



MÓDULO 1

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



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lección 1.4

Impactos fisiológicos del uso excesivo de las redes sociales



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Descripción general de la lección

Los estudiantes comprenderán los impactos psicológicos del uso excesivo de las redes sociales, centrándose en conceptos como la ansiedad en las redes sociales, FOMO (miedo a perderse algo), fatiga de las redes sociales y pérdida de concentración.

El taller está organizado en 4 pasos:

- 1: Introducción - Prueba FOMO - (5 min)
- 2: Escenarios de juego de roles (15 min)
- 3: Presentación y discusión en grupo (20 min)
- 4: Conclusión y conclusiones (5 min)

Impacto fisiológico del uso excesivo de las redes sociales

Objetivos:

Los participantes comprenderán los impactos psicológicos del uso excesivo de las redes sociales, centrándose en conceptos como la ansiedad en las redes sociales, FOMO (miedo a perderse algo), fatiga de las redes sociales y pérdida de concentración.

- Permita que los participantes expresen sus sentimientos sobre las redes sociales de manera creativa.

Fomentar el pensamiento crítico sobre el papel de las redes sociales en sus vidas.

Mensaje(s) clave:

Comprender el impacto: el uso excesivo de las redes sociales puede provocar efectos psicológicos importantes, como ansiedad, depresión, FOMO (miedo a perderse algo) y fatiga en las redes sociales.

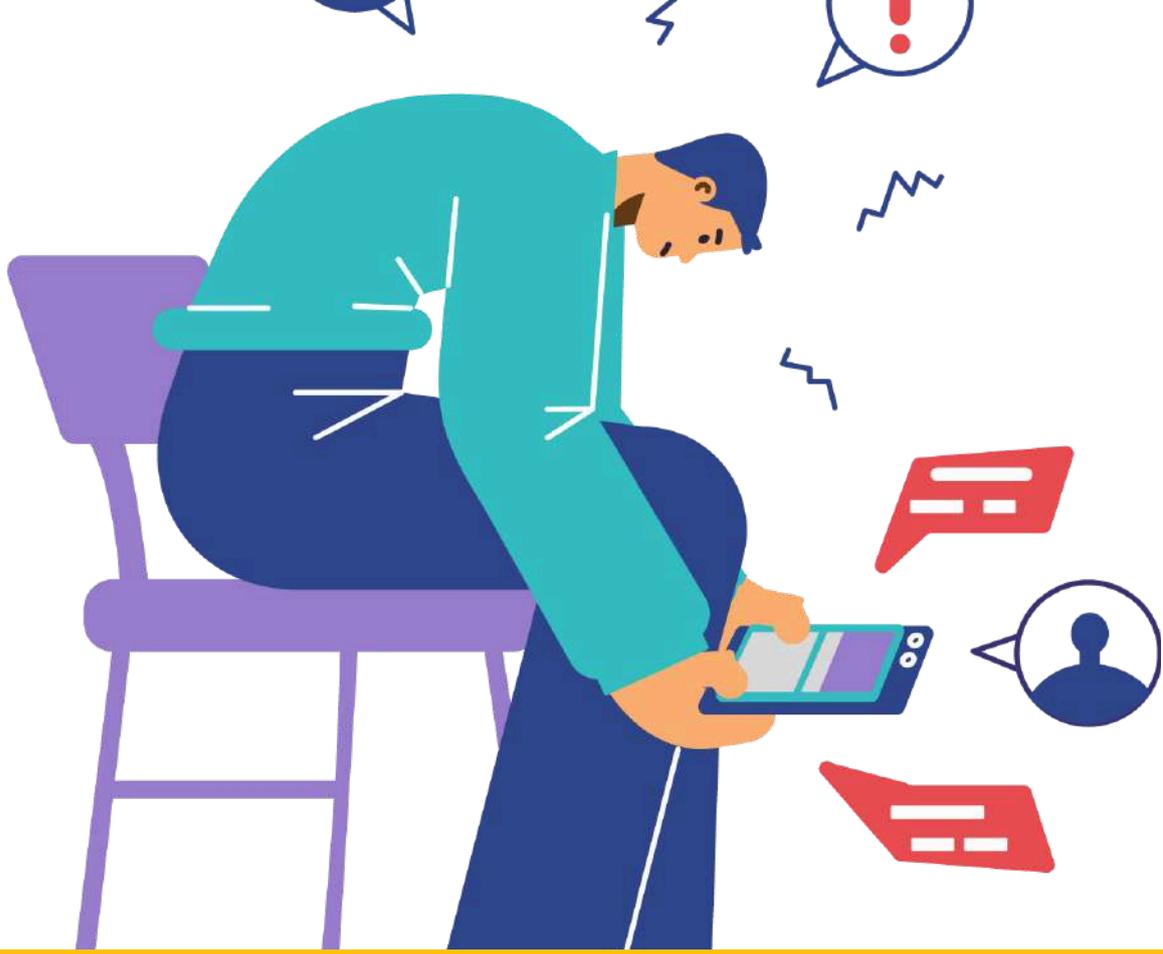
Conciencia de los factores desencadenantes: reconocer los signos de ansiedad y fatiga en las redes sociales es crucial para el bienestar mental.

