



# MÓDULO 3

## TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE, GESTIÓN DEL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SUPERACIÓN DE LA HIPERCONECTIVIDAD



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)



Co-funded by  
the European Union



## Lección 3.1

# Empoderar a los jóvenes para la autorregulación y el establecimiento de límites en las redes sociales



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**



# Descripción general de la lección

Hoy vamos a explorar cómo empoderarnos para la autorregulación en el uso de las redes sociales y establecer límites saludables.

En el mundo digital actual, es fácil sentirse abrumado por la cantidad de contenido y la presión de estar siempre conectado. Juntos, aprenderemos a establecer límites saludables, por qué es importante gestionar nuestro tiempo en redes sociales y cómo tomar decisiones conscientes sobre cuándo y cómo usar las plataformas de forma equilibrada.

## **El taller está organizado en 4 pasos:**

1. Introducción a las redes sociales y la autorregulación (10 min)
2. Explorando hábitos y desencadenantes en las redes sociales (15 min)
3. Estrategias para establecer límites digitales (10 min)
4. Discusión de cierre y conclusiones (5 min)

## Lección 3.1

# Empoderar a los jóvenes para la autorregulación y el establecimiento de límites en las redes sociales

## Objetivos:

- Comprender la importancia de la autorregulación al utilizar las redes sociales para mantener el bienestar mental.
- Identificar estrategias para establecer límites saludables en las redes sociales y reducir la sobreexposición.
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico para navegar en el mundo digital de manera responsable y segura.

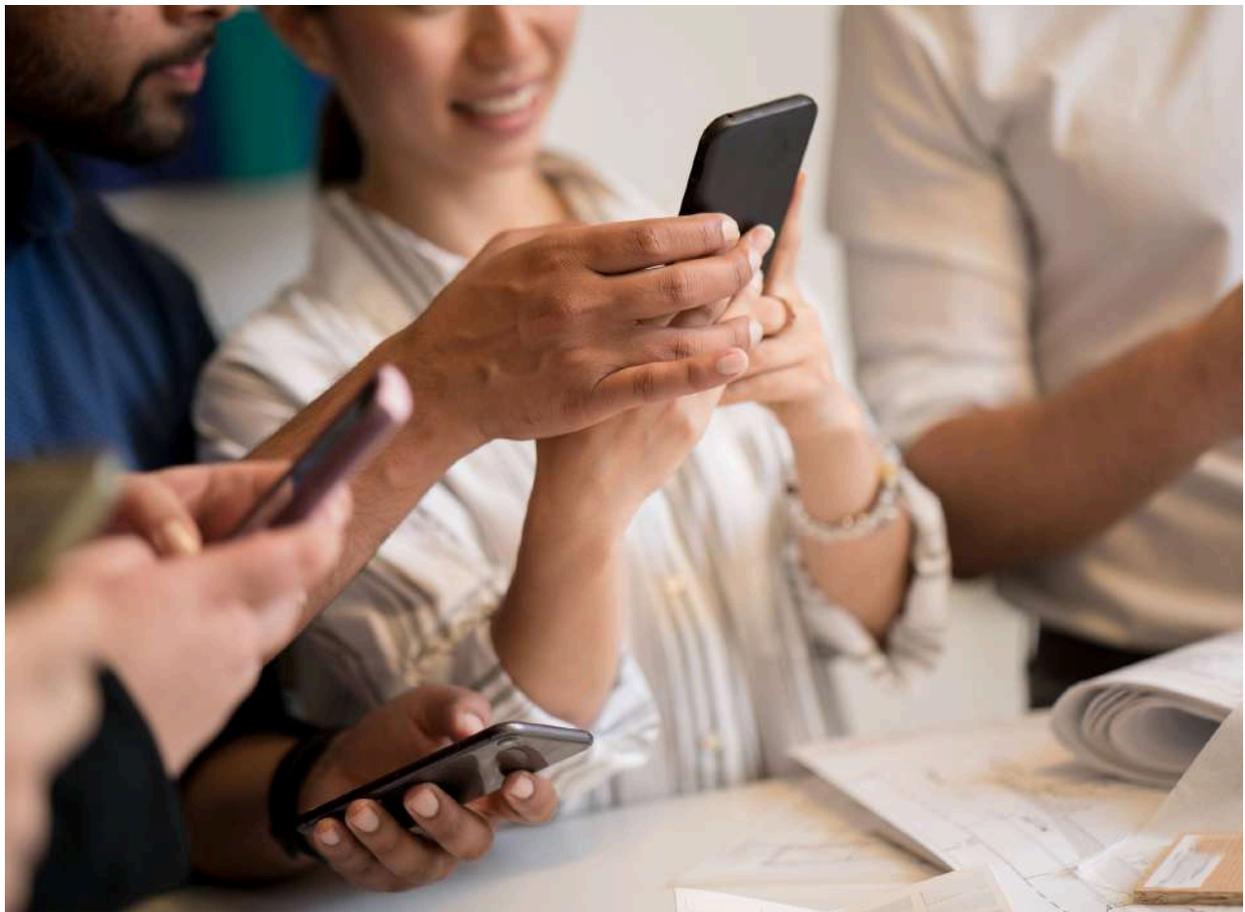
## Mensaje(s) clave:

- Las redes sociales son una herramienta poderosa, pero sin límites pueden generar ansiedad, baja autoestima y mala salud mental.
- La autorregulación consiste en tomar decisiones intencionales sobre cómo, cuándo y por qué utilizamos las redes sociales.
- Establecer límites fomenta hábitos más saludables, mejores relaciones y un mayor control sobre su tiempo y energía.



TIPO DE LECCIÓN:





## Paso 1

# INTRODUCCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y LA AUTORREGULACIÓN

Comencemos con un breve video que nos ayudará a reflexionar sobre algo que todos experimentamos a diario: las redes sociales. Las usamos para conectar con otros, compartir información y entretenimiento, pero a veces puede ser difícil controlar el tiempo que dedicamos a ellas. En esta sección, profundizaremos en el papel que desempeñan las redes sociales en nuestras vidas y exploraremos cómo la autorregulación puede ayudarnos a establecer límites saludables.

**Veamos el vídeo: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)**

Ahora que hemos visto el vídeo, ¡hablemos de lo que hemos aprendido!

¿Cuáles son algunos de los desafíos comunes que enfrentan los jóvenes al usar las redes sociales? (por ejemplo, uso excesivo, FOMO, comparación)



## Paso 1

# INTRODUCCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y LA AUTORREGULACIÓN

¿Sabías que las redes sociales a veces se convierten en un hábito? Muchas personas no se dan cuenta del tiempo que pasan en ellas a diario. Es fácil caer en la tentación de navegar sin parar, sobre todo cuando ciertos desencadenantes como el aburrimiento, el miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) o la comparación nos llevan a revisar el móvil.

Los hábitos en las redes sociales también pueden afectar nuestro bienestar mental.

Cuanto más utilizamos las redes sociales, más podemos sentirnos estresados, comparándonos con los demás o sintiéndonos ansiosos cuando no estamos conectados.

Tomémonos un momento para reflexionar sobre tus propios hábitos en las redes sociales:

1. Escribe cuánto tiempo pasas diariamente en las redes sociales.
2. Piensa en lo que desencadena el uso de las redes sociales.



## Paso 2

# EXPLORANDO LOS HÁBITOS Y DESENCADENANTES DE LAS REDES SOCIALES

### **Objetivo:**

Analizar el impacto de los hábitos de las redes sociales en el bienestar.

### **Actividad:**

#### **Reflexión grupal:**

- Analice los efectos positivos y negativos de las redes sociales en su vida.
  - Positivo: Conectar con amigos, compartir ideas, descubrir nuevos intereses.
  - Negativo: Compararse con los demás, sentirse ansioso, pasar demasiado tiempo en línea.

