



**Facultad de Psicología**

**Máster en Psicología: Especialidad en Psicología de la Intervención  
Social y Comunitaria**

**Curso 2022-23**

**Trabajo de Fin de Máster**

**“Programa de intervención sobre miedo a perderse algo (FoMO) y Uso  
Problemático de Internet en estudiantes universitarios.”**

Alumno: Martín Emiliano Schezzler De Francisco.

**Resumen:**

El presente trabajo es una propuesta de intervención para prevenir el miedo a perderse algo (FoMO) y el uso problemático de internet (UPI) en estudiantes universitarios. El uso de las tecnologías para la relación, información y comunicación (TRICs) aumenta año a año, modificando la forma en que los jóvenes socializan y acarreado consigo consecuencias tanto positivas como negativas. Con el fin de educar en un uso responsable de las TRICs y evitar de este modo el FoMO y el UPI se ha diseñado una propuesta de intervención a desarrollar a lo largo de 12 semanas. Partiendo desde una perspectiva socio-comunitaria y considerando a los participantes como sujetos activos de transformación, se propone una intervención transversal en donde se desarrollan encuentros de diferentes modalidades para fortalecer los factores de protección que permiten prevenir el FoMO y el UPI, promoviendo a su vez una autonomía progresiva que permita mantener los hábitos adquiridos una vez finalizada la intervención. Al ser una propuesta de intervención no es posible hablar de resultados obtenidos, sin embargo, se espera obtener un cambio de conducta en los jóvenes que impacte sobre su uso de las TRICs; generando como consecuencia un mayor estado de bienestar.

**Palabras clave:** Miedo a perderse algo (FoMO), uso problemático de internet (UPI), adicción a internet, universitarios, programa de intervención social.

**Numero de palabras:** 14.457

**Abstract:**

The present work is an intervention proposal to prevent the fear of missing out (FoMO) and the problematic use of the Internet (UPI) in university students. The use of technologies for relationship, information and communication (TRICs) increases year by year, modifying the way in which young people socialize and bringing with it both positive and negative consequences. In order to educate in a responsible use of the TRICs and thus avoid the FoMO and the UPI, an intervention proposal has been designed to be developed over 12 weeks. Starting from a socio-community perspective and considering the participants of the intervention as active subjects of transformation, a transversal intervention is proposed where meetings of different modalities are developed to strengthen the protection factors that allow preventing FoMO and UPI, promoting at the same time a progressive autonomy that allows maintaining the habits acquired once the intervention is finished. Being an intervention proposal, it is not possible to talk about the results obtained, however, it is expected to obtain a change in behavior in young people that impacts on their use of the TRICs; resulting in a higher welfare state.

**Keywords:** Fear of missing out (FoMO), problematic use of the Internet (UPI), Internet addiction, university students, social intervention program.

**Resumo:**

O presente traballo é unha proposta de intervención para previr o medo a perderse algo (FoMO) e o uso problemático de internet (UPI) en estudantes universitarios. O uso das tecnoloxías para a relación, información e comunicación (TRICs) aumenta ano a ano, modificando a forma na que a xuventude socializa e carreando consigo consecuencias tanto positivas como negativas. Coa fin de educar nun uso responsable das TRICs e evitar deste modo o FoMO e o UPI deseñouse unha proposta de intervención a desenvolver ao longo de 12 semanas. Partindo dende unha perspectiva socio-comunitaria e considerando aos participantes como suxeitos activos de transformación, propónse unha intervención transversal onde se desenvolven encontros de diferentes modalidades para fortalecer os factores de protección que permiten previr o FoMO e o UPI, promovendo á súa vez unha autonomía progresiva que permita manter os hábitos adquiridos unha vez finalizada a intervención. Ao ser unha proposta de intervención non é posible falar de resultados obtidos, porén, espérase obter un cambio de conduta nos mozos e mozas que impacte sobre o seu emprego das TRICs; xerando como consecuencia un maior estado de benestar.

**Palabras chave:** Medo a perderse algo (FoMO), uso problemático da internet (UPI), adicción a internet, universitarios, programa de intervención social.

*“La tecnología no es ni buena ni mala en sí misma. Todo depende de cómo las personas decidan utilizarla”.* David Wong (en Kirtley, 2015).

## Tabla de contenido

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Introducción</b> .....  | <b>8</b>  |
| 1.1 Usos de las Tecnologías para la Relación, la información y la Comunicación (TRIC) ..... | 8         |
| 1.2 Uso en cifras .....   | 9         |
| 1.3 Uso Problemático de Internet (UPI).....   | 9         |
| 1.4 Fear of Missing Out (FoMO) y UPI (Definición) .....                                     | 10        |
| 1.5 Consecuencias del uso inapropiado de las TRICs .....                                    | 11        |
| 1.6 Motivos de uso de las TRICs .....   | 13        |
| 1.7 Factores de protección .....  | 15        |
| <b>2. Propuesta de intervención</b> .....   | <b>18</b> |
| 2.1 Perspectiva socio-comunitaria .....   | 18        |
| 2.2 Importancia de la propuesta.....  | 19        |
| <b>3. Objetivos de la intervención</b> .....  | <b>20</b> |
| <b>4. Destinatarios</b> .....   | <b>20</b> |
| <b>5. Características generales de la intervención</b> .....                                | <b>21</b> |
| 5.1 Modalidad de intervención .....   | 21        |
| 5.2 División de contenidos por módulos. ....  | 22        |
| 5.3 Temporalidad .....  | 23        |
| 5.4 Sistema de créditos.....  | 24        |
| <b>6. Actividades</b> .....   | <b>24</b> |
| 6.1 Encuentros grupales .....   | 24        |
| 6.2 Encuentros externos obligatorios .....  | 50        |
| 6.3 Encuentros auto gestionado por los participantes .....                                  | 51        |
| <b>7. Evaluación de la intervención</b> .....   | <b>52</b> |
| <b>8. Presupuesto</b> .....   | <b>54</b> |
| <b>9. Conclusiones</b> .....  | <b>55</b> |
| <b>Referencias bibliográficas:</b> .....  | <b>57</b> |

## **1. Introducción**

### **1.1 Usos de las Tecnologías para la Relación, la información y la Comunicación (TRIC)**

Las Tecnologías para la Relación, la información y la Comunicación (TRIC) se extienden en la vida cotidiana de los individuos de manera exponencial generando múltiples consecuencias en la forma en que los mismos se relacionan día a día. Actualmente, un gran número de nuestras relaciones se encuentran mediadas por el mundo virtual, de allí la importancia de incluir la “R” de relaciones en el concepto clásico de TIC (UNICEF, 2021).

El uso de las TRICs no está únicamente relacionado al uso del tiempo libre, sino que se han vuelto herramientas indispensables para el desarrollo social, educativo y laboral de los miembros de la sociedad. Ciertas aplicaciones y redes sociales son usadas por los jóvenes para satisfacer una serie de necesidades psicológicas críticas en esa etapa del desarrollo como: contar con un canal de comunicación permanente que les permita hacerse visibles ante los demás, estar conectados con sus amigas y amigos, relacionarse con sus iguales, consolidar el sentido de pertenencia al grupo, sentirse integrados, construir y/o afianzar su identidad personal y social y ganar notoriedad e influencia (Castells, 2009).

Hoy en día, las redes sociales se han convertido en ámbitos de interacción social necesarias e imprescindibles entre los jóvenes, quienes a través de la creación de un perfil se relacionan con los demás (Almansa et al., 2013). Para los adolescentes el mundo es prácticamente inimaginable sin las potencialidades de Internet y, más concretamente, de las redes sociales, las cuales facilitan las comunicaciones entre sus iguales, la pertenencia y la identidad grupal, la creación de espacios personales y privados, la libertad de actuación y de expresión (Llorca, et al., 2012).

## **1.2 Uso en cifras**

El uso de las tecnologías es cada vez mayor, teniendo un crecimiento continuo en España año a año. En el año 2021, el 93,9% de la población de 16 a 74 años utilizó internet en los tres meses anteriores a la encuesta, 0.7 puntos más que en 2020. Esto supone un total de 33,1 millones de usuarios (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2021).

A su vez, la cifra incrementa si reducimos la población a adolescentes de 11 a 18 años, llegando a un porcentaje de 94,8% que escala a un 99.8% si limitamos la población a estudiantes de 14 a 18 años de edad en los últimos 12 meses (UNICEF 2021; ESTUDES 2019).

A partir de esto es posible inferir una correlación positiva entre el uso de las TRICs y la edad de los adolescentes, llegando a niveles casi absolutos a medida que se acercan a la adultez.

En cuanto a Galicia, encontramos que el porcentaje de uso de las TRIC es similar al resto de España en población adolescente. El 90.8% utiliza el móvil todos los días, el 23.5% usa el móvil más de 5 horas entre semana y el 45.6% lo utiliza durante más de 5 horas los fines de semana. (UNICEF, 2021).

## **1.3 Uso Problemático de Internet (UPI)**

Tal como se expuso en el apartado anterior, el uso de las TRICs está sumamente arraigado en la sociedad, de allí surge la necesidad de desarrollar un entorno protector en el ámbito digital y la promoción de un uso seguro y responsable de las mismas.

Muchos investigadores y profesionales han conceptualizado el uso problemático de Internet como un tipo de adicción conductual (p. ej., Griffiths, 2005) e identificado síntomas centrales que se asemejan al uso de sustancias y los trastornos del juego (es decir, preocupación, pérdida de control, retraimiento psicológico, uso de Internet como modificación del estado de ánimo, uso recurrente de Internet a pesar de la conciencia de las consecuencias nocivas y deterioro del funcionamiento debido al uso excesivo; Kuss et al., 2014).

Sin embargo, al día de hoy los manuales diagnósticos no incluyen la adicción a internet dentro de su clasificación. Siendo únicamente la adicción al juego y a los videojuegos las únicas consideradas como adicciones sin sustancia en el DSM – V (American Psychiatric Association, 2013). Es por eso que a lo largo de esta propuesta de intervención se utilizará el término uso problemático de internet (UPI) para catalogar el uso excesivo de internet y las redes sociales.

No obstante, a pesar de que la existencia de la adicción a internet aún está siendo cuestionada y debatida, el DSM – V incluye este concepto en la Sección III para alentar la investigación y determinar si el UPI debería reconocerse como una adicción en sus próximas ediciones (Casale & Fioravanti, 2022).

En cuanto a la prevalencia de UPI en población universitaria, un estudio reciente en la Universidad de Granada con una muestra de 1013 estudiantes universitarios de 17 a 63 años ha arrojado que un 12.24% de los estudiantes presentan un UPI. Encontrándose a su vez diferencias significativas entre los participantes menores o iguales a 20 años con el resto de los grupos, aumentando en este caso el porcentaje a un 14.11% (Romero et al., 2021).

#### **1.4 Fear of Missing Out (FoMO) y UPI (Definición)**

El “Miedo a Perderse Algo” o más conocido en inglés como Fear of Missing Out (FoMO) es definido por Przybylski (2013) como una aprensión generalizada de que otros puedan estar teniendo experiencias gratificantes en las que uno está ausente, caracterizada por el deseo de estar continuamente conectado con lo que otros están haciendo.

Una definición más actual y vinculada a las redes sociales lo define como: Proceso habitual de usar las redes sociales de una manera que evoca sentimientos de ansiedad producto de la percepción de perderse experiencias gratificantes a partir de observar lo que otros publican en las redes sociales (Chan et al, 2022).

Dentro de los aspectos negativos del FoMO, este se relaciona con una menor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía, estar conectado con otros) y menor satisfacción en la vida. (Gil et al., 2015)

FoMO y UPI se encuentran fuertemente relacionadas, siendo el FoMO el principal apego problemático a las redes sociales (Alutaybi et al., 2020). El miedo de quedarse afuera de algún tipo de experiencia gozosa incita a las personas a revisar su móvil constantemente. Es por este motivo que investigaciones empíricas han encontrado una correlación positiva entre el FoMO y el UPