



MÓDULO 1

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



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lección 1.3

Efectos psicológicos de la hiperadicción a las redes sociales y cómo reconocerlos



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Descripción general de la lección

En esta lección, los participantes se familiarizarán con algunos efectos psicológicos de la hiperconectividad de las redes sociales, a saber: distracción digital (enfoque en la atención), sobrecarga de las redes sociales (enfoque en la sobreabundancia de información), comparación social (enfoque en las relaciones en línea, ansiedad, depresión) y vigilancia en línea.

El taller está organizado en 4 pasos:

- 1: Introducción: Registro del estado de ánimo con emojis (5 min)
- 2: Actividad grupal: Mapa de empatía (15 min)
- 3: Discusión en grupo (20 min)
- 4: Conclusión y conclusiones (5 min)

Lección 1.3

Efectos psicológicos de la hiperadicción a las redes sociales y cómo reconocerlos

Objetivos:

- Los participantes se familiarizarán con cuatro efectos psicológicos de la hiperconectividad de las redes sociales.
- Al utilizar el método del “mapa de empatía”, recopilan los conocimientos necesarios y desarrollan la empatía.
- Comprender y poder reconocer estos efectos se convierte en el primer paso para evitarlos o luchar contra ellos.

Mensaje(s) clave:

- Las redes sociales afectan a distintas personas de distintas maneras.
- Redes sociales La hiperconectividad puede amplificar los sentimientos existentes y causar efectos psicológicos.
- Reconocer los efectos es el primer paso para un uso saludable de los medios digitales.



TIPO DE LECCIÓN:



Matt	Jessica	Sophie

Paso 1

Introducción: Registro del estado de ánimo con emojis

Configura un tablero de equipo para tu grupo y comparte el enlace con ellos.

Los participantes eligen un emoji que representa cómo se sienten sobre el uso que hacen hoy de las redes sociales.

Pregúntales:

- para reflexionar sobre lo que ven, qué piensan de los resultados generales.
- para compartir sus razones de por qué eligieron ese emoji

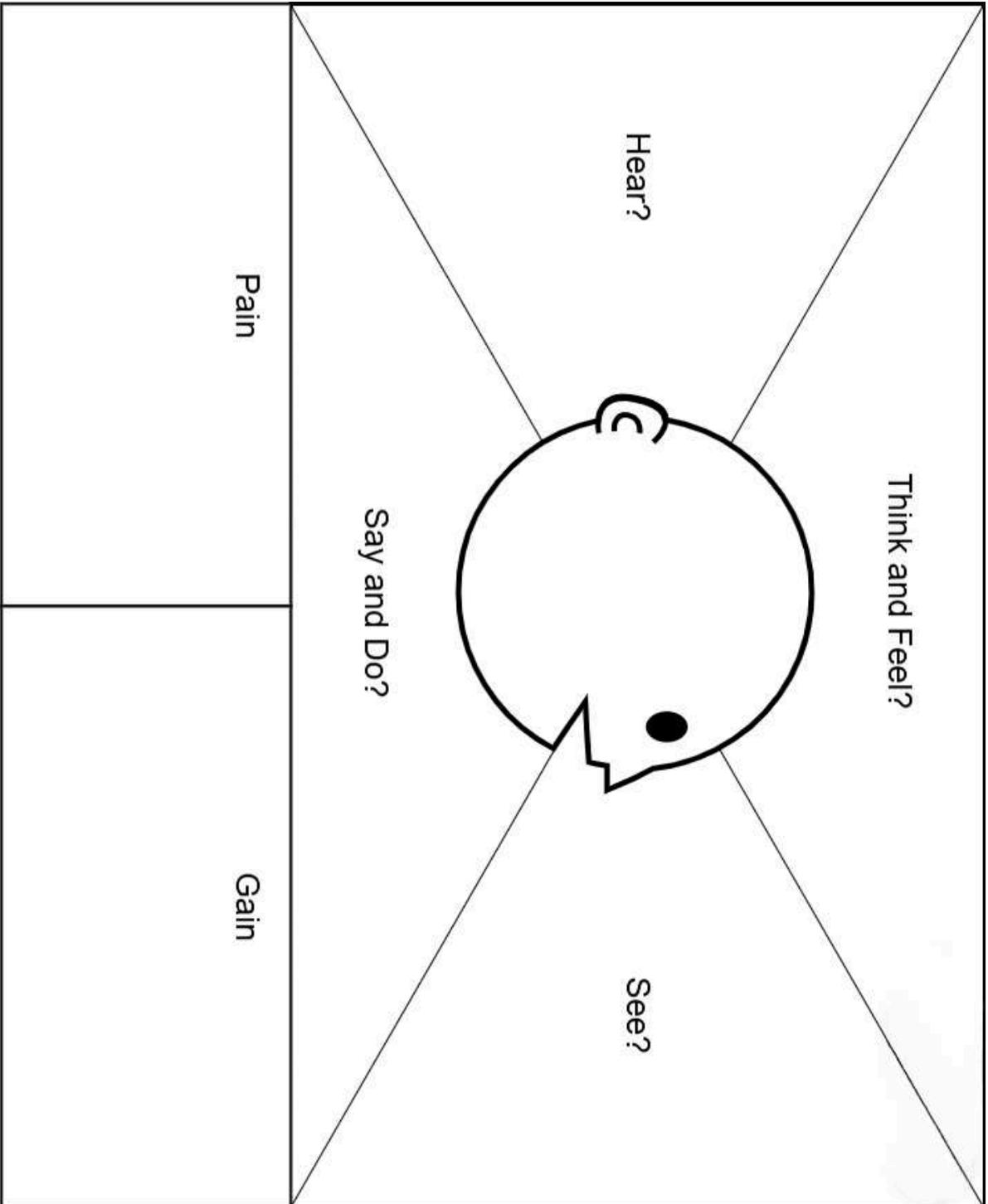
Anímalos:

- para contar lo que vivieron hoy en las redes sociales,
- Qué tipo de sentimientos, emociones tienen.



Paso 2

(1) MAPA DE EMPATÍA





Paso 2

(2) TARJETAS DE CONCEPTO

(A) Distracción digital

Se refiere a las interrupciones causadas por dispositivos digitales, como teléfonos inteligentes, computadoras y plataformas de redes sociales, que pueden afectar significativamente la concentración y la productividad.

Causada por:

- **Conectividad constante:** La omnipresencia de los teléfonos inteligentes e Internet crea el desafío de desconectarse de las interacciones digitales, lo que lleva a una necesidad compulsiva de verificar los dispositivos en busca de actualizaciones y notificaciones.
- **Diseño y notificaciones de la plataforma:** Las plataformas y aplicaciones están diseñadas para ser atractivas, utilizando notificaciones y estrategias de gamificación que incitan a los usuarios a volver a sus pantallas. Esto puede generar el hábito de revisar los dispositivos en busca de dosis de dopamina asociadas con las nuevas notificaciones.
- **La ilusión de la multitarea:** las personas a menudo creen que pueden realizar múltiples tareas de manera efectiva; sin embargo, los estudios muestran que esto conduce a un cambio rápido de tareas en lugar de un enfoque verdadero, lo que resulta en un menor rendimiento en las tareas.

(2) Sobrecarga de redes sociales

Se refiere a un estado en el que una persona está expuesta a una cantidad abrumadora de información, comunicación e interacciones sociales, lo que dificulta su gestión eficiente. Esto puede generar estrés y fatiga, ya que los usuarios tienen dificultades para mantenerse al día con el flujo constante de actualizaciones, mensajes y notificaciones.

Componentes clave:

- **Sobrecarga de información:** los usuarios reciben más información de la que pueden manejar, lo que les dificulta concentrarse o tomar decisiones.
- **Sobrecarga de comunicación:** numerosos mensajes y solicitudes de amigos o seguidores, pueden distraer a los usuarios de sus tareas y provocar agotamiento mental.
- **Sobrecarga social:** La presión de interactuar con muchas redes sociales puede resultar abrumadora. Los usuarios pueden sentirse obligados a responder a cada mensaje o notificación, lo cual puede resultar agotador.

Causado por la excesiva disponibilidad de información: Internet y las herramientas de comunicación digital generan diariamente enormes cantidades de datos, lo que dificulta que las personas distingan la información relevante del ruido irrelevante.



Paso 2

(2) TARJETAS DE CONCEPTO

(3) Comparación social

La hiperconectividad suele provocar una mayor comparación social, donde las personas se evalúan a sí mismas en comparación con otras basándose en perfiles en línea seleccionados. Esto puede generar sentimientos de incompetencia y una menor autoestima. Si bien algunas comparaciones pueden motivar a las personas a esforzarse por mejorar, la comparación excesiva puede obstaculizar el crecimiento personal y generar frustración.

Aspectos clave:

- Un comportamiento humano natural: efectos tanto positivos como negativos en los individuos.
- Medirse constantemente con respecto a los demás puede contribuir a sentimientos de ansiedad, depresión e insatisfacción con la propia vida.

Causada por:

- Influencia de las redes sociales: Las plataformas a menudo muestran versiones seleccionadas e idealizadas de la vida de las personas, lo que incita a los usuarios a hacer comparaciones que pueden no reflejar la realidad.

Normas culturales: Los estándares sociales con respecto al éxito, la belleza y el estilo de vida pueden llevar a las personas a compararse con otros en busca de aceptación o validación.

(4) Vigilancia en línea

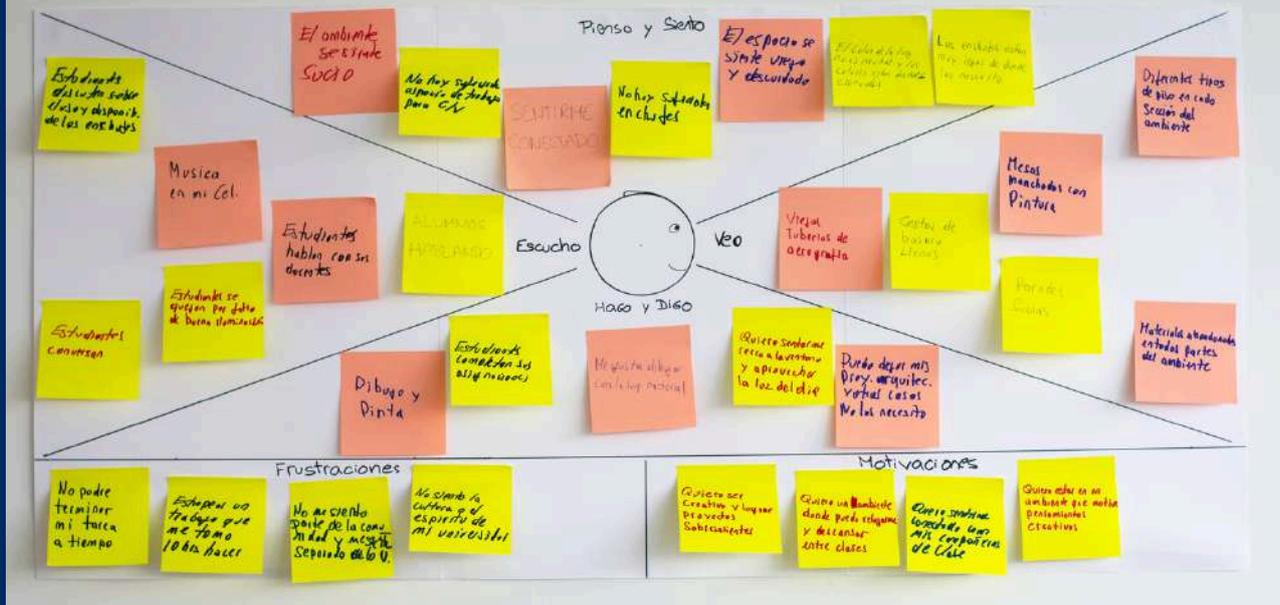
Se refiere al estado de estar constantemente atento e involucrado con las comunicaciones y el contenido en línea. Implica una orientación cognitiva hacia el mantenimiento de una conexión constante con los entornos digitales, lo que lleva a las personas a monitorear sus interacciones y notificaciones en línea incluso cuando no están usando activamente sus dispositivos.

Aspectos clave:

- Centrarse en las actividades fuera de línea: pensar con frecuencia en la presencia y las interacciones en línea.
- Reactividad: responder rápidamente a notificaciones o mensajes, interrumpiendo tareas.
- Monitoreo: Revisar periódicamente las comunicaciones en línea puede generar distracciones y disminuir la productividad.

Causada por:

- La ubicuidad de los teléfonos inteligentes y el acceso a Internet
- Normas culturales: una presión para permanecer activo y receptivo en las redes sociales.
- Factores psicológicos: El miedo a perderse algo (FOMO) y el deseo de validación social impulsan a las personas a mantener una conciencia constante de su entorno en línea.



Paso 2

Actividad grupal: Mapa de empatía

Un mapa de empatía es una herramienta poderosa que ayuda tanto a educadores como a participantes a comprender experiencias, pensamientos y sentimientos sobre las redes sociales. Empatizar se refiere a la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás respecto a sus experiencias en entornos digitales.

- Forme 4 grupos con los participantes. Puede usar la versión impresa del mapa de empatía con bolígrafos y notas adhesivas (incluso puede dibujar una) o usar la herramienta en línea. Entregue una tarjeta conceptual impresa a cada grupo.
- Explique a los participantes el concepto de mapa de empatía y cuénteles el significado de las diferentes secciones.
- Pídeles que imaginen una persona con el problema dado y que empaticen con ella. Completen el mapa de empatía.



Paso 2

Actividad grupal: Mapa de empatía

El mapa consta de cuatro cuadrantes denominados:

- Dice y hace: ¿Qué expresaría verbalmente el personaje?
¿Qué tipo de acciones y comportamientos realiza?
- Piensa y siente: ¿Cuáles son los pensamientos y creencias internas de la persona?
- Ve: lo que el usuario observa en su entorno, incluidas influencias externas como materiales de marketing o contenido de redes sociales.
- Escucha: Información que los usuarios reciben de otros, incluidos amigos, familiares y medios de comunicación, que puede afectar sus percepciones y comportamientos.
- Además, hay dos casillas para “dolores y ganancias”: experiencias positivas y negativas.



Paso 3

Discusión en grupo

Una vez que todos los grupos hayan completado su mapa, reúnanse para compartir sus hallazgos. Organicen un debate donde los grupos presenten sus ideas, fomentando las preguntas y las aportaciones adicionales de sus compañeros.

Facilitar la discusión mediante:

- pedir a los participantes que presenten sus ideas
- animándolos a hacerse preguntas unos a otros
- Asegurándose de que al final todos los participantes comprendan los conceptos.
- Analizar patrones al dirigir una discusión para identificar temas comunes en todos los temas e ideas sorprendentes.

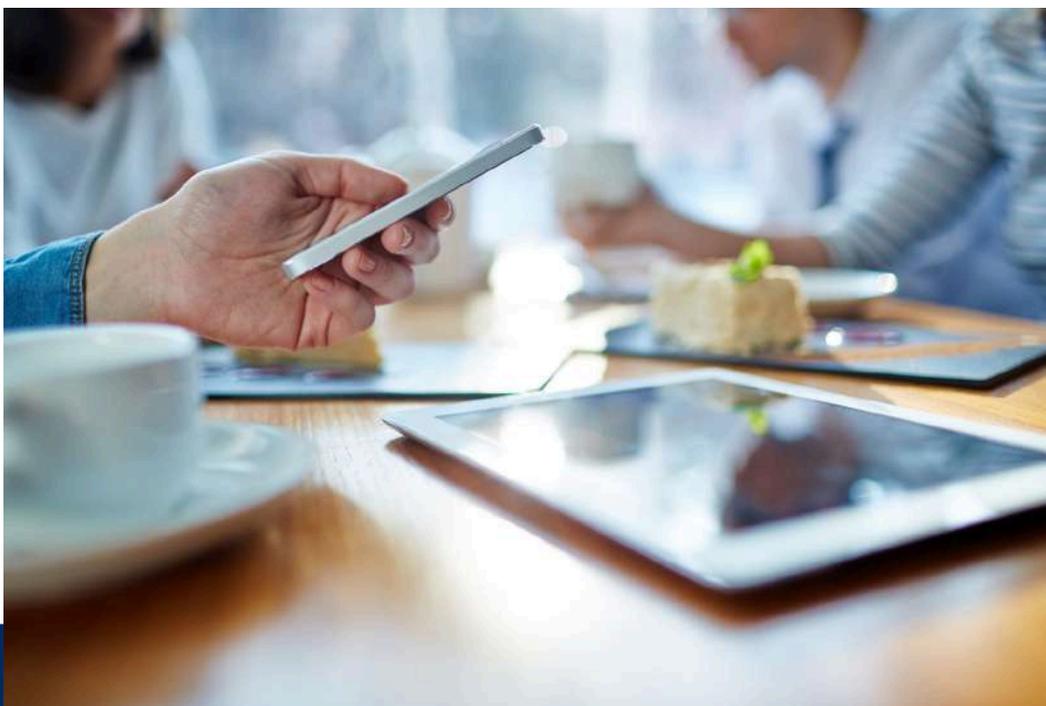
CONCLUSIÓN Y CONCLUSIONES

Envolver:

- Reflexión: Pida a los estudiantes que escriban una breve reflexión sobre lo que aprendieron sobre sí mismos y sus compañeros a través de esta actividad.
- Concluya la actividad analizando los pasos a seguir basándose en los conocimientos del mapa de empatía.

Conclusión:

Observamos algunos conceptos relacionados con el comportamiento en línea y el panorama digital que esperamos les resulten interesantes. Dado que todos somos diferentes y usamos las redes sociales de forma única y con distintas motivaciones, este enfoque puede ayudarnos a comprender y tomar conciencia de cómo nos afectan.





Resumen de las conclusiones clave

La lección reflexiona sobre varios aspectos de cómo las personas interactúan con la tecnología y las redes sociales en el mundo digital actual.

- Estos problemas (distracción digital, sobrecarga de redes sociales, comparación social y vigilancia en línea) surgen de varias causas interconectadas que contribuyen a sentimientos de agobio y estrés.
- Al comprender su naturaleza e implementar estrategias para gestionarlos, las personas pueden mejorar su bienestar general y su productividad tanto en el contexto personal como profesional.



Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y profesores

Objetivo:

Comprender y abordar la distracción digital, la sobrecarga de las redes sociales, la comparación social y la vigilancia en línea es crucial en el acelerado entorno digital actual, ya que afecta no solo el bienestar individual sino también la productividad general en varios campos.

Al enfatizar y utilizar una personalidad, los participantes pueden ver las cosas desde otro punto de vista, comprender aspectos personales y dependientes de la plataforma, así como aprender a reconocer sentimientos relacionados con el entorno en línea.

Materiales necesarios:

computadora portátil, proyector para el educador, teléfonos inteligentes para estudiantes

- 4 computadoras portátiles para los grupos de estudiantes (opcional) o
- mapas de empatía impresos, en A3, bolígrafos (opcional), o
- papel de rotafolio, notas adhesivas, bolígrafos (opcional)
- Tarjetas conceptuales impresas





PASO 1: INTRODUCCIÓN: ANÁLISIS DEL ESTADO DE ÁNIMO CON EMOJIS (5 MIN)

El objetivo de esta actividad es facilitar la expresión emocional y mejorar la comunicación grupal, ya sea en el aula, el lugar de trabajo o en un entorno social. Esta actividad permite a los participantes expresar sus sentimientos de forma divertida y atractiva, fomentando un ambiente propicio para compartir emociones. El uso de herramientas en línea conecta a los participantes con el uso de las redes sociales, el tema central del taller.

Explique claramente el propósito de la actividad y fomente la expresión honesta, garantizando un espacio seguro para todos los participantes. Enfatice que está bien usar varios emojis para representar sentimientos complejos.

Después de recopilar las respuestas de los emojis, invite a los participantes a compartir más sobre por qué eligieron emojis específicos. Esta conversación puede profundizar la comprensión y la conexión entre los miembros del grupo.

Prepárese para abordar cualquier inquietud que surja durante la evaluación del estado de ánimo, especialmente si se expresan emociones negativas. Esto podría implicar ofrecer apoyo o crear planes de acción para mejorar la moral del grupo.





Paso 2: ACTIVIDAD GRUPAL: MAPA DE EMPATÍA (20 min)

El objetivo principal de un mapa de empatía es construir una comprensión compartida de los conceptos, comprender las emociones y fomentar la autorreflexión. El mapa de empatía sirve como herramienta fundamental para el design thinking y el diseño de la experiencia de usuario en la fase de empatía del proceso de diseño, ayudando a los equipos a empatizar con los usuarios e identificar los puntos débiles para crear productos o servicios más efectivos. Al mapear estos elementos, los equipos pueden abordar mejor las necesidades de los usuarios y optimizar las experiencias generales.

15 minutos es poco tiempo, por lo que los grupos pequeños deben trabajar concentrados.

Pasos de la actividad:

- Entregue una tarjeta conceptual a cada grupo y déjeles leerla.
- Puedes elegir un espacio de trabajo común en línea o fuera de línea para los grupos:
 - En línea: usando la plantilla de Mapa de Empatía de Visual Paradigm (<https://online.visual-paradigm.com/diagrams/features/empathy-map-template/>), un grupo trabajará en conjunto en una computadora portátil. Al finalizar la tarea, los grupos deben exportar su Mapa de Empatía a PNG y enviárselo al profesor.
 - Sin conexión: el educador puede imprimir la plantilla del mapa de empatía proporcionada (en una hoja A3) o utilizar papel de rotafolio en blanco para dibujar el contorno del mapa.

El educador debe apoyar el trabajo recorriendo el espacio y ayudando si es necesario.





Paso 3: DISCUSIÓN EN GRUPO (20 min)

Facilitar la discusión donde cada grupo presenta su mapa y el concepto detrás de él.

Anime a los estudiantes a compartir anécdotas u observaciones personales manteniendo un ambiente respetuoso.

Entendiendo la "empatía"

- *Comprensión emocional: Empatizar significa comprender emocionalmente lo que otra persona está experimentando. Esto incluye reconocer los sentimientos de incompetencia, ansiedad o presión que pueden surgir al compararse con otros en línea.*
- *Adoptar otra perspectiva: también implica ver las cosas desde el punto de vista de otra persona, lo cual es crucial cuando se analiza cómo las redes sociales pueden distorsionar la autoimagen y conducir a comparaciones poco saludables.*
- *Experiencias compartidas: La empatía en este contexto permite a las personas conectarse a través de experiencias compartidas a través de las redes sociales, lo que las ayuda a sentirse comprendidas y apoyadas en sus luchas con las presiones en línea.*





Paso 4 CONCLUSIÓN Y CONCLUSIONES (5 minutos):

Finalizar el taller con una actividad de reflexión.

Preguntas de reflexión:

Pídeles a los participantes que escriban una breve reflexión sobre lo que aprendieron sobre sí mismos y sus compañeros a través de esta actividad.

Pídeles a los participantes que elijan su concepto “favorito” y expliquen sus razones.

Conclusiones clave:

Estos conceptos resaltan la complejidad de navegar por la comunicación digital en el acelerado entorno actual. Conocer estos factores es crucial para gestionar eficazmente el uso de las redes sociales y mantener el bienestar mental.





Seguimiento y actividades en casa

- Mapeo iterativo: sugiera revisar el mapa de empatía periódicamente a medida que evolucionan las experiencias de los estudiantes con las redes sociales, lo que permite actualizaciones basadas en nuevos conocimientos o dinámicas cambiantes.
- Control periódico del estado de ánimo: Pida a los estudiantes que revisen periódicamente el rastreador de estado de ánimo (MoodFirst). Los equipos pueden ver sus puntuaciones generales de estado de ánimo y monitorear su evolución con el tiempo.

Consejos para profesores:

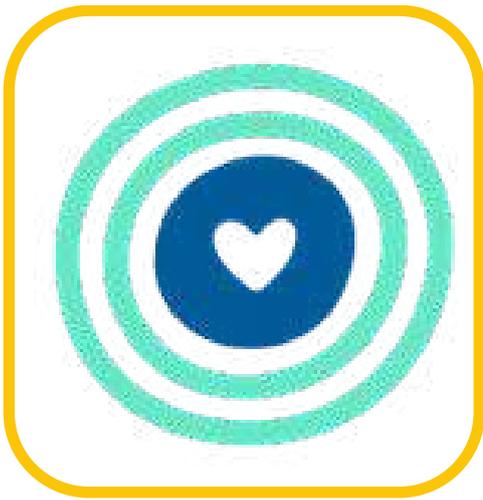
El objetivo principal de este taller es desarrollar la empatía de los participantes. Por lo tanto, cree un ambiente agradable y apoye a los participantes en la autorreflexión, la comprensión y el apoyo mutuo.





Herramientas

Moodfirst



Los miembros del equipo pueden expresar fácilmente cómo se sienten con emojis y GIF organizados por categoría.

En una computadora portátil pueden escribir su propio nombre, en un teléfono inteligente solo pueden poner emojis y reflejos.

[**ENLACE**](#)

Visual paradigm Online



El Creador de Mapas de Empatía de Visual Paradigm Online permite a los participantes crear y compartir fácilmente mapas de empatía. La herramienta se puede usar sin registro y el trabajo final se puede exportar en varios formatos o subir directamente a Google Drive.

[**ENLACE**](#)



Referencias

- Huff, Charlotte: La sobrecarga mediática está dañando nuestra salud mental. Aquí hay maneras de manejar el estrés por los titulares: <https://www.apa.org/monitor/2022/11/strain-media-overload>
- Li K, Jiang S, Yan X, Li J. Estudio del mecanismo de la sobrecarga de redes sociales en la autoeficacia para la salud y la ansiedad. *Heliyon*. 5 de diciembre de 2023;10(1):e23326. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e23326. PMID: 38163164; PMCID: PMC10757012.
- Nan Sheng, Chunjiang Yang, Lei Han, Min Jou: Demasiada sobrecarga y preocupaciones: Antecedentes de la fatiga de las redes sociales y el papel mediador del agotamiento emocional, *Computers in Human Behavior*, Volumen 139, 2023, 107500, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500> .
- Pang H, Ji M, Hu X. ¿Cómo influyen las diferentes dimensiones de la sobrecarga de redes sociales en la fatiga y el afrontamiento negativo de los jóvenes durante la pandemia prolongada de COVID-19? *Perspectivas desde una perspectiva de tecnoestrés*. *Healthcare (Basilea)*. 20 de diciembre de 2022;11(1):6. doi: 10.3390/healthcare11010006. PMID: 36611466; PMCID: PMC9818937.
- Piko, B. F., Kiss, H., Hartmann, A. Hamvai, C., y Fitzpatrick, K. M. (2024). El papel de la comparación social y el apoyo social en línea en la adicción a las redes sociales mediada por la autoestima y la soledad. *Revista Europea de Salud Mental*, 19, e0019, 1–11. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0019>





ENCUESTA

1. ¿Qué es la sobrecarga de redes sociales?

- A. La incapacidad de usar las redes sociales de manera efectiva.
- B. El uso excesivo de las redes sociales que genera impactos negativos en la salud mental.
- C. Una nueva plataforma de redes sociales.
- D. Un tipo de estrategia de marketing en línea.

2. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor la distracción digital?

- A. Un método para mejorar la productividad
- B. La interferencia causada por los dispositivos digitales que reduce la concentración
- C. El acto de tomar descansos de la tecnología
- D. Una característica de las plataformas de redes sociales

3. ¿A qué se refiere la vigilancia en línea?

- A. Revisar constantemente las notificaciones y actualizaciones.
- B. Ignorar las plataformas de redes sociales.
- C. Participar en actividades fuera de línea.
- D. Limitar el tiempo frente a la pantalla.





ENCUESTA

4. ¿Cómo se manifiesta la comparación social en el uso de las redes sociales?

- A. Comparando la propia vida con las vidas seleccionadas de otros.
- B. Evitando las interacciones con otros.
- C. Promoviendo la autoaceptación.
- D. Centrándose únicamente en los logros personales.

5. ¿Qué efecto psicológico se asocia a menudo con la distracción digital?

