dutton, an imprint of Penguin Random House LLC.
- Orillia Computer. (n.d.). DoomsScrolling: The science of algorithmic dopamine addiction. <https://www.orillia-computer.ca/doomsScrolling-the-science-of-algorithmic-dopamine-addiction>
- Zuboff, S. (2019). The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power. New York, NY: PublicAffairs.





ENCUESTA

Seleccione la respuesta correcta para cada pregunta.

1. ¿Cuál es el objetivo principal del diseño persuasivo en las redes sociales?

- A) Mejorar la privacidad del usuario
- B) Captar y mantener la atención del usuario
- C) Fomentar las interacciones offline
- D) Reducir la cantidad de contenidos disponibles

2. ¿Cómo personalizan los algoritmos de las redes sociales las experiencias de los usuarios? 2. ¿Cómo personalizan los algoritmos de las redes sociales la experiencia del usuario?

- A) Seleccionando aleatoriamente contenidos para los usuarios
- B) Analizando el comportamiento y las preferencias de los usuarios
- C) Limitando el acceso a determinados tipos de contenidos
- D) Promocionando sólo los temas de tendencia

3. ¿Qué es lo que mejor describe el término «personalizar»? 3. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor el término «economía de la atención»?

- A) Un sistema en el que la atención se considera un recurso valioso
- B) Un modelo económico centrado en reducir el tiempo frente a una pantalla
- C) Un mercado para vender productos físicos online
- D) Un método para mejorar la salud mental a través de la tecnología





ENCUESTA

4. ¿Cuál es un posible efecto negativo de la persuasión algorítmica en las redes sociales?

- A) Aumento del compromiso con contenidos educativos
- B) Desarrollo de habilidades de pensamiento crítico
- C) Sentimientos de ansiedad y adicción
- D) Mejora de las relaciones offline

5. ¿Qué característica de las plataformas de redes sociales se utiliza habitualmente para fomentar la participación del usuario a través del diseño persuasivo?

- A) Ajustes de privacidad
- B) Notificaciones de «me gusta» y comentarios
- C) Opciones de desactivación de cuenta
- D) Acceso offline a contenidos





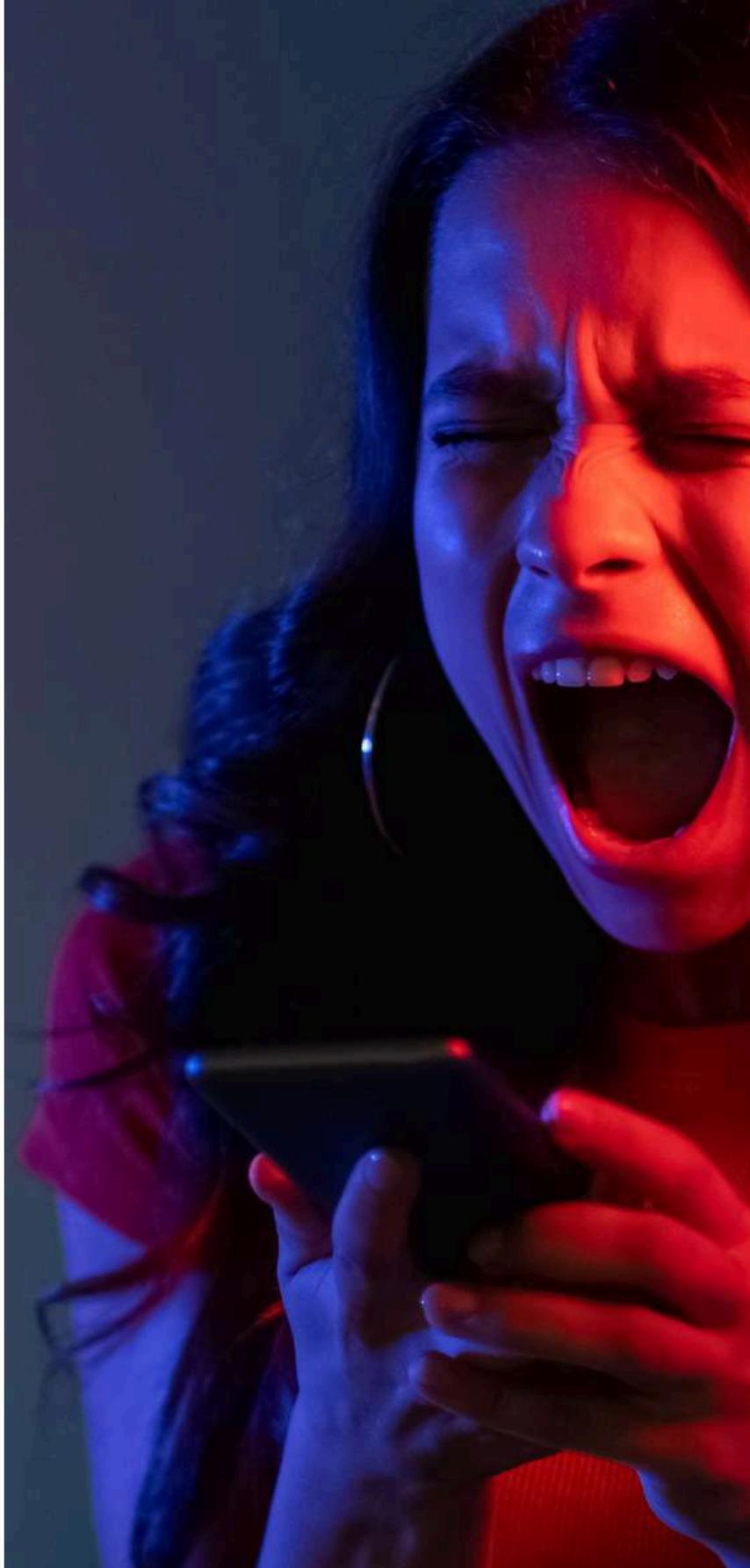
Soluciones

- Pregunta 1: B
- Pregunta 2: B
- Pregunta 3: A
- Pregunta 4: C
- Pregunta 5: B





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union