### **Ejemplos a considerar:**

- Las redes sociales y la autoestima
- Influencers que promueven estilos de vida poco realistas
- Notificaciones constantes y estrés
- Tiempo perdido desplazándose en lugar de ser productivo

### **Reflexión:**

¿Cómo influyen estos impactos en tu bienestar? ¿Qué te gustaría cambiar de tus hábitos en redes sociales?



## Paso 2

# EXPLORANDO LOS HÁBITOS Y DESENCADENANTES DE LAS REDES SOCIALES

¿Qué opinas de los desencadenantes emocionales que experimentas en las redes sociales? ¿Suelen surgir ciertos sentimientos, como el miedo a perderse algo (FOMO), las comparaciones o el estrés por las notificaciones, mientras navegas? Estos desencadenantes pueden afectar tus emociones y hacerte reaccionar impulsivamente, a veces sin darte cuenta.

En grupos pequeños, reflexionemos sobre los desencadenantes emocionales comunes que enfrentan en línea. Analicen las siguientes preguntas:

- ¿Qué desencadenantes te hacen sentir ansioso, celoso o abrumado?
- ¿Cómo respondes habitualmente a estas emociones?
- ¿Algunas de estas emociones influyen en tu comportamiento?

Actividad: Anota tus desencadenantes emocionales personales en las redes sociales. Compártelos con un compañero y conversen sobre cómo afectan tu bienestar.



## Paso 2

# EXPLORANDO LOS HÁBITOS Y DESENCADENANTES DE LAS REDES SOCIALES

Exploremos ahora estrategias para gestionar nuestro tiempo frente a la pantalla y mantener el equilibrio. Por ejemplo, podrías decir: «Hemos descubierto que establecer límites de tiempo y silenciar las notificaciones ayuda a reducir las distracciones y a mantenernos concentrados».

### **Ahora, hablemos de algunas estrategias útiles:**

- Establezca límites de tiempo para el uso de las redes sociales.
- Silencia las notificaciones para evitar distracciones constantes.
- Crea zonas libres de tecnología en tu hogar para ayudarte a desconectarte y relajarte.

### **Algunas herramientas útiles para administrar el tiempo frente a la pantalla son:**

- Tiempo de pantalla (iOS)
- Bienestar digital (Android)
- Aplicaciones como Forest que fomentan pasar tiempo sin conexión.

Actividad: Analicemos otras estrategias que te han funcionado para reducir el tiempo frente a la pantalla y mantener límites saludables. ¿Cómo gestionas tu uso de las redes sociales?



### Paso 3

## ESTRATEGIAS PARA ESTABLECER LÍMITES DIGITALES

Demos un paso más y creemos planes personalizados para establecer límites y lograr el equilibrio.

Comencemos reflexionando sobre lo que hemos discutido hasta ahora y luego creemos nuestro propio plan:

- Paso 1: Identifica tus desencadenantes y hábitos personales.
- Paso 2: Establezca objetivos claros, como reducir el tiempo frente a la pantalla o designar momentos sin tecnología.
- Paso 3: Escribe pasos viables para lograr estos objetivos (por ejemplo, "Desactivar las notificaciones después de las 8 p. m.").

Actividad: Elabora tu "Plan de Límites Digitales" y compártelo con el grupo. Analiza cómo estos límites pueden impactar positivamente tu bienestar mental.



### Paso 3

## ESTRATEGIAS PARA ESTABLECER LÍMITES DIGITALES

Cuando se trata de mantener hábitos digitales saludables, existen muchas herramientas y estrategias disponibles.

### **Aquí hay algunas opciones efectivas:**

- Aplicaciones: herramientas como Forest, Freedom y Moment te ayudan a mantenerte concentrado y reducir el tiempo frente a la pantalla.

