

Referencia para citar este artículo:

Fernández Hernández, T. (2021). Aplicación práctica de la educación socioemocional en las redes sociales.

En M. Álvarez y R. Bisquerra, Manual de Orientación y Tutoría (versión electrónica). Madrid: Wolters Kluwer.

[Disponible en www.ebiblox.com]

Estrategias y recursos

Aplicación práctica de la educación socioemocional en las redes sociales

Practical application of social and emotional education in social media

Trinela Fernández Hernández (1)

Resumen

Los factores de riesgo y las conductas de riesgo de las redes sociales, presentes frecuentemente en usuarios jóvenes y adolescentes, pueden ser objeto de prevención a través de la aplicación práctica de la educación socioemocional en el ámbito de las redes sociales y sus «apps», por medio de propuestas, actividades y ejercicios que buscan generar, a través de situaciones hipotéticas, una actuación reflexiva en las interacciones en redes sociales. Este artículo propone una serie de actividades, destinadas a grupos de usuarios adolescentes, que pueden ser aplicadas en ambientes formales e informales, con un nivel variable de complejidad, que se centran en problemas emocionales emanados de redes existentes, con la intención de que los usuarios comprendan la verdadera dimensión de su interacción social virtual y concienticen sobre la utilidad de esas herramientas para fines trascendentes en aras de alcanzar y consumir su propósito de vida.

Palabras clave

Educación socioemocional, redes sociales, huella digital, vidas curadas, autoconfianza, fake news.

Abstract

Risk factors and risk behaviors in social media, frequently observed in adolescents, can be prevented through the practical application of social and emotional learning in the social media environment, through activities and exercises that seek to generate, through hypothetical situations, reflexive interactions in social media. This article proposes a series of activities, with a variable level of complexity, that may be implemented in formal and informal environments, intended for young social media users, that focus on emotional problems derived from existing social media apps. The objective is the understanding of the true dimension of virtual social interactions and the internalization of the usefulness of social media tools for transcendental reasons associated with the purpose in life.

Keywords

Social and emotional education, social media, digital footprint, curated life, self-confidence, fake news.

INTRODUCCIÓN

Los factores de riesgo inherentes a las vulnerabilidades de las redes sociales (v.gr: falta de privacidad y seguridad personal, huella digital, falta de control de contenido), así como las conductas de riesgo en el mundo virtual, derivadas de un empleo impropio, inadecuado o excesivo de sus aplicaciones («apps»), ameritan la intervención preventiva desde la educación socioemocional, especialmente en el caso de los usuarios jóvenes o adolescentes, a través de la enseñanza de comportamientos emocionales apropiados recurriendo a propuestas prácticas, actividades y ejercicios que superan la formación teórica tradicional y buscan, con situaciones hipotéticas asemejadas a la realidad de la dinámica particular de las relaciones en redes sociales, procurar una interacción reflexiva, adecuada y equilibrada en redes, maximizando todo su potencial. La pluralidad creciente de «apps», así como la inmediatez masiva de las interacciones virtuales, impone a los educadores emocionales la necesidad de mantenerse actualizados y vigentes en un mundo tecnológico que cambia a una velocidad vertiginosa.

Bajo estas consideraciones, el presente trabajo tiene por intención enfocarse en el entrenamiento de las competencias emocionales básicas por medio de actividades que consideramos actualizadas y eficaces en la virtualidad actual, destinadas a grupos de usuarios adolescentes, naturalmente más propensos a incurrir en acciones que menoscaban su estabilidad emocional y su bienestar en redes sociales en donde tienen la mayor parte de sus relaciones (Lenhart, Smith, Anderson, Duggan y Perrin, 2015), con el objetivo de que sean ejecutadas sistemáticamente en entornos educativos formales o informales para evitar, en la medida de lo posible, las conductas de riesgos más frecuentes en redes sociales, a saber: la creciente irresponsabilidad virtual,

la falta de balance en su uso, la sobreexposición, la creación de falsos vínculos de amistad, el analfabetismo relacional y los trastornos psicológicos de personalidad (dismorfia, ansiedad, aislamiento, baja autoestima y depresión) potenciados por las redes (Fernández, 2021).

DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Haremos referencia en este documento a las denominadas *competencias emocionales básicas*, entendidas como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, ya analizadas de manera previa en el entorno de redes sociales, las cuales han sido agrupadas en cinco nociones generales, a saber: (i) conciencia emocional (ii) regulación emocional (iii) autonomía emocional (iv) competencia social y (v) las competencias para la vida y el bienestar (Bisquerra y Mateo, 2019).

APLICACIÓN PRÁCTICA EN REDES SOCIALES

Los ejercicios prácticos se ordenan dentro de cada una de las competencias emocionales señaladas y se refieren a problemas concretos que pueden ser objeto de prevención con el entrenamiento en las habilidades que se derivan de cada competencia. Para efectos de claridad, cada actividad que se sugiere tiene una fundamentación que atañe a la justificación del ejercicio (*i.e.*: el problema originado por la interacción inapropiada de las redes sociales que se busca solucionar) y se desarrolla por medio de: un *objetivo*, una *metodología*, la identificación de los *aspectos a trabajar*, la *propuesta práctica* (la actividad) y, finalmente, unas *orientaciones* adicionales sugeridas para mejorar su eficacia.

1.1. Conciencia emocional

Dentro de la enseñanza de la conciencia emocional —capacidad de tomar conciencia de las emociones propias y ajenas— abordamos los problemas vinculados con el fenómeno de las «vidas curadas» (imágenes o personalidades artificialmente retocadas o alteradas, física o psicológicamente) e «*influencers*». En este caso, el aprendizaje del *autoconocimiento* propiciaría la toma de conciencia de las diferencias entre la personalidad auténtica del usuario y la vida virtual, en ocasiones alejada a la realidad por motivos estrictamente acomodaticios vinculados con la popularidad y la aprobación.

Para esta ubicua problemática sugerimos dos actividades adaptadas de una propuesta más simple elaborada por la organización Common Sense (2019) para las vidas curadas. En primer lugar, una actividad que se centra en la reflexión sobre la forma en que las redes sociales pueden alterar la identidad y la personalidad de los usuarios («*mis diferentes yo*»), a través de una adaptación artificial de los valores, intereses, gustos, creencias y fortalezas e imagen corporal, requiriendo de los usuarios un análisis de las ventajas y desventajas que presenta la modificación de su personalidad para el entorno virtual social. En segundo lugar, proponemos un ejercicio que busca contrastar las diferencias entre la visión propia del usuario en la realidad física y la visión que tiene de su versión digitalizada o virtual, a través de la creación y comparación de *avatares*, es decir, de la representación gráfica asociada a cada usuario para su identificación personal en las redes sociales («*avatar real vs. avatar curado*»). Aunque los avatares (al ser imágenes de los usuarios) son curados, se busca desarrollar la capacidad de hacer una representación gráfica apegada a la realidad y determinar lo alejada o no que puede de la realidad, con la idea de concientizar los niveles de concordancia entre cada imagen en función de los grados de satisfacción que tiene el usuario con respecto a quienes son y cómo quisieran ser.

a) *Mis diferentes «yo»*

- **Objetivo:** concientizar la relación y correspondencia entre la imagen e identidad real actual del usuario («*yo real*»), su imagen futura («*futuro yo real*»), la proyección o visualización de su imagen digital *versus* su identidad («*yo digital*») y, finalmente, la imagen perfeccionada que suelen presentar en las redes («*yo curado*»).

- **Metodología:** se sugiere presentar a un grupo de usuarios un cuadro comparativo en donde se les invitará a responder de la manera más sincera, una serie de preguntas personales que deberán atender a las características propias de distintos escenarios de su vida. Se propone que lean en silencio sus respuestas y se les pregunte cómo se sienten con ellas. El facilitador introducirá el concepto de «vidas curadas» con la intención de reflexionar sobre la importancia existente entre identidad e imagen. Se pedirá que voluntariamente comenten sus respuestas en función del nivel de correspondencia encontrados entre identidad (real) e imagen.

- **Aspectos trabajados:** «*influencers*», vidas curadas, dependencia de «*likes*», dismorfia.

- **Propuesta:**

Mi yo real hoy	• ¿Quién soy hoy?
	• ¿Cómo me describo?
	• ¿Cuáles son mis metas?
Futuro yo real	• ¿Cómo me visualizo en diez años?
	• ¿Cómo quisiera que me visualizaran los demás?
	• ¿Qué metas quisiera haber alcanzado a esa edad?
Mi yo digital	• ¿Quién soy en las redes sociales? (<i>especificar la red</i>)
	• ¿Quien interactúa en las redes es mi verdadero yo?
	• ¿Mi expresión en redes se relaciona con mi verdadero yo?

Mi yo curado	• ¿Cuánto de lo publicado en redes representa la esencia de quien soy?
	• ¿Cómo podría expresar diferentes partes de mi verdadero yo sin exponerme en exceso?
	• ¿Mi perfil en las redes se parece en realidad a mí? (<i>especificar la red</i>)

• **Orientaciones:** para estimular la profundidad en las respuestas de los usuarios, sugerimos que el facilitador proponga que cada miembro del grupo piense en una red social en concreto (*Instagram, TikTok, Snapchat, Twitter, etc.*) que utilice con frecuencia y que le permita diferenciar con mayor facilidad sus diferentes «yo». Para un nivel más elevado, se podría solicitar que compañeros «amigos» en redes, retroalimenten las percepciones expuestas por cada usuario con la finalidad de comparar los diferentes «yo» de cada uno.

b) *Avatar real vs. avatar curado*

• **Objetivo:** concientizar sobre las similitudes o diferencias entre las distintas representaciones de mi persona digitalizada en imágenes («avatar») y reflexionar sobre esas discrepancias.

• **Metodología:** se sugiere que el facilitador solicite al grupo que piense cómo son cada uno de ellos en la realidad al día de hoy y se describan con la mayor cantidad de detalles posibles. Se indicará al grupo que deben pensar acerca de cuáles rasgos de su personalidad o de su físico les gusta presentar en las redes sociales y la razón por la que eligen esos rasgos y no otros. Se les pedirá que dibujen en un papel un borrador de un «avatar» (imagen personal para ciertos perfiles en redes, caricaturas, etc.) para su «yo real» y otro para su «yo curado» que muestran en las «apps». Se analizará el parecido de ambos dibujos y deberán responder a las preguntas de la parte inferior del cuadro. Se propiciará una discusión que debe llevar a la reflexión sobre si los usuarios se parecen en alguna medida al «yo curado». Se invitará a que compartan cómo se sienten al observar sus imágenes y el nivel de conformidad que tienen con ellas.

• **Aspectos trabajados:** vidas curadas, dependencia de «likes», dismorfia.

