

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA**  
Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial  
del 3 de abril de 1981



**“DES-PRÉNDETE:  
UNA INTERVENCIÓN PARA SENSIBILIZAR Y CONCIENTIZAR A  
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO SOBRE EL USO DE LAS REDES  
SOCIALES DIGITALES”**

**ESTUDIO DE CASO**

Que para obtener el grado de  
**MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO**

Presenta:

**ALICIA FIERRO CANEDO**

Director:

Dr. José Fernando Gómez Del Campo Estrada

Lectores:

Dr. Sergio Molano Romero

Mtro. Guillermo Luis Treistman Lifshitz

A File  
porque era un pendiente  
y va hasta el cielo

A Tere  
por su apoyo  
aunque en todo momento  
le resultó incomprendible  
que siguiera estudiando a esta edad

A Vicente  
por su apoyo incondicional

A Pablo, Daniel y Gonzalo  
por su apoyo emocional y técnico sin fin  
por su paciencia  
escucha  
lectura  
ideas  
diseño  
solución de problemas  
Des-préndete *copy right* de Gonzalo

A estos cuatro hombres  
mis amores, mi familia y  
cómplices de mis proyectos y locuras

A Pepe  
por sus múltiples roles  
donde la constante fue  
su apoyo y confianza en mí

A Luly  
por su amistad  
por su apoyo profesional

A Diana y Lorena  
y a todos aquellos  
que están convencidos de que  
“Siempre es tiempo de aprender”

# INDICE

<b>Resumen</b>	1
<b>1. Introducción</b>	2
1.1. Pertinencia del trabajo	4
1.2. Análisis de los hechos y definición del problema	5
1.2.1. Evaluación del diagnóstico	5
1.2.2. Antecedentes	6
1.2.3. Revisión histórica	9
1.2.4. Problematización	10
1.3. Propósito y fundamentación	11
1.4. Objetivos	12
1.4.1. Objetivo general	12
1.4.2. Objetivos específicos	12
<b>2. Marco teórico</b>	13
2.1. Adultos jóvenes o adultez emergente	13
2.2. Redes sociales digitales	15
2.2.1. Clasificación de las RSD	18
2.3. Aceptación/rechazo social	19
2.4. Autoconcepto y autoestima	20
2.5. Poder personal	25
2.6. Creatividad y toma de conciencia	26
<b>3. Planteamiento de soluciones plausibles y fundamentación</b>	29
3.1. Planteamiento	29
3.2. Justificación	29
3.3. Programa	30
3.3.1. Cartas descriptivas	31
<b>4. Método y procedimiento</b>	41
4.1. Método	41
4.1.1. Metodología de los instrumentos 1 y 2	43
4.1.2. Metodología de las sesiones	43
4.1.3. Exposición fotográfica	44
4.1.4. Metodología del grupo focal	45
4.2. Procedimiento de obtención de la información	46
4.3. Instrumentos para la evaluación	47
4.4. Población y características	47
4.5. Temporalización	48
4.6. Obtención de datos	48
4.7. Análisis de datos	48
4.8. Ética en la aplicación del proyecto	49
<b>5. Ejecución</b>	51
5.1. Desarrollo del proyecto	51
5.1.1. Ejecución del cronograma	51
5.2. Seguimiento del proyecto	54

5.3. Obstáculos y soluciones	54
<b>6. Resultados</b>	<b>56</b>
6.1. Resultados de los cuestionarios 1 Pre-prueba y 2 Post-prueba	56
6.2. Resultados del material probatorio	58
6.3. Evaluación del proyecto por parte de los participantes	75
6.4. Alcances y limitaciones	77
6.5. Integración de conocimientos y habilidades	78
<b>7. Discusión</b>	<b>79</b>
<b>8. Conclusiones y recomendaciones</b>	<b>83</b>
8.1. Conclusiones	83
8.2. Aprendizajes adquiridos	84
8.3. Sugerencias	85
<b>9. Referencias</b>	<b>87</b>
<b>10. Anexos</b>	<b>90</b>
10.1. Anexo 1 Cuestionarios de diagnóstico	90
10.1.1. Cuestionario 1	90
10.1.2. Cuestionario 2	91
10.2. Anexo 2 Consentimiento informado	92
10.3. Anexo 3 Cuestionarios Pre y Post-prueba	93
10.3.1. Cuestionario 1 Pre-prueba	93
10.3.2. Cuestionario 2 Post-prueba	94
10.4. Anexo 4 Bases de la exposición fotográfica	96
10.5. Anexo 5 Fotografías de la exposición	97
10.6. Anexo 6 Material entregado a los participantes al devolverles sus trabajos	98
10.7. Anexo 7 Enlace del video de la exposición	99

## Resumen

En la actualidad nos encontramos frente a un mundo donde internet y el uso de las Redes Sociales Digitales (RSD) son parte de nuestra vida cotidiana, la comunicación es instantánea y la tenemos en la palma de la mano.

DES-PRÉNDETE es un proyecto para sensibilizar y concientizar a los jóvenes sobre el uso de las Redes Sociales Digitales. Por medio de una intervención vivencial los participantes revisaron su autoconcepto y autoestima y la relación que ambas tienen con la aceptación/rechazo social que pueden sentir a través de las RSD, esto para facilitar la toma de conciencia de su poder personal en la toma de decisiones.

El proyecto se llevó a cabo con alumnos de 6° de CCH en una escuela privada de clase media alta de la Ciudad de México y consistió en tres etapas. La primera un taller de 4 sesiones para revisar los temas, la segunda en la producción y exposición de una fotografía y un texto explicativo de la misma, donde de manera individual los jóvenes plantearon cómo hacer un mejor uso, más consciente, de las RSD. La tercera y cierre del proyecto fue la participación en un grupo focal. La metodología del estudio de caso es mixta diseñada con cuestionarios pre-prueba y post-prueba, la evaluación de resultados se hizo por medio de un análisis cualitativo con categorías de frecuencia y semejanza. El proyecto promovió en los jóvenes participantes una revisión y reflexión sobre sí mismos y el uso que hacen de las RSD. Con la producción de la fotografía y los textos hicieron un análisis crítico de las RSD y una propuesta de cómo hacer un mejor uso, más consciente de ellas. En el grupo focal hicieron peticiones concretas de cómo podrían ser las RSD en un mundo ideal.

Palabras clave: Redes Sociales Digitales, jóvenes, Autoconcepto, Autoestima.

## 1. Introducción

El presente estudio de caso plantea cómo en la actualidad nos encontramos inmersos en un mundo donde internet y las Redes Sociales Digitales (RSD) han potencializado la comunicación y gracias al desarrollo de la tecnología dan inmediatez y enorme alcance a los mensajes y/o fotos subidas a las redes.

La velocidad del avance no ha permitido medir las consecuencias que esto puede tener, sobre todo en los jóvenes quienes son los usuarios más frecuentes de estos medios de comunicación y quienes se encuentran más vulnerables a la aceptación/rechazo que pueden sentir a través de las RSD viendo afectado su autoconcepto y autoestima.

La realización de una intervención sobre Redes Sociales Digitales es un tema de relevancia en la actualidad ya que estamos inmersos en un mundo donde internet ha llegado hasta los últimos rincones del planeta, siendo una herramienta esencial de nuestra vida cotidiana (González & Estévez, 2017).

Las RSD son hoy el medio de comunicación más utilizado por los jóvenes, su velocidad e inmediatez les permite estar actualizados de lo que sucede en varios lugares al mismo tiempo. Este se considera uno de los fenómenos sociales de mayor relevancia en los últimos 25 años (Tapia, 2016).

Paralelamente, en las RSD se da la aceptación/rechazo social que el joven recibe sobre sus publicaciones por medio de los “me gusta” (*likes*) y o comentarios recibidos. Los usuarios suben textos, comentarios, fotos o videos y están pendientes de la aceptación recibida, muchos de ellos tienen estándares que, de no cumplirse, los llevan a decidir eliminar la publicación y/o imagen. Actualmente las RSD se han convertido en los referentes de los jóvenes, ellos suben fotos, videos o historias en línea mostrando a sus seguidores los eventos sociales, viajes etc. donde se encuentran

y pueden observar esto mismo de sus amigos, familiares o personas a las que decidan seguir. Finalmente, publican todo aquello que quieren enseñar y simultáneamente ven un sinnúmero de situaciones y lugares posibles donde podrían estar. Explica González y Estévez (2017) que la presión social los ha llevado, a algunos de ellos, a fingir o fabricar situaciones falsas para ser aceptados por sus pares.

Sabemos que las interacciones humanas fomentan comparaciones, competencia y crean necesidades que, en algunos, provocan depresión, sentimientos de insuficiencia, baja autoestima y ansiedad (Mundo, 2017). Simultáneamente en la interacción social los otros sirven como agentes de validación “El sentirse aceptado se asocia con una mayor dilatación de los constructos... y tiende a reducir los sentimientos de amenaza” (Cloninger, 2003, p. 401). Esto es algo que comúnmente sucede a los jóvenes, pero las RSD han potencializado el efecto dado al uso de diversas aplicaciones y a la velocidad con la que se puede distribuir la información y las imágenes.

Por otra parte, esta información rápidamente distribuida provoca en los jóvenes lo que hoy se denomina como FOMO (*Fear of Missing Out*) Harmon (2017), o “miedo a perderse de algo” que implica “quedar fuera de...”, porque a través de las RSD pueden enterarse con inmediatez de todos los posibles eventos que se están llevando a cabo y donde podrían estar, y por alguna razón no es así, esto les puede provocar los sentimientos antes mencionados.

En una primera etapa de este estudio de caso, se realizó una encuesta exploratoria para llevar a cabo un diagnóstico y descripción del problema.

En la segunda etapa se plantearon soluciones y se diseñó el proyecto DES-PRÉNDETE como una intervención que por medio de la revisión vivencial de los temas autoconcepto, autoestima, aceptación/rechazo social y poder personal y su relación con las RSD, promueve la

reflexión sobre los temas para que al finalizar los jóvenes pudieran producir una fotografía y un texto con una propuesta de cómo hacer un mejor uso, más consciente de las RSD.

En la tercera etapa se realizó la intervención del proyecto el cual se llevó a cabo durante 8 semanas trabajando con jóvenes de 6º de bachillerato en un colegio privado de clase media alta en la ciudad de México. La culminación de este trabajo fue una exposición de las fotografías y los textos producidos por los jóvenes participantes y un grupo focal con el que se analizó el resultado del proceso.

### **1.1. Pertinencia del trabajo.**

El presente estudio de caso plantea como en la actualidad nos encontramos inmersos en un mundo donde internet y las Redes Sociales Digitales (RSD) han potencializado la comunicación y gracias al desarrollo de la tecnología dan inmediatez y enorme alcance a los mensajes y/o fotos subidas a las redes.

La velocidad del avance no ha permitido medir las consecuencias que esto puede tener, sobre todo en los jóvenes quienes son los usuarios más frecuentes de estos medios de comunicación y quienes se encuentran más vulnerables a la aceptación/rechazo que pueden sentir a través de las RSD viendo afectada su autoimagen y autoestima, (González & Estévez, 2017). Por ello es importante hacer un proyecto de intervención conociendo previamente cómo están usando las redes, cómo interactúan a través de ellas y sobre todo cómo viven y sienten frente a ellas. El proyecto DES-PRÉNDETE es una intervención para sensibilizar y concientizar a los jóvenes abordando los temas de autoconcepto, autoestima, aceptación/rechazo y poder personal con la finalidad de sensibilizarlos y concientizarlos en el uso de las RSD.



## 1.2. Análisis de los hechos y definición del problema

### 1.2.1. Evaluación del diagnóstico.

En la primera etapa del estudio de caso se realizó un diagnóstico que consistió en el Cuestionario 1 (Anexo 1), realizada por la autora de este trabajo, la cual se llevó a cabo en la plataforma *Typeform* y fue enviada por un enlace a través de *WhatsApp* a los sujetos; ellos fueron jóvenes de ambos sexos, preuniversitarios y universitarios entre 18 y 25 años, clase media-alta en la Ciudad de México. En 24 horas se obtuvieron 19 respuestas.

Los hallazgos más importantes fueron los siguientes: los datos demográficos son importantes porque parece haber tendencias en relación con la edad y sexo, se consideró importante preguntar cuáles son las redes que más utilizan. La red *WhatsApp* debe ser incluida porque la mayoría la usan, cada red tiene un uso distinto y vale la pena conocer esta información. La pregunta en referencia a FOMO (*Fear Of Missing Out*) debe hacerse más explícita porque fue interpretada como *bullying* (acoso físico o psicológico). Se decidió solo dejar una pregunta abierta.

En base a estos primeros resultados se realizaron los cambios y se creó el Cuestionario 2 (Anexo 1) utilizando la misma plataforma y distribuyéndola de igual modo. En tres días se obtuvieron 122 respuestas.

La información más importante obtenida fue:

- a) Sí es importante para los jóvenes recibir “me gusta” *likes* y/o comentarios en las publicaciones que suben a las RSD.
- b) Los “me gusta” y/o comentarios los hacen sentir aceptados/aprobados socialmente.
- c) Los jóvenes están familiarizados con FOMO y la mayoría lo han sentido.
- d) En la pregunta abierta sobre el efecto que pueden sentir sobre su salud emocional, el contenido más significativo, y que nos da una pauta importante para continuar el estudio, es lo que refieren algunos jóvenes cuando explican que además de la

aprobación/desaprobación, también han padecido *bullying*. Escribieron que las RSD influyen en sus decisiones, actitudes, emociones y humor, que en ocasiones compartir puede ser negativo. Recibir “me gusta” y/o comentarios se puede volver una adicción, por esto algunos publican fotos y comentarios a horas específicas donde saben que pueden ser más vistos. Se sienten mal cuando reciben comentarios negativos.

A partir de estos resultados se comprobó la viabilidad de un proyecto de intervención sobre este tema.

### **1.2.2. Antecedentes.**

Estamos inmersos en un mundo donde internet ha llegado hasta los últimos rincones de nuestra vida familiar, laboral y social, formando parte esencial de nuestra vida cotidiana. Las Redes Sociales Digitales (RSD) son hoy el medio de comunicación más utilizado por los jóvenes, se han desarrollado tecnologías que dan inmediatez a la comunicación que se vuelve permanente y simultánea con gran número de personas en cualquier lugar del mundo (Choliz & Marco, 2012).

Estas redes fomentan comparaciones y crean necesidades que provocan sentimientos de insuficiencia, rechazo, devaluación personal y ansiedad entre otros. Esto es algo que comúnmente sucede a las personas independientemente de las RSD, pero éstas han potencializado el efecto por la rápida distribución de información e imágenes. Fingir o fabricar situaciones falsas para ser aceptado, no es algo nuevo, pero aunado al alcance de las RSD puede convertirse en un problema significativo con consecuencias importantes, porque a través de redes, especialmente los jóvenes se relacionan socialmente con sus compañeros de escuela y con sus familiares, y es donde reciben la valoración personal o el rechazo que puede influir de manera significativa en su autoimagen y autoestima (González & Estévez, 2017).

En muy poco tiempo el uso de internet ha revolucionado el manejo de la información a nivel mundial. El uso de las RSD se ha generalizado de manera importante y ahora forma parte de cualquier actividad cotidiana (Choliz & Marco, 2012). Es una herramienta que ha provocado gran interés sobre todo en jóvenes y adolescentes. Por medio de las redes sociales podemos localizar personas, invitar a otras, comunicarnos con mensajes de voz o de texto, mandar fotos, videos etc., se han vuelto una tarjeta de presentación que puede ser ampliada o modificada constantemente.

El atractivo más grande de las RSD es su interactividad, ya que podemos ser retroalimentados por nuestros amigos o seguidores y recibir los “me gusta” y comentarios de aceptación o rechazo. Muchos jóvenes tienen estándares de respuestas que al no cumplirse los llevan a eliminar de la red las publicaciones realizadas. Actualmente las RSD se han convertido en los referentes de los jóvenes, sustituyendo en buena medida a los referentes tradicionales como los padres, amigos y las relaciones “cara a cara” (Fasano, 2010).

Las RSD también son un espacio para la creatividad literaria y visual, dan la oportunidad de crear y fortalecer amistades y son una nueva forma de relacionarnos con el mundo en tiempo real. En ellas vemos tanto atracciones como rechazos y también la posibilidad de ser estimulado, aplaudido, promovido y aceptado (Fasano, 2010). La sensación general es que el tiempo que les dedicamos nunca es suficiente porque siempre hay más y más contenido posible.

En un artículo publicado en mayo 2017, BBC Mundo cita una encuesta realizada por la Sociedad Real de Salud Pública (RSPH, por sus siglas en inglés). La encuesta reporta que son pocas las redes que tienen un efecto positivo en la salud mental, la mayoría de éstas tienen efectos de ansiedad, depresión, problemas de sueño, imagen corporal, ciberacoso, inseguridad y el sentimiento de estar perdiéndose de algo.

La imagen corporal es un tema importante, según la encuesta de la RSPH, las cinco mayores redes contribuyen a que la opinión que los usuarios tienen de su cuerpo empeore creando

sentimientos de insuficiencia y ansiedad, ya que las fotos en las redes son una importante fuente de comparación.

Por otra parte, está el problema acerca del “temor a quedarse fuera” FOMO (*Fear of Missing Out*), explica Harmon (2017) que éste término coloquial se refiere a la experiencia común de un tipo ansiedad cuando los pares están viviendo algo y uno no. No es un término nuevo ya que la comparación siempre ha existido tendiendo a una aspiración de algo mejor y más grande. Los sentimientos más comunes que puede generar FOMO son envidia, celos, estrés, tristeza, soledad y baja importancia al sentir que no perteneces a un grupo. La razón de esto es porque la amígdala del cerebro responde al sentimiento de estrés cuando la persona se siente “fuera de” generando una respuesta de lucha por pertenecer porque se siente mal.

El estudio de la BBC mundo habla del impacto negativo que tienen las RSD en los jóvenes cuando generan FOMO ya que para ellos todo está en las RSD y quisieran poder estar en varios eventos al mismo tiempo para no perderse de nada.

La popularidad de los medios de comunicación en la actualidad ha facilitado el estar informado de los eventos que suceden alrededor y que la persona puede estarse perdiendo (Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018). Sentir FOMO puede provocar comportamientos obsesivos como estar revisando constantemente las RSD y así no perderse ningún evento, puede repercutir en la habilidad de la persona para tomar decisiones ya que puede temer equivocarse en cada una de ellas por haber dejado pasar una oportunidad (Harmon, 2017).

Dentro de estas redes analizadas por la Sociedad Real de Salud Pública, existen algunas que después de visitarlas dejan a los usuarios con sentimientos de soledad. Hay algunas de ellas que los han ayudado a incrementar su capacidad de expresión, su creatividad, su comunicación tanto con otros jóvenes como con maestros, parientes y otros adultos, y a desarrollar su propia identidad (Mundo, BBC, 2017).

### 1.2.3. Revisión histórica

La unidad social ontológica más simple no es un solo individuo, son las relaciones que establece por lo menos con otro individuo. La sociedad adquiere fuerza cuando sus actores intercambian bienes y servicios que consideran importantes, estas formas de relación pueden ser a nivel micro o macro. Una persona no puede eludir las relaciones sociales ya que se articula por medio de los otros (González & Basaldúa, 2007).

En la actualidad las relaciones sociales se dan como interacciones “cara a cara” entre dos o más individuos y también a través de internet por medio de diversos aparatos como computadoras, tabletas o teléfonos móviles.

Las Redes Sociales Digitales son aquellas que utilizan las diversas plataformas, en ellas el individuo construye un perfil público o semipúblico y puede hacer una lista de otros usuarios para establecer conexión.

Las primeras RSD surgieron en 1997 con la aparición del sitio “*SixDegrees.com*”, en 2002 nació “*Linked in*”, en 2005 “*You Tube*”, en 2006 apareció “*Facebook*” y “*Twitter*”, “*WhastApp*” en 2009, “*Instagram*” en 2012, “*Snapchat*” en 2015.

Las RSD más utilizadas en lo que va del año de 2019 son: “*Facebook*”, “*You Tube*”, “*WhastApp*”, “*Facebook Messenger*”, “*WeChat*”, “*QQ*”, “*Instagram*” y “*Tumblr*”. En México las más empleadas con “*Facebook*” y “*WhatsApp*” (Cueto, Morán, & Rodríguez, 2009).

El carácter de una RSD puede ser variado, anteriormente una red social adquiría su poder en los individuos, en este nuevo escenario en las RSD el poder está en el número de individuos. En este sentido, internet ha cambiado los mecanismos de poder. Una RSD se vuelve exitosa en la medida que diseña el establecimiento de preferencias de los usuarios para compartir contenido y así añadan valor a la red.

#### 1.2.4. Problematización

La importancia de la interacción y la comunicación entre los seres humanos siempre ha sido característica para su supervivencia y adaptación. A lo largo de la historia de la humanidad se han utilizado diversos medios de comunicación interpersonal, actualmente las RSD son el medio más utilizado por los jóvenes, lo cual se debe al uso de internet y al avance de la tecnología. Esto ha llevado a que las interacciones sean ya no solo interpersonales sino también por medio de estas redes haciendo posible que estén en la palma de la mano de modo inmediato y casi permanente como pudimos ver en las respuestas de los jóvenes participantes, ya que la mayoría revisa las RSD constantemente durante el día y un buen número de ellos también en las noches.

Por otra parte, sabemos que a través de las RSD se reciben los “me gusta”, *likes* y/o comentarios en las fotos o publicaciones que se suben provocando sentimientos de aceptación o rechazo en los jóvenes, ya que en el cuestionario respondieron sentirse apreciados, seguros de sí mismos y felices con los *likes*, y no valorados cuando no los reciben. Este tipo de relaciones virtuales han adquirido mayor fuerza e influencia en los jóvenes en la actualidad.

Simultáneamente la inmediatez y alcance de las RSD les permite ver las actividades (fiestas, viajes etc.) en donde están sus amigos provocando FOMO y con ello posibles sentimientos de rechazo y ansiedad, que la mayoría de los encuestados reportan haber sentido cuando ven que “todos” están en evento y ellos no.

La retroalimentación que los jóvenes reciben de su entorno es fundamental para confirmar su autoconcepto y por lo tanto su autoestima ya que el “yo” busca verificación en las opiniones y juicios de los otros. Esa imagen de sí mismo es una representación y evaluación que hace de las diferentes situaciones que viven y depende de su mirada y de la de los otros porque comprende la parte social externa y la parte interna-privada de la persona.

Sabemos que la autoestima es una necesidad básica en el hombre para funcionar adecuadamente y ésta también se define a partir del grado en que difiere el *self* (yo o sí mismo) ideal de la autoimagen, entre mayor sea la brecha mayor la incongruencia que vive el joven a través de la experiencia, sentimientos y acciones. La persona siempre va a preferir actuar y sentirse de modos que sean consistentes con su propia imagen. El establecimiento de una identidad es importante en el hombre sobre todo en la etapa de la adolescencia y juventud ya que buscan su lugar dentro de la sociedad, por ello la importancia de la congruencia de los diversos roles y la formación de su identidad que llevará a una personalidad estable.

Los usuarios de las RSD construyen una imagen pública del yo, es una identidad del yo con un perfil desde el que deciden comunicarse y expresar quiénes son, cómo son y cuáles son sus preferencias. Con información obtenida en la primera etapa de este estudio pudimos ver que las interacciones a través de las RSD son importantes para los jóvenes, que FOMO es un fenómeno actual que viven y les afecta emocionalmente. Las respuestas del cuestionario indican que a través de las RSD se pueden sentir aprobados/rechazados por sus pares, y que sus actitudes, decisiones, emociones y su humor pueden depender de lo que sucede en ellas.

El problema que plantea este proyecto es la aceptación/rechazo que pueden sentir los jóvenes a través de las RSD y las consecuencias que esto puede tener en su autoconcepto, autoestima y en su poder personal.

### **1.3. Propósito y fundamentación**

El propósito de este estudio de caso es trabajar con jóvenes preuniversitarios para promover la sensibilización y concientización sobre el uso de las RSD. El tema es relevante en la actualidad porque estamos inmersos en un mundo donde internet y las RSD son parte de nuestra vida cotidiana. El uso de estas redes es contemporáneo y aún no conocemos los efectos y alcances que

puedan tener en el autoconcepto y autoestima de las personas debido a que pueden fomentar comparaciones y crear nuevas necesidades. Las RSD pueden provocar sentimientos de aceptación/rechazo en los individuos y es importante que tomen conciencia de su poder personal frente a esta situación.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general.**

Sensibilizar y concientizar a los jóvenes de 6° año de CCH sobre el uso de las RSD facilitando la toma de conciencia del vínculo existente entre su uso, el autoconcepto y autoestima para propiciar que adviertan la aceptación/rechazo que pueden sentir a través del uso de las RSD y tomen conciencia de su poder personal. Esto a través de su participación en el proyecto “Des-préndete” que consiste en un taller, la producción y exposición de fotografías y un texto donde planteen cómo hacer un mejor uso, más consciente, de las RSD, y la participación en grupo focal.

### **1.4.2. Objetivos específicos.**

- Sensibilizar a los jóvenes sobre el uso de las RSD.
- Facilitar la identificación y la conciencia del uso y la frecuencia que hacen de las RSD.
- Revisar los constructos de autoconcepto, autoestima, aceptación/rechazo social y poder personal.
- Propiciar que los jóvenes sean más conscientes de su poder personal frente a las RSD.
- Facilitar, por medio de la creatividad, la toma de conciencia para un mejor uso de las RSD.



## **2. Marco teórico**

Las nuevas tecnologías y el avance de internet han cambiado la forma de comunicarnos y de establecer relaciones teniendo esto una fuerte influencia en los jóvenes. Para Tapia (2016), la comunicación es vital en los hombres y es una experiencia común a todas las culturas, es concretamente, una posibilidad para expresar ideas, sentimientos, buscar conocimiento, crear información y poder transmitirla. “La interacción social es una característica de la especie humana que se convierte en el sostén de una supervivencia adaptativa” (Tapia, 2016, p.194).

El problema planteado en este estudio de caso es la aceptación/rechazo que pueden sentir los jóvenes a través de la comunicación que tienen por medio de las RSD y las consecuencias que esto puede tener. Para ello es importante definir quiénes son los adultos jóvenes y qué sucede en esa etapa de la vida; así como comprender qué son las Redes Sociales Digitales y como una actividad creativa puede ayudar a una toma de conciencia sobre los que estamos viviendo. Para ello es importante demarcar los siguientes constructos: aceptación/rechazo social, autoconcepto, autoestima, poder personal, así como creatividad y toma de conciencia.

### **2.1. Adultos jóvenes o adultez emergente**

Para muchos autores no está claramente definida la edad de esta etapa ya que ésta involucra cada vez más tiempo y toma diferentes rutas. Explica Papalia & Martorell (2017) que, para algunos científicos del desarrollo, la adultez emergente comienza entre los 18 o 19 años y finaliza entre los 25 o 26 años. Es un periodo donde los adultos tempranos definen quiénes son y quiénes quieren ser. La persona ya no es adolescente pero todavía no asume los roles del adulto. Es una etapa acompañada de incertidumbre y confusión lo cual puede ser muy angustiante al momento de vivirlo. Es un momento donde las habilidades físicas y sensoriales se encuentran en excelente

estado. La principal causa de muerte en estas edades es debido a accidentes. En general es una edad donde se goza de salud, aunque también es común el abuso del alcohol y otras sustancias. Son sexualmente activos.

En cuanto al desarrollo cognoscitivo, el pensamiento reflexivo da prioridad a la lógica compleja mientras que el pensamiento posformal incluye la emoción y la intuición. Dentro de las etapas propuestas por Schale citado por Papalia & Martorell (2017), los adultos jóvenes se encuentran en el logro y la responsabilidad ejecutiva. Simultáneamente, la inteligencia emocional tiene un papel importante.

Hace solo algunos años los jóvenes terminaban la escuela, conseguían un trabajo, se casaban y tenían hijos. Actualmente "...la adultez emergente es una época de experimentación antes de asumir los roles y responsabilidades de los adultos. Un joven, hombre o mujer, puede conseguir un trabajo, un apartamento y disfrutar de la soltería." (Papalia & Martorell, 2017, p.413). Las tareas tradicionales de un adulto ahora pueden ser pospuestas hasta cerca de los 30 años o más.

Mientras en la adolescencia suceden importantes cambios en el cuerpo y el cerebro, en la adultez emergente la búsqueda de identidad es una tarea que toma más tiempo y requiere realizarse sin las presiones del desarrollo y con la libertad para experimentar diversos roles y estilos de vida (Papalia & Martorell, 2017). Esta etapa es un momento decisivo para los compromisos del rol adulto, en un periodo de re-centramiento, que consiste en el proceso de fundamentar el cambio a una identidad adulta; el poder, la responsabilidad y la toma de decisiones hacen que este joven emergente pase de la familia de origen al adulto temprano independiente.

Desde el modelo de etapas normativas del desarrollo psicosocial de Erikson, la etapa de la adultez temprana es la intimidad frente al aislamiento. Explican Papalia & Martorell (2017), que la solución que Erikson proponía para la crisis previa de la adolescencia es la formación de identidad y, los adultos tempranos, que desarrollaron un sentido del yo sólido en esa etapa, pueden

estar listos para unir esa identidad con la de otra persona, logrando una relación de pareja. “Según Erikson las personas que no pueden establecer compromisos personales profundos con los demás corren el riesgo de aislarse y ensimismarse.” (Papalia & Martorell, 2017, p.418). Es importante decir que los diferentes modelos normativos del desarrollo coinciden en que éste no termina al llegar a la edad adulta, si no que los seres humanos continuamos cambiando y desarrollándonos a lo largo de toda nuestra vida.

## **2.2. Redes Sociales Digitales (RSD)**

El concepto de red social para Marañón (2012), es previo a la existencia de internet y al uso de las computadoras personales. Se refiere a una comunidad en la cual los individuos están relacionados de alguna forma, amistad, valores, trabajo, ideas etc. Hoy el término redes sociales se refiere a la plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios.

En muy poco tiempo el uso de internet ha revolucionado el manejo de la información a nivel mundial. Explica Cholí (2012), que el uso de las RSD se ha generalizado de manera importante y ahora forma parte de cualquier actividad cotidiana. Es una herramienta que ha provocado gran interés sobre todo en jóvenes y adolescentes. Por medio de las redes sociales podemos localizar personas, invitar a otras, comunicarnos con mensajes de voz o de texto, mandar fotos, videos etc., se han vuelto una tarjeta de presentación que puede ser ampliada o modificada constantemente.

Las nuevas tecnologías en internet y por ello la expansión de las RSD “han constituido uno de los fenómenos sociales de mayor relevancia en estos últimos 25 años.” (Tapia, 2016, p.194). Esta misma autora explica que las RSD son plataformas virtuales donde las personas pueden socializar desde cualquier dispositivo conectado a internet. Dentro de ellas los sujetos crean los

llamados perfiles donde pueden incluir características verdaderas o falsas, incluir una gran variedad de información y subir imágenes a las que los otros usuarios podrán acceder.

Existen redes sociales para todas las edades y para diversas inquietudes e intereses. Las hay semi-abiertas y cerradas, algunas a nivel mundial y otras regionales (Fasano, 2010). También los modos de interacción varían entre ellas ya que unas generan vínculos fuertes y otras más débiles. Lo que la mayoría de las redes comparten es que la trama es generada por sus integrantes y la movilidad de datos es a gran velocidad. La información generada, así como el conocimiento compartido se puede circular o guardar a elección del usuario.

Explica Fasano (2010) que esta nueva forma de relación genera otros estilos de liderazgo y por lo tanto de manejo de poder, transmisión de información y credibilidad. Sin duda estas nuevas redes ayudan a estar más cerca de los que están físicamente más lejos, ayudan a que las ausencias no sean totales y así los vínculos no se diluyan.

Hay un número importante de personas que usa estas redes como una especie de consulta psicológica en la que depositan sus ansiedades, frustraciones y deseos (Carbonel, 2014). Así mismo el mundo digital y el real están cada vez más unidos y lo que hagamos en nuestros perfiles de redes sociales puede tener una repercusión en el mundo real.

Las redes sociales también son un espacio para la creatividad literaria y visual, la oportunidad de crear y fortalecer amistades y una nueva forma de relacionarnos con el mundo en tiempo real. En ellas vemos tanto atracciones como rechazos y también la posibilidad de ser estimulado, aplaudido, promovido y aceptado (Fasano, 2010). La sensación general es que el tiempo que les dedicamos nunca es suficiente porque siempre hay más y más contenido posible.

La comunicación en línea (Papalia & Martorell, 2017) citando a Kraut (et al., 2012), también estimula las conexiones sociales. Las comunicaciones en línea facilitan las revelaciones

personales y mejoran el contacto social dando sensación de bienestar. Parte de esto es el anonimato que puede tenerse a través de internet, lo cual también abre la posibilidad de comunicar mentiras.

Las amistades que los jóvenes hacen a través de las redes sociales tienden a ser acumulativas ya que en el mundo virtual los individuos añaden conexiones y pocas veces las recortan. Algunos jóvenes dejan a un lado sus experiencias reales para trasladar aquellos sueños y deseos a la red; también este mundo da posibilidad a una “segunda vida” donde se puede interactuar sin las restricciones del mundo real; se puede mentir sobre la edad, sexo y diferentes roles sociales (Marañón, 2012).

Los jóvenes, en buena medida, han cambiado la vida social por la virtual. Esta generación digital experimenta un acceso y procesamiento de información rápida y cuantiosa de diversas fuentes y sin mucha reflexión. Algunos autores los han llamado “infomívoros” (organismos que consumen información para existir), lo importante para ellos es navegar en muchos sitios simultáneamente. Es una generación atrevida, impetuosa, desafiante, independiente, adaptable y con orientación global que al mismo tiempo desconfía de la postergación de objetivos, quiere todo rápido y sin mayor esfuerzo, pero que cuenta con menos habilidades para la comunicación verbal y sus relaciones amistosas son más laxas (Fasano, 2010).

Uno de los problemas que enfrentamos con respecto a las redes sociales es su uso exagerado y la dependencia a las mismas, lo cual ha llevado a algunos autores a escribir acerca de la posibilidad de una adicción. Los siguientes rasgos caracterizan el uso exagerado de las redes sociales:

- a) Su uso domina pensamientos, sentimientos y conducta.
- b) Invierte mucho tiempo y esfuerzo y éste va incrementando.
- c) Altera sus estados emocionales.
- d) Se perturba cuando se le interrumpe en la actividad.

- e) Deja de atender actividades o tareas asumidas por estar en las RSD.
- f) Reanuda esta actividad de manera persistente.
- g) Niega tener consecuencias por esta actividad.
- h) Se aísla de las relaciones sociales presenciales.
- i) Baja el rendimiento escolar.
- j) Manifiesta euforia cuando participa en las RSD.
- k) Manifiesta irritación o ansiedad cuando no hay conexión a internet.
- l) Piensa y habla persistentemente de los temas y circunstancias que suceden en la red.
- m) Privación de sueño por estar conectado a las RSD (Fernández, 2013).

La imagen corporal es un tema importante, según la encuesta de la Sociedad Real de Salud Pública las cinco mayores redes sociales contribuyen a empeorar la opinión que tienen de su cuerpo creando sentimientos de insuficiencia y ansiedad, ya que las fotos en las redes son una importante fuente de comparación.

Por otra parte, como mencioné anteriormente, está el problema acerca del “temor a quedarse fuera” FOMO (*Fear of Missing Out*) referido en la misma encuesta, el cual habla del impacto negativo que tienen las redes sociales en los jóvenes cuando generan miedo de estar perdiéndose algo, un evento social o cualquier actividad en la que otros estén y él no. Para ellos todo está en las RSD y ellos quisieran estar en todos los eventos importantes al mismo tiempo.

### **2.2.1. Clasificación de las RSD.**

En las RSD interactúan miles de personas en tiempo real, éstas se consideran máquinas sociales donde se fabrican situaciones, relaciones y conflictos.

La siguiente es la clasificación de (Burgueño, 2009) citada por (Cueto, Morán, & Rodríguez, 2009):

Por su público objetivo y temática:

- a) Redes sociales horizontales dirigidas a todo tipo de usuarios sin una temática definida.
- b) Redes sociales verticales con un eje temático y se clasifican en profesionales, verticales de ocio y verticales mixtas.

Por el sujeto principal de la relación:

- a) Redes sociales humanas que fomentan las relaciones entre personas uniendo individuos según su perfil social y en función de sus gustos etc.
- b) Redes sociales de contenidos son las que unen perfiles a través del contenido publicado.
- c) Redes sociales inertes son las que conforman un sector novedoso entre las redes y su objeto es unir marcas de automóviles y lugares.

Por su localización geográfica:

- a) Redes sociales sedentarias son las que mutan dependiendo de los contenidos compartidos y los eventos creados.
- b) Redes sociales nómadas porque se basan en la localización geográfica del sujeto.

Y por último las que dependen de su plataforma.

### **2.3. Aceptación/rechazo social**

Las relaciones sociales tienen un papel importante en las personas porque en la relación con otros se desarrolla la conciencia, así como la capacidad de congruencia (Rogers, 1980).

El término aceptación se define como la aprobación hacia otro o bien la inclinación hacia unas personas más que hacia otras por algún motivo o afecto particular. En un sentido un poco más amplio la aceptación se refiere a la actitud que requiere previa percepción de la realidad con relación a sí mismo y al mundo (Guberman & Pérez Soto, 2005). Para lograr esta aceptación deben

darse tres condiciones: a) Sentirse aceptado y reconocido como persona, b) Descubrir su lugar en el mundo, c) La esperanza como sostén para dirigirse al futuro.

Uno de los desafíos más importantes de los jóvenes es la aceptación social, ésta se expresa por medio de la popularidad, indiferencia o el rechazo entre ellos. Esta aceptación es el reflejo del estatus producto de las valoraciones sociales. También es la condición personal de un individuo con respecto a su grupo de referencia, esta aceptación se relaciona con la popularidad, el compañerismo, la jovialidad, el liderazgo y el respeto (Zavala, Valadez, & Vargas, 2008).

El rechazo en las relaciones interpersonales es la reacción negativa, de indiferencia, abandono o de hostilidad con relación a otra persona que, en otro caso, podría ser una relación positiva (Doron & Parot, 2007).

Para Tapia (2016) los “me gusta”, palomitas y/o comentarios recibidos a través de las RSD tienen una connotación de aprobación y los sujetos hacen uso de ella cuando una imagen, artículo o comentario les agrada. “Podría pensarse entonces, que en esta sociedad donde la imagen de la persona ocupa un papel relevante, las fotos publicadas sobre sí mismos en *Facebook* buscan cierta aprobación o valoración de los demás asociados al número de “Me gusta” recibidos.” (Tapia, 2016, p.199)

#### **2.4. Autoconcepto y Autoestima**

El autoconcepto, para Gross (2012) agrupa tres componentes: autoimagen, autoestima y *self* ideal. La autoimagen es la forma como un individuo se describe a sí mismo, así como la persona que él cree que es. Comprende los roles sociales que son lo que otros pueden verificar en el sujeto y los rasgos de personalidad que están más relacionados con la opinión, el juicio de otros y cómo es percibido el individuo. “La forma en como los demás se comportan hacia uno tiene una importante influencia sobre nuestra autopercepción.” (Gross, 2012, p. 353)



Para Rice (2010) el autoconcepto es la opinión que tiene el individuo de sí mismo, "...es su "identidad autohipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años." (p. 403). El autoconcepto es multidimensional y en cada una de esas dimensiones se dan diferentes roles, por ello se elabora constantemente dependiendo de las circunstancias y de las relaciones del sujeto. Allport (1950) citado por Rice (2010) afirma que la personalidad tiene estabilidad, pero no permanece igual, siempre está sometida a cambios y pasa por revisiones.

Ruth Strang (1957) citada por Rice (2010) identificó cuatro dimensiones básicas del yo:

- a) Autoconcepto general, éste es global y abarca las capacidades, el estatus y los roles del mundo externo,
- b) Autoconceptos temporales o cambiantes los cuales están influidos por las experiencias actuales,
- c) Yo-social, es el yo en sus relaciones con los otros y el yo al que los demás reaccionan.

Una parte importante del autoconcepto es cómo se siente el adolescente en los grupos sociales,

- d) El gusto por ser el yo ideal conceptualizado, el cual puede ser realista o no.

Esta imagen de sí o del yo, es la representación y evaluación que una persona hace de sí misma en las diferentes situaciones que vive y durante las diversas etapas de su desarrollo. "Las imágenes de sí dependen también de la mirada y de las evaluaciones que los demás conllevan del individuo. Finalmente, la imagen de sí se relaciona con la génesis de la conciencia de sí." (Doron & Parot, 2007, p. 298).

Para Cameron (2005) la imagen del yo contiene una parte social externa y otra interna y privada, estas juntas producen la imagen o concepto del yo, la cual varía según las circunstancias personales y externas de la persona. El individuo puede simbolizar casi todo lo que puede imaginar, esto le permite visualizar lo imposible como posible; cuando usa esta capacidad para representar diversos papeles sociales imaginarios o reales se constituyen muchas ilusiones que puede expresar e incluso experimentar en su mundo de imaginación.

La imagen del yo incluye la imagen corporal y representa un sinnúmero de interacciones con otras personas, es una unidad en una serie de sistemas sociales como la familia, los amigos, la escuela, la iglesia y el trabajo (Cameron, 2005). Esta imagen es indispensable para el individuo y es vulnerable, “En una persona vulnerable el estrés emocional severo puede derrumbar casi por completo la imagen del yo, dejando a la persona desorientada en un mundo que es incapaz de comprender.” (Cameron, 2005, p. 351)

Erikson (1968), citado por Rice (2010), explica que la formación de identidad no comienza ni termina en la adolescencia, “...es un proceso permanente de selección y asimilación de las percepciones y expectativas de los padres, los compañeros, sociales y propias. Convertirse en adulto supone integrar varios aspectos de la identidad, resolver conflictos entre ellos y desarrollar una personalidad plena.” (Rice, 2010, p. 471)

A través de las RSD los usuarios construyen una imagen pública del yo, esta identidad del yo crea un perfil para comunicarse con los demás y también para expresar quiénes son, cómo son, cuáles son sus preferencias etc. (Tapia, 2016). Explica, esta misma autora, que en las redes parece rendirse un obsesivo culto al cuerpo el cual se convierte en “...el elemento primordial de retroalimentación de la escala de valores individualista basada en la seducción personal y la apariencia de bienestar. Al individuo se le delega la tarea de autoidentificarse con identidades flexibles y cambiantes mientras los vínculos sociales se diluyen.” (Tapia, 2016, p. 199)

Rogers explica que el *self* o “sí mismo” es una pauta conceptual organizada que fluye congruentemente. “La estructura del sí mismo es una configuración organizada de percepciones que son admisibles en la conciencia. Está integrada por elementos tales como percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos del sí-mismo en relación con los demás y con el ambiente...” (Rogers, 1997, p. 425). La persona se ve a sí misma y en relación junto con los valores positivos y negativos que se asocian a esas cualidades y relaciones. Para

Rogers (2014), el concepto del yo es como una Gestalt que fluye y cambia porque es un proceso, por ello es parcialmente definible. El término yo o concepto del yo lo utiliza cuando se habla de la imagen que la persona tiene de sí misma (Treisman, 2017).

La autoestima, explica Branden (2002), es una necesidad básica que el hombre requiere para funcionar adecuadamente. La autoestima contribuye de modo esencial para el proceso vital, es indispensable para el desarrollo normal y saludable, tiene valor para la supervivencia. Es una necesidad humana fundamental:

1. “Es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.”  
(Branden, 2002, pp. 21-22).

Para este mismo autor el valor de la autoestima radica no solo en que la persona se siente mejor, sino que vive mejor ya que responde a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de mejor forma. Una persona con mayor autoestima tiende a comunicaciones más abiertas, sinceras y apropiadas porque cree en su valor. Pero si la autoestima es menor y falta el respeto por uno mismo, la persona no se disfruta tal como es y hay menos respeto por sus necesidades insatisfechas.

Branden (2002) se refiere a la autoestima como una consecuencia de la práctica interior de cada persona, por ello invita al desarrollo de seis prácticas que define como los pilares de la autoestima:

1. La práctica de vivir conscientemente.
2. La práctica de aceptarse a uno mismo.

3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

Por otra parte, explican Doron & Parot (2007), que desde la teoría del equilibrio la autoestima puede definirse como el mediador entre las necesidades satisfechas y las necesidades sentidas de la persona. Y en la línea de las teorías de la comparación social, la autoestima es el fruto del símil que hace el individuo entre sí mismo y otros sujetos significativos para él.

Rice (2010) citando a Greenberg (et al.,1992), define la autoestima como una necesidad humana vital “es el valor que los individuos ponen en el yo que perciben. Si la evaluación que hacen de sí mismos los lleva a aceptarse y aprobarse y a un sentimiento de valor propio, tienen una autoestima elevada; si se ven de manera negativa, su autoestima es baja”. (Rice, 2010, p. 404)

A diferencia del autoconcepto que es descriptivo, la autoestima es evaluativa ya que se refiere al grado en el cuál la persona se agrada, acepta y aprueba a sí misma y qué tan valiosa se considera. Esto resulta en un juicio de valor personal ya que se expresan las actitudes del individuo hacia sí mismo

La autoestima también se define en la persona con relación al grado en el que puede diferir del *self* ideal, “...en general, entre mayor sea la brecha entre la autoimagen y el *self* ideal, menor será la autoestima.” (Gross 2012, p. 355). Cuando no se logra la consistencia entre la autoimagen, el comportamiento real del individuo y la manera como es percibido por los demás, puede considerarse a sí mismo como un fracaso. Rogers lo llama incongruencia y explica que se vive como una experiencia, sentimientos y acciones que resultan amenazantes porque entra en conflicto la autoimagen consciente y porque la persona va a preferir actuar y sentirse de modos que sean consistentes con la propia autoimagen (Gross, 2012).

El autoconcepto y la autoestima bajas afectan las relaciones sociales ya que pueden desarrollarse, en el joven, sentimientos de aislamiento y soledad (Rice, 2010). La autoestima es la confianza en nuestra capacidad para afrontar los retos que la vida va presentando, especialmente en los jóvenes este reto es relacionarse con los demás de tal manera que sea una experiencia positiva para sí mismo y para los demás. (Branden, 2002)

Explica Gross (2012) que durante la adolescencia y juventud uno de los retos y preocupaciones más importantes es establecimiento de un fuerte sentido de identidad personal, por ello los jóvenes buscan su propio lugar dentro de la sociedad. En esta etapa del desarrollo se da un conflicto entre la identidad del yo y la confusión de roles. Los jóvenes están en el proceso de adaptación y formación de identidad, en ésta se va dando la reconciliación de los diversos roles en una personalidad duradera y estable.

## **2.5. Poder personal**

Para Rogers (1980) el poder personal es la dimensión social de su Enfoque Centrado en la Persona, es el lugar donde el individuo ejerce el poder de tomar decisiones. Éstas se pueden tomar de manera consciente o inconsciente y regulan o controlan los pensamientos, las emociones o la conducta de otros y de sí mismo. El poder para decidir se puede utilizar, compartir o ceder. Rogers considera que el ser humano es capaz de usar su poder personal de manera benéfica ya que dentro de sí mismo cuenta con los recursos para entenderse de tal modo que pueda modificar el concepto de sí mismo, así como sus actitudes y la dirección de su conducta. Lo que frena la tendencia al desarrollo de una persona es el control que ejercen otros sobre sus decisiones. Explica que estas relaciones de control y manipulación se pueden dar con terapeutas, maestros, así como en organismos gubernamentales y compañías que controlan a sus empleados.

## 2.6. Creatividad y toma de conciencia

La creatividad se define, dentro del terreno artístico, como la producción original resultado de una acción que traer algo nuevo a la existencia. El proceso creador se refiere a la sensación de pensar o saber algo nuevo y va acompañado de una tensión interior para poder expresarlo y/o llevarlo a la práctica. La tensión es justamente la percepción subjetiva del proceso creador y comprende "...la sucesión de fenómenos desde la primera impresión de que algo nuevo se está formando en nuestro mundo mental, hasta la realización en el mundo material de ese algo." (González J., 1978, p.415) Crear es la habilidad de expresar algo, que casi en su totalidad, se origina dentro de la persona.

Explica Cabrera (2009), refiriéndose a A. de la Herrán (2006), que la creatividad puede lograr una educación de la conciencia; esta propuesta va más allá de lo objetual y se refiere a la evolución interior y a la madurez personal y profesional. "La creatividad tiene que ver no sólo con crear, sino principalmente con crearse". (Cabrera, 2009, p. 20,) Esta propuesta de A. de la Herrán (2006), citada por Cabrera (2009), ve a la creatividad acompañada de la autoeducación y madurez personal, que van a provocar una mejora social trayendo consigo una posible evolución humana comprendida como evolución de la conciencia. La creatividad, explica esta misma autora, es una manifestación de nuestra conciencia, de lo que sucede con los otros y con nuestro entorno. "La creatividad sería pues, una esencia vital en el fenómeno de comprensión y trascendencia en el ser humano en relación consigo mismo y su entorno". (Cabrera, 2009, p. 27)

Nuestra conciencia del mundo que nos rodea no es una copia idéntica de lo que vemos, es una construcción personal adaptada para poder sobrevivir. (González J. , 1978)

La conciencia es un atributo específico y relevante del ser humano y la creatividad es un potencial de nuestra conciencia (Cabrera, 2009). En el transcurso de la vida nos vamos modificando entre los nuevos conocimientos y las relaciones con otros, así se va dando un aprendizaje evolutivo

como espiral ascendente. La propia conciencia tiene su escala de intensidades o bien su propia espiral.

En este estudio de caso trabajé con adultos jóvenes en una etapa de adultez emergente quienes se hallan en búsqueda de una identidad experimentando diversos roles y estilos de vida. Ellos están inmersos en un mundo donde internet y las RSD son parte fundamental de sus vidas, las utilizan para relacionarse socialmente, con su familia y con la escuela; en ellas comparten parte de su vida y son retroalimentados; también pueden revelar su creatividad y mantienen un importante número de amistades además de sus relaciones “cara a cara”.

Vemos la aceptación social como un desafío para los jóvenes, a las RSD como un medio de comunicación primordial donde los “me gusta” es la valoración, aceptación/rechazo que pueden recibir. Sabemos que el autoconcepto de una persona depende de sí misma y de las evaluaciones de los otros, es una imagen indispensable, vulnerable y un proceso permanente. El autoconcepto comprende la autoimagen y está en relación con la opinión que el individuo tiene de sí mismo, esta puede ser cambiante porque depende de las circunstancias. Tomamos a la autoestima como un rasgo de la personalidad en relación con el valor que el individuo se atribuye a sí mismo y es un mediador entre las necesidades satisfechas y las sentidas por la persona. La autoestima es evaluativa en el sentido de aceptación/rechazo de sí mismo y de los demás. Una autoestima alta está en relación directa con la aprobación y aceptación de sí mismo y de los otros. Una autoestima baja se relaciona con el rechazo de sí mismo y de los otros y puede desarrollar sentimientos de aislamiento y soledad. Y, por último, vemos que la creatividad es el proceso creador que lleva a la persona a pensar y decidir cómo expresar ese “algo nuevo” para mostrarlo a los demás, siendo esto un acto donde la persona se crea a sí misma en cada nuevo producto. La creatividad es una manifestación de nuestra conciencia, de lo que sucede en nosotros y en nuestras relaciones, y la

conciencia va siendo más profunda conforme vamos trabajando en ella y una manera de hacerlo es por medio de la creatividad.



### **3. Planteamiento de soluciones plausibles y fundamentación**

#### **3.1. Planteamiento**

El presente trabajo plantea, como respuesta a la problemática descrita, una intervención cuyo objetivo es ofrecer a los jóvenes participantes la revisión de su actividad dentro de las RSD, una apretura de consciencia ante el uso de ellas con la idea de que retomen su poder personal.

#### **3.2. Justificación**

Este estudio e intervención ofrece un trabajo con jóvenes adolescentes para revisar la relación que tienen con las RSD, la aceptación/rechazo social que reciben a través de ellas, cómo lo viven, qué efectos están teniendo en su autoconcepto, autoestima y cómo usan su poder personal para hacer frente a esto.

Considero que el uso de las RSD es una necesidad actual e intentar hacerlas a un lado de la vida de los jóvenes sería negar la realidad y el avance de la tecnología. A través de una revisión se busca la autoconsciencia del uso que hacen de las RSD. El tema es importante en la actualidad porque es el medio de comunicación más utilizado sobretodo por los jóvenes, las RSD son un fenómeno social de relevancia por el poder y alcance que tienen. Aunado a lo anterior, existen estudios que muestran como la mayoría de ellas pueden causar efectos como ansiedad, depresión e inseguridad entre otros.

La primera parte del proyecto consiste en cuatro sesiones para revisar los constructos: autoconcepto, autoestima, aceptación/rechazo y poder personal. En ellas se explora cada tema con una lluvia de ideas, y se llevan a cabo dinámicas creativas que refuerzan los conceptos. En cada tema se revisa la relación que tiene éste con las RSD desde su experiencia personal.

En la segunda parte los jóvenes producen una fotografía y un texto que exponen. A través del proceso creativo se promueve un aprendizaje y la autoconciencia sobre el tema de las RSD. Producir una fotografía, como explica Ferrari (2017), permite capturar y transmitir una emoción haciendo a la persona más consciente del aquí y ahora.

La última etapa de la intervención consiste en un grupo focal, éste permite recoger información cualitativa verbal ya que promueve el intercambio oral entre los jóvenes participantes. Este método supone una interacción entre el entrevistador y el entrevistado y entre ellos mismos, permitiendo así clarificaciones y exploraciones más profundas.

### **3.3. Programa**

El proyecto “DES-PRÉNDETE”. Consiste en:

1. Cuestionario 1 pre-prueba. Este primer cuestionario permite conocer qué uso les dan a las RSD los jóvenes y cómo se sienten con respecto a ellas y a FOMO. Este fue elaborado por la autora de este trabajo en la plataforma *googleforms* y es enviado en la primera sesión a través de un enlace.
2. Cuatro sesiones donde se trabajan los temas: Autoconcepto, Autoestima, aceptación/rechazo y poder personal.
3. Producción de una fotografía y texto que posteriormente se expone, siguiendo las instrucciones y bases. El trabajo creativo es individual.
4. El grupo focal donde el objetivo es hablar sobre las RSD, el cuidado de ellos mismos, su poder personal y cómo proponen que pudieran ser las RSD en un mundo ideal.
5. Cuestionario 2 post-prueba. Este segundo cuestionario es igual al primero a diferencia de la última pregunta, con él se busca conocer si las respuestas cambian después de participar en el proyecto DES-PRÉNDETE.

6. Por último, un cuestionario para evaluar el proyecto.

### 3.3.1. Cartas Descriptivas

<b>SESION # 1</b>				
<b>Nombre:</b>	<b>PRESENTACIÓN INICIAL DEL PROYECTO</b>			
<b>Lugar, fecha y hora:</b>	<b>CENTRO EDUCATIVO TOMÁS MORO</b> CDMX 26 y 27 de febrero 2019, 12-13 hrs.			
<b>Objetivo general:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar el Proyecto a los jóvenes participantes</li> </ul>				
<b>Objetivos específicos de la sesión:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los jóvenes conozcan el proyecto en el que van a participar</li> <li>• Entregar las cartas de consentimiento</li> <li>• Realizar el cuestionario 1 Pre-prueba</li> </ul>				
Contenido:	Actividades:	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores y estrategias de evaluación:
Presentación del proyecto	Bienvenida a los participantes	3 min		
	Presentación del facilitador	3 min		
	Presentación de los integrantes del grupo	15 min		
	Presentación del proyecto	10 min		
	Preguntas y respuestas sobre el proyecto y sus temas	10 min		
	Entrega de las cartas de consentimiento para la participación en el proyecto	3 min		
Cuestionario 1	Envío del cuestionario 1 Pre-prueba	5 min		
	Cierre de la sesión	5 min		

<b>SESION # 2</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>AUTOCONCEPTO</b>
<b>Lugar, fecha y hora:</b>	<b>CENTRO EDUCATIVO TOMÁS MORO</b> CDMX 5 y 6 de marzo, 2019, 12-13 hrs
<b>Objetivo general:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno revisará de una manera vivencial su autoconcepto</li> </ul>	

<b>Objetivos específicos de la sesión:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se solicitan y recogen las cartas de consentimiento firmado</li> <li>• El alumno será más consciente de su autoconcepto</li> <li>• El alumno podrá ver la relación de su autoconcepto y las RSD</li> </ul>				
<b>Bibliografía:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Carbajal, Patricia; Victoria Vidargas, David Martínez y David Herreras,</b> <i>Eduquemos para la paz y los derechos humanos. Manual de apoyo al docente, 5o Grado.</i> Universidad Iberoamericana, León, 1999, p. 143.</li> </ul>				
<b>Contenido:</b>	<b>Actividades:</b>	<b>Tiempo/hora:</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Indicadores y estrategias de evaluación:</b>
Autoconcepto: Percepción de sí mismo Sentimientos sobre sí mismo	Bienvenida al grupo	1 min		
	Lluvia de ideas acerca del tema: Autoconcepto	15 min		Cada participante expondrá su definición de autoconcepto
	<p><b>Dinámica 1 Tu cara</b></p> <p><b>1. Definición</b> Cada participante dibujará la silueta de su cara para después rellenarla con los rasgos y escribir tres características personales.</p> <p><b>2. Objetivos</b> Identificarse y favorecer el autoconocimiento.</p> <p><b>3. Desarrollo</b> El trabajo se hará en parejas. Cada participante dibujará en el lado izquierdo de la hoja su cara con rasgos característicos y anotará tres características personales. Cuando terminen van a intercambiar los papeles con un compañero para dibujar en el lado derecho al dueño de la hoja y poner tres características de esa persona. Al terminar cada uno tendrá dos siluetas de sí mismo, la del lado izquierdo hecha por sí el o ella y la del lado</p>	40 min	<p>Pliegos de papel, crayolas, plumos y colores.</p> <p>Una hoja grande, del lado izquierdo harán el dibujo de la cara de ellos mismos y escribirán tres características personales. Del lado derecho realizarán el dibujo de la cara de esa misma persona hecha por un compañero y tres características.</p>	<p><b>Evaluación de la dinámica (preguntas):</b> ¿Cómo te sentiste al dibujar tu cara? ¿Fue difícil? ¿Te costó trabajo escribir las 3 características? ¿Cómo te sentiste al dibujar la cara de tu compañer@? ¿Pudiste ponerle fácilmente las 3 características? ¿De qué te das cuenta?</p> <p>Cada participante podrá compartir cómo se sintió con la dinámica y qué aprendió sobre sí mismo, si su definición de autoconcepto cambió o si su autoconcepto tuvo algún cambio. El grupo comparte la relación del autoconcepto y las RSD.</p> <p><b>Indicadores:</b> Dibujarán su cara donde se espera que pongan</p>

	derecho ejecutada por un compañero@. <b>4. Comentarios</b> No se trata de crear “obras de arte”, sino de que cada uno identifique sus rasgos característicos y pueda darse cuenta de cómo lo ven los demás.			todos los elementos de un rostro (cabello, ojos, nariz y boca). Escribirán tres características personales que reconozcan en sí mismos. Dibujarán la cara de su compañero con los elementos mencionados. Escribirán tres características de sus compañeros. Reportarán al menos dos sentimientos relacionados con lo que sintieron al observar y comparar los dos dibujos y las características dadas por sus compañeros.
	Redefinición del tema autoconcepto y su relación con las RSD	10 min		
	Cierre de la sesión y despedida	5 min		

### SESION # 3

<b>Nombre:</b>	<b>AUTOESTIMA</b>
<b>Lugar, fecha y hora:</b>	<b>CENTRO EDUCATIVO TOMÁS MORO</b> CDMX 12 Y 13 de marzo, 2019, 12-13 hrs
<b>Objetivo general:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno revisará de una manera vivencial el concepto de autoestima</li> </ul>
<b>Objetivos específicos de la sesión:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno será más consciente de su autoestima</li> <li>El alumno será más consciente de la autoestima de sus compañeros</li> <li>El alumno podrá ver la relación de su autoestima y las RSD</li> </ul>
<b>Bibliografía:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basado en una idea original de <b>Lobato y Medina en Cascón, Paco, (Ed.)</b> <i>La alternativa del juego</i> (2). Barcelona, Seminario de Educación para la Paz (Asociación pro Derechos Humanos), 1988, juego 2.23.</li> <li>Variación de <b>Frans Limpens</b> a una idea original (<i>Circulo de aplausos</i>) de <b>Jares, Xesús R.,</b> <i>El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos</i>. Madrid, Editorial CCS, 2001 (4), 1992, p.73-74</li> </ul>

Contenido:	Actividades:	Tiempo/hora:	Materiales:	Indicadores y estrategias de evaluación:
Autoestima	Bienvenida al grupo	1 min		
	Lluvia de ideas sobre el tema autoestima	10 min		<p>¿Qué es la autoestima para ti?</p> <p>¿Cómo es una persona que tiene buen nivel de autoestima? ¿Se cuida?</p> <p>¿Toma en cuenta a los demás? ¿Hace cosas que lo hacen sentir bien?</p>
	<p><b>Dinámica Mi árbol</b></p> <p><b>1. Definición</b> Se trata de dibujar un árbol que tenga raíces, tronco, ramas, follaje y frutos.</p> <p><b>2. Objetivos</b> Favorecer el conocimiento propio y de las demás personas. Estimular la autoestima y la valoración positiva de las demás personas. Mejorar la confianza y la comunicación en el grupo.</p> <p><b>3. Desarrollo</b> Cada persona dibuja un árbol, el que más le guste, con sus raíces, su tronco y su follaje, sin entrar mucho en detalles. En las raíces escribe sus propias raíces, tus orígenes ¿de donde vienes? En el tronco escribe lo que te sostiene, eventos importantes, las actividades importantes que realiza normalmente también heridas como eventos importantes que te han marcado. En las ramas y el follaje apunta todos los proyectos y en los frutos los resultados que has obtenido.</p>	15 min	<p>Papel, colores y plumones</p> <p>Una hoja carta blanca o de color con un dibujo de un árbol con raíces donde escribirán sus orígenes, en el tronco el texto será lo que han hecho y lo que los sostiene incluidas las heridas, en las ramas y follaje sus proyectos y en los frutos sus logros</p>	<p><b>Evaluación de la dinámica (preguntas):</b></p> <p>¿Cómo te sientes al ver tu vida en ese árbol que dibujaste?</p> <p>¿Pudiste poner todos los elementos? ¿Cómo te sentiste al compartir?</p> <p>¿Al ver los árboles de tus compañeros?</p> <p>Los participantes podrán compartir la relación de la autoestima con las RSD.</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>Dibujarán un árbol con raíces, tronco, ramas/ follaje y frutos. Escribirán en cada parte del árbol distinguiendo lo solicitado.</p> <p>Reportarán al menos dos sentimientos sobre cómo se sintieron al hacer su árbol, cómo se sintieron al compartirlo con sus compañeros y cómo se sintieron al escuchar a sus pares.</p>
	Redefinición del tema autoestima y revisión de su relación con las RSD	10 min		

	<p><b>Director de aplausos:</b></p> <p><b>1. Definición</b> Se trata de aplaudir con mucho entusiasmo a la persona del centro.</p> <p><b>2. Objetivos</b> Favorecer la autoestima, la confianza en sí mism@ y la retroalimentación positiva del grupo.</p> <p><b>3. Desarrollo</b> El grupo se coloca en círculo, uno pasa al centro y será el director de los aplausos por un momento. Puede subir el volumen o bajarlo o hacer que aplaudan solo los de un lado o de otro. El grupo debe aplaudir siguiendo las señales del director en turno.</p>			<p><b>Evaluación de la dinámica (preguntas):</b></p> <p>¿Te gustó ser director(a) de aplausos?</p> <p>¿Cómo se siente la popularidad, la aceptación del grupo?</p> <p>¿Te gusta dirigir al grupo?</p> <p>¿Te gusta aplaudir a tus compañer@s?</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>Los participantes formarán un círculo, por turnos pasarán al centro para dirigir los aplausos. El resto del grupo deberá aplaudir conforme el director lo indique.</p>
	Cierre de la sesión	5 min		

#### SESION # 4

<b>Nombre:</b>	<b>ACEPTACIÓN/RECHAZO SOCIAL y PODER PERSONAL</b>			
<b>Lugar, fecha y hora:</b>	<b>CENTRO EDUCATIVO TOMÁS MORO</b> CDMX 19 y 20 de marzo, 2019, 12-13 hrs			
<p><b>Objetivo general:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno revisará de una manera vivencial el concepto de aceptación y rechazo social</li> <li>• El alumno revisará de una manera vivencial el concepto de poder personal</li> </ul>				
<p><b>Objetivos específicos de la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno será más consciente de la aceptación y/o rechazo que recibe d otros y de sí mismo</li> <li>• El alumno será más consciente de su poder personal</li> <li>• El alumno podrá ver la importancia de la aceptación y/o rechazo que recibe a través de las RSD en su vida</li> <li>• El alumno podrá ver la importancia de su poder personal frente a las RSD</li> <li>• Los alumnos recibirán las instrucciones y reglamento para la producción y exposición de fotografías y elaboración de textos</li> </ul>				
<b>Contenido:</b>	<b>Actividades:</b>	<b>Tiempo/hora:</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Indicadores y estrategias de evaluación:</b>
Aceptación y/o rechazo social	Bienvenida al grupo	1 min		

	Lluvia de ideas sobre el tema aceptación y/o rechazo social y poder personal	10 min		
	Proyección de video <i>Black Mirror</i> (temporada 3 episodio 1 “ <i>Nosedive</i> ”)	4 min	Computadora y proyección	
	<p><b>Dinámica: Imagen en la RSD</b></p> <p><b>1. Definición</b> Se trata de que cada participante haga su imagen en las RSD y la presente a sus compañeros</p> <p><b>2. Objetivo</b> Permitir un mayor conocimiento personal e intergrupala. Propiciar la apertura de la persona ante una realidad. Explorar el juego de papeles que las personas suelen realizar con sus semejantes.</p> <p><b>3. Desarrollo</b> Se introduce al ejercicio con una breve explicación de lo que es una máscara y como éstas sirven para representar personajes en la vida cotidiana. Se les entrega el recorte de cartulina y se les indica dónde está el material que pueden utilizar. Se les pide que realicen libremente el óvalo de cartulina con la imagen que usan en las RSD (se aclara que no se revisará las habilidades pictóricas). Cuando terminen se les entrega el dibujo que hicieron sobre sí mismos en la primera sesión. Se les pide que observen ambos dibujos de ellos mismos y vean que similitudes y diferencias encuentran. Cuando todos hayan terminado el grupo de pone en círculo y se les pide a los</p>	20 min	<p>Cartulina recortada en forma de óvalo, hojas de colores, tijeras, plumones, colores, brillantina y pegamento.</p> <p>Cuando terminen se les entrega el dibujo que hicieron en la primera actividad del taller.</p>	<p><b>Evaluación de la dinámica (preguntas):</b> ¿Cómo ves tu imagen en las RSD? ¿Para qué te ha sido útil? ¿Qué te ha llevado a usar esa imagen? ¿Se parece esa imagen que usas en las RSD al dibujo de tu cara de la primera sesión? ¿De qué te das cuenta?</p> <p><b>Indicadores:</b> Dibujarán la imagen que usan en las RSD. Harán una comparación entre esa imagen y el dibujo de su cara de la primera actividad. Compartirán como se sintieron en la primera y segunda parte y si se dan cuenta de algo.</p>



	participantes que hagan una presentación de su máscara en las RSD y que digan si encuentran similitudes y/o diferencias con su primer dibujo.			
Poder personal	Redefinición del tema aceptación y rechazo social y poder personal y su relación con las RSD	10 min		
Instrucciones y bases para la elaboración de fotografías y para la exposición	Daré las instrucciones para la elaboración de fotografías. Leeremos las bases.	1 min		
	Cierre de la sesión	3 min		

### SESION # 5

<b>Nombre:</b>	<b>PRODUCCIÓN DE FOTOGRAFÍAS</b>			
<b>Lugar, fecha y hora:</b>	<b>CENTRO EDUCATIVO TOMÁS MORO</b> CDMX 22 de marzo, 2019, horario abierto			
<b>Objetivo general:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los alumnos producirán una fotografía que será acompañada con un texto</li> </ul>				
<b>Objetivos específicos de la sesión:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los jóvenes plasmen en una fotografía cómo hacer un mejor uso, más consciente de las RSD</li> <li>Que escriban un texto que complemente esa fotografía</li> </ul>				
<b>Contenido:</b>	<b>Actividades:</b>	<b>Tiempo/hora:</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Indicadores y estrategias de evaluación:</b>
Producción de fotografías	Asesorar a los jóvenes para la producción de la fotografía y elaboración de textos que las acompañan	2 horas	Las fotografías que produzcan y los textos que las acompañen.	<b>Evaluación:</b> El análisis de las imágenes y de los textos.  <b>Indicadores:</b> Se espera que las fotografías sean originales y hechas durante la intervención. En ellas harán una propuesta de cómo hacer un mejor uso, más consciente de las RSD

				por medio de imágenes reales o simbólicas. En los textos pueden hacer un análisis crítico, una propuesta utilizando analogías y símbolos.
--	--	--	--	--

### SESION # 6

<b>Nombre:</b>		<b>ENTREGA DE FOTOGRAFÍAS Y TEXTOS</b>		
<b>Lugar, fecha y hora:</b>		<b>CENTRO EDUCATIVO TOMÁS MORO</b> CDMX 26 y 27 de marzo 1º y 5 de abril, 2019, 12-13 hrs		
<b>Objetivo general:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los jóvenes entregarán las fotografías y textos</li> </ul>				
Contenido:	Actividades:	Tiempo/hora:	Materiales:	Indicadores y estrategias de evaluación:
Entrega de material	Entrega de fotografías montadas Entrega de textos	50 min		

### SESION # 7

<b>Nombre:</b>		<b>EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍAS</b>		
<b>Lugar, fecha y hora:</b>		<b>CENTRO EDUCATIVO TOMÁS MORO</b> CDMX 5 al 12 de abril, 2019		
<b>Objetivo general:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los alumnos expondrán sus fotografías</li> </ul>				
<b>Objetivos específicos de la sesión:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Que las fotografías sean vistas por los participantes</li> <li>Que las fotografías sean vistas por la comunidad escolar</li> </ul>				
Contenido:	Actividades:	Tiempo/hora:	Materiales:	Indicadores y estrategias de evaluación:
Exposición de fotografías	Montar la exposición de fotografías	5 horas	Mamparas, papel para forrarlas, letrero de la exposición.	
	Gozar de la exposición	Una semana		

## SESION # 8

<b>Nombre:</b>	<b>GRUPO FOCAL</b>			
<b>Lugar, fecha y hora:</b>	<b>CENTRO EDUCATIVO TOMÁS MORO</b> CDMX 10 de abril, 2019, 12-13 hrs			
<b>Objetivo general:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>El grupo compartirá su aprendizaje con respecto a sí mismo y su relación con las RSD</li> </ul>				
<b>Objetivos específicos de la sesión:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar y grabar el grupo focal donde se busca hablar sobre la experiencia del proyecto DES-PRÉNDETE</li> <li>Que los jóvenes compartan su experiencia en un ambiente seguro y contenido</li> <li>Que los jóvenes expresen cómo se sintieron antes, durante y después del proyecto</li> <li>Que los jóvenes plantean cómo podría hacerse un mejor uso de las RSD</li> </ul>				
<b>Contenido:</b>	<b>Actividades:</b>	<b>Tiempo/hora:</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Indicadores y estrategias de evaluación:</b>
	Bienvenida a los participantes	3 min		
Grupo focal	<p>El grupo se colocará en círculo, la sesión se grabará en audio.</p> <p>Se iniciará con las preguntas propuestas dando libertad a que surjan otras en el grupo.</p> <p>Guía de preguntas:</p> <p>¿Aprendiste algo nuevo de ti?</p> <p>¿Qué resultó significativo de los contenidos del curso sobre RSD?</p> <p>¿Encuentras alguna relación entre el uso que haces de las RSD y el cuidado de ti mismo?,</p> <p>¿Cómo se da un equilibrio entre lo que expresas en las RSD y el cuidado de ti mismo?</p> <p>¿Cómo influye la aceptación/rechazo de las RSD en la aceptación/rechazo de ti mismo?</p> <p>¿Cómo muestras tu poder personal a través de las RSD?</p> <p>En un mundo ideal ¿cómo te gustaría hacer uso de las RSD?</p>	40 min	Grabadora de audio	<p><b>Evaluación:</b> Por medio del análisis del audio grabado y del análisis del texto de la transcripción.</p> <p><b>Indicadores:</b> Los estudiantes participarán respondiendo a todas las preguntas. Podrán complementar las respuestas junto con sus compañeros. Serán sinceros en sus respuestas. Reportarán los elementos significativos del taller, la relación que hay entre el cuidado de sí mismo y el uso de las RSD. Expresarán al menos dos sentimientos sobre cómo influye la aceptación/rechazo social de las RSD en ellos mismos y cómo viven su</p>

				poder personas frente a las RSD. Propondrán cómo serían las RSD en un mundo ideal.
	Aplicación cuestionario 2 Post-prueba y evaluación del proyecto	5 min		
	Cierre de la sesión	10 min		

## 4. Método y procedimiento

### 4.1. Método

El presente estudio de caso utiliza un método mixto, ya que hace uso de técnicas de evaluación cuantitativas y cualitativa. Esto, como explica Hernández, Fernández, & Baptista (2014), permite al investigador tener diferentes enfoques sobre las variables. El método mixto permite analizar cualitativamente el proceso donde se puede estudiar el contexto social y cultural, las creencias, los valores y las dinámicas interpersonales (Sánchez, 2018). También permite el análisis cuantitativo donde se obtienen datos y se puede estimar el impacto del proyecto. Explica Sánchez (2018) que ambos métodos tienen ventajas y limitaciones “...la sugerencia es, por tanto, sentirse libres para experimentar con nuevas formas de valoración siempre y cuando podamos demostrar la utilidad de su uso en la práctica, apoyando en la solución de los problemas sin caer en una complejidad metodológica innecesaria.” (Sánchez, 2018, pp. 121-122) El desarrollo de una metodología mixta en este estudio de caso se realizó desde la perspectiva pragmática, ya que la combinación fue por razones prácticas tomando en cuenta las ventajas y limitaciones de cada método.

En este estudio las estrategias cuantitativas y cualitativas se combinan, el cuestionario Pre-prueba y Post-prueba es cuantitativo, consta de 19 preguntas. El primero tiene 15 preguntas cerradas, cinco de las cuales dan la posibilidad de grado de acuerdo o desacuerdo; las 4 preguntas restantes ofrecen múltiples respuestas y son abiertas. En el Post-prueba solo cambia la pregunta 19 porque es abierta.

En la intervención los datos sociodemográficos aportados por el instrumento cuantitativo fueron útiles para la interpretación de los resultados cualitativos. “Una etapa cualitativa al final de

un estudio cuantitativo puede ser útil para interpretar los resultados cuantitativos y evaluar la intervención.” (Sánchez, 2018, p. 126)

Los instrumentos cuantitativos buscan que la información generada sea objetiva y se apoya en los cuestionarios pre-prueba y post-prueba de los cuales se hizo un análisis estadístico de resultados siendo un método deductivo. A lo largo de la intervención se utilizaron estrategias de evaluación cualitativa para comprender y explicar los significados de los sujetos, para ello se analiza el lenguaje escrito, las verbalizaciones, dibujos y textos derivando en una aproximación inductiva. El enfoque cualitativo nos ayuda en este estudio dado que el fenómeno de interés es difícil de medir.

Por otra parte, el método cualitativo, dentro del estudio de caso, comprende la evaluación de las diversas actividades que se llevaron a cabo a lo largo de las sesiones, a través de preguntas abiertas, dibujos, fotografías y el grupo focal. Este método busca conocer y evaluar la experiencia subjetiva de los participantes con relación a la intervención, porque se interesa por las manifestaciones perceptibles por los sentidos sin descuidar el énfasis de un sistema científico y la relación del individuo con su entorno (Stufflebeam & Coryn, 2014).

El papel del facilitador es suspender su juicio e ideas previas para comprender a los jóvenes; durante la intervención explora los significados y las descripciones de sus experiencias. Posteriormente, analizó el material recabado y obtuvo la información para llegar a una descripción general de la experiencia: qué y cómo fue experimentado.

El uso de instrumentos cuantitativos y cualitativos enmarca a este estudio de caso como una unidad con metodología mixta utilizando una integración “fusionada” ya que obtenidos los datos cuantitativos y cualitativos la información se interpreta y compara.

Los resultados del estudio no pretenden generalizarse a otras poblaciones o sujetos, solo se dirigen a la comprensión de las vivencias en un entorno específico.

#### 4.1.1. Metodología de los instrumentos 1 y 2.

Para los cuestionarios pre-prueba y post-prueba se utilizó un método de encuestas:

$$G \quad O_1 \quad X \quad O_2$$

En donde:

G     Un solo grupo

O<sub>1</sub>    Datos iniciales

X     Intervención

O<sub>2</sub>    Datos posteriores a la intervención

Con este diseño existe un punto de referencia inicial previo a la intervención y una prueba posterior a esta. Así es posible comparar los resultados con el segundo instrumento.

Las limitantes de este método son que no es posible establecer una causalidad, ya que no hay un grupo de comparación y es posible la acción de otras fuentes o variables que generen cambios en los jóvenes (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

El método de los cuestionarios es factual porque se requiere información sobre hechos y comportamientos concretos (Sánchez, 2018).

#### 4.1.2. Metodología de las sesiones.

Las cuatro sesiones de taller donde se abordan los temas: autoconcepto, autoestima, aceptación/rechazo y poder personal, inician con la metodología de “lluvia de ideas”, cuyo objetivo es proponer ideas y llegar a un consenso (Sánchez, 2018). Las ideas se proponen sin juicio ni evaluación y se anotan a la vista de todos, de este modo los participantes pueden analizarlas y opinar sobre ellas.

En la segunda parte de las sesiones se realiza una dinámica con un trabajo creativo/manual sobre sí mismos. En algunos casos se trata de un dibujo en otros de un texto. La intención de esta metodología es el proceso creativo donde la persona expresa después de un proceso de introspección. Hacia el final de cada sesión se comparte el trabajo con el grupo y llevando a cabo un cierre con una reflexión sobre la relación del tema visto y las RSD.

#### **4.1.3. Exposición fotográfica.**

La fotografía es un medio artístico que en las últimas décadas se ha desarrollado como técnica psicoterapéutica en diferentes corrientes como Gestalt, Sistémica o Cognitivo-conductual. Desde esta perspectiva el valor de la foto no consiste en si es buena o mala como foto, sino en su capacidad para reflejar el universo simbólico de la persona y cómo esto puede ayudar a conectar con sus emociones en un proceso de autoconsciencia.

Al tomar la cámara en la mano, el proceso que comúnmente se inicia en la persona es ¿A qué le voy a tomar una foto? ¿Qué detalle llama más mi atención, busco la luz, quiero resaltar el color, lo más importante es el encuadre? ¿Cómo voy a hacerlo, qué posición usaré para la cámara, usaré filtros, efectos? y finalmente ¿Qué idea, qué emoción o sentimiento voy a expresar? Con estas preguntas el individuo puede intentar delimitar el contexto de una posible historia que quiere narrar. Todas estas preguntas pasan de alguna manera por la mente de quien tiene la cámara en las manos y está a punto de apretar el botón, es el momento donde se silencia nuestro pensamiento y miramos a través de un lente. Lo más importante es que independientemente de la técnica, la persona interactúa con una perspectiva visual en la construcción de su propia realidad (Ferrari, 2017). Los participantes recibieron las bases para la producción de la fotografía donde hay lineamientos de medidas y tipo de montaje.



#### **4.1.4. Metodología del grupo focal.**

El grupo focal es una forma de entrevista grupal en donde los participantes interactúan alrededor de un tema (Sánchez, 2018), éste se explora a través de preguntas diseñadas anticipadamente y presentadas de forma sistemática y se pide que se reflexione sobre ellas y que escuchen las respuestas de los demás. “La característica clave del grupo focal es que sus miembros construyen sus participaciones a través de las respuestas de los otros miembros, es decir, aumentan detalles, se corrigen unos a otros etc...” (Sánchez, 2018, p.192) El grupo focal ayuda a evaluar el grado de consenso en el grupo.

En este tipo de grupos los participantes interactúan entre sí y el entrevistador lo hace con el grupo procurando que no se desvíen del tema central. (Stufflebeam & Coryn, 2014)

El tipo de preguntas son semiestructuradas, dando una guía y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información. El contexto social es fundamental y será tomado en cuenta al momento de interpretar los significados. El entrevistador puede ajustar la comunicación a las normas y lenguaje del grupo entrevistado. Las preguntas abiertas y neutrales ayudan para obtener una perspectiva, experiencias y opiniones detalladas de los participantes en su propio lenguaje (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). El tipo de preguntas de la guía son generales, de opinión, de expresión de sentimientos, preguntas para ejemplificar y preguntas de simulación.

El facilitador de esta intervención se mantuvo como un observador cualitativo con una participación entre moderada y activa, pudo participar sin mezclarse completamente porque, ante todo, se mantuvo como un observador (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

El facilitador mantuvo una escucha activa, hizo preguntas para clarificar y comprender la perspectiva de los entrevistados; puso en práctica las condiciones del enfoque centrado en la persona manteniendo una comprensión empática, una consideración positiva incondicional hacia

los entrevistados y su autenticidad y congruencia. Esta técnica permitió flexibilidad y la posibilidad de aclarar la información brindada por los participantes. Como limitantes, nos podemos enfrentar con jóvenes poco verbales o que mientan, deformen o exageren la información (Sánchez, 2018).

#### **4.2. Procedimiento de obtención de la información**

La información se obtuvo a través de los Cuestionarios 1 Pre-prueba y 2 Post-prueba, por medio de la plataforma *googleforms* y enviadas a los participantes por *WhastApp*, las respuestas fueron anónimas.

Ambos cuestionarios fueron elaborados por la autora de este estudio, los resultados se registraron y graficaron para su análisis. Los cuestionarios de diagnóstico sirvieron de sondeo, en ellos se elaboraron preguntas/prueba donde se evaluó la redacción y comprensión de las preguntas y el tipo de respuestas que se podían obtener (abiertas, cerradas, múltiples, de grado etc.). A partir de los cuestionarios del diagnóstico se llegó al cuestionario final que consta de 19 preguntas.

Las cuatro primeras preguntas son demográficas y cerradas, las siguientes seis son preguntas cerradas sobre el uso de las RSD, la onceava es sobre sentimientos y el acceso a las RSD siendo múltiple y abierta, la doceava es cerrada y el tema es el uso de las RSD, las tres siguientes se refieren a los sentimientos que provoca el recibir o no “me gusta”, la primera dicotómica y las dos siguientes múltiples y abiertas, las dos siguientes tratan sobre FOMO son cerradas dicotómicas y la respuesta positiva de la 17 lleva a la 18, en caso de ser negativa la indicación es continuar con la 19. La última pregunta en el cuestionario Pre-prueba es dicotómica cerrada y en Post-prueba es abierta. Las preguntas cerradas ofrecen alternativas de respuesta dando opción de grado de acuerdo o de importancia, las múltiples donde también se abre la opción a “otra respuesta” dan posibilidad de varias opciones, así como de abrir otras no ofrecidas.

En las sesiones de taller se obtuvo información a través de la lluvia de ideas, las dinámicas realizadas donde los jóvenes llevaron a cabo actividades manuales/creativas que fueron fotografiadas para registro y análisis del trabajo, y la reflexión final sobre los temas y su relación con las RSD.

Las fotografías y los textos producidos por los participantes fueron fotografiadas para su registro y análisis después de la exposición.

El grupo focal fue grabado en audio. El texto fue transcrito para su registro y análisis.

La evaluación del proyecto se realizó en la plataforma *googleforms* y se envió por *WhatsApp* a los participantes obteniendo los resultados en la plataforma para su posterior registro y análisis.

#### 4.3. Instrumentos para la evaluación

Los cuestionarios 1 Pre-prueba y 2 Post-prueba se encuentran en el Anexo 3.

#### 4.4. Población y características

La población para esta intervención fueron jóvenes de ambos sexos, preuniversitarios de sexto de bachillerato entre 17 y 19 años, clase media alta en la Ciudad de México.

Los jóvenes estaban definiendo su carrera universitaria, algunos ya aceptados, otros en procesos de admisión y otros más planeaban tomarse seis meses o hasta un año antes de ingresar a la universidad. Todos contaban con acceso a internet y un teléfono móvil personal.

TIEMPO	NUMERO DE PARTICIPANTES	GENERO		EDAD
		M	H	
INICIO	35	15	20	17-19
FINAL	8	4	4	18-19

#### **4.5. Temporalización**

La intervención inició el 26 de febrero y terminó el 10 de abril de 2019.

#### **4.6. Obtención de datos**

Los cuestionarios 1 Pre-prueba y 2 Post-prueba son cualitativos y arrojaron información sobre las respuestas iniciales y finales de la intervención. Los datos fueron procesados por la misma plataforma *googleforms*. Al tener las respuestas de ambos cuestionarios se pueden comparar los resultados en gráficas.

En cada sesión se obtuvieron datos cualitativos tanto en la lluvia de ideas como en el material creativo que los participantes realizaron y entregaron, así como en la reflexión sobre los temas en relación con las RSD.

Las fotografías y los textos obtenidos son material cualitativo que fue analizado, por un lado, como expresión artística y los textos haciendo una reducción de la información por medio de selección y condensación por semejanza y frecuencia.

De igual modo, el grupo focal ofreció información cualitativa que se obtuvo en la última sesión con los participantes después de haber producido la fotografía y vivido la experiencia de la exposición.

#### **4.7. Análisis de datos**

El análisis de los cuestionarios se hizo al comparar el inicial con el final y observar los cambios posibles. Las gráficas permitirán comparar ambas pruebas.

Para evaluar la información obtenida en las sesiones del taller, se hizo un análisis inductivo delineando categorías y su interrelación (Stufflebeam & Coryn, 2014). Los criterios seleccionados

por la facilitadora fueron establecidos de acuerdo con el material obtenido por la semejanza y frecuencia que presentan.

Explican Stufflebeam y Coryn (2014) los siguientes criterios para juzgar un análisis cualitativo: a) El evaluador desarrolla las categorías para la información obtenida. b) La información se agrupa en esas categorías. c) La información de las categorías se verifica y valida como confiable. d) Las categorías se aplican para obtener inferencias y conclusiones significativas. e) El proceso del análisis cualitativo se documenta para validar. f) El evaluador informa directamente cualquier debilidad potencial de la información y del análisis.

En los análisis cualitativos, como el de este trabajo, se presenta un resumen de resultados de los hallazgos más significativos, se identifican consistencias e inconsistencias, se contrastan resultados y hacen interpretaciones de relaciones causa-efecto.

El material obtenido tiene una parte gráfica y para el análisis de esta información se requirió el apoyo de la Licenciada en Psicología, por la Universidad Iberoamericana, Lourdes Terrazas Madariaga.

El análisis de los textos de las fotografías y la transcripción del grupo focal se hizo siguiendo los tres pasos que proponen Haberman y Miles (2000) citado por (Sánchez, 2018): a) Reducción de la información haciendo una selección y condensación. b) Presentación concentrada de la información para facilitar la observación y revisión del evaluador. c) Elaboración y verificación de conclusiones incluyendo comparaciones y contrastes.

#### **4.8. Ética en la aplicación del proyecto**

El presente proyecto ofrece a los participantes un trato ético y respetuoso en todo momento.

La participación en el proyecto DES-PRÉNDETE fue voluntaria, para ello los estudiantes leyeron y firmaron un consentimiento informado, en caso de ser menores de edad, éste fue firmado por sus padre, madre o tutor.

La participación en los cuestionarios 1 Pre-prueba y 2 Post-prueba fue anónima y en línea, la información es confidencial, los trabajos hechos en las sesiones así como las fotografías y los textos producidos por los participantes fueron fotografiados para su registro y utilizados de modo anónimo solo con la finalidad de presentar los resultados del proyecto. La exposición de fotografías “DES-PRÉNDETE” tiene sus bases que fueron dadas a conocer oportunamente a los jóvenes participantes.

La información generada en el grupo focal es confidencial.

Durante todo momento se promovió el respeto y la confianza entre los participantes ofreciendo un espacio de contención.

## **5. Ejecución**

### **5.1. Desarrollo del proyecto**

En noviembre de 2018 tuve una cita con la directora de CCH de la institución donde presenté el proyecto y mi currículum. Ellos tuvieron oportunidad de revisarlo y posteriormente me llamaron para comunicarme que estaban de acuerdo en la realización y me comentaron que iniciaría en febrero de 2019.

La primera semana de febrero tuvimos una cita donde les llevé un resumen de la propuesta concreta, ellos la revisaron y me comentaron que deseaban que trabajara con los 54 alumnos de 6° de CCH divididos en dos grupos. Me dieron 4 horas para trabajar con cada grupo además del tiempo del grupo focal. Esto me llevó a realizar algunos ajustes en los temas y tiempos destinados a ellos.

Inicié la última semana de febrero asistiendo martes con el grupo “A” y miércoles con el grupo “B”, ambos días con un horario de 12:00 a 13:00.

En la sesión de presentación leímos el consentimiento informado (Anexo 2) y lo firmaron todos excepto una alumna menor de edad donde se requirió la firma de los padres.

Las sesiones se llevaron a cabo apegadas a las Cartas Descriptivas y siguiendo el cronograma con excepción de una sesión que se ajustó debido a una actividad interna del colegio.