Estrategias de afrontamiento: Implementar estrategias de afrontamiento efectivas puede mitigar los impactos negativos y promover hábitos más saludables en las redes sociales.



TIPO DE LECCIÓN:





Paso 1

Introducción: Prueba FOMO

Introduzca el tema leyendo en voz alta la siguiente cita:
En las redes sociales, todos nos mostramos desde nuestra mejor faceta y vemos la de los demás. Publicamos fotos de comidas perfectas, vacaciones perfectas, fiestas perfectas e hijos perfectos. Y por eso, nuestro yo online es muy distinto al offline. La brecha entre cómo somos realmente y cómo nos comportamos en internet es tan grande que podría atravesarla un transatlántico. Los psicólogos creen que el problema radica en la felicidad percibida de los demás, que nos hace dudar de nuestra propia felicidad. Con cada clic, vemos a nuestros "amigos" en una fiesta, y nosotros estamos encerrados en casa. Nuestros "amigos" tienen una relación feliz y éxito en sus trabajos, y nosotros no. Facebook hace visible la soledad.

Pregunte a los estudiantes de qué fenómeno creen que está hablando el autor.

FOMO

Paso 1

Introducción: Prueba FOMO

Vamos a realizar una prueba rápida de FOMO, desarrollada en la Universidad de Essex, Inglaterra. Los participantes deben responder con un Sí o un No a cada pregunta.

Evaluación: Pida a los participantes que cuenten las respuestas “sí” y dígalas las categorías.

Evaluación:

0-3: Sin FOMO (promedio)

4-5: FOMO más alto que el promedio

6-8: FOMO intenso

Pídeles a los participantes que levanten la mano si tienen un FOMO promedio, superior al promedio o intenso.

Deje que los participantes reflexionen sobre sus resultados.



Paso 1

Prueba de FOMO

¡Responda cada afirmación con sí o no!

1. Reviso mi teléfono justo antes de irme a dormir y cuando me despierto.
2. Tengo la sensación de que otros llevan una vida mejor y más emocionante que la mía.
3. Solía revisar mis mensajes y feeds de redes sociales, pero no reaccionaba ni respondía para que nadie pensara que estaba revisando mis mensajes mientras estaba fuera.
4. Reviso si hay actualizaciones más de cuatro veces por hora.
5. En un restaurante, reviso mi teléfono cuando mi compañero va al baño.
6. A menudo tengo la sensación de que me he perdido algo cuando veo o escucho lo que otros han estado haciendo.
7. Cuando me lo estoy pasando bien o hago algo emocionante, es importante para mí compartir los detalles en línea.
8. Cuando estoy de vacaciones, sigo atento a lo que hacen mis amigos.

¿Con qué frecuencia elegiste sí? ____



Paso 2

Escenarios de juego de roles

Ayudar a los participantes a comprender y empatizar con los impactos psicológicos de las redes sociales a través del aprendizaje experiencial.

Pida a los participantes que hagan una dramatización. Se necesitan 8 personas: cuatro parejas. Dé a cada pareja un escenario y pídales que lo representen.

Los participantes pueden representar los escenarios y luego discutir sus sentimientos y pensamientos relacionados con cada situación.

Pida a los actores y espectadores que intenten continuar la situación.

En este punto, no mencione los nombres de los escenarios, solo concéntrese en las reflexiones. Puede reflexionar sobre las situaciones usando los nombres reales de los participantes.



Paso 2

Escenarios de juego de roles

Puntos de discusión para los escenarios:

Alex y Jamie (FOMO)

¿Cómo afectan los sentimientos de Alex a su estado de ánimo?

¿Qué podría decir Jamie para ayudar a aliviar los sentimientos de Alex?

- Taylor y Morgan (Ansiedad en las redes sociales)

1. ¿Qué desencadena la ansiedad de Taylor a la hora de publicar?

2. ¿Cómo puede Morgan ayudar a Taylor a superar esta ansiedad?

3. Jordan y Casey (Fatiga de las redes sociales)

4. ¿Cómo afecta la condición de Jordan a su vida diaria?

5. ¿Qué estrategias podrían ayudar a Jordania a gestionar mejor el uso de las redes sociales?

- Sam y Alex (Pérdida de concentración)

- ¿Cómo afecta la sensación de pérdida de control de Sam a su salud mental?

- ¿Qué medidas puede tomar Sam para recuperar el control de su experiencia en las redes sociales?



Paso 2

ESCENARIO 1 (FOMO)

Personajes: Alex (que experimenta FOMO), Jamie (amigo)

Contexto: Alex está navegando por las redes sociales y ve fotos de una fiesta a la que Jamie asistió sin ellos.

Diálogo:

Alex: (mirando su teléfono) "¡Guau, todos están en la fiesta! Ni siquiera me invitaron. No puedo creer que me perdí toda la diversión".

- Jamie: "Fue algo de último momento. Pensé que estabas ocupado estudiando".
- Alex: "Sí, ¡pero podría haberme hecho tiempo! Ahora siento que estoy fuera de onda. Todo el mundo está publicando al respecto, y yo estoy aquí solo."
- Jamie: "¡Deberías haber venido! Estuvo genial, pero podemos quedar este fin de semana y ponernos al día".
- Alex: "No sé... ¿Y si todos hablan de la fiesta? Me sentiré peor."



Paso 2

ESCENARIO 2 (ANSIEDAD EN LAS REDES SOCIALES)

Personajes: Taylor (que experimenta ansiedad), Morgan (amiga)

Contexto: Taylor se está preparando para publicar una foto en las redes sociales, pero se siente ansiosa por ello.

Diálogo:

- Taylor: «Tengo muchas ganas de publicar esta foto, pero ¿qué pasa si a la gente no le gusta?»
- Morgan: "¡Es una foto genial! ¿Por qué te importan tanto los "me gusta"?"
- Taylor: "No lo sé. Simplemente siento que si no consigo suficientes 'me gusta', significa que no soy interesante ni genial".
- Morgan: "¡Eso no es cierto! No deberías dejar que otros definan tu valor".
- Taylor: "Pero parece que todos los demás reciben muchísima atención. ¿Qué pasa si ignoran mi publicación?"



Paso 2

ESCENARIO 3 (FATIGA DE LAS REDES SOCIALES)

Personajes: Jordan (sintiéndose fatigado), Casey (amigo)

Contexto: Jordan se siente abrumado después de pasar horas navegando por las redes sociales y se siente agotado.