• **Propuesta:**

Tu yo real	• ¿Cómo soy hoy?
	• ¿Cómo me describo?
	• ¿Cuáles son mis intereses, gustos, fortalezas?
Tu yo curado	• ¿Cuáles son las partes de ti o de tu personalidad que eliges mostrar a través de tu presencia en redes sociales?
	• ¿Por qué eliges esas y no otras?
Concientiza	• Sobre la similitud o diferencia entre ambas imágenes.
Pregúntate	• ¿Alteras en exceso tu <i>yo real</i> ? ¿cómo te sientes si lo haces?
	• ¿Quisieras que tu <i>yo real</i> fuese similar a tu <i>yo curado</i> ?
	• ¿Identificas las diferencias? ¿sientes que sigues siendo tú?
	• ¿Estás haciendo algo para que tus dos versiones se parezcan?

• **Orientaciones:** para que el ejercicio sea más apegado a la realidad, se sugiere que el grupo use sus propias «apps» para observar los avatares que presentan en redes (foto de perfil, etc.) y compararlos el dibujado en la sesión. Al igual que en el caso anterior, si se quiere lograr un nivel más elevado de reflexión, los compañeros podrán participar en la retroalimentación de los avatares y la similitud con su persona real. Se pueden sugerir acciones a tomar para que las dos versiones presentadas comiencen a ser más similares.

1.2. Regulación emocional

En las propuestas para la competencia de regulación emocional —capacidad de manejar emociones apropiadamente y contar con estrategias para afrontar situaciones- abordamos problemas relacionados con la irresponsabilidad e impulsividad en la lectura y reproducción de noticias, así como la publicación de comentarios y otorgamiento de «likes» en las redes sociales, así como el «overexposure» y «oversharing» de usuarios adolescentes.

Para estos problemas sugerimos, en primer lugar, la aplicación de algunas estrategias de afrontamiento, como procesos cognitivos y conductuales para manejar aspectos específicos (Lazarus y Folkman, 1986), denominada «tolero la frustración y controlo la impulsividad», relacionada en este caso con el control de la impulsividad, el retraso de la gratificación, la tolerancia a la frustración y la autogeneración de afirmaciones positivas en la interacción en redes sociales. En segundo lugar, proponemos un ejercicio para el control de la reproducción de las «fake news» («siento, pienso, comparto»), que consiste en conectar con la emoción que produce una noticia, luego pensar acerca de su veracidad y finalmente hacer «fact-checking» antes de compartirla.

a) *Tolero la frustración y controlo la impulsividad*

• **Objetivo:** desarrollar estrategias de afrontamiento para tolerar la frustración y controlar la impulsividad en las redes sociales.

• **Metodología:** se sugiere que el facilitador realice una lluvia de ideas en la que los usuarios indiquen la mayor cantidad de eventos o acontecimientos que en las «apps» sociales les generen ansiedad, frustración e impulsividad, para luego clasificarlos por su grado de impacto. Se deberá tomar el evento social que más se repita para trabajarlo con las diferentes estrategias de

enfrentamiento. Se sugiere que el grupo tome nota de las estrategias que vayan surgiendo para luego aplicarlas con diferentes eventos similares. Para el cierre, se propone que el grupo reflexione sobre cómo las estrategias podrían ayudarles a tolerar la frustración de no recibir las respuestas esperadas en las «apps» y sobre los problemas reales de actuar sin pensar en las redes sociales.

- **Aspectos trabajados:** tolerancia a la frustración, control de la impulsividad, desequilibrio, irresponsabilidad, «overexposure» y «oversharing».

- **Propuesta:**

Estrategia de afrontamiento	Ejemplo
Reconoce la emoción	«Ansiedad por resistirme a la tentación de revisar las notificaciones de mi teléfono».
Sé realista y flexible. Acepta la incertidumbre	«No pasará nada grave si me entero una hora más tarde de algún evento que comentan en redes».
Responsabilízate	«Si actúo impulsivamente, debo asumir las consecuencias».
Detecta los estímulos	«Revisar a cada minuto el celular». «Pocos likes, no soy suficiente, no agrado tanto a los demás».
Anticípate	«Apago las notificaciones de mi celular, establezco tiempos de uso para cada app».
Utiliza autodiálogos	«Antes de compartir esta foto voy a pensar qué puede pasar». «¿Está justificado hacer este comentario público en este momento?». «¿Si digo lo que estoy pensando ahora mismo en una red social, me estaré precipitando? ¿cuántas personas lo leerán?». «¿Lo que haré ahora (dar like, comentar) representa una conducta impulsiva?».
Piensa en lo problemas que te podrías ahorrar	«No seré parte de un chisme que le pueda causar problemas a alguien». «No haré un comentario inapropiado que pueda molestar a mis amigos»
Genera nuevos comportamientos para fortalecer tu creencia de que sí se puede pensar antes de actuar	«Antes de comentar o reenviar algo, voy a asegurarme de que sea cierto y que no sea dañino. Pueda que no sea tan difícil lograrlo, pero es lo mejor».
Desvía tu atención	«Voy a despegarme de las redes por unas horas y entrenaré fútbol tres tardes por semana, como lo hacía antes».

- **Orientaciones:** se sugiere al facilitador que el listado de eventos o acontecimientos sociales se trabaje en grupos pequeños para que, una vez analizados, pueda presentarse al grupo total una mayor cantidad de casos de estudio. Sería de utilidad que el facilitador conozca el funcionamiento básico de las redes sociales que se pretenden trabajar para que la estrategia sea más eficaz.

b) *Siento, pienso, comparto*

- **Objetivo:** identificar las primeras emociones que genera una noticia, comprender la conexión emocional existente entre emoción y «fake news», aprender a dudar del contenido a través del pensamiento crítico, instruir en la existencia de mecanismos de comprobación y determinar si una información se puede compartir.

- **Metodología:** se sugiere que el facilitador solicite al grupo de usuarios diferentes noticias que les hayan causado impacto o les hayan llamado profundamente su atención por ser sensacionalistas en sus titulares. Se presentarán las noticias al grupo total y se pedirá que cada usuario explique la razón para haberle seleccionado respondiendo a las preguntas de la actividad. El facilitador deberá indagar acerca de la frecuencia con que cada usuario comparte noticias que luego son falsas y la razón por la que lo hicieron. Se analizará grupalmente las características presentadas en la mayoría de las noticias que califican como «fake news». Se discutirán propuestas para evitar incurrir en este comportamiento y se analizarán con detalle las consecuencias de difundir una noticia sin haber comprobado su veracidad. El facilitador explicará el «fact-checking» y su aplicación. Como cierre, se discutirá la importancia de saber identificar y regular la emoción que produce una noticia y pensar críticamente sobre la pertinencia y oportunidad de reproducir o reenviar noticias dudosas.

- **Aspectos trabajados:** control de la impulsividad, irresponsabilidad, «fake news».

- **Propuesta:**

Siento	• ¿Qué sientes al leer esta noticia?
	• ¿Por qué crees que te sientes así?
	• ¿Eres capaz de controlar lo que sientes?
Pienso	• ¿De dónde salió esta noticia? ¿cómo tuve acceso a ella?
	• ¿La compartirías sin verificarla antes?
	• ¿Te has planteado en algún momento si es cierta?
	• ¿Sabes de donde proviene? ¿es de una fuente confiable?
Estrategias de control	
a. Lee la noticia entera, no solo el titular.	

b. Determina si la información es sensacionalista o busca llamar la atención o generar alarma.
c. Determina si a simple vista la información es sesgada o solo contiene parte de la realidad.
d. Busca errores identificables en el titular o el contenido.
e. Fíjate en la dirección (<i>link</i>) de la noticia: determina si es una fuente confiable o es desconocida.
f. Revisa el autor y/o fuente de la noticia.
g. No la reproduzcas o reenvíes si es dudosa o no ha sido comprobada.
Fact-checking
1. Revisa las fuentes Si se trata de medio de prensa, <i>web</i> , <i>blog</i> , rumores en redes sociales, cadenas de <i>WhatsApp</i> , noticias que son reenviadas, etc. Esto puede servir para determinar parte de la veracidad de la información.
2. Comprueba los datos/estadísticas aportadas Haz una búsqueda rápida en <i>Google</i> u otros buscadores. En muchos casos, los datos pueden ser manipulados en el titular o en el contenido y no ser ciertos.
3. Investiga si hay medios tradicionales que publican la misma noticia Si una información es real, suele ser publicada en diversos medios conocidos o afines al tema. Es dudoso que algo de importancia solo sea publicado en <i>Facebook</i> o <i>Twitter</i> sin estar en prensa o bien que solo aparezca en medios desconocidos.
4. Revisa páginas de «fact-checking» Hay webs de organizaciones especializadas por temas que se dedican a comprobar información que circula en redes que puede ser nociva. Muchos medios de comunicación serios hacen « <i>fact-checking</i> » de eventos.
5. Denuncia la noticia si es falsa Algunas redes permiten advertir a la plataforma que la información que está circulando es falsa.

- **Orientaciones:** se sugiere que el facilitador tenga a la mano varios ejemplos de «*fake news*» que hayan sido virales y que evidencien claramente su poca veracidad, para el supuesto en que las noticias aportadas por el grupo no califiquen como tales o no sean suficientemente apropiadas para la discusión requerida. También se sugiere que se haga una breve investigación sobre páginas de «*fact-checking*». Si se quiere alcanzar un nivel más elevado de comprensión del problema, se puede solicitar al grupo que invente un típico titular de «*fake news*» que tenga la potencialidad de ser viral en redes sociales y se discutan los efectos de que la noticia inventada por el grupo sea difundida y se haga viral en redes.

1.3. Autonomía emocional

Las propuestas para la competencia de autonomía emocional —capacidad para tener una interdependencia sana entre autonomía y dependencia emocional— se vinculan con la necesidad de elevar los niveles de autoestima y de autoconfianza de los usuarios adolescentes, así como el conocimiento, comprensión y alcance del concepto de huella digital y de la reputación en línea, aspectos a menudo ignorados por los usuarios jóvenes quienes desconocen el impacto real de sus acciones virtuales y la permanencia de sus publicaciones en redes y las consecuencias que pueden traerles en el futuro.

Para trabajar estos aspectos se propone, en primer lugar, un ejercicio para desarrollar y fortalecer la autoestima y la autoconfianza en las redes, a través de un listado de preguntas cuyas respuestas permitan comprender al usuario sus atributos, posibilidades, la aceptación de fracasos, la idea de proponer metas alcanzables, la importancia en valorar lo positivo de su ser y evitar comparaciones con otros, estrategia que se complementa con la actuación de los padres. En segundo lugar, se propone un ejercicio para ampliar la comprensión del alcance presente y futuro de la huella digital (en la vida estudiantil, laboral, etc.) y la responsabilidad del usuario en el impacto de su huella (*v.gr.*: publicaciones que ayudan o perjudican a largo plazo) y el entendimiento de la reputación en línea y la responsabilidad que ésta aparece.

a) Desarrollo la autoestima y autoconfianza de forma realista y positiva

- **Objetivo:** elevar niveles de autoestima y autoconfianza a través de una reflexión propiciada por un adulto responsable, por medio de preguntas específicas para un caso en particular.

- **Metodología:** se sugiere que el facilitador invite a los miembros del grupo a que comparta experiencias en redes que hayan podido lesionar su autoestima y su autoconfianza. Deberán argumentar por qué se sintieron heridos/afectados. Se seleccionará alguna experiencia que se repita con frecuencia para que individualmente contesten las preguntas del cuadro dirigidas a ellos. Se propone realizar un «*role playing*» en donde asumirán el papel de adultos (con sus estrategias) y actuarán como ellos quisieran que hicieran sus padres, maestros, etc., en sus interacciones en redes. Por último, el grupo debatirá sobre cómo la confianza y la valoración propia les permitirá hacer frente a las experiencias negativas que pudieran presentarse en sus interacciones en las redes.

- **Aspectos trabajados:** autoestima, autoconfianza.

- **Propuesta:**

Estrategias		Ejemplos
Niños & Adolescentes	¿En cuál actividad que me gusta tengo talento?	« <i>Me gusta bailar canciones de moda</i> ».

	Estrategias	Ejemplos
	¿Reflejas ese talento en tu actuación en las redes?	«Sí, posteo mis videos bailando y mis coreografías en TikTok».
	¿Qué éxitos has conseguido hasta ahora con ese talento?	«Tengo cientos de seguidores que ven mis video cada día».
	¿Te ha pasado algo que afecte tu autoestima?	«Sí, algunos se han burlado de mis bailes, creen que no soy tan buena».
	¿Has convertido lo negativo en algo positivo?	«Las críticas me hicieron mejorar la calidad de mis videos y ahora tengo muchos mas seguidores».
	¿Te comparas con frecuencia con los demás?	«No, ya sé que tengo una forma de bailar que me hace distinta a los demás y eso está bien».
Adultos responsables	Reconocer y reforzar progresos.	«Identifico que mi hija tiene talento para el baile, la apoyo y la aliento a desarrollarlo».
	Mostrarse cercanos y dedicarles tiempo.	«Sigo su cuenta de TikTok, veo sus videos y las reacciones de sus seguidores».
	Ser cuidadosos con las críticas.	«Valoro su forma expresarse y doy críticas que le ayuden a mejorar sus videos y la forma de relacionarse».
	Pedirles opinión.	«Pregunto si puedo compartir sus videos en mis redes sociales».
	Dejarlos elegir.	«Si decide que no, respeto su opinión».
	Permitir que aprendan de sus errores.	«La ayudo a identificar posibles fallas en los videos en donde tiene críticas y determinar si son importantes o no».

● **Orientaciones:** se sugiere al facilitador que oriente al grupo en las actividades en que cada individuo puede ser talentoso o destacado y en la pertinencia de que sean publicadas en sus redes. En el supuesto en que esas actividades no se reflejen en las redes, sugerimos orientar sobre si fuese conveniente hacerlo, como parte de la identidad de cada usuario. En todos los casos se deberá mantener una actitud permanente de respeto a cada usuario por sus talentos, así como de confidencialidad para preservar un clima de confianza óptimo que les permita abrirse y profundizar con sinceridad.

b) Reflexiono sobre la huella digital y la reputación virtual

● **Objetivo:** Asumir la responsabilidad de la huella digital y la reputación virtual, tanto mía como de los demás.

● **Metodología:** se sugiere que se invite al grupo de usuarios a contestar a las preguntas de la actividad y a presentar un caso real en el que la huella digital de un estudiante afectó su ingreso a la universidad que quería, aún cuando reunía todos los requisitos académicos. Discutir las diferentes variables que jugaron en contra. Hacer un debate donde la mitad del grupo asuma la postura de la universidad y la otra la del estudiante al que se le negó el acceso.

Reflexionar sobre las posibles publicaciones que ha hecho cada uno hasta ahora que podrían afectarlos o podrían afectar a alguien más adelante. Diseñar entre todos una propuesta con acciones concretas que los ayuden a no sucumbir a la presión social de publicar. Hacer un cuadro comparativo en el cual se analice lo que es bueno para la reputación digital y lo que no lo es.

● **Aspectos trabajados:** huella digital, reputación virtual.

● **Propuesta:**

Yo	• ¿Cómo te sientes sabiendo que todo lo que haces en línea se puede almacenar, capturar, buscar, compartir, transmitir casi de manera permanente?
	• ¿Qué información publicada por ti en redes podría ayudarte o perjudicarte para ingresar a la universidad o conseguir un empleo en el futuro?
	• ¿Quieres dejar una huella positiva o una negativa?
Otros	• ¿Puedo yo afectar la huella digital de otros y otros pueden afectar la mía?
	• ¿Lo que publico en redes podría perjudicar a otros en el presente o el futuro?
	• ¿Le pedí permiso al otro para reenviar su <i>post</i> , etiquetarlo en una foto o compartir su publicación?

● **Orientaciones:** se sugiere al facilitador que cuente con al menos dos casos reales en los cuales la huella digital haya afectado a personas en su entorno estudiantil o laboral. Pudiese ser interesante que el mismo grupo aporte casos de su propio entorno en los cuales personas cercanas hayan sufrido las consecuencias de la huella digital o la mala reputación virtual. Es importante recordar en todo momento que las acciones virtuales tienen consecuencias que se trasladan al mundo real.

1.4. Competencia social

Para desarrollar la competencia social —capacidad para mantener buenas relaciones- en el entorno de las redes sociales, se sugieren propuestas prácticas que atañen a la confrontación del analfabetismo relacional y la empatía en la interacción virtual. Sabemos que el dominio de habilidades básicas de interrelación actuaría de manera preventiva para evitar la pérdida progresiva

de relaciones sanas y estables, razón por la cual se propone, en primer lugar, un ejercicio destinado a concientizar las capacidades y habilidades concretas de los usuarios (tomando como referencia la tabla de habilidades que presentan Echeburúa y Requesens, 2012, p. 92), tanto en las interacciones físicas personales de vida real como en las relaciones virtuales a través de redes, para socializar y mantener relaciones estables con terceros, aspecto que en muchos casos se ha disociado considerablemente por la preferencia de los jóvenes de socializar a través de «apps». Se busca con esto conocer los aspectos en los que los usuarios tienen mayores discrepancias (extroversión virtual vs. introversión personal) y los temas en donde debe mejorar. En segundo lugar, para entrenarse en empatía y compasión proponemos el uso de una rutina de pensamiento, actividad que consiste en un proceso de patrones de pensamiento cuya repetición se convierte en un aprendizaje que desarrolla o aumenta el pensamiento crítico (Perkins, Tishman y Jay, 1998). En este caso, sugerimos la rutina denominada «paso adentro-paso afuera-paso atrás», desarrollada en el Proyecto Cero de la Escuela de la Educación de la Universidad de Harvard (Harvard, 2019) adaptada en este trabajo con ejemplos propios al caso concreto.

a) *Tomo conciencia de mi repertorio de habilidades sociales*

- **Objetivo:** comparar el repertorio de habilidades sociales en el mundo real (interacción personal) y en las redes sociales o el mundo virtual para determinar aspectos a mejorar, identidad y supuestos en los que debe trabajar el usuario.

- **Metodología:** se sugiere que el facilitador haga al grupo de usuarios las siguientes preguntas detonadoras: ¿cuáles habilidades sociales consideras que son las más requeridas para interactuar en el mundo virtual? ¿crees que eres más hábil en uno de los dos escenarios? Luego de una discusión sobre las respuestas del grupo, se les repartirá un listado con una serie (predeterminada) de habilidades, que los usuarios deberán evaluar y puntuar del 1 al 10, tanto para el mundo real como para el entorno virtual. El grupo analizará sus resultados y revisará las posibles discrepancias. El facilitador invitará a reflexionar sobre las razones por las cuales se presentan comportamientos diferentes y en cuál escenario se sientes más hábiles interactuando y el por qué. Como cierre, el grupo deberá comprender que las variaciones de puntaje son normales, pero que no puede haber una discrepancia muy marcada entre ellas que tenga la posibilidad de atentar contra la propia identidad del usuario.

- **Aspectos trabajados:** analfabetismo relacional.

- **Propuesta:**

Habilidades	Puntaje	
	Mundo Real	Entorno Virtual
• Escuchar		
• Iniciar y mantener una conversación		
• Sonreír		
• Hacer una pregunta		
• Dar las gracias		
• Saludar		
• Hacer un cumplido		
• Pedir ayuda		
• Participar		
• Disculparse		
• Convencer a los demás		
• Expresar los sentimientos		
• Comprender sentimientos de los demás		
• Pedir permiso		
• Ayudar a los demás		
• Negociar		
• Etc.		

- **Orientaciones:** las habilidades sugeridas pueden ampliarse o adaptarse en cada caso. Se sugiere al facilitador que tenga en cuenta que la intención de la actividad, más allá de valorar el repertorio de habilidades con el que cuenta cada usuario, es que los usuarios comprendan que en la medida en que se tenga una identidad sólida y confíen en quienes son, tendrán relaciones más saludables y gratificantes. Si se quiere añadir una nivel más de reflexión, se puede agregar al final la pregunta: ¿crees que tus relaciones sociales reales se han visto afectadas por tus relaciones virtuales?

b) *Aprender a ser empático y compasivo*

- **Objetivo:** aumentar la capacidad del usuario de ponerse en el lugar del otro y realizar acciones dirigidas a evitar el sufrimiento ajeno en la interacción en redes sociales.

- **Metodología:** se sugiere que el facilitador solicite al grupo que defina lo que se entiende por *empatía* y por *compasión*. Se invitará al grupo a reflexionar sobre cómo ponerse en el lugar del otro en el entorno de las redes sociales, puede evitar conduc-

tas que puedan herir o hacer daño a terceros. Se darán ejemplos de casos concretos. Cada miembro del grupo identificará una situación particular en su actuación en las redes sociales en la cual, de haber sido más empáticos, no hubieran afectado al otro con su conducta. Se realizará el ejercicio para entrenarse en empatía en redes sociales con la ejecución de la rutina de pensamiento «*paso adentro — paso afuera- paso atrás*» que tiene por finalidad la repetición de pasos en situaciones particulares en redes sociales en las que el proceso ayudará a desarrollar la empatía.

- **Aspectos trabajados:** empatía y compasión.
- **Propuesta:**

Rutina de pensamiento: Paso adentro — Paso afuera — Paso atrás	
Estrategias	Ejemplos
Identifica una situación concreta en tu red social.	«Quiero postear en Instagram una foto de una compañera en la playa».
1. Paso adentro A partir de lo que ves y sabes en este momento, ¿qué crees que esta persona podría sentir, creer, saber o experimentar?	«Pienso que podría gustarle, aunque quizá pueda sentirse avergonzada y creer que traicioné su confianza o sentirse mal (experimentar un estado emocional negativo)».
2. Paso afuera ¿Qué más necesitarías saber para comprender mejor la perspectiva de esta persona?	«Necesitaría conocer un poco más cómo se siente para entender la razón de que se avergonzara por una foto que es buena, en mi opinión».
3. Paso atrás A partir de tu perspectiva, ¿qué otra información necesitas para ser capaz de asumir la perspectiva de la otra persona?	«Noto que lo que para mi es normal, para ella pudiese ser algo molesto, por lo tanto, mejor no comparto su foto (sin su consentimiento) hasta que ella lo haga y le daré like y la comentaré».

● **Orientaciones:** se sugiere que el facilitador cuente, de antemano, con algunos casos prácticos en los que pueda aplicar la rutina de pensamiento propuesta. El facilitador debe tener en cuenta que las rutinas de pensamiento son procesos nuevos para un grupo de adolescentes, de modo que debe explicar de qué se trata y asumirlo como un protocolo de actuación que funciona para prevenir consecuencias adversas en redes sociales.

1.5. Competencias para la vida y el bienestar

Las propuestas para el aprendizaje de las competencias para la vida y el bienestar —capacidad para tener comportamientos apropiados y responsables para afrontar desafíos y situaciones excepcionales, organizando la vida sana y equilibradamente para procurar la satisfacción y el bienestar(Bisquerra y Mateo, 2019)- se vinculan principalmente con la noción del propósito de vida, con la idea de dotar de sentido la experiencia virtual y con la intención de alcanzar un impacto positivo a través de la huella digital de los usuarios.

Para este punto final, las propuestas prácticas que se sugieren consisten, en primer lugar, en una sencilla en la cual los usuarios deben identificar sus gustos y motivaciones («*encuentro y comprendo el sentido de lo que hago*») con la finalidad de generar un diálogo interno, a través de la formulación de preguntas que provoquen la identificación de sus metas. En segundo lugar, se sugiere un ejercicio destinado a dar sentido a la huella digital a través de la actividad «*mi mejor yo*», adaptada de la propuesta realizada por la organización Common Sense (2019a), en la cual se busca convertir el propósito de vida en un proyecto de impacto real desarrollando, a través de las redes sociales, una planificación que obligue al usuario a fijarse objetivos, tomar la responsabilidad para solucionar un problema y obtener recursos y ayuda de otros para iniciar una campaña virtual destinada a resolver el asunto planteado, con lo cual se alcanza una ciudadanía digital activa, crítica y comprometida.

a) *Encuentro y comprendo el sentido de lo que hago*

- **Objetivo:** identificar gustos y motivaciones que permitan al grupo aproximarse al reconocimiento de su propósito de vida.
- **Metodología:** se sugiere que el facilitador pregunte al grupo, para que respondan de manera individual, la siguiente pregunta: ¿en qué medida al conectarse a las redes sociales o abrir sus «*apps*», saben la razón por la cual lo hacen o saben lo que están buscando más allá de entretenimiento? Posteriormente, el grupo deberá reflexionar sobre la importancia de tener objetivos claros vinculados con sus gustos, habilidades, capacidades y metas. Explorarán sus gustos y habilidades a través de un cuestionario (cuadro). Finalmente, deberán reflexionar acerca de si sus interacciones en línea les satisfacen, les ayudan a desarrollarse y les generan bienestar.

- **Aspectos trabajados:** propósito de vida.
- **Propuesta:**

Pensar y responder	• ¿Qué es lo que más disfrutas hacer hoy y cuando eras niño?
	• ¿Qué haces en tus tiempos libres?
	• ¿En qué cosas te sueles fijar?
	• ¿Sobre qué te gusta aprender o hablar?
	• ¿Qué harías gratuitamente/sin esperar nada a cambio?
	• ¿Qué tipo de libros lees y películas ves?
	• ¿Qué cosas despiertan tu creatividad?

• ¿Qué suele halagar la gente de ti?
• ¿Qué harías si el éxito está garantizado?
• ¿De qué cosas pudieras arrepentirte en el futuro por no haberlas intentado?

• **Orientaciones:** se sugiere que el facilitador no limite las preguntas a las aquí propuestas, pues a mayor cantidad de preguntas, mejor será para la actividad. La intención es que los miembros del grupo puedan realmente conectar con quiénes son y que progresivamente vayan aumentando su nivel de autoconocimiento para poder acercarse a sus propósitos.

b) *Mi mejor yo: dando sentido y agregando valor a mi huella digital*

• **Objetivo:** diseñar un proyecto que refleje la alineación entre el propósito de vida de los usuarios, la satisfacción personal y la valoración de su huella digital.

• **Metodología:** se sugiere que el facilitador inicie la actividad preguntando al grupo de usuarios sobre las diferentes maneras en que pueden mejorar y sumar a su huella digital solicitando ejemplos concretos con su presencia en redes sociales. Se deberá relacionar la noción de huella digital con la de propósito de vida por medio de las siguientes preguntas: ¿crees que conocerte mejor hará que tengas más claro hacia donde quieres ir? ¿actuar con sentido en las redes sociales y alineado a quién eres te generará bienestar? ¿mostrar tu mejor versión en las redes sociales agregará valor a tu huella digital? Se concluye diseñando el proyecto: «mi mejor yo».

• **Aspectos trabajados:** huella digital, propósito de vida, ciudadanía digital.

• **Propuesta:**

Proyecto: Mi mejor yo / Agregó valor a mi huella digital		
	Estrategias	Ejemplos
1. Fíjate un objetivo	Piensa en un problema que tenga solución y para el cual tienes alguna habilidad que aportar.	«Me preocupa la basura y la contaminación en las playas a las que voy con mis amigos. Creo que se puede hacer algo al respecto».
2. Toma la decisión	Asume la responsabilidad de hacer algo ante eso que te inquieta.	«Voy a investigar en redes sociales qué puedo hacer por mi cuenta».
3. Busca ayuda y recursos	Contacta a personas con tus mismas inquietudes/motivaciones. Identifica una plataforma que te ayude a desarrollar tu idea.	«Mi primo y otro amigo piensan igual. Queremos crear una cuenta de Instagram para compartir fotos en que reflejen la contaminación y hacer videos de TikTok haciendo recolección de basura».
4. Conviértete en un ciudadano digital activo, crítico y comprometido	Inicia una campaña virtual que ayude a resolver el problema.	«Hemos iniciado una campaña de recolección de basura que se ha hecho viral, con un hashtag propio y muchos seguidores nos apoyan y contribuyen a recoger basura».

• **Orientaciones:** se sugiere al facilitador que antes de iniciar el proyecto profundice con el grupo acerca del poder y el impacto de la huella digital, con la intención de que comprendan cómo se genera y cómo se alimenta, cómo se ve afectada por las acciones virtuales y su alcance en la vida real.

CONCLUSIONES

Los factores de riesgo y las conductas de riesgo derivadas de un uso generalizado inapropiado de las redes sociales, que se presentan con mayor frecuencia en usuarios jóvenes y adolescentes, pueden ser objeto de prevención a través de la intervención educativa socioemocional, que consiste en la enseñanza de las competencias emocionales básicas y sus habilidades en el marco de las redes sociales, con la intención de procurar el uso correcto y equilibrado de esas herramientas aprovechando su enorme potencial. Sin embargo, dada la compleja interacción de las redes sociales, su masividad, inmediatez y progresiva evolución tecnológica, así como su creciente impacto en el mundo, consideramos que la educación socioemocional debe ir más allá de la formación teórica tradicional pues se corre el riesgo, por una parte, de incurrir en abstracciones que se alejan de una aplicación práctica eficaz para los jóvenes y, por otra, de estar desactualizado y poco vigente ante la constante innovación.

Este arduo desafío de la educación contemporánea implica afrontar los nuevos problemas con soluciones flexibles que, en el caso de las redes sociales, precisan de propuestas prácticas, actividades y ejercicios que instruyan en el contenido deseado a través de situaciones hipotéticas que busquen generar interacciones reflexivas en las redes sociales. Aunque la naturaleza de las «apps» nos impone la obligación de actualizar las actividades con una periodicidad frecuente, el contenido enseñado se mantiene constante, especialmente cuando nos referimos a la educación en las competencias emocionales básicas.

Tomando en cuenta la efímera vigencia de cualquier propuesta práctica en esta materia, se han sugerido en este trabajo una serie de actividades destinadas a grupos de usuarios adolescentes, vulnerables en su estabilidad emocional y su bienestar por su actuación en redes sociales, que pueden ser aplicadas en ambientes formales e informales, con nivel variable de complejidad, las cuales consideramos eficaces e incluso susceptibles de ser adaptadas para nuevas situaciones derivadas de redes sociales más modernas o «apps» más evolucionadas que las actuales pues, aun cuando se centran en la solución pragmática de problemas emanados de redes existentes, se enfocan en soluciones universales basadas en la educación emocional y aspiran a que los jóvenes usuarios de las redes sociales alcancen una comprensión de la verdadera dimensión de su interacción social virtual y concienticen sobre la utilidad de esas herramientas para fines más trascendentes en aras de alcanzar y consumir su propósito de vida.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R., y Mateo, A. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori.
- Common Sense Education (2019a). *The Change You Want to See*. Recuperado de: <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/the-change-you-want-to-see>
- Common Sense Education (2019b). *Vidas Curadas*. Recuperado de: <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/curated-lives>
- Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Pirámide / Anaya.
- Fernández, T. (2021). Necesidad de la educación socioemocional para utilizar las redes sociales: oportunidades y riesgos. En *Manual de Orientación y Tutoría (versión electrónica)*. Wolters Kluwer Educación. Disponible en www.ebiblox.com.
- Harvard Graduate School of Education (2019). *Rutina de pensamiento Paso adentro — Paso afuera — Paso atrás*. Proyecto Cero (Project Zero). Recuperado de: <https://pz.harvard.edu/resources/step-in-step-out-step-back>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., Perrin, A. (2015). *Teens, Technology and Friendships*. *Pew Research Center*. Recuperado de: <http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
- Perkins, D., Tishman, S., Jay, E. (1998). *Un aula para pensar: Aprender y enseñar en una cultura del pensamiento*. Aique.

(1) Lic. en Ciencias de la Educación (Universidad Católica Andrés Bello, Venezuela, 2001), Especialista en Intervención Psicológica en Contextos Educativos (Universidad Complutense de Madrid, 2003), Coordinadora Académica y de Innovación del Colegio Santa Fe (Ciudad de México), Directora de CapacitaSE (www.capacitase.com), Socia Fundacional de la RIEEB. tfernandez@capacitase.com