Estos recursos pueden facilitar la implementación y el mantenimiento de límites.

Creando su plan de límites personalizado

### **Pongamos estas herramientas en acción:**

- Reflexiona sobre tus hábitos digitales e identifica un área a mejorar, como limitar el tiempo frente a la pantalla o programar horas sin conexión.
- Escribe un límite que planeas comenzar a establecer hoy.

### **Actividad:**

Comparta su plan con el grupo y analice cómo estos pasos pueden tener un impacto positivo en su bienestar.

## Paso 4

# DISCUSIÓN DE CIERRE

Para cerrar nuestra sesión, tomemos un momento para pensar en lo que hemos aprendido y cómo podemos aplicarlo.

Levanta la mano si alguna vez te has sentido abrumado o estresado por la cantidad de tiempo que pasas en las redes sociales.

Para quienes levantaron la mano, ¿cuál es un límite o hábito de la discusión de hoy que creen que podría ayudar?

Pensemos también en cómo podemos apoyarnos mutuamente. ¿Cómo animarías a un amigo a establecer límites para su propio bienestar?

Cada pequeño paso que damos hacia la autorregulación nos ayuda a construir relaciones más sanas con la tecnología. ¡Gracias a todos por contribuir a la conversación de hoy!





## Resumen de las conclusiones clave

- **Comprenda el impacto:** Las redes sociales pueden influir en el bienestar mental, especialmente si no existen límites claros.
- **Practique la autorregulación:** desarrollar hábitos saludables en torno al tiempo frente a la pantalla y el uso de las redes sociales es esencial para lograr el equilibrio.
- **Establezca límites que le empoderen:** establecer límites no solo protege su salud mental, sino que también le ayuda a sentirse más en control de su vida digital.
- **Apóyense mutuamente:** anime a sus amigos y compañeros a establecer límites para lograr una comunidad en línea más saludable.



# Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y

## **Objetivo:**

Esta lección capacita a trabajadores juveniles, educadores y docentes para guiar a los estudiantes en la comprensión de la autorregulación y el establecimiento de límites en las redes sociales. Mediante ejercicios interactivos, los participantes aprenderán estrategias para gestionar sus hábitos digitales, fomentando el bienestar mental y el uso responsable de la tecnología.

## **Materiales necesarios:**

- Proyector y pantalla
- Oradores
- Computadora portátil o dispositivo para reproducción de video
- Folletos con consejos de autorregulación y estrategias para establecer límites.
- Papel gráfico o marcadores de pizarra blanca
- Cuadernos o papel
- Bolígrafos o lápices
- Acceso a aplicaciones como "Forest", "Digital Wellbeing" o "Moment" para demostración





## **Paso 1: Introducción a las redes sociales y la autorregulación (10 min)**

### **Bienvenida y presentación**

Salude cordialmente a los participantes, creando un ambiente positivo y participativo para la sesión. Presente el objetivo de la sesión: comprender el papel de las redes sociales en la vida diaria y aprender cómo la autorregulación y los límites pueden promover el bienestar mental. Ofrezca un breve resumen de la estructura del taller, destacando las discusiones interactivas y las actividades que se realizarán próximamente.

### **Proyección de vídeo o inicio de debate**

Vídeo sugerido: “Redes sociales y bienestar mental” (considere recursos de YouTube como TED-Ed o plataformas que ofrecen contenido sobre hábitos en las redes sociales).

**Explicar el propósito:** El objetivo de este paso es despertar la curiosidad y la conciencia sobre cómo las redes sociales pueden moldear pensamientos, hábitos y emociones. Destacar cómo la autorregulación y el establecimiento de límites pueden ayudar a recuperar el control y fomentar relaciones más saludables con la tecnología.

### **Puntos clave de discusión:**

1. ¿Qué papel juegan las redes sociales en tu vida diaria?
2. ¿Has notado momentos en los que el uso de las redes sociales afecta tu estado de ánimo o tu concentración?
3. ¿Por qué establecer límites podría mejorar tu experiencia en línea?

### **Preparación del instructor**

Materiales necesarios:

- Proyector o pantalla para visualización de vídeos
- Papel gráfico o pizarra para enumerar las ideas clave
- Marcadores o herramientas digitales para la lluvia de ideas





## **Paso 2: Explorar los hábitos y desencadenantes de las redes sociales (15 min)**

### **Introducción de herramientas y estrategias**

- Salude a los participantes y explíqueles que el objetivo de este paso es brindarles herramientas prácticas para gestionar sus hábitos digitales y crear límites más saludables.
- Destacar la importancia de la autorregulación para reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar mejores relaciones.

### **Demostración de herramientas**

Forest App: ayuda a los estudiantes a mantenerse concentrados haciendo crecer un árbol virtual cada vez que evitan usar sus teléfonos.

Con un proyector o una pantalla, muestre una demostración rápida de cada herramienta, centrándose en funciones como el seguimiento del tiempo, los límites de las aplicaciones y las notificaciones. Enfatique cómo estas herramientas pueden ayudar a mantener los límites digitales.

### **Actividad: creación de un plan de límites digitales**

1. Distribuya folletos o utilice una hoja de trabajo compartida donde los estudiantes puedan delinear sus planes de límites personales.
2. Indicación de reflexión: Pida a los participantes que escriban:
  - Los desencadenantes más frecuentes del tiempo excesivo frente a la pantalla.
  - Un límite específico que les gustaría establecer (por ejemplo, no usar teléfonos durante las comidas, un límite de 30 minutos en las redes sociales).
  - Un objetivo o beneficio que esperan lograr (por ejemplo, más concentración, mejor sueño, menos comparación).
3. Compartir en grupo:
  - Pida a los estudiantes que compartan un límite que planean implementar con el grupo.
  - Fomente el debate sobre cómo el uso de herramientas como Forest o Screen Time podría contribuir a alcanzar estos objetivos.





## **Paso 2: Explorar los hábitos y desencadenantes de las redes sociales (15 min)**

### **Consejos de facilitación para instructores**

- Materiales necesarios:
  - Proyector o pantalla para demostraciones de aplicaciones.
  - Folletos o plantillas digitales para el “Plan de Límites Digitales”.
  - Acceso a Internet para demostraciones en vivo.
- Preguntas clave para el debate:
  - ¿Qué herramienta crees que te ayudaría más?
  - ¿Cómo podría el establecimiento de estos límites cambiar tu rutina diaria o tu estado de ánimo?
  - ¿Cómo puedes mantenerte constante con tu plan?

### **Discusión final:**

Resumen de la conclusión clave: Crear un plan de límites digitales te permite controlar tus hábitos y priorizar el bienestar. Anima a los estudiantes a revisar y perfeccionar sus planes periódicamente.





### **Paso 3: Estrategias para establecer límites digitales (10 min)**

- Introducir el concepto de límites digitales como una forma de equilibrar el uso de la tecnología y el bienestar personal.
- Enfatizar cómo el reconocimiento de desencadenantes personales puede ayudar a los estudiantes a recuperar el control de sus hábitos frente a la pantalla.

#### **Materiales necesarios:**

- Folletos prediseñados titulados “Mi plan de límites digitales”
- Bolígrafos, marcadores o dispositivos para registrar las respuestas.
- Herramientas/aplicaciones para demostración, como Screen Time, Digital Wellbeing y Forest

#### **Desglose de actividades**

1. Reflexión sobre los desencadenantes personales: Incite a los estudiantes a identificar y escribir situaciones o emociones que conducen a un tiempo excesivo frente a la pantalla.
2. Herramienta de demostración: muestra cómo usar Screen Time (iOS) o Digital Wellbeing (Android) para monitorear y limitar el uso de aplicaciones.
3. Elaboración del plan: Los estudiantes completarán su "Plan de Límites Digitales", estableciendo un límite viable (p. ej., no usar pantallas después de las 9 p. m. o crear zonas sin teléfonos durante las comidas). Anímelos a incluir una estrategia para superar posibles dificultades, como pedir apoyo a amigos o familiares o establecer recordatorios.
4. Compartir y discutir planes: en grupos pequeños, los estudiantes compartirán un límite al que se han comprometido.