Diálogo:

- *Jordan: (suspirando) "Llevo horas en las redes sociales y me siento agotado".*
- *Casey: "¿Por qué sigues navegando? Parece que no lo disfrutas".*
- *Jordan: "No sé. Siento que tengo que estar al tanto de todo. ¡Pero ahora me duele la cabeza de tanta información!"*
- *Casey: "¿Quizás un descanso? No tienes que estar conectado todo el tiempo".*
- *Jordan: "Lo sé, pero siento que si me desconecto, me perderé algo importante".*



Paso 2

ESCENARIO 4 (PÉRDIDA DE CONTROL)

Personajes: Sam (sintiéndose fuera de control), Alex (amigo)

Contexto: Sam se siente abrumado por las constantes notificaciones de múltiples plataformas de redes sociales.

Diálogo:

- *Sam: "¡No puedo con todas estas notificaciones! ¡Me estoy volviendo loco!"*
- *Alex: "¿Qué pasa? Pareces muy estresado."*
- *Sam: "Cada vez que intento concentrarme en algo importante, mi teléfono vibra con otra alerta. ¡Siento que nunca tengo el control!"*
- *Alex: "¿Has pensado en desactivar las notificaciones por un tiempo?"*
- *Sam: "Lo intenté, pero luego me preocupa perderme algo crucial. ¡Es un ciclo sin fin!"*



Paso 3

PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN EN GRUPO

Presentación de los conceptos clave:

- Muestre la presentación vinculada a los participantes y explique los cuatro efectos.
- Después de cada diapositiva, pida a los participantes que compartan qué escenario de juego de roles describe ese concepto específico.

[Encuentra el enlace de la presentación aquí: ENLACE](#)

Discusión en grupo:

Divida a los estudiantes en grupos pequeños. Cada grupo analiza uno de los cuatro conceptos, considerando sus experiencias personales.

Ejemplos de preguntas rápidas:

¿Cómo te hacen sentir las redes sociales?

¿Alguna vez has experimentado FOMO? ¿Cómo te afectó?

¿Te sientes fatigado después de pasar tiempo en las redes sociales?

¿Cómo influyen las redes sociales en tu concentración durante el trabajo escolar?

- Retroalimentación grupal: cada grupo comparte sus ideas con la clase.
- Anime a los estudiantes a proporcionar ejemplos o anécdotas relacionadas con sus discusiones.

Paso 4

CONCLUSIÓN Y CONCLUSIONES

- Resumir los puntos clave discutidos durante la lección.
- Enfatizar la importancia de equilibrar el uso de las redes sociales con las interacciones de la vida real.
- Facilite una breve discusión sobre cómo estos pros y contras del uso de las redes sociales pueden influir en la salud mental.





Resumen de las conclusiones clave

- El uso excesivo de las redes sociales puede afectar significativamente la salud mental al fomentar la ansiedad, la sensación de incompetencia y la fatiga. Ser consciente de estos impactos es esencial para desarrollar hábitos más saludables y mecanismos de afrontamiento.
- La lección trata sobre los impactos psicológicos del uso excesivo de las redes sociales, centrándose en los conceptos de ansiedad en las redes sociales, FOMO, fatiga en las redes sociales y pérdida de concentración.



Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y profesores

Objetivo:

Los objetivos del plan de lección centrado en los impactos psicológicos del uso excesivo de las redes sociales son los siguientes:

Comprensión de conceptos clave: los estudiantes podrán definir y comprender los términos relacionados con los impactos de las redes sociales, incluida la ansiedad en las redes sociales, FOMO (miedo a perderse algo), fatiga de las redes sociales y pérdida de concentración.

Identificación de respuestas emocionales: los estudiantes aprenderán a reconocer sus respuestas emocionales al uso de las redes sociales y cómo estos sentimientos pueden afectar su salud mental y bienestar.

Evaluación de efectos positivos y negativos: los estudiantes evaluarán los efectos positivos y negativos de las redes sociales en sus vidas, fomentando el pensamiento crítico sobre sus hábitos en línea.

Materiales necesarios:

- Ordenador portátil, proyector para el educador
- Esta presentación
- El folleto de la prueba FOMO (una pieza es suficiente para el docente o una para cada participante)
- Papeles y bolígrafos para los participantes
- Material para jugar a los roles: una pieza por cada hoja





Paso 1: INTRODUCCIÓN: TEST FOMO (5 min)

Con el aumento del uso de las redes sociales, muchas personas se sienten excluidas y perdidas de oportunidades y experiencias.