La exposición de fotografías tiene sus propias bases que fueron dadas a conocer a los participantes (Anexo 4). Inicialmente se iba a montar en un espacio dentro del gimnasio, finalmente pudo ser en el quiosco exterior de la biblioteca donde toda la comunidad escolar podía verla.

#### **5.1.1. Ejecución del cronograma.**

El proyecto DES-PRÉNDETE se desarrolló con base en el siguiente cronograma:





Comenzamos viendo 4 minutos de un capítulo de *Black Mirror* (temporada 3 episodio 1 "Nosedive") en donde se ve el poder de las RSD cuando califican a los individuos. Hicimos una breve reflexión al respecto.

Expliqué lo que es una máscara y como utilizamos muchas en nuestra vida y les pedí que hicieran una de la imagen con la que se presentan en las RSD, les puse música instrumental. Al terminar les di el dibujo de sí mismos que hicieron en la primera sesión y les pedí que los compararan. Hicimos una reflexión sobre los rasgos comunes y los diferentes de como son en las RSD. Les di las bases para la producción de las fotografías. Las frases en el pizarrón: "No dejes que el ruido de las opiniones ajenas apague tu voz interna" y "Si algo no te agrada, quítale el único poder que tiene... TU ATENCIÓN".

<b>Inicio de la producción de fotografías</b>																		
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Coordinación del proyecto y solución de dudas</b>																		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Recepción de trabajos 1º, 3 y 5 de abril</b>																		
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Hice un grupo en *WhatsApp* para que por ese medio pudiera resolver las dudas que fueran surgiendo. Fui a recoger fotografías en diferentes días. Algunos participantes sí hicieron consultas, con otros estuve en contacto para corregir algunos detalles de ortografía de sus textos.

<b>Exposición fotográfica 5 al 12 de abril</b>																		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

El montaje de la exposición lo hice de modo parcial en la mañana del 5 de abril para que se inaugurara a las 11:00 am. Me tardé un poco más de lo esperado, pero se pudieron ver las fotos expuestas a la hora prometida y quedó completamente puesta a la 1:00 pm. Tomé algunas fotos (Anexo 5) y grabé un video de los trabajos en la exposición (Anexo 7).

El viernes 12 de abril fui a quitar la exposición, conservando las fotografías para poder exponerlas durante el coloquio.

<b>Realización de grupo focal 10 de abril</b>																		
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ese día la cita con los jóvenes fue en un salón especial. El tiempo se redujo significativamente porque algunos llegaron tarde, finalmente participaron 8 de los 10 expositores. Realizamos el grupo focal que fue grabado en audio. Al terminar les entregué un folder (Anexo 6) con los materiales que realizaron durante las sesiones y les tenía listas unas pizzas para agradecerles su participación en el proyecto.

<b>Aplicación del cuestionario 2 (post-prueba), envío del cuestionario para evaluar la intervención.</b>																		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

El cuestionario 2 Post-prueba y la evaluación del proyecto se las envié por *WhatsApp* y para esa tarde tenía 9 respuestas.

## 5.2. Seguimiento del proyecto

El proyecto se llevó a cabo apegado a las Cartas Descriptivas y realizando los Diarios de Campo durante la intervención. Por otra parte, ajustando los tiempos para que fuera posible realizar todas las actividades.

En cada sesión pude tener control de asistencia de los participantes con las listas de alumnos otorgadas por el colegio. Sobre estas listas fui llevando una relación del material realizado y entregado en las dinámicas. Todos los trabajos fueron fotografiados para registro del proyecto y fueron devueltos el día del grupo focal.

La siguiente tabla muestra el número de alumnos participantes por sesión/actividad según avanzó el proyecto.

Grupo	Cuestionario 1 Pre-prueba	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Fotografía	Grupo focal	Cuestionario 2 Post-prueba
A	35	16	13	10	6	4	9
B		14	10	7	4	4	
Total	35	30	23	17	10	8	9

## 5.3. Obstáculos y soluciones

Durante la ejecución del proyecto me encontré con los siguientes obstáculos:

- El tiempo de las sesiones era poco, aunque las horas “escolares” en CCH son de 50 minutos, la realidad es que se convierten en 40 minutos efectivos.
- La temporada escolar es compleja, la razón de esto es que los alumnos están cursando su último semestre antes de la universidad, sus ocupaciones y preocupaciones son muchas.
- La escuela me solicitó trabajar con todos los alumnos de la generación, pero al ser una actividad opcional la asistencia fue decreciendo conforme avanzaba el proyecto. Esto ocasionó la invalidación de la Pre-prueba y Post-prueba del proyecto.

Para solucionar los obstáculos mencionados, tomé la decisión de llevar a cabo:

- a) Un análisis de resultados con base en el material probatorio obtenido en cada sesión, las fotografías, los textos y la grabación en audio del grupo focal.
- b) Analizar el material de los ocho alumnos que participaron en todas las etapas.
- c) Para llevar a cabo el análisis hice una definición de categorías de frecuencia y semejanza dependiendo de cada actividad.
- d) Contar con el apoyo de una psicóloga para el análisis gráfico de los trabajos.

## 6. Resultados

### 6.1. Resultados de los cuestionarios 1 Pre-prueba y 2 Post-prueba

A continuación, se presentan los resultados del cuestionario 1 Pre-prueba donde participaron 35 jóvenes. Debido a que la participación fue decreciendo en el cuestionario Post-prueba se obtuvieron 9 respuestas lo cual invalida la prueba por no ser comparable y no hay resultados confiables que puedan ser presentados.

#### *Datos demográficos*

35 Participantes		Edad	
Hombres	57 %	17	6 %
Mujeres	43 %	18	85 %
		19	9 %

Situación de los padres		¿Con quién vives	
Casados	71 %	Mamá y papá	71.4 %
Separados/divorciados	22 %	Mamá	28.6 %
Otra situación	6 %	Papá	

#### *Uso de las RSD*

	Las RSD son indispensables en mi vida	Me puedo auto-limitar en el uso de las RSD	Reviso las RSD constantemente durante el día	Reviso las RSD constantemente durante la noche	El tiempo que dedico a las RSD me da libertad para hacer otras cosas
Siempre	23 %	28.6 %	40 %	22.9 %	51.4 %
Casi siempre	54 %	48.6 %	60 %	34.3 %	28.6 %
Casi nunca	20 %	22.9 %		37.1 %	17 %
Nunca	3 %			5.7 %	3 %

<b>En las RSD se respeta mi privacidad</b>		<b>En mis publicaciones en las RSD</b>		<b>Cuando publico algo en las RSD ¿muestro mis sentimientos/emociones reales?</b>	
Sí	88.6 %	Me interesa más ser auténtico	60 %	Sí	62.9 %
No	11.4 %	Me interesa más verme bien	40 %	No	37.1 %

<b>Si no tengo acceso a las RSD me siento (múltiples respuestas)</b>	<b># de respuestas</b>	<b>%</b>
Deprimido	0	0 %
Ansioso	7	20 %
Aburrido	13	37.1 %
Libre	8	22.9 %
Relajado	6	17.1 %
No me pasa nada	17	48.6 %

<b>Cuando publico algo en las RSD y recibo los likes y/o comentarios positivos que esperaba, me siento: (múltiple respuesta)</b>	<b># de respuestas</b>	<b>%</b>
Adecuado	6	17.1 %
Apreciado	14	40 %
Aceptado	8	22.9 %
Seguro de mí mismo	11	31.4 %
Feliz	17	48.6 %

Las respuestas abiertas que tuvieron una contestación fueron: no me es relevante, satisfecho, normal, nada, no me importa

<b>Cuando publico algo en las RSD y No recibo los likes y/o comentarios que esperaba, me siento: (múltiples respuestas)</b>	<b># de respuestas</b>	<b>%</b>
Inadecuado	1	2.9 %
No valorado	6	17.1 %
Rechazado	4	11.4 %
Inseguro de mí mismo	3	8.6 %
Enojado	3	8.6 %
Nada	4	11.4 %
Normal	4	11.4 %
No me importa	3	8.6 %
No me pasa nada	2	5.7 %
Me da igual	2	5.7 %

Las respuestas abiertas que tuvieron una contestación fueron: me es irrelevante, no me afecta, equis, no me importa mucho, ninguna opción, decepcionado.

	<b>Si estoy en un lugar/evento y veo publicaciones en las RSD de otro evento/lugar más atractivo, ¿puedo seguir pasándola igual de bien?</b>	<b>Cuando en las RSD te enteras de eventos/lugares en los que están otros y tu no ¿Sientes o has sentido FOMO</b>
Sí	94.3 %	74.3 %
No	5.7 %	25.7 %

<b>Al sentir FOMO por ver en las RSD eventos/lugares donde me gustaría estar, “me he sentido...” (múltiples respuestas)</b>	<b># de respuestas</b>	<b>%</b>
Deprimido	0	0 %
Ansioso	9	36 %
Triste	13	52 %
Enojo	6	24 %
Ninguna	1	4 %

Las respuestas abiertas que tuvieron una contestación fueron: ausente, solo, con ganas de ir nada más

<b>¿Crees que participar en el proyecto DES-PRÉNDETE puede ayudarte a hacer un mejor uso, más consciente de las RSD</b>		
Sí		68.6 %
No		31.4 %

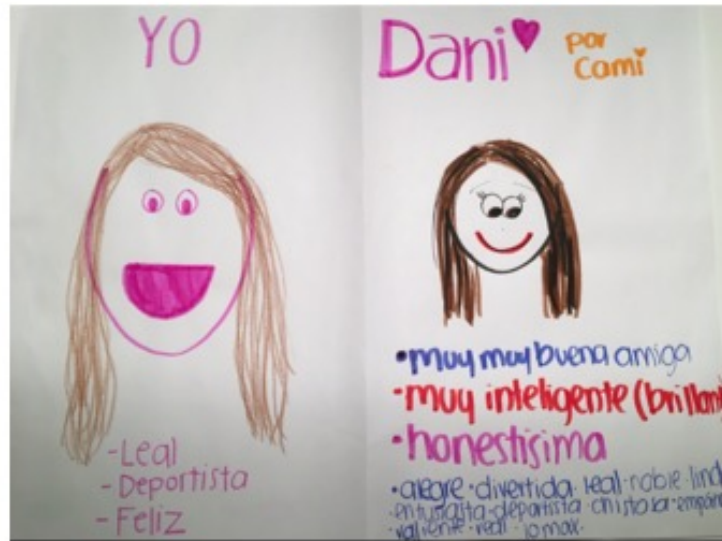
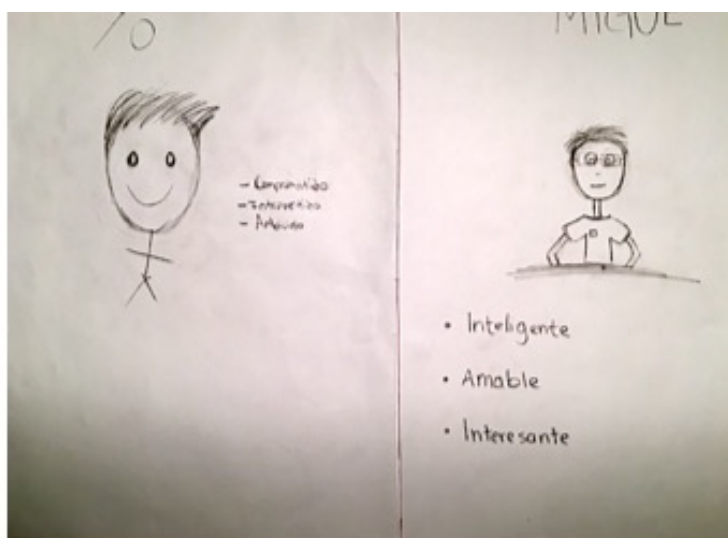
Estos datos importantes por la información que aportan, perdieron su validez para obtener los resultados comparativos del proyecto ya que por un lado el número de participantes disminuyó significativamente y por otro, al ser las preguntas anónimas, resultó imposible conocer las respuestas iniciales de los jóvenes que respondieron el cuestionario final para poder comparar las pruebas.

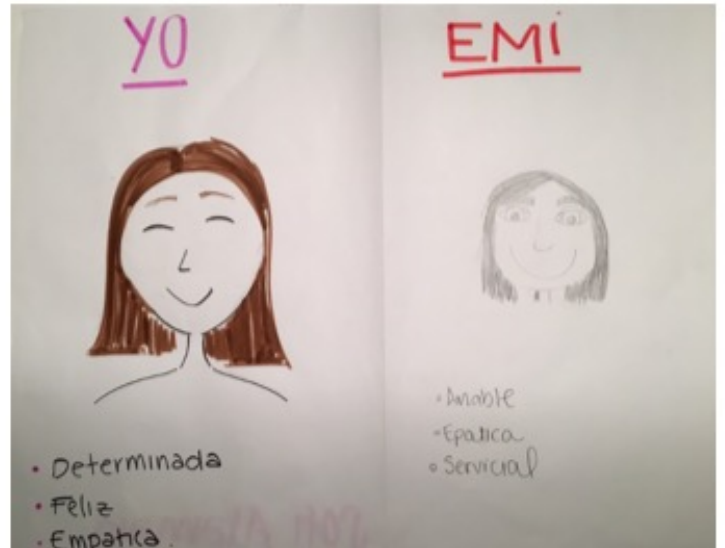
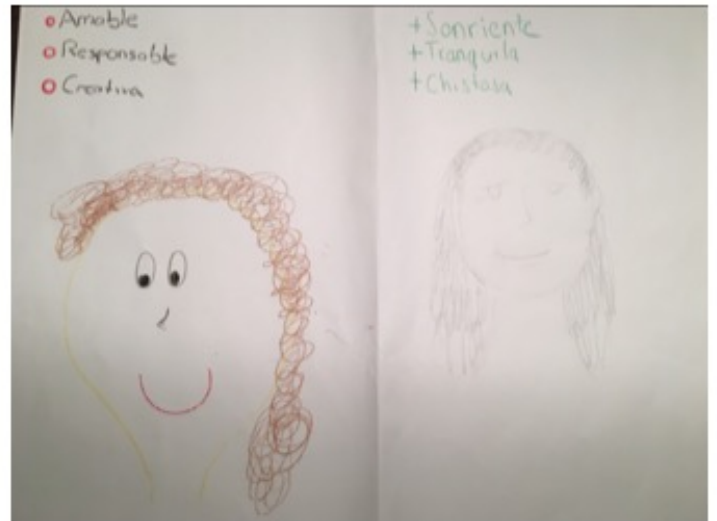
G O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>

## 6.2. Resultados del material probatorio

En la revisión vivencial del tema de Autoconcepto la actividad realizada por los participantes fue dibujar del lado izquierdo de una hoja grande su cara y poner tres características al terminar intercambiaron la hoja con un compañero quien dibujó a la persona dueña de la hoja en

el lado derecho escribiendo tres características. El objetivo fue que los alumnos revisarán de una manera vivencial su autoconcepto y reflexionaran sobre la relación que tiene con el uso de las RSD.







AUTOCONCEPTO		
Características		
	YO	EL OTRO
MUJERES	Leal Deportista Feliz	Muy muy buena amiga Muy inteligente Honestísima, leal
	Responsable Feliz	Alegre Empática Dispuesta a ayudar
	Amable Responsable Creativa	Sonriente Tranquila Chistosa
	Determinada Feliz Empática	Amable Empática Servicial
HOMBRES	Creativo Tímido Honesto	Innovador Chistoso Competitivo
	Tímido Simple (me río de todo) Creativo	Amable Solidario Inteligente
	Competitivo Introvertido Ambicioso	Inteligente Amable Interesante
	Liderazgo Ayudador Objetivo	Gracioso Amigable Empático
<p>En la mayoría de los casos trabajaron en pareja con amigos.</p> <p><b>Análisis del material gráfico:</b> Al ver los dos dibujos se ve un parecido entre la versión de ellos y la versión de su compañero. En los dibujos en general se percibe una presentación de ellos mismos evasiva por los rasgos tenues hechos con lápiz, por los escasos elementos dibujados en la cara, los rasgos infantiles y los ojos cerrados. Da la impresión de que les costara trabajo identificar su yo y presentarlo a los otros. Por el contrario, al ser dibujados por los amigos los trazos son más definidos, más seguros, hay más rasgos en la cara, los ojos abiertos mostrando más características de la persona que dibujaban.</p> <p><b>Análisis del texto:</b> Lo primero que se observa es que tanto las características escritas que ellos se otorgan como las que pusieron sus compañeros corresponden a un criterio de <b> semejanza </b> ya que todas son positivas. En la mayoría de los casos las características son reiterativas o reforzadoras de lo que ellos pusieron sobre sí mismos. En algunos las características puestas por su compañero resultaron “gratas sorpresas”.</p> <p>Las características por <b>frecuencia</b> más observadas por ellos mismos: Creatividad, feliz, responsable, tímido</p>		

Las características que por **frecuencia** reconocen más sus compañeros son:  
Empatía, inteligente, amable, chistoso.

La creatividad es una característica que reconocen fácilmente en ellos mismos.  
La empatía fue mas observada por los otros.

#### **Comentarios al terminar la dinámica:**

Al observar los dos dibujos la mayoría comentaron que se parecen.

En cuanto a las características que les pusieron sus compañeros, la mayoría se sintieron contentos y no se sorprendieron; pocos sí porque no se perciben de esa manera, pero les pareció bien.

Comentaron que se siente “padre” leer características que tal vez sabes pero que no dices frecuentemente.

Con respecto a la relación de su autoconcepto y las RSD comentaron:

“Las personas no se muestran como son en las RSD”.

“Muchas solo muestran una parte de ellos”.

“En las RSD se muestran muchas cosas falsas”.

A la pregunta directa sobre cómo son ellos en las RSD:

La respuesta general es que ellos se muestran como son, aunque solo suben sus momentos felices y no los tristes.

Son más abiertos en los grupos privados.

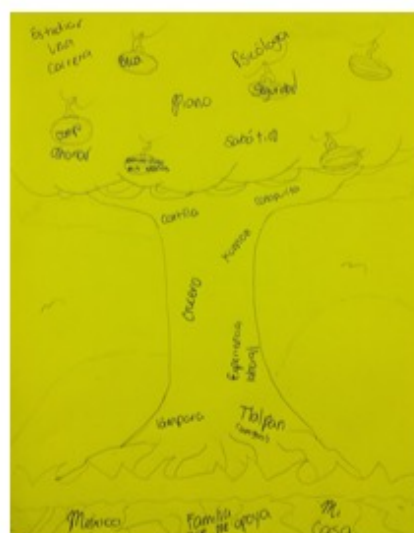
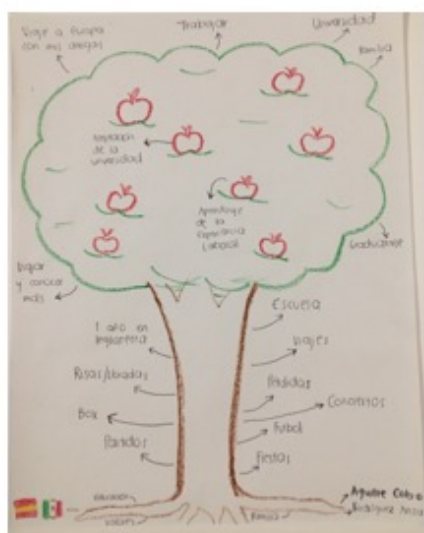
#### **Limitante de la dinámica:**

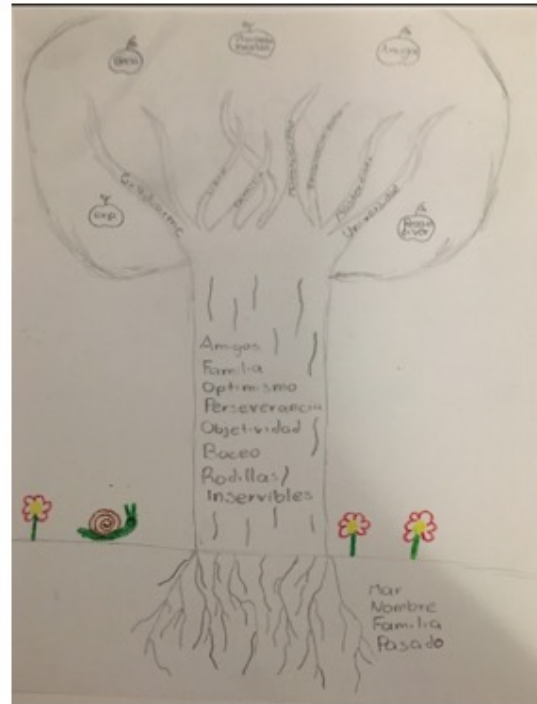
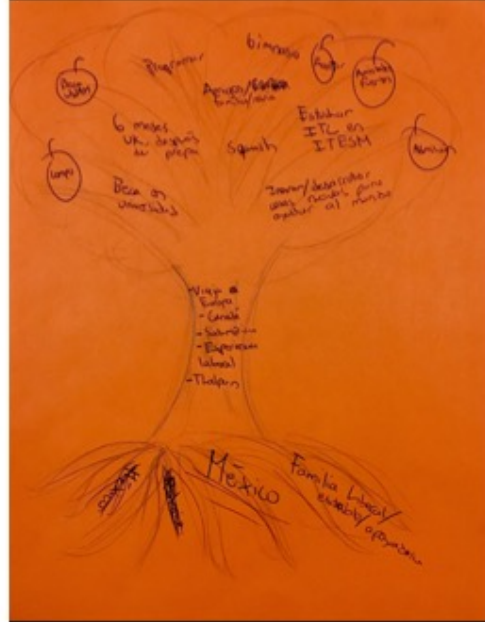
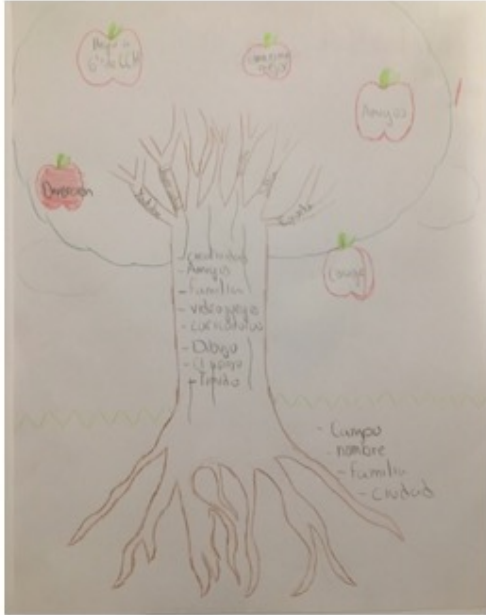
La indicación fue que después de que hicieran su dibujo del lado izquierdo de la hoja la doblaran y la pasaran a su compañero para que él los dibujara del lado derecho. La mayoría de los participantes recibió el dibujo y lo mantuvo abierto. A ello atribuyo la semejanza de los dibujos y las características reiterativas.

#### **Conclusiones:**

- La cara dibujada por ellos es menos definida que la dibujada por su compañero.
- Las características puestas en ambos casos son positivas.
- La mayoría de las características son reiterativas.
- Las características nuevas fueron “gratas sorpresas”.
- Se describen como personas que sí se conocen.
- Ellos no se muestran como son en las RSD.
- Muestran sus momentos felices.
- Se muestran como son en los grupos privados.

En la sesión donde revisamos el tema de autoestima los participantes realizaron el dibujo de un árbol donde escribieron en las raíces sus orígenes, en el tronco aquello que han vivido y es parte de su vida, en las ramas y el follaje sus proyectos y lo que tienen planeado y en los frutos sus logros. De este modo revisaron de una manera vivencial el concepto de autoestima y pudieron reflexionar sobre la relación con el uso de las RSD.





<b>AUTOESTIMA</b>				
	<b>RAÍCES orígenes</b>	<b>TRONCO eventos importantes</b>	<b>FOLLAJE proyectos</b>	<b>FRUTOS resultados obtenidos</b>
<b>MUJERES</b>	Familia Educación Valores Apellidos	Deportes Viajes Fiestas Pérdidas Risas/lloradas Viajes 1 año en Inglaterra	Viajar y conocer más Viaje a Europa con amigas Trabajar Universidad Familia Graduarme	Aprendizaje de la experiencia laboral Aceptación en la universidad
	Mi familia Costumbres Tradiciones	Mi familia Montar Unión Amigos	Trabajo Familia Graduarme Acabar una carrera viajes	Estudios Experiencias Buen resultado montando Buenas amistades Valor
	México	Entrar al Tomás Entrar a patinar Enfermedad de mi hermana	Irnos a colonias de vacaciones Ir a la universidad Irme fuera un semestre Graduarme	Llevarme con mis amigas
<b>HOMBRES</b>	México Familia que me apoya Mi casa	Lámpara Tlalpan amigos Crucero Kumon Cartilla Catapulta Experiencia laboral	Piano Sabático Psicóloga Estudiar una carrera Ahorrar	Compu Des coordinar mis manos Beca Seguridad
	Campo Nombre Ciudad Familia	Creatividad Amigos Familia Videojuegos Caricaturas Dibujo El apoyo Tímido	Youtube Universidad Escuela Serie Silla	Coraje Amigos Conocerme mejor Llegar a 6° CCH Diversión
	México	Viaje a Europa Canadá	Beca en universidad	Admisión Amistades fuertes

	Familia liberal, estable, apoyadora	Sudamérica Experiencia laboral Tlalpan	6 mese en UK después de prepa Squash Amigos Familia Novia Innovar Ayudar al mundo Estudiar ITC en ITESM Programar Gimnasio	Exentar Beca UNAM Compu
	Mar Nombre Familia Pasado	Amigos Familia Optimismo Perseverancia Objetividad Buceo Rodillas inservibles	Graduarne Libro Familia Maestría PHD Reconocimiento Master diver Universidad	Rescue diver Amigos Promedio excelente Beca exp

#### Análisis del material gráfico:

En general en las raíces, donde hacen referencia a su origen, muestran diferentes grados de soporte que da una estabilidad variada en sus árboles.

Los troncos en general tienen buen tamaño que da sostén y estabilidad al resto del árbol. En el follaje, sus proyectos están claramente visualizados hacia el futuro, las ramas se dirigen hacia los lados y hacia arriba lo cual indica que van creciendo y abriéndose, a excepción de un follaje que se ve más revuelto y sus ramas correspondientes que se encuentran en el tronco.

#### Análisis del texto:

La “familia” es la categoría más **frecuente** en las raíces, aunque es mencionada también como eventos importantes y como proyecto en su vida. La mayoría comparten la referencia a vivir en México a tener costumbres y tradiciones que dan un marco de referencia.

En el tronco los “amigos” es la categoría más **frecuente** seguida por la familia. En los textos en general se puede leer que reconocen sus experiencias identificando su pasado y presente, la mayoría habla de vivencias personales y algunos de experiencias que los han marcado.

Mencionan gustos y características particulares que reconocen como soporte de lo que son en este momento, así tenemos en la categoría más **frecuente** los viajes, deportes, gustos como video juegos etc. que entre otros dan sustento las experiencias en la vida; en los troncos también hay algunas pérdidas como parte de los eventos importantes en su vida.

En el follaje vemos que la categoría más **frecuente** es estudiar una carrera en la universidad seguida por graduarse y por la familia; algunos mencionan viajes antes de iniciar la carrera, otros los ponen como proyectos en sus vidas. Cada uno menciona proyectos que se refieren a sus intereses y gustos personales.

En los frutos, las categorías más **frecuentes** son los amigos, lo cual habla de sus logros en cuanto a pertenencia, también cuestiones relacionadas con su ingreso a la universidad como aceptación, admisión y becas.

**Comentarios al final de la dinámica:**

Al ver todo lo que pusieron en el árbol se dieron cuenta de su vida y sus logros.

Algunas cosas de las que pusieron en los árboles fueron nuevas para sus compañeros.

Con respecto a las RSD y la autoestima comentaron que sí creen que se puede ver afectada por la necesidad de algunos de recibir cierto número de *likes*, pero también por las cosas que pasan en las RSD.

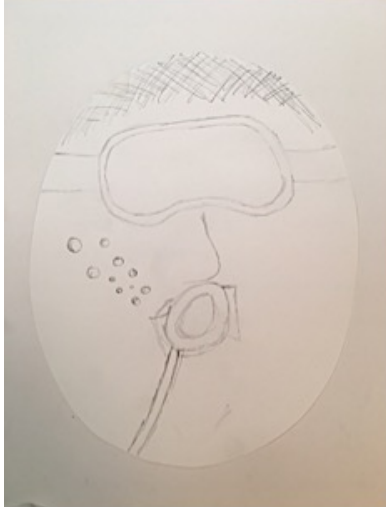
**Limitante de la dinámica:**

Es posible que al dar las instrucciones haya hecho demasiado hincapié en que en las raíces del árbol es el origen y la nacionalidad.

**Conclusiones:**

- Todos pudieron identificar y relacionar las partes árbol con su vida y lo que han logrado.
- La familia es reconocida como origen, evento importante y proyecto en la vida.
- Los amigos se ven como eventos importantes, proyectos y logros.
- Entrar a la universidad, lograr una beca y terminar una carrera son proyectos prioritarios en este momento de su vida.
- Al exponer su árbol en el grupo aprendieron cosas nuevas de sus compañeros.
- Sí creen que la autoestima puede verse afectada en algunos por la necesidad de recibir *likes* y por las cosas que pasan en las RSD.

En la sesión sobre el tema de aceptación/rechazo y poder personal los participantes elaboraron una máscara de la imagen que utilizan en las RSD. El objetivo fue que los alumnos revisarán de una manera vivencial el concepto de aceptación/rechazo social y de poder personal. De este modo los estudiantes pudieron reflexionar sobre la aceptación y/o rechazo que pueden sentir a través de las RSD y la importancia de su poder personal frente a ellas.





## ACEPTACIÓN/RECHAZO y PODER PERSONAL

### **Análisis del material gráfico:**

En el material obtenido se observa que tres hombres hicieron creaciones más abstractas donde no muestran sus ojos, pero sí la boca.

Por su parte, las mujeres representan su imagen en las RSD con ellas mismas dibujadas con ojos abiertos lo cual muestra su alerta a lo que las rodea y permite la entrada de cosas del exterior.

Uno de los trabajos tiene escrito “privacidad, genuina, feliz, *down 2 earth* (en la tierra)”

### **Comentarios al final de la dinámica:**

El comentario unánime fue que se muestran auténticos en las RSD y ellos no usan máscaras porque eso sería ser falso; algunos prefieren ser simbólicos, aunque no todos comprendan las creaciones que comparten.

El participante que puso las palabras comentó que prefirió “dejar claro” cómo es en las RSD. En esta actividad hubo una tendencia entre lo que los hombres y las mujeres mostraron gráficamente.

Al ver su imagen en las RSD y compararla con el dibujo que habían hecho de sí mismos en la primera actividad comentaron:

- Hay diferencias, pero se mantienen los rasgos importantes

### **Conclusiones:**

- Les molesta pensar que usan máscaras en la vida, se ven auténticos en sus relaciones.
- El término máscara lo relacionan con falsedad.
- Les molesta la idea de que usan máscaras en las RSD.
- Prefieren hablar de su imagen en las RSD.
- Los que identificaron que usan una máscara en las RSD, creen que puede ser positivo o negativo dependiendo de cómo lo hagan.

Al término de las sesiones de taller los alumnos produjeron una fotografía y un texto con el objetivo de plasmar cómo hacer un mejor uso, más consciente de las RSD. En el primer cuadro se analizan los resultados de los textos y en el segundo las imágenes.

## FOTOGRAFÍA (textos)

### Textos completos que acompañan las fotografías

#### **MUJERES**

##### **Don't**

“Si no tienes nada bonito que decir, no lo digas”. **ANÁLISIS CRÍTICO**, **PROPUESTA**

##### **Conectando con el momento**

“Un buen uso y más consciente de las redes sociales es saber en qué momento debes usarlas. Al mismo tiempo que te ayudan a conectar con los que no están cerca de ti, también te desconectan

de la gente que está enfrente. Las conversaciones han dejado de ser personales para ser escritas. Podemos estar mucho tiempo juntos sin hacer contacto visual, por lo que debemos de dejar los aparatos a un lado y aprender a coexistir.

Es importante no desperdiciar el tiempo en ellas y saber disfrutar del momento estando en donde deber estar.

Dales amor y atención a las personas, no un *like*.” **ANÁLISIS CRÍTICO**, **PROPUESTA**

### **Conectando cables**

“Estos cables llevan luz a los lugares en los que se necesita, lo mismo deberían lograr las redes sociales; solamente transportar lo bueno y necesario, la luz e iluminación de un lugar a otro.”

**ANÁLISIS CRÍTICO**, **PROPUESTA**

### **El candado abierto**

El candado representa que debes tener cuidado con las redes sociales, pero que esté abierto significa que siempre debes ser tu mismo.” **ANALOGÍA**, **SÍMBOLOS**, **ANÁLISIS CRÍTICO**,

**PROPUESTA**

### **HOMBRES**

#### **Through a balck & White screen**

“En la foto se trata de demostrar como no todo es blanco y negro. Podemos intentar ver qué hay más allá en una historia en las redes sociales, al no ser tan rápidos en juzgar.” .”

**ANALOGÍA**, **SÍMBOLOS**, **ANÁLISIS CRÍTICO**, **PROPUESTA**

### **El joven y el mar**

“Esta estatua está situada en el malecón de La Paz, en Baja California Sur. La estatua es en honor al libro *El viejo y el mar*, de Ernest Hemingway. Y lo que intento representar es, como al igual que en el libro, donde el viejo no se preocupaba por el juicio de los demás, todos debemos usar las redes sociales como mejor nos parezca, sin importar la critica exterior, aunque siempre cuidando no provocarle daño a alguien más, como el viejo. Salió al mar sin importar los prejuicios que la gente tenia de él, pero nunca lo hizo con malicia, ni con el fin de lastimar a alguien. Y es por eso, por lo que debemos seguir trabajando para lograr nuestro objetivo, al igual que el viejo luchó contra el mar para lograr el suyo.” **ANALOGÍA**, **ANÁLISIS CRÍTICO**,

**PROPUESTA**

### **Cortinas**

“Las redes sociales son como una ventana con cortinas, tu puedes decidir qué es lo que entra a tu casa, así como lo que dejas que los demás vean. Puedes cerrar la ventana y abrir las cortinas, puedes abrir la ventana, pero cerrar las cortinas o puedes abrir o cerrar ambas. Lo importante es que es tu decisión, pero hay que tener mucho cuidado porque si abres la ventana demasiado, cualquiera puede entrar.” **ANALOGÍA**, **SÍMBOLOS**, **ANÁLISIS CRÍTICO**, **PROPUESTA**

### **A través de la máscara**

“Hoy en día nos cubrimos con máscaras en las redes sociales. Esto puede ser algo peligroso o no saludable. Al mismo tiempo, no debemos de exponer toda nuestra información en las redes sociales. Por lo que debemos utilizar máscaras de manera responsable y limitada.” **ANÁLISIS CRÍTICO**, **PROPUESTA**

### **Análisis de los títulos de las fotografías:**

En general los títulos tienen una correspondencia directa con la foto y el texto.

### **Análisis del contenido:**

A partir de la lectura de los textos establecí 4 categorías por **frecuencia**:

**Propuesta**, **Análisis crítico**, **Símbolos** y **Analogías** en el contenido.

En todos los textos hay una **propuesta** de cómo hacer un mejor uso de las RSD:

- Decir cosas “bonitas”
- Dejar los aparatos a un lado y disfrutar el momento. “Dales amor a las personas, no un *like*”.
- Llevar (comunicar) lo bueno y necesario.
- Siempre ser tu mismo.
- Ver más allá de una historia y no ser tan rápidos en juzgar.
- Usar las redes como mejor nos parezca, sin importar la crítica exterior, sin provocar daño a nadie.
- Tener cuidado de a quién dejas entrar en tus redes.
- No exponer toda nuestra información, usar la máscara de manera responsable y limitada.

Todos hacen un **análisis crítico** de algo que puede suceder en las RSD:

- Si no es bonito, no lo digas.
- Saber cuándo debes usarlas...las conversaciones han dejado de ser personales para ser escritas...podemos estar mucho tiempo juntos sin hacer contacto visual.
- Los cables llevan luz a donde se necesita, lo mismo debería suceder con las redes, solo trasportar lo bueno, la luz e iluminación.
- Debes tener cuidado con las redes sociales.
- No todo es blanco y negro.
- Debemos usar las redes como mejor nos parezca sin hacer daño a nadie.
- En las redes tu decides qué entra y qué sale, es tu decisión.
- Con la máscara nos cubrimos, esto puede ser peligroso o no saludable.

En algunos utilizaron **símbolos** como:

- Candados abiertos y cerrados.
- Blanco/negro.
- La ventana abierta/cerrada y las cortinas abiertas/cerradas.

En algunos casos hicieron **analogías** en sus textos:

- Candado cerrado=tener cuidado con las RSD, candado abierto= ser tu mismo en las RSD.
- Blanco/negro, no todo son polos opuestos, hay matices y colores.
- El viejo y el mar que actúa sin importar la crítica y sin hacer daño a nadie.
- Los niveles para dejar entrar y salir en las redes están representados por la ventana y la cortina.

### **Conclusiones:**

- Algunos utilizaron símbolos y analogías.
- Todos hicieron un análisis crítico en su texto.
- Todos hicieron una propuesta de cómo hacer un mejor uso de las RSD.

En los textos se puede ver la intención creativa donde expresan algo nuevo, esto implica un proceso de conciencia de lo que sucede en el interior de la persona y a su alrededor.

### Conectando cables

Paula Corta



Estos cables llevan luz a los lugares en los que se necesita, lo mismo que deberían hacer las redes sociales; solamente transportar lo bueno y necesario, la luz e iluminación de un lugar a otro.

### CONECTANDO CON EL MOMENTO

Por Daniela Agüero



Un joven vive y está conectado de los todos momentos de saber en sus momentos, desde cuando. Al mismo tiempo que se conectó a conectar con los que no están cerca de él, también se desconectó de los que están cerca de él. Las conversaciones han dejado de ser personales para ser sociales. Andamos todo el tiempo juntos de hacer contacto visual, pero lo que debemos de dejar es, al menos, un rato y aprender a conectar. Es importante no depender de tiempo en redes y saber abstruir del momento, cuando sea donde debemos de estar. Dedicar amor y atención a las personas, no un "like".



Las redes sociales son como una red de cables, si puedes decidir que te conectas o no, puedes decidir que te desconectas. Pero cuando te conectas a ellas, también puedes estar conectada a ellas. La diferencia es que cuando estás conectada, puedes estar conectada a ellas.

Por Daniela Agüero

### CORTINAS

### Through a Black & White Screen

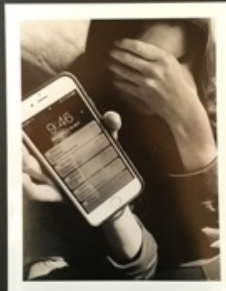
Por Paula Hernández



En la foto se trata de demostrar como no todo es en blanco y negro. Podemos intentar ver que hay más en una historia en las redes sociales, si no ser tan rápidos en juzgar.

### DON'T

POF: Sofía Alaman



Si no tienes nada bonito que decir no lo digas.

### El joven y el mar



Esta persona está ubicado en el momento de la foto, en Boca California Sur. La diferencia es que en la foto él está en el mar, en Boca California Sur. Lo que quiero expresar es, como el que está en el mar, cuando el agua no se profundiza por el agua de las ondas, todos sabemos que las redes sociales como todas las personas, en momentos de crisis emocional, siempre siempre podemos estar conectados a ellas o alguien más, como el agua. Todo el mar es importante los momentos que le gente necesita de un apoyo emocional. Pero en momentos de crisis emocional, es importante que se pueda conectar con alguien más, pero en momentos de crisis emocional, es importante que se pueda conectar con alguien más, pero en momentos de crisis emocional, es importante que se pueda conectar con alguien más.

Por Daniela Agüero

### El Candado Abierto

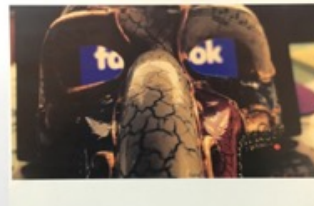


El candado representa que debes de tener cuidado con las redes sociales pero el que este abierto significa que siempre debes ser tú mismo

Paula Vieira A.

### A TRAVÉS DE LA MÁSCARA

Miguel Arriaga Velasco



Hoy en día, nos cubrimos con máscaras en las redes sociales. Esto puede ser algo peligroso o no saludable. Al mismo tiempo, no debemos de exponer toda nuestra información en las redes sociales. Por lo que debemos utilizar máscaras de manera responsable y limitada.

## FOTOGRAFÍA (imagen)

### Conclusiones:

- Las fotografías son congruentes con los textos.
- Todos los mensajes positivos.
- Valoran las RSD en su parte positiva y ven lo negativo de ellas.
- Todas las fotos son propuestas de cómo hacer un mejor uso de las RSD.

La última actividad del proyecto fue un grupo focal donde con una guía de preguntas se buscó que los participantes compartieran su experiencia en el proyecto e identificaran posibles cambios en su perspectiva de las RSD.

## GRUPO FOCAL

### Conclusiones:

**¿Aprendiste algo nuevo de ti con todo lo que hicimos? Las sesiones, lo dibujos, la foto, tu texto, ¿aprendiste algo nuevo de ti?**

- Todos coincidieron en que no aprendieron nada nuevo.
- Algunos reafirmaron y aclararon ideas.
- Otros les gustó saber lo que otros piensan.

**¿Qué resultó significativo de los contenidos del curso? O sea, hay algo que fuera más significativo**

- El dibujo de las caras por cómo te ves y cómo te ven.
- La dinámica de las máscaras/imagen en las RSD por interesante.
- La foto porque usabas tu mirada, fue un reto y cada uno hizo algo diferente.

**¿Qué relación encuentran entre el uso y el modo como usan las redes sociales y el cuidado de ustedes mismos?**

- Como eres en las RSD eres contigo mismo, cómo te cuidas a ti mismo.
- No publico cosas personales.
- Publico lo que me gusta hacer (buceo) la cara que decido enseñar.
- En lo que publicas le dices a la gente cómo quieres que te vean y se dirijan a ti.
- Te proteges cuidando a quién le transmites información.
- Ser selectivo.
- Los que suben todo el tiempo una vida perfecta lo que hacen porque son inseguros.
- Muestro solo aquello con lo que me siento cómoda compartiendo.
- Nadie muestra sus tristezas en las RSD.

**Cómo influye la aceptación y el rechazo de las redes sociales en la aceptación y rechazo de ti mismo. Esto quiere decir cómo te sientes tu cuando sí recibes esos likes que esperas o cuando no los recibes**

- Recibir *likes* se siente bien.
- A todos nos gusta recibir *likes*, hay personas para las que son tan importantes que llegan a pedirte que por favor los *likees* o inclusive los compran.

- Un *like* no quiere decir que le caigas bien a esa persona.
- Un *like* no define nada.
- Un *like* es una pequeña sonrisita.
- Los *likes* no se relacionan directamente con lo piensas de ti mismo.
- Los *likes* dependen del objetivo de tu cuenta.
- Compartes cosas porque quieres, no por los *likes*.

**Y ustedes ¿cómo muestran su poder personal a través de las redes sociales?**

- Decidiendo qué subes a las redes.
- Puedes llegar a cambiar una decisión por lo que ves en las redes y está bien mientras tu estés seguro.

**En un mundo ideal ¿cómo les gustaría que fueran las redes sociales o que se hiciera uso de las redes sociales?**

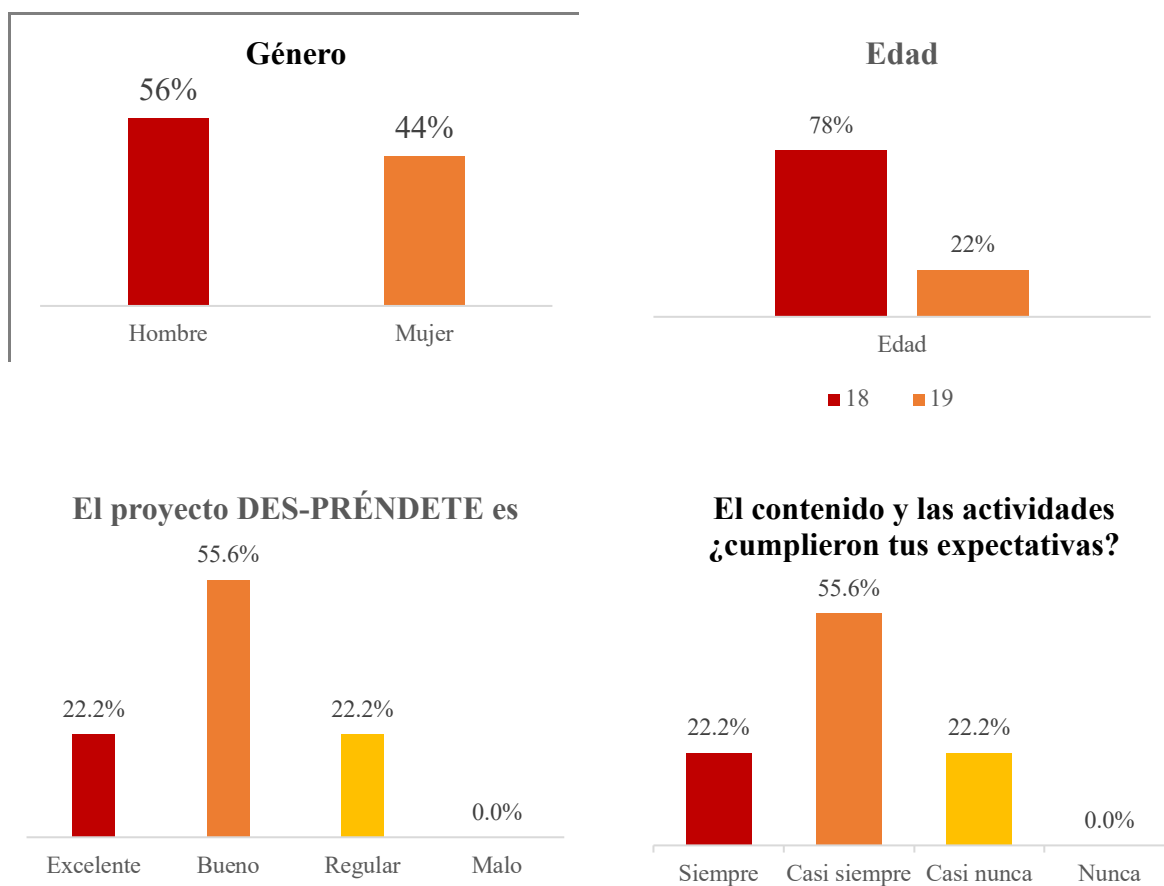
- Que la gente no ponga todo lo que piensa.
- Que sea medio de comunicación y no de quejas.
- La queja anónima es muy negativa y hasta destructiva.
- Más respeto entre los usuarios.
- Sin violencia.
- Quitar el estereotipo de entre más *likes*, más querida.
- Que las personas sean auténticas.

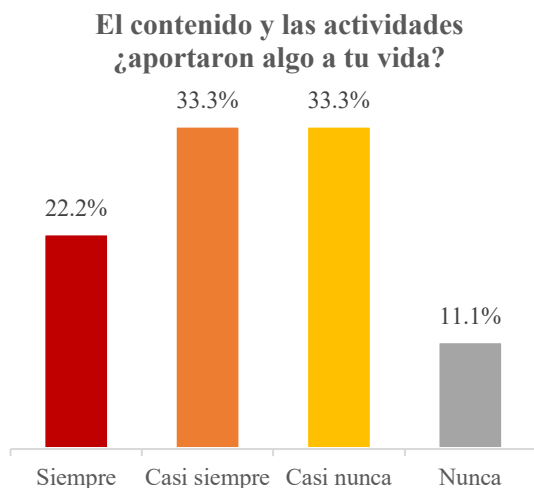
**Resumen de conclusiones:**

- No aprendieron nada nuevo, reafirmaron lo que sabían.
- Como eres en las redes eres contigo mismo.
- Te proteges cuidando lo que compartes y siendo selectivo con tus seguidores y amigos.
- Solo publicas aquello con lo que te sientes cómodo.
- Recibir *likes* se siente bien.
- Un *like* no quiere decir que le caigas bien al otro, que sea tu amigo, no define nada.
- Compartes cosas porque quieres, no por los *likes*.
- La importancia de los *likes* depende del objetivo de tu cuenta.
- Las redes pueden hacer que cambies una decisión y está bien si estás seguro.
- **RSD en un mundo ideal**
- Que la gente no ponga todo lo que piensa.
- Que sea medio de comunicación y no de quejas.
- La queja anónima es muy negativa y hasta destructiva.
- Más respeto entre los usuarios.
- Sin violencia.
- Quitar el estereotipo de entre más *likes*, más querida.
- Que las personas sean auténticas.

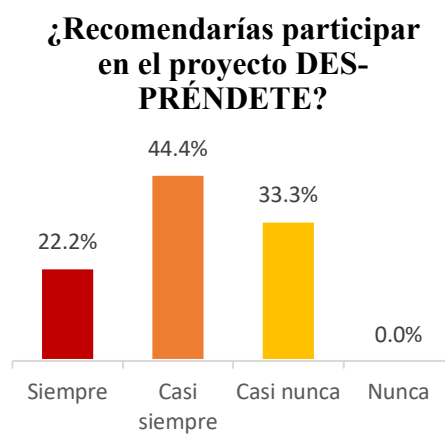
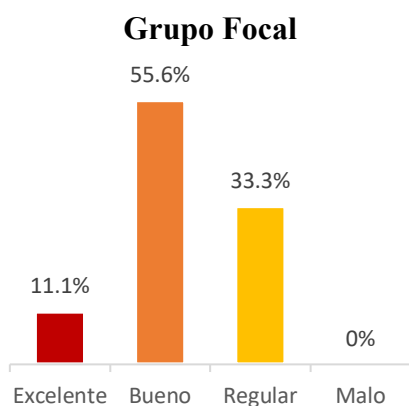
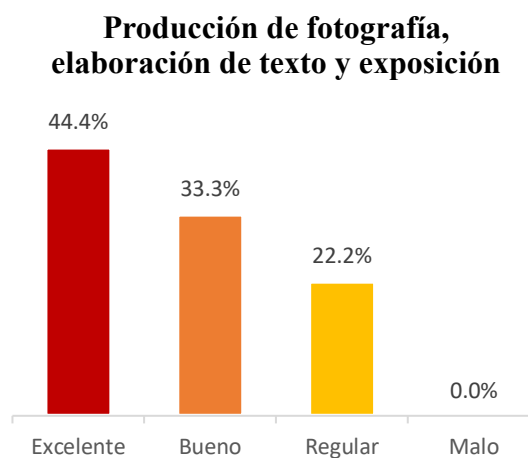
### 6.3. Evaluación del proyecto por parte de los participantes

A continuación presento los resultados de la evaluación del proyecto realizada por 9 participantes.





Califica el nivel de aportación de cada una de las partes del proyecto





### ¿Le harías algún cambio al proyecto? ¿Cuál?

“Ninguno, todo muy bien.”

“No.”

“Más actividades, menos conceptos.”

“Haría actividades más apropiadas para la edad, ya que siento que nosotros ya éramos conscientes de nuestro uso en redes.”

“Que tuviera un mejor orden, y hacer ímpetu en los temas que se están tratando.”

“Hacerlo opcional desde un inicio.”

“Encontrar una forma de hacerlo más atractivo.”

“Sí, haría sesiones menos apresuradas.”

“Hablar más de las redes sociales, en un sentido más técnico para entender cómo funcionan y cómo éstas nos pueden afectar.”

## EVALUACIÓN DEL PROYECTO

### Análisis de los resultados:

Con base en los porcentajes de las gráficas, el proyecto DES-PRÉNDETE es “bueno” y las actividades cumplieron “casi siempre” con las expectativas de los participantes.

En cuanto a la aportación del contenido y de las actividades, un poco más del 55% estuvo entre “siempre” y “casi siempre” lo cual coincide con en el grupo focal cuando expresaron que no aprendieron nada nuevo, pero reafirmaron conocimientos.

Al dividir el proyecto en tres etapas, la primera, que corresponde a las sesiones de taller es considerada por el 66% entre “bueno” y “excelente”. La etapa de la fotografía tiene entre el 77% entre “excelente” y “bueno” y la última etapa del grupo focal tuvo el 66% entre “bueno” y “excelente”. El 66% recomendaría participar en el proyecto.

### Conclusiones:

- El proyecto no aporta conocimientos nuevos a los participantes.
- La fotografía es la actividad más atractiva.

### 6.4. Alcances y limitaciones

De acuerdo con el alcance del diseño del proyecto se cubrieron todas las etapas del cronograma. Los jóvenes participantes trabajaron sobre el tema de las RSD relacionándolo y reflexionando desde los constructos Autoconcepto, Autoestima, Aceptación/rechazo social y Poder persona. Los jóvenes produjeron una fotografía y un texto en el que pudieron expresar cómo hacer un mejor uso, más consciente de las RSD y también participaron en el grupo focal. Las RSD son parte de su vida cotidiana y pocas veces reflexionan sobre la actividad que tienen en ellas.

Al diseñar el proyecto los alcances serían los resultados obtenidos al comparar los cuestionarios 1 Pre-prueba y 2 Post-prueba, pero durante la ejecución pude ver que los alcances estaban en cumplir todas las etapas y revisar el material probatorio que aportaba mucha información.

Una de las limitaciones fue haber iniciado el proyecto con 35 jóvenes y haber terminado con 8. Esto, por una parte, invalidó los cuestionarios 1 y 2 porque fueron anónimos y, por otra parte, produjo un número cambiante de participantes en cada sesión lo cual fue un limitante para lograr la cohesión en el grupo y un trabajo más profundo. El tiempo efectivo de las sesiones fue corto lo cual no facilitó el trabajo de cada una de las actividades para lograr compartir y hacer una reflexión profunda.

### **6.5. Integración de conocimientos y habilidades**

Con la realización de los cuestionarios, los participantes pudieron revisar el uso que hacen de las RSD. A través de las dinámicas pudieron hacer una exploración vivencial de su autoconcepto y autoestima reafirmando quienes son y conocer un poco más a sus compañeros; también pudieron ver la aceptación/rechazo que pueden sentir a través de las RSD y la importancia de su poder personal para tomar decisiones frente a ellas.

Al producir su fotografía y escribir el texto los jóvenes pudieron hacer un análisis crítico de las RSD y una propuesta para su mejor uso.

Este proyecto no tenía previsto el desarrollo de nuevas habilidades, sino una toma de consciencia sobre el uso que hacen de las RSD.

## 7. Discusión

Los primeros resultados de esta intervención se obtuvieron en el cuestionario 1 Pre-prueba que fue útil como diagnóstico con la población específica. Entre las respuestas significativas encontré que la mayoría de los jóvenes participantes respondieron que las RSD son “casi siempre” indispensables en su vida; esto se debe a que es la forma más frecuente de comunicación en la actualidad, esta interacción es una característica humana que hoy se potencializa por el avance de la tecnología y el uso de internet (Tapia, 2016). Otra razón es que el uso de las RSD se ha generalizado y ahora forma parte de la vida cotidiana Choliz (2012).

Como mencioné anteriormente, Fasano (2010) nos explica que existen en las RSD diferentes modos de interacción, hay redes semi-abiertas y cerradas donde se requiere invitación de alguien del grupo. Los participantes comentaron que dentro de los grupos privados se muestran auténticos y dejan ver sus sentimientos a diferencia de las redes abiertas donde solo suben momentos felices. Este mismo autor nos explica que dentro de las RSD se dan atracciones y rechazos y la posibilidad de ser aplaudido y aceptado. En el cuestionario 1 Pre-prueba los jóvenes respondieron que cuando reciben los “me gusta” esperados, se sienten “felices y apreciados” y cuando no los reciben, se sienten “no valorados y rechazados” en algunos casos y en otros “no les pasa nada”.

Algunos autores como Fernández (2013) han escrito sobre la adicción a las RSD describiéndolo como el uso exagerado que incluye consultas nocturnas, sobre este tema los jóvenes respondieron que la mayoría revisa constantemente las RSD durante el día, pero casi nunca en la noche y a pesar del uso frecuente ellos sienten que tienen libertad para realizar otras actividades.

En la intervención se trabajaron varios temas, uno ellos fue el autoconcepto. Éste para Ruth Strang (1957) citada por Rice (2010), contempla varias partes y una de ellas es el “yo social” que

se refiere al yo en sus relaciones con los otros y a las reacciones de estos, esto tiene que ver con cómo son percibidos por sus compañeros. En los resultados obtenidos se pudo ver como al realizar el dibujo de sí mismos parece, por el tipo de trazos, que les cuesta identificar su yo y presentarlo ante otros a diferencia de cuando son dibujados por sus compañeros donde los rasgos son más definidos. En cuanto a las características escritas que pusieron de sí mismos, la que sobresalieron por frecuencia y semejanza fueron “creatividad, feliz, responsable y tímido” y las dadas por sus compañeros “empatía, inteligente, amable y chistoso”. El autoconcepto es la representación y evaluación que una persona hace de sí misma, esto depende de su mirada y de la de los otros (Doron & Parot, 2007). Cuando la persona une la imagen interna y la externa se produce el autoconcepto (Cameron, 2005). Cuando los jóvenes observaron ambos dibujos pudieron ver los rasgos parecidos y diferentes comparándolos y algunos comentaron que se sorprendieron de cómo son vistos por sus pares y de algunas características que no habían pensado que podían tener. En esta actividad también los participantes relacionaron su autoconcepto con las RSD comentando que ellos se muestran como son, aunque prefieren publicar solo momentos felices; cuando se refieren a lo que “otros” publican, afirman que las personas no se muestran realmente como son en las RSD porque la mayoría solo deja ver una parte de ellos y hay muchas cosas falsas. Explica Tapia (2016) que los usuarios de las RSD construyen una imagen pública del yo y es la que comunican a los demás. Aunque estos jóvenes se perciben auténticos en las RSD reconocen que sus pares no se muestran del mismo modo.

Otro de los temas de trabajo fue autoestima, ésta es una necesidad básica del ser humano para funcionar adecuadamente y es indispensable para el desarrollo normal y saludable de la persona, Branden (2002). Con el dibujo del árbol los jóvenes pudieron ver su vida y sus logros gráficamente y al compartirlo con sus compañeros conocieron aspectos nuevos de las vidas otros. En relación con las RSD los participantes comentaron que sí se puede ver afectada la autoestima

por los “me gusta” recibidos en las RSD, pero también por las cosas que suceden en ellas. La autoestima es evaluativa tiene que ver con el grado en que se acepta y aprueba a sí misma una persona, qué tan valiosa se considera y resulta del juicio de valor personal que hace la persona (Coopersmith, 1967), citado por Gross (2012). Algunos alumnos comentaron que hay compañeros que publican en las RSD y si no reciben los “me gusta” que esperan en un tiempo determinado bajan la publicación de la red, otros buscan horarios específicos para subir cosas y así “ser vistos” por mayor número de personas. Esto se relaciona con el siguiente tema revisado en la intervención que fue aceptación/rechazo social ya que los jóvenes participantes comentaron que ellos se muestran auténticos en las RSD sin importar si son aceptados o no, “no necesitamos usar una imagen diferente en las publicaciones, eso sería falso”. Uno de los desafíos de los jóvenes es la aceptación social y está se expresa en popularidad, indiferencia o rechazo y es la condición personal con respecto a su grupo de referencia (Zavala, Valadez, & Vargas, 2008). Como expliqué anteriormente, los jóvenes respondieron en la Pre-prueba que recibir “me gusta” provoca sentimientos de felicidad y aprecio que equivalen a aceptación, mientras que no recibirlos causa en ellos sentimientos de rechazo y no sentirse valorados.

En la segunda parte de la intervención los jóvenes produjeron una fotografía acompañada de un texto, para hacerlo tuvieron un proceso creador que, como explica González (1978), los llevó a pensar en cómo expresar ese “algo nuevo”. Para lograrlo, en sus imágenes y textos utilizaron símbolos y analogías que fueron acompañadas por un escrito donde hicieron un análisis crítico y una propuesta de cómo hacer un mejor uso, más consciente de las RSD; también expresaron cómo valoran lo positivo de las redes e identifican lo negativo de ellas. A. de la Herrán (2006), citada por Cabrera (2009) ve a la creatividad como un medio para la mejora social y evolución de la conciencia porque por medio de ella ésta se manifiesta lo que sucede interna y externamente en nosotros.

Las fotografías fueron expuestas dentro de la escuela, el día del cierre de la intervención se hizo un grupo focal con los participantes; en él señalaron que “como eres en las redes eres contigo mismo”. Los individuos en las RSD crean un perfil para comunicarse con los demás y expresar quiénes son, cómo son y cuáles son sus preferencias, Tapia (2016); esto corresponde al “sí mismo” que fluye congruentemente en una pauta organizada, Rogers (1980). Los jóvenes cuidan ese “sí mismo” en las redes siendo selectivos con sus seguidores y amigos y publicando solo aquello con lo que se sienten cómodos; lo hacen, como describe Rogers (2014) el concepto del yo, siendo una Gestalt que fluye y cambia constantemente porque es un proceso. Los jóvenes buscan recibir “me gusta” porque “se siente bien pero no es definitorio”. Muchas veces estos “me gusta” dependen del objetivo de la cuenta ya que existen redes para todas las inquietudes e intereses a nivel mundial y regional, en algunas se generan vínculos fuertes y otras débiles y en la mayoría la trama es hecha por los mismos usuarios (Fasano, 2010). Uno de los participantes compartió en el grupo que él tiene una cuenta solo para subir las fotos que toma cuando bucea y los “me gusta” recibidos son importantes, sobre todo si vienen de otras personas que realicen esa actividad.

El poder personal es un tema que se fue tocando a lo largo de toda la intervención, se define como el lugar donde la persona ejerce su poder de toma decisiones (Rogers 1980). En el grupo focal los jóvenes participantes expresaron como en ocasiones lo que sucede en las RSD los hace cambiar de opinión, esto lo hacen después de pensarlo y hacer un análisis y porque están seguros de lo que quieren. El poder personal se puede utilizar, compartir o ceder, lo que impide a la persona su tendencia al desarrollo es el control que los otros ejercen sobre sus decisiones, lo cual reportan los jóvenes participantes no sucede con ellos en las RSD.

## 8. Conclusiones y recomendaciones

### 8.1. Conclusiones

Participar en el proyecto promovió en los jóvenes hacer una revisión del uso que hacen de las RSD ya que pudieron hablar y reflexionar sobre una actividad que realizan en su vida cotidiana.

Trabajar los constructos en las actividades llevó a los participantes a reafirmar sus ideas y a sí mismos. Pudieron hacer una revisión de sus orígenes, vida, proyectos y logros donde reconocieron a la familia y amigos como una parte primordial. Esto resulta especialmente importante por el momento de vida donde se encontraban ya que estaban cerca de vivir cambios significativos.

Compartieron que la autoestima puede verse afectada en algunas personas por la necesidad de recibir *likes*, pero también por las cosas que suceden en las RSD. Desde el diagnóstico hasta el final de la intervención los jóvenes me comentaron esto, pero siempre de forma impersonal como algo que “les sucede a otros”.

Los jóvenes participantes se describieron auténticos en su actuar tanto en sus relaciones “cara a cara” como cuando usan las RSD. Las reflexiones en el grupo les dieron la oportunidad de conocer más a sus compañeros y pudieron conocer cómo otros se cuidan en el uso de las RSD.

En la producción de la fotografía y el texto hicieron uso de símbolos y analogías para hacer un análisis crítico de las RSD donde mostraron como valoran la parte positiva de éstas e identifican la parte negativa. En la fotografía y el texto hicieron una propuesta para un mejor uso, más consciente de las RSD, la intención creativa para esta nueva expresión implicó un proceso de conciencia en ellos.

El proyecto no les aportó conocimientos nuevos, pero sí reafirmaron lo que sabían. Una conclusión importante del grupo fue que recibir *likes* se siente bien pero no define nada.

En la propuesta que hicieron de cómo podrían ser las RSD en un mundo ideal los participantes sugirieron que las personas no publiquen todo lo que piensan, que se evite usar el espacio para quejas porque al ser anónimas son negativas y destructivas. Quisieran que en las RSD existiera más respeto entre los usuarios y se evite la violencia. Explicaron que las personas deben dejar de creer que entre más *likes* reciben son más queridas y por último expresan que las personas deberían ser más auténticas.

Algunos comentaron que la aportación de la exposición fotográfica fue que pudieron conocer los puntos de vista de sus compañeros; ver su foto en la exposición los hizo sentir bien, orgullosos y capaces de ayudar a otros.

Al evaluar el proyecto los participantes lo consideraron bueno, pero no ofrece conocimientos nuevos y la etapa que más les aportó fue la producción fotográfica.

## **8.2. Aprendizajes adquiridos**

Durante la elaboración de este proyecto aprendí mucho sobre metodología y descubrí cierta pasión en la estructura y el orden que ofrece.

Me sumergí en un mundo nuevo para mi generación ya que internet y las RSD no existían cuando yo era joven. Nuestras redes eran cara a cara, utilizando cartas o mensajes escritos y el teléfono de las casas. Aprendí que me queda mucho en el camino ya que es un mundo infinito que se mantiene en constante evolución acelerada. El desarrollo y potencial de las RSD, así como sus efectos apenas comienza, queda mucho por seguir aprendiendo e investigando.

Los jóvenes participantes me enseñaron que la vida sin RSD es inconcebible porque ellos nunca han estado sin ellas.

Durante la intervención aprendí a ser flexible ya que la constante fue adaptarme a nuevas condiciones en cada sesión, pude hacer a un lado mi necesidad de control para trabajar con “lo que



sí hay”. En otros momentos logré equilibrar mi flexibilidad, en la relación con los jóvenes, con la potencia para invitarlos a un trabajo productivo. Aprendí a no perder el entusiasmo a pesar de la participación decreciente

Frente a la invalidación de los cuestionarios 1 y 2 Pre-prueba y Post-prueba, me pude adaptar a las condiciones para recuperar el material probatorio y trabajar en los resultados logrando cumplir con el objetivo de esta intervención.

### **8.3. Sugerencias**

Para una réplica de este proyecto sugiero llevar a cabo este trabajo con alumnos de 6° de CCH en el semestre de otoño, esto puede ayudar a tener menos distractores ya que en primavera están terminando un ciclo escolar crucial, haciendo exámenes de admisión, preparando viajes, graduación etc.

Para no perder la validez de los cuestionarios Pre-prueba y Post-prueba sugiero que estos sean anónimos y que los participantes utilicen seudónimos, de este modo los cuestionarios realizados en físico o en una plataforma pueden ser comparados para reportar resultados, inclusive si el número de alumnos disminuye.

Se sugiere tener una facilitadora más para poder dividir el grupo y promover el trabajo personal y una reflexión profunda sobre los trabajos. El apoyo de otra facilitadora puede ayudar a un mejor manejo del tiempo y también poder grabar en audio las lluvias de ideas iniciales y las reflexiones finales de cada sesión.

Se sugiere hacer una revisión de las dinámicas de cada sesión para hacerlas más atractivas como propusieron los participantes en la evaluación del proyecto.

Es importante que los participantes asistan a todas las sesiones/etapas del proyecto. Una sugerencia es que se cuente con el apoyo de alguna materia para que la actividad se tome en cuenta académicamente.

El tiempo de cada sesión debe ser mínimo de 60 minutos efectivos para esto se sugiere hacer el taller fuera del horario de las clases establecidas. Las cuatro sesiones del taller se podrían realizar en dos días.

## 9. Referencias

- Branden, N. (2002). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Cabrera, J. (2009). Creatividad hoy. Una evolución hacia mayores niveles de conciencia y complejidad. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias, volumen 1*, 15-42.
- Cameron, N. (2005). *Desarrollo de la personalidad y psicopatología*. México: Trillas.
- Carbonel, M. (2014). *La vida on-line*. México: Centro de Estudios Jurídicos Carbonell.
- Choliz, M., & Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cloninger, S. C. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson Educación.
- Cueto, J., Morán, J., & Rodríguez, J. (octubre de 2009). *Las redes sociales*. Recuperado el 30 de junio 2019 de <https://www.usmp.edu.pe/publicaciones/boletin/fia/info69/sociales.pdf>
- Doron, R., & Parot, F. (2007). *Diccionario Akal de Psicología*. Madrid.
- Fasano, L. (2010). *Tejiendo redes: el papel de las redes sociales en la salud y el bienestar*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en internet. *Salud Mental, volumen 36*, 521-527. Recuperado el 30 de junio 2019 de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>
- Ferrari, R. (7 de Diciembre de 2017). *Fotografía y psicología*. Obtenido de Salud digital. Recuperado el 30 de junio 2019 de <https://rferrari.wordpress.com/category/fotografia-y-psicologia/>
- González, I., & Basaldúa, M. (Junio de 2007). La formación de redes sociales en el estudio de actores y familias. Perspectiva de estudio en historia y antropología. *REDES- Revista hispana para el análisis de redes sociales, volumen 12, No. 8*, 2-27. Recuperado el 30 de junio 2019 de <http://revista-redes.rediris.es>
- González, J. (1978). Creatividad y estados de conciencia. *Revista de psicología general aplicada, volumen 33*, 415-426. Recuperado el 30 de junio 2019 de [http://www.psicoter.es/pdf/78\\_A009\\_01.pdf](http://www.psicoter.es/pdf/78_A009_01.pdf)
- González, N., & Estévez, A. (2017). El apoyo social percibido moderado entre el uso problemático de internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Health and addiction, volumen 17, No. 1*, 53-62. Recuperado el 30 de junio 2019 de <http://www.redalyc.org/pdf/839/83949782006.pdf>

- Gross, R. (2012). *Psicología, la ciencia de la mente y de la conducta*. México: Manual Moderno.
- Guberman, M., & Pérez Soto, E. (2005). *Diccionario de Logoterapia*. México: Lumen.
- Harmon, A. (2017). *Salem Press Encyclopedia*. Obtenido de:  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&sid=2bb78df0-5a37-455f-9b06-436ef0a9b312%40sessionmgr101&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#db=ers&AN=125600350>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-hill interamericana editores.
- Marañón, C. O. (2012). Redes sociales y jóvenes, una intimidad cuestionada en internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, volumen 54, 1-16. Recuperado el 30 de junio 2019 de <http://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (17 de marzo de 2018). Fear of missing out: prevalences, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 725-737.
- Mundo, R. B. (19 de Mayo de 2017). *¿Qué efecto tienen las 5 mayores redes sociales en la salud mental de los jóvenes?* *BBC Mundo*. Recuperado el 30 de junio 2019 de BBC Mundo Noticias: <http://www.bbc.com/mundo/noticias-39974688>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Rice, F. P. (2010). *Desarrollo Humano: estudio del ciclo vital*. México: Pearson.
- Rogers, C. (1980). *Carl Rogers el poder de la persona*. México: El manual moderno.
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (2014). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Sánchez, S. (2018). *Diseño, implementación y evaluación de proyectos en Desarrollo Humano*. México: Universidad Iberoamericana.
- Stufflebeam, D., & Coryn, C. (2014). *Evaluation theory, models, and applications*. San Francisco: Jossey-bass.
- Tapia, M. d. (2016). Los vínculos interpersonales en las redes sociales. Nuevos modos de comunicación en el marco de la Universidad Nacional San Luis (UNSL), Argentina.

*Espacio abierto. Cuaderno Venezolano de Sociología, volumen 25, No. 4, 193-201.*

Recuperado el 30 de junio 2019 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12249087015>

Treisman, G. (2017). *Honestamente, el video como promotor del desarrollo humano en jóvenes.*

*Intervención con estudiantes de 5to. de bachillerato de la prepa Ibero CDMX.* México:

Universidad Iberoamericana.

Zavala, M. A., Valadez, M. d., & Vargas, M. d. (2008). Inteligencia emocional y habilidades

sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Electronic Journal of Research in*

*Educational Psychology, volumen 6. No. 2, 321-338.* Recuperado el 30 de junio 2019 de:

<http://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924004.pdf>

## 10. Anexos

### 10.1. Anexo 1: Cuestionarios de diagnóstico

#### 10.1.1 Cuestionario 1

Bienvenido a esta encuesta sobre Redes Sociales Digitales (RSD) Por favor contesta de forma honesta Agradecemos de antemano tu cooperación				
<b>1. Edad:</b>		<b>2. Sexo:</b>		
<b>3. ¿Qué uso les das a las RSD?</b>				
Para enterarme de los eventos sociales		Para expresarme		
Para saber de la vida de los demás y lo que publican		Para estar en contacto con mis amigos		
Para conocer gente		Otra		
Para entretenerme		No uso las RSD		
<b>4. ¿Cómo es tu participación dentro de las RSD?</b>				
Publicar y comentas más que la mayoría		Ves más lo que otros publican y en ocasiones comentas algo		
Solo ves que los demás publican		No estás en las RSD		
Das <i>likes</i> a todo lo que publican tus amigos		Otro		
<b>5. ¿Cómo es tu actitud cuando publicas alguna foto o texto con respecto a los <i>likes</i> o comentarios recibidos? Selecciona un número donde 0 es nada pendiente y 4 es muy pendiente.</b>				
0	1	2	3	4
<b>6. ¿Cómo te sientes cuando SÍ recibes los <i>likes</i> y comentarios que esperabas o más? Selecciona un número donde 0 es no siento nada y 4 es me siento muy bien</b>				
0	1	2	3	4
<b>7. ¿Cómo te sientes cuando NO recibes los <i>likes</i> o comentarios que esperabas? Selecciona un número donde 0 es no siento nada y 4 es me siento muy mal</b>				
0	1	2	3	4
<b>8. ¿Cómo te sientes cuando te enteras de algún evento social por medio de las RSD y tu no estás invitado? Selecciona un número donde 0 es no siento nada y 4 es me siento muy mal</b>				
0	1	2	3	4
<b>9. ¿Conoces a alguien de tu edad que haya tenido problemas emocionales causado por el uso de las RSD? O bien ¿conoces a alguien que haya sufrido rechazo social a través de las RSD? Por favor explica con detalle</b>				
<b>10. ¿Alguna vez has sentido que tu aceptación social está en riesgo por los <i>likes</i> y/o comentarios o bien por los eventos en los que podrías estar invitado a través de las RSD? Por favor explica a detalle</b>				

## 10.1.2. Cuestionario 2

Bienvenido a esta encuesta sobre Redes Sociales Digitales (RSD) Está dirigida a jóvenes entre 18 y 25 años en la CDMX Por favor contesta honestamente Agradecemos de antemano tu cooperación				
<b>1. Edad:</b>		<b>2. Sexo:</b>		
<b>3. ¿Qué uso les das a las RSI? Se pueden seleccionar varias opciones</b>				
Enterarme de los eventos sociales		Entretenerme		
Saber de la vida de los demás		Para estar en contacto con mis amigos		
Subir fotos y videos de los lugares a donde voy		Para recibir likes, views, palomitas y/o comentarios		
Otra				
<b>4. ¿Cuáles son las RSD que más utilizas? Se pueden seleccionar varias opciones</b>				
WhatsApp		Instagram		
Snapchat		Twitter		
Facebook		Otro		
<b>5. ¿Cómo te sientes cuando SÍ recibes los likes, views, palomitas y/o comentarios que esperabas? Selecciona un número donde 0 es No siento nada y 4 es me siento muy bien</b>				
0	1	2	3	4
<b>6. ¿Cómo te sientes cuando NO recibes los likes, views, palomitas y/o comentarios que esperabas? Selecciona un número donde 0 es No siento nada y 4 es me siento muy mal</b>				
0	1	2	3	4
<b>7. ¿Los likes, views, palomitas y/o comentarios recibidos te hacen sentir aceptado o aprobado socialmente?</b>				
Sí		No		
<b>8. El término FOMO (<i>Fear of missing out</i> o miedo a perderme de algo) se utiliza para lo que puedes sentir cuando ves que hay un evento donde podrías estar, pero no te enteraste o no estás invitado. ¿Has sentido FOMO alguna vez?</b>				
No me ha pasado		Sí me ha pasado y no me importó		
Sí me ha pasado y me sentí mal		Sí me ha pasado y me sentí muy mal		
<b>9. ¿Cuál dirías que es la RSD donde te importan más las interacciones (likes, views, palomitas y/o comentarios)? Se pueden seleccionar varias opciones</b>				
WhatsApp		Snapchat		
Instagram		Instagram stories		
Twitter		Facebook		
Otro				
<b>10. ¿Has sentido que tu salud emocional se ve afectada por la aceptación/rechazo, aprobación/desaprobación que puedes tener a través de las RSD? Si tu respuesta es sí, por favor explica ampliamente</b>				

## 10.2. Anexo 2: Formato de consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ciudad de México 19 de febrero 2019

Estimado Participante,

El proyecto DES-PRÉNDETE tiene la finalidad de que hablemos acerca de las Redes Sociales Digitales y de cómo las vives actualmente.

Las actividades del proyecto consisten en sesiones con dinámicas para tratar algunos temas relacionados, la elaboración de una fotografía con un texto que la acompañe que será parte de una exposición dentro de la escuela y una entrevista grupal como cierre del proyecto.

**Todos los alumnos participantes deberán contestar dos cuestionarios: el número uno al inicio del proyecto y el número dos al final de éste. Será indispensable que el participante conteste ambos cuestionarios.**

Este trabajo estará a cargo de Alicia Fierro Canedo estudiante de Maestría en Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana.

Tu participación es voluntaria y se te garantiza que el manejo de la información es completamente confidencial. Puedes retirarte del proyecto en el momento que desees sin que esto te afecte de cualquier forma.

Si tienes alguna duda puedes comunicarte directamente con Alicia Fierro Canedo (xx xxxx xxxx) [aliciafierroc@gmail.com](mailto:aliciafierroc@gmail.com)

Agradezco tu participación.

ATTE.

Alicia Fierro Canedo

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto colaborar voluntariamente en el proyecto DES-PRÉNDETE. Estoy consciente que al hacerlo participo en dos encuestas, sesiones con dinámicas para tratar algunos temas relacionados. También realizaré una fotografía acompañada de un texto que será parte de una exposición dentro de la escuela y participaré en una entrevista grupal al cierre del proyecto.

Se me ha informado y estoy de acuerdo en que:

- Mi participación es completamente voluntaria.
- La información que proporcione será manejada de manera confidencial.
- Puedo retirarme del proyecto en el momento que yo decida.
- Puedo contactar Alicia Fierro Canedo (xx xxxx xxxx) [aliciafierroc@gmail.com](mailto:aliciafierroc@gmail.com)

Nombre y firma del participante: \_\_\_\_\_



Nombre y firma del padre o tutor (en caso de que el participante sea menor de edad)

---

Fecha: \_\_\_\_\_

### 10.3. Anexo 3: Cuestionarios Pre y Post prueba

#### 10.3.1. Cuestionario 1 Pre-prueba.

<b>DES-PRÉNDETE</b>			
Bienvenido (a) a la encuesta inicial sobre Redes Sociales Digitales (RSD). Por favor contesta de forma honesta. ¡Muchas gracias por tu colaboración!			
<b>1. Edad</b>			
17	18	19	20
<b>2. Sexo</b>			
Femenino		Masculino	
<b>3. Tus papás están</b>			
Casados	Separados/divorciados		Otra situación
<b>4. ¿Con quién vives?</b>			
Papá y mamá	Papá	Mamá	Otro
<b>5. Las RSD son indispensables en mi vida</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
<b>6. Me puedo auto limitar en el uso las RSD</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
<b>7. Reviso las RSD constantemente durante el día</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
<b>8. Reviso las RSD constantemente durante la noche</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
<b>9. El tiempo que dedico a las RSD me da libertad para hacer otras cosas</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
<b>10. En las RSD se respeta mi privacidad</b>			
Sí		No	
<b>11. Sí no tengo acceso a las RSD me siento: (Elige tantas opciones como desees)</b>			
Deprimido (a)	Ansioso (a)		Aburrido (a)
Libre	Relajado (a)		No me pasa nada
Otra:			
<b>12. En mis publicaciones en las RSD</b>			
Me interesa ser auténtico (a)		Me interesa más verme bien	
<b>13. Cuando publico algo en las RSD ¿muestro mis sentimientos/emociones reales?</b>			

Sí	No	
<b>14. Cuando publico algo en las RSD y recibo <i>likes</i> y/o comentarios positivos que esperaba, “me siento...” (Elige tantas opciones como desees)</b>		
Adecuado (a)	Apreciado (a)	Aceptado (a)
Seguro (a) de mí mismo (a)	Feliz	Otro
<b>15. Cuando publico algo en las RSD y NO recibo los <i>likes</i> y/o comentarios positivos que esperaba, “me siento...” (Elige tantas opciones como desees)</b>		
Inadecuado (a)	No valorado (a)	Rechazado (a)
Inseguro (a) de sí mismo (a)	Enojado	Otro
<b>16. Sí estoy en un evento/lugar y veo publicaciones en las RSD de otro evento/lugar más atractivo, ¿puedo seguir pasándola igual de bien?</b>		
Sí	No	
<b>17. FOMO (<i>Fear of Missing Out</i>) es el término utilizado para referirse al miedo que puede sentir una persona por estar perdiéndose de algo al no estar en ese evento/lugar. Cuando ves eventos/lugares en las RSD donde están otros y tu quisieras estar ¿has sentido FOMO?</b>		
Sí	No	
Si tu respuesta fue NO, ve a la pregunta 19 para terminar la encuesta.		
<b>18. Cuando he sentido FOMO por ver en las RSD eventos/lugares donde me gustaría estar “me siento...” (Elige tantas opciones como desees)</b>		
Deprimido (a)	Ansioso (a)	Triste
Enojado	Otra	
<b>19. ¿Crees que participar en el proyecto DES-PRÉNDETE pueda ayudarte a hacer un mejor uso, más consciente de las RSD?</b>		
Sí	No	
<b>GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN</b>		

### 10.3.2. Cuestionario 2 Post-prueba.

<b>DES-PRÉNDETE</b>			
Bienvenido (a) a la encuesta final sobre Redes Sociales Digitales (RSD). Por favor contesta de forma honesta. ¡Muchas gracias por haber participado en este proyecto!			
<b>1. Edad</b>			
17	18	19	20
<b>2. Sexo</b>			
Femenino		Masculino	
<b>3. Tus papás están</b>			
Casados	Separados/divorciados	Otra situación	
<b>4. ¿Con quién vives?</b>			
Papá y mamá	Papá	Mamá	Otro
<b>5. Las RSD son indispensables en mi vida</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca

<b>6. Me puedo auto limitar en el uso las RSD</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
<b>7. Reviso las RSD constantemente durante el día</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
<b>8. Reviso las RSD constantemente durante la noche</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
<b>9. El tiempo que dedico a las RSD me da libertad para hacer otras cosas</b>			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
<b>10. En las RSD se respeta mi privacidad</b>			
Sí		No	
<b>11. Sí no tengo acceso a las RSD me siento: (Elige tantas opciones como desees)</b>			
Deprimido (a)		Ansioso (a)	
Libre		Relajado (a)	
		Aburrido (a)	
		No me pasa nada	
Otra:			
<b>12. En mis publicaciones en las RSD</b>			
Me interesa ser auténtico (a)		Me interesa más verme bien	
<b>13. Cuando publico algo en las RSD ¿muestro mis sentimientos/emociones reales?</b>			
Sí		No	
<b>14. Cuando publico algo en las RSD y recibo likes y/o comentarios positivos que esperaba, “me siento...” (Elige tantas opciones como desees)</b>			
Adecuado (a)		Apreciado (a)	
Seguro (a) de mí mismo (a)		Feliz	
		Aceptado (a)	
		Otro	
<b>15. Cuando publico algo en las RSD y NO recibo los likes y/o comentarios positivos que esperaba, “me siento...” (Elige tantas opciones como desees)</b>			
Inadecuado (a)		No valorado (a)	
Inseguro (a) de sí mismo (a)		Enojado	
		Rechazado (a)	
		Otro	
<b>16. Si estoy en un evento/lugar y veo publicaciones en las RSD de otro evento/lugar más atractivo, ¿puedo seguir pasándola igual de bien?</b>			
Sí		No	
<b>17. FOMO (<i>Fear of Missing Out</i>) es el término utilizado para referirse al miedo que puede sentir una persona por estar perdiéndose de algo al no estar en ese evento/lugar. Cuando ves eventos/lugares en las RSD donde están otros y tu quisieras estar ¿has sentido FOMO?</b>			
Sí		No	
Si tu respuesta fue NO, ve a la pregunta 19 para terminar la encuesta.			
<b>18. Cuando he sentido FOMO por ver en las RSD eventos/lugares donde me gustaría estar “me siento...” (Elige tantas opciones como desees)</b>			
Deprimido (a)		Ansioso (a)	
Enojado		Triste	
		Otra	
<b>19. ¿El haber participado en el proyecto DES-PRÉNDETE te ha ayudado a ser más consciente del uso de las RSD y de tu poder personal frente a ellas?</b>			
Sí		No	
Explica por qué sí o por qué no te ayudó			
<b>GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN</b>			

## 10.4. Anexo 4: Bases para la exposición fotográfica

### “DES-PRÉNDETE” BASES DE LA EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍA

#### TEMÁTICA

El tema de la exposición es sobre cómo hacer un mejor uso, más consciente las Redes Sociales Digitales

#### INTRODUCCIÓN

Se propone plasmar de una manera creativa en una pieza fotográfica, cómo los jóvenes pueden hacer un mejor uso, más consciente, de las RSD donde ellos retomen su poder, privacidad y libertad frente a ellas.

#### REQUISITOS

1. Podrán participar todos los alumnos que estén dentro del proyecto DES-PRÉNDETE de 6° de bachillerato de CCH del Centro Educativo Tomás Moro.
2. La participación en la exposición es gratuita.
3. Las fotografías deberán ser originales e inéditas, es decir, que no se hayan presentado en otra exposición y que sean de su autoría.
4. Las fotografías deben haber sido realizadas en el periodo del proyecto.
5. Los alumnos podrán participar con una sola entrega.
6. El participante/autor de la fotografía no deberá aparecer en la misma.
7. La técnica de las fotografías es libre.
8. Los alumnos podrán participar con fotos en color o blanco y negro.
9. Las fotografías podrán realizarse por cualquier procedimiento fotográfico tanto analógico como digital.
10. Las fotografías se recibirán impresas en tamaño 8 x 10, de buena calidad. Deberán estar debidamente pegadas en una cartulina ilustración de ¼ (38 x 51) de cualquier color.
11. Las fotografías podrán ser retocadas de manera parcial siempre y cuando esto sea para fines creativos y de transmisión del mensaje.
12. El material deberá entregarse en la fecha establecida en un sobre o paquete en el que se debe señalar:
  - Título de la obra
  - Nombre completo del participante
  - Correo electrónico
  - En el interior debe venir la fotografía y el texto que la acompañe.
13. Todos los alumnos participantes deberán contestar dos encuestas, la primera al inicio del proyecto y segunda encuesta el día de la entrevista grupal.

#### RECEPCIÓN DE MATERIAL

1. El material deberá entregarse a Alicia Fierro Canedo
2. La fecha límite para recepción del material es el **LUNES 1° DE ABRIL A LAS 13:00 HORAS.**

#### UTILIZACIÓN DE LAS PIEZAS

Los participantes de la exposición son los propietarios de los derechos de todas las fotografías.

El Centro Educativo Tomás Moro podrá realizar la difusión de dicho material en los medios internos y comunitarios durante el tiempo que considere pertinente, citando siempre el nombre de los creadores de dichas fotografías.

#### EXPOSICIÓN FOTOGRAFICA DES-PRÉNDETE

La primera semana de abril, 2019 se llevará a cabo la inauguración y la exposición fotográfica DES-PRÉNDETE dentro Centro Educativo Tomás Moro.

## VARIOS

La participación en la exposición implica el conocimiento y la aceptación de las bases. Cualquier circunstancia no prevista será resuelta por la organizadora y comunicada a los participantes de forma oportuna.

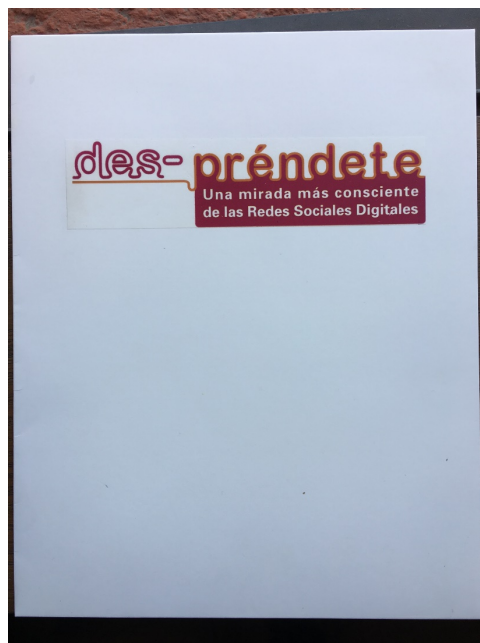
### 10.5. Anexo 5: Fotografías de la exposición



## 10.6. Anexo 6: Material entregado a los participantes al devolverles sus trabajos

El contenido del folder fue: los trabajos realizados durante las sesiones de taller, un esquema que resume los temas revisados, las frases con las que cerramos cada sesión y unas calcomanías para pegar en su celular recordando el taller.

Folder:



Folder con el contenido de una alumna:



Esquema:



Frases:

*Querer ser otra persona es malgastar la persona que eres*

*Se una versión de ti que ames con locura*

*No dejes que el ruido de las opiniones ajenas apague tu voz interna*

*Si eliges no hacer algo por miedo al rechazo, te estás rechazando a ti mismo*

*Si algo no te agrada, quítale el único poder que tiene...TU ATENCIÓN*

### 10.7. Anexo 7: Enlace del video de la exposición

<http://bit.ly/des-prendete>