#### **Preguntas para discusión:**

- ¿Qué diferencia crees que hará el establecer límites en tu vida diaria?

**Conclusión:** Establecer límites no se trata de restringir, sino de crear espacio para actividades y relaciones significativas. Al reflexionar y dar pequeños pasos, los estudiantes pueden fomentar hábitos más saludables e inspirar a otros a hacer lo mismo.





#### **Paso 4: Discusión de cierre y conclusiones (5 min)**

- Concluya la sesión invitando a los estudiantes a reflexionar sobre sus experiencias y compartir conocimientos.
- Destaque cómo establecer límites puede transformar su relación con la tecnología y el bienestar mental.

#### **Desglose de actividades**

1. Intercambio grupal: Invite a los estudiantes a compartir una conclusión clave de su "Plan de Límites Digitales". Anímelos a explicar por qué este límite es importante para ellos y cómo planean implementarlo.
2. Preguntas de reflexión:
  - ¿Qué fue lo más sorprendente que aprendiste hoy sobre tus hábitos digitales?
  - ¿Qué límite o herramienta crees que será más difícil de mantener? ¿Por qué?
  - ¿Cómo pueden las habilidades y estrategias que aprendiste hoy ayudar a tus amigos o familiares?
3. Puntos clave: Reforzar la importancia de reconocer los factores que desencadenan el tiempo excesivo frente a la pantalla. Resumir el papel de herramientas como Tiempo de Pantalla o Bienestar Digital para fomentar la autorregulación. Enfatizar que establecer límites no se trata de limitar, sino de recuperar la concentración y la claridad mental.

#### **Mensaje de cierre**

Agradezca a todos los participantes su apertura y compromiso. Recuérdeles que, al establecer y modelar límites digitales saludables, pueden inspirar una cultura de uso responsable de la tecnología en sus comunidades.





## Seguimiento y actividades en casa

- Reflexión diaria: Realice un seguimiento del uso de las redes sociales durante una semana y registre su impacto en el estado de ánimo y la productividad.
- Compañero de límites: Forma equipo con un amigo para que ambos se responsabilicen mutuamente de establecer y mantener límites.
- Desintoxicación digital: prueba un día sin tecnología por semana y reflexiona sobre cómo afecta tu bienestar.

## Consejos para profesores:

1. Cree un ambiente abierto: Anime a los estudiantes a compartir sus experiencias sin temor a ser juzgados. Use ejemplos que resuenen con su vida diaria, como sus hábitos de redes sociales, videojuegos o streaming.
2. Utilice ejemplos de la vida real: resalte situaciones identificables para ilustrar la importancia de los límites, como las notificaciones silenciadas durante las sesiones de estudio o la programación de descansos de las redes sociales.
3. Demuestre herramientas en acción: Explique a los estudiantes el uso de aplicaciones como Screen Time, Bienestar Digital o aplicaciones de productividad como Forest. Mostrar estas herramientas en tiempo real las hace más accesibles y prácticas.
4. Fomentar el aprendizaje colaborativo: Permitir que los estudiantes trabajen en parejas o grupos para discutir sus planes de límites y compartir ideas. La colaboración entre pares puede generar soluciones más creativas y accesibles.





## Herramientas

### Tiempo de pantalla (iOS)



La función Tiempo de Pantalla de Apple proporciona información sobre el uso diario del dispositivo y permite a los usuarios establecer límites de uso de aplicaciones, programar tiempos de inactividad y gestionar notificaciones. Es una herramienta potente para crear hábitos digitales saludables, ya que ayuda a los usuarios a supervisar y controlar su tiempo frente a la pantalla.