El objetivo de realizar una prueba FOMO (miedo a perderse algo): Esta evaluación puede ayudar a identificar cómo el FOMO afecta el bienestar emocional, la autoestima y las interacciones sociales de una persona. Los resultados de estas pruebas pueden ser valiosos para quienes buscan comprender sus sentimientos de incompetencia o ansiedad relacionados con el uso de las redes sociales y pueden servir de base para desarrollar estrategias para gestionar estos sentimientos eficazmente.

Recordatorio:

Es importante pedirles a los estudiantes que no compartan puntos exactos, incluso si realmente les gustaría hablar de ello, pero probablemente, dependiendo del entorno del aula, pueda pedirles a los participantes que levanten la mano para indicar en qué categoría se encuentran.

Compartir estadísticas:

Alrededor del 69% de los millennials experimentan FOMO con regularidad. Más de la mitad de las personas, alrededor del 56%, se preocupan por perderse eventos importantes, noticias y actualizaciones sociales si no están en redes sociales, según un estudio sobre marketing FOMO.





Paso 2: Escenarios de juego de roles (15 min)

Esta introducción lúdica ayuda a los participantes a empatizar y comprender los conceptos manteniendo la distancia.

Establezca límites de tiempo: Dé a cada pareja unos 3 minutos para preparar su dramatización. Anímelos a hablar sobre sus personajes y cómo representarán sus emociones y reacciones.

Fomentar la participación: Mientras los grupos actúan, anime a otros estudiantes a observar activamente. Deben prestar atención a las emociones que muestran y considerar cómo se relacionan con sus propias experiencias.

Consejos para el éxito:

- Cree un entorno seguro: Enfatice que este es un espacio libre de juicios donde los estudiantes pueden expresarse abiertamente. Fomente el respeto por las experiencias de los demás.
- Sea comprensivo: si algún estudiante parece incómodo durante las discusiones o los juegos de roles, ofrézcale apoyo y permítale dar un paso atrás si es necesario.
- Use el humor con cuidado: si bien el humor puede mejorar el estado de ánimo, asegúrese de que no menoscabe la gravedad de los temas de salud mental.





Paso 3: Presentación y discusión en grupo (20 min)

Objetivos de aprendizaje:

Defina claramente qué quiere que los estudiantes aprendan de la presentación. Céntrese en comprender los conceptos clave: ansiedad en redes sociales, FOMO (miedo a perderse algo), fatiga en redes sociales y pérdida de concentración.

Reflexión:

Pida a los estudiantes que relacionen los conceptos con la situación y sus propias experiencias.

Consejo para el éxito:

Crear un entorno de apoyo:

Fomente el respeto y la mentalidad abierta durante las conversaciones. Recuerde a los estudiantes que las experiencias de todos con las redes sociales son válidas.





Paso 4 Conclusión y conclusiones (5 minutos):

Resumen de puntos clave: Comprender el impacto psicológico es crucial para gestionar eficazmente el uso de las redes sociales. Estar consciente de ellas conlleva hábitos más saludables y un mayor bienestar mental.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo ha cambiado tu comprensión de la ansiedad en redes sociales, el FOMO, la fatiga en redes sociales y la pérdida de concentración después de esta lección? ¿Puedes identificar alguna experiencia personal relacionada con estos conceptos?
- ¿De qué maneras puedes fomentar relaciones más sanas con tus compañeros y contigo mismo en relación con las redes sociales? ¿Cómo puedes animar a otros a ser más conscientes de sus hábitos en redes sociales basándote en lo que has aprendido?

Conclusiones clave:

Ansiedad en las redes sociales: implica estrés relacionado con las interacciones en línea, que a menudo surge del miedo al juicio o de la necesidad de validación.

Miedo a perderse algo (FOMO): un sentimiento generalizado de que otros están teniendo experiencias más gratificantes, lo que lleva a la revisión compulsiva de las redes sociales.