- A. Mayor productividad
- B. Mayor creatividad
- C. Ansiedad y depresión debido a la conectividad constante
- D. Mejores interacciones sociales





Soluciones

Pregunta 1: B

Pregunta 2: B

Pregunta 3: A

Pregunta 4: A

Pregunta 5: C

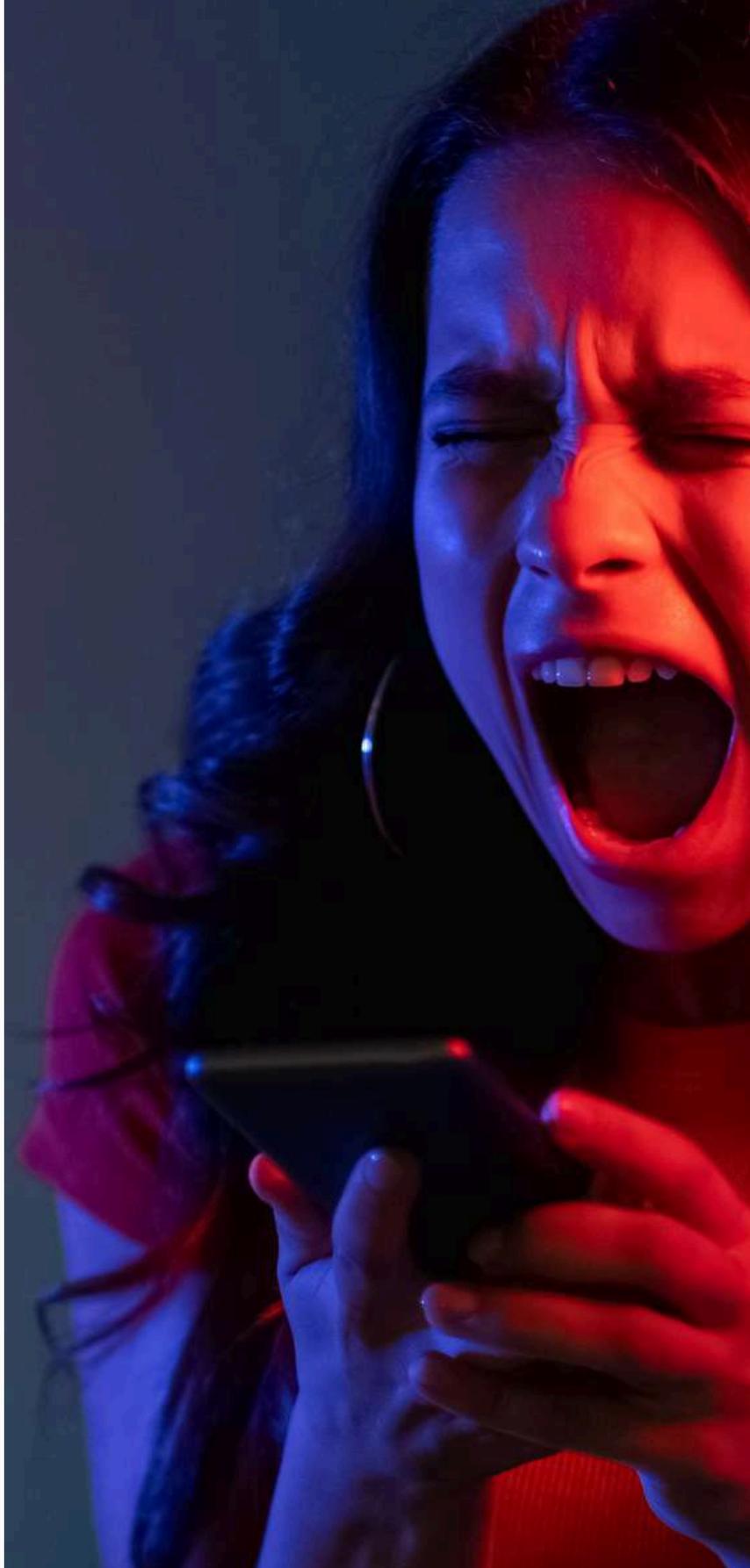


**It`s
Quiz
Time**





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.