**Acceso: Vaya a Configuración > Tiempo de pantalla en cualquier dispositivo iOS.**

### Aplicación Forest



La app Forest ayuda a los usuarios a mantenerse concentrados cultivando árboles virtuales mientras evitan distracciones. Cuanto más tiempo pasen los usuarios sin usar sus dispositivos, más prosperará su bosque virtual. Es una forma atractiva de fomentar la atención plena y gestionar el tiempo eficazmente.

**Descargar: Disponible en App Store y Google Play.**



## Referencias

- Apple Inc. (s.f.). Usa Tiempo de Uso en tu iPhone, iPad o iPod touch. Recuperado de <https://support.apple.com/en-us/HT208982>
- Aplicación Forestal (s.f.). Forest: Mantente concentrado, vive el presente. Recuperado de <https://www.forestapp.cc/>
- Google. (s.f.). Bienestar digital: Herramientas para gestionar el tiempo que pasas frente a la pantalla. Recuperado de <https://wellbeing.google>
- Libertad. (s.f.). Libertad: Bloquea las distracciones y concéntrate en lo que más importa. Recuperado de <https://freedom.to>
- Asociación Americana de Psicología (2017). El impacto de las redes sociales en la salud mental. Washington, D. C.: Asociación Americana de Psicología.
- Centro para la Tecnología Humanitaria. (s.f.). Herramientas para mejorar los hábitos digitales. Recuperado de <https://www.humanetech.com>
- Aplicación Moment (s.f.). Moment: Aprende más sobre el uso de tu teléfono y crea mejores hábitos. Recuperado de <https://inthemoment.io>
- Institutos Nacionales de Salud (2021). El papel de la autorregulación en el consumo de medios digitales. Recuperado de <https://www.nih.gov>
- TED. (15 de mayo de 2019). Cómo las redes sociales nos hacen antisociales | Allison Graham | TEDxSMU [Video]. YouTube. <https://youtu.be/ykRxqzQsC0U>





# PRUEBA

1. ¿Por qué es importante establecer límites para el uso de las redes sociales?
  - A) Para evitar aburrirse.
  - B) Mejorar la concentración, la salud mental y el bienestar personal.
  - C) Para hacer más amigos en línea.
  - D) Utilizar todas las funcionalidades de las redes sociales.
  
2. ¿Cuál es un buen ejemplo de un límite en las redes sociales?
  - A) Revisar notificaciones durante las comidas.
  - B) Usar el teléfono en la cama tarde en la noche.
  - C) Establecer horarios específicos para revisar tus cuentas cada día.
  - D) Seguir todos los temas que son tendencia en las redes sociales.
  
3. ¿Cuál es una técnica clave para verificar si una noticia en línea es creíble?
  - A) Comprobar a cuántas personas les gustó o compartieron la historia.
  - B) Leer los comentarios para ver qué piensan los demás.
  - C) Verificar la fuente y contrastarla con medios confiables.
  - D) Creerlo si coincide con tus opiniones personales.





## PRUEBA

4. ¿Cuál de las siguientes es una señal de alerta de desinformación?

- A) La historia incluye un enlace a un estudio de investigación.
- B) El titular utiliza un lenguaje demasiado emotivo o exagerado.
- C) El artículo cita múltiples fuentes confiables.
- D) El contenido es equilibrado y evita afirmaciones extremas.

5. ¿Cuál es el propósito de utilizar herramientas de búsqueda inversa de imágenes?

- A) Editar las imágenes antes de compartirlas.
- B) Para ver cuántos me gusta tiene una foto en las redes sociales.
- C) Para saber si una imagen está siendo utilizada fuera de contexto o tergiversada.
- D) Descargar imágenes de alta calidad de forma gratuita.





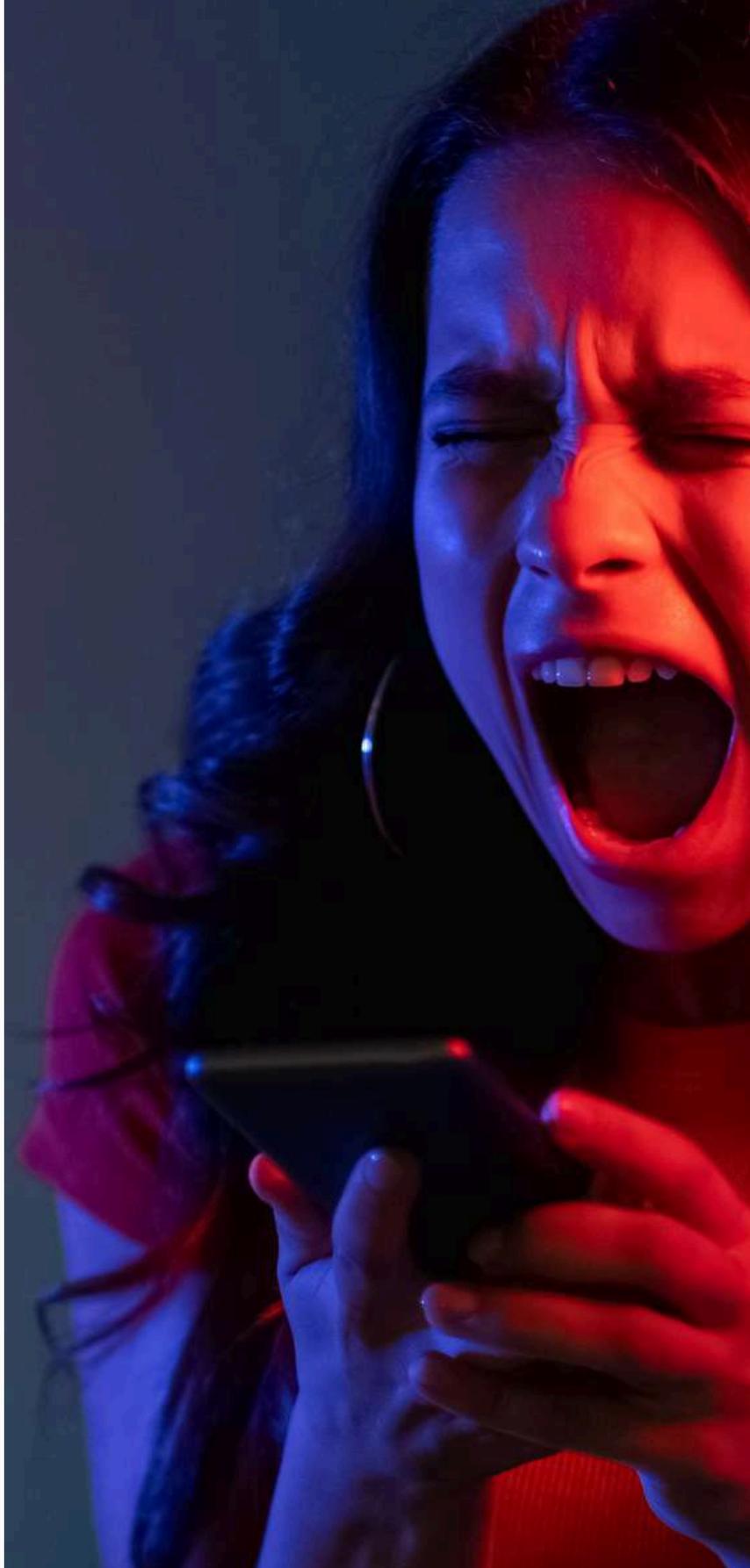
# Soluciones

- Pregunta 1: B
- Pregunta 2: C
- Pregunta 3: C
- Pregunta 4: B
- 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.