Fatiga de las redes sociales: agotamiento emocional por la interacción constante con las plataformas de redes sociales, que puede provocar agotamiento y aislamiento de las interacciones de la vida real.

Pérdida de concentración: la distracción causada por las notificaciones y la necesidad de mantenerse actualizado pueden afectar la concentración y la productividad.



Seguimiento y actividades en casa

Diarios de reflexión sobre redes sociales: Pida a los estudiantes que lleven un diario durante una semana donde reflexionen sobre su uso de las redes sociales. Deben anotar sus sentimientos antes y después de usarlas, cualquier episodio de ansiedad o FOMO (miedo a perderse algo) y cómo cambia su estado de ánimo a lo largo de la semana. Al final de la semana, los estudiantes pueden compartir sus experiencias en grupos pequeños.

Consejos para profesores:

Crea un espacio seguro: Fomenta conversaciones abiertas sobre salud mental y redes sociales sin prejuicios. Asegúrate de que los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus ideas y experiencias.

1. Abordar cualquier concepto erróneo sobre el uso de las redes sociales y sus impactos al tiempo que se proporcionan conocimientos basados en evidencia de estudios recientes.
2. Fomentar el equilibrio: promover un enfoque equilibrado del uso de la tecnología integrando actividades fuera de línea en el plan de estudios que fomenten las conexiones y la participación en la vida real.
3. Monitorear tendencias: Manténgase informado sobre las tendencias actuales en el uso de las redes sociales entre los jóvenes y adapte sus estrategias de enseñanza en consecuencia para abordar problemas emergentes.





Referencias

- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J. y Liu, Y. (2024). ¿Demasiadas redes sociales? Revelando los efectos de los determinantes en la fatiga de las redes sociales. *Frontiers in Psychology*, 15, 1277846.
- Kathella, K (2024): Cómo las redes sociales afectan la salud mental de los adolescentes: una guía para padres, <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide>
- Krogerus, M., y Tschäppeler, R. (2014). El libro de pruebas: 38 herramientas para alcanzar el éxito. Profile Books.
- Przybylski, AK y Murayama, K y DeHaan, CR y Gladwell, V (2013) Correlatos motivacionales, emocionales y conductuales del miedo a perderse algo. *Computers in Human Behavior*, 29 (4). pp. 1841-1848. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, James y David, Meredith. (2019). La fiesta de las redes sociales: Miedo a perderse algo (FoMO), intensidad, conexión y bienestar en las redes sociales. *Revista Internacional de Interacción Persona-Ordenador*. 36. 1-7. 10.1080/10447318.2019.1646517.
- <https://wisernotify.com/blog/fomo-stats/>





ENCUESTA

1. ¿Qué significa FOMO?

- A. Miedo a perderse algo
- B. Miedo a hacer negocios en línea
- C. Centrarse en lo que se pierde
- D. Sensación de perder oportunidades

2. ¿Cuál de los siguientes es un síntoma común de ansiedad en las redes sociales?

- A. Mayor confianza en las interacciones sociales.
- B. Sentir presión para publicar y recibir "me gusta"
- C. Disfrutar del tiempo que pasa en las redes sociales
- D. Mayor concentración en las tareas

3. ¿La fatiga de las redes sociales puede provocar cuál de los siguientes efectos?

- A. Mayor productividad en actividades fuera de línea
- B. Agotamiento emocional y aislamiento de las interacciones de la vida real
- C. Mayor interés en eventos sociales.
- D. Mejor calidad del sueño





ENCUESTA

4. ¿Cómo puede el uso excesivo de las redes sociales afectar el rendimiento académico de un estudiante?

- A. No tiene ningún efecto sobre el rendimiento académico.
- B. Puede mejorar la concentración y los hábitos de estudio.
- C. Puede provocar pérdida de concentración y disminución de la productividad.
- D. Fomenta mejores habilidades de gestión del tiempo.

5. ¿Qué estrategia de afrontamiento puede ayudar a controlar los sentimientos asociados con el uso excesivo de las redes sociales?

- A. Aumentar el tiempo diario frente a la pantalla
- B. Ignorar las notificaciones por completo
- C. Establecer límites de tiempo para el uso de las redes sociales
- D. Compararse con otros en línea





Soluciones

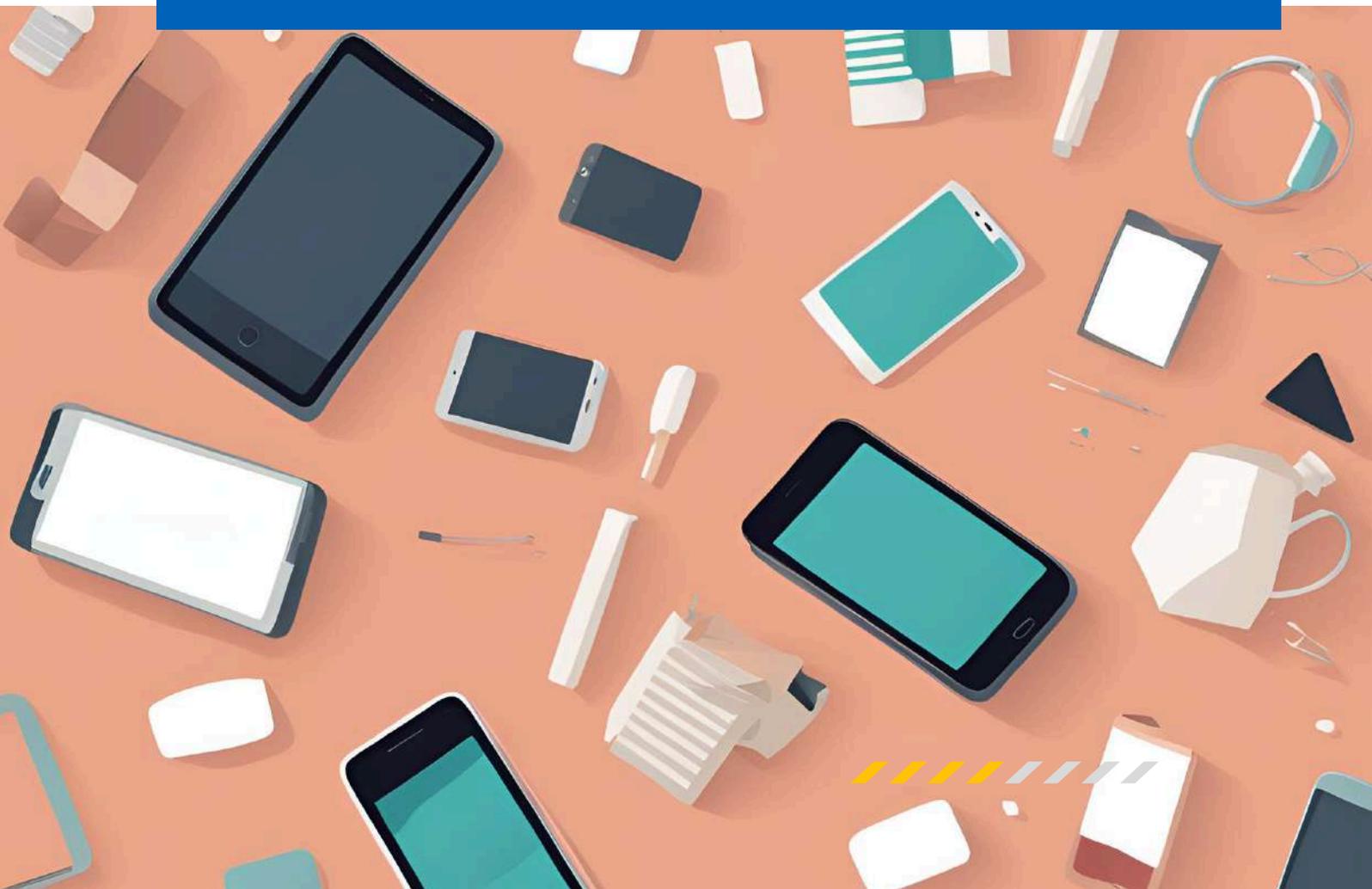
Pregunta 1: A

Pregunta 2: B

Pregunta 3: B

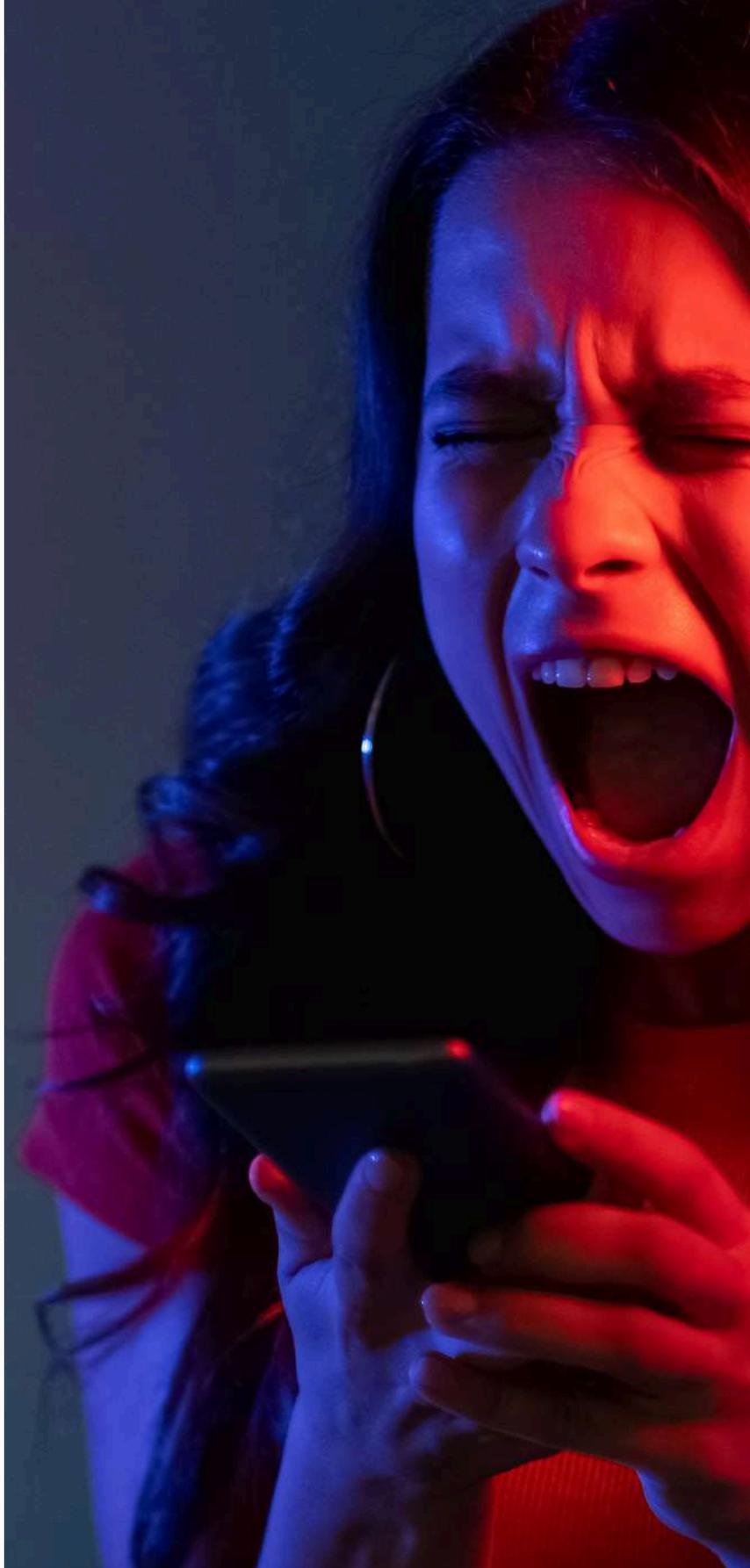
Pregunta 4: C

Pregunta 5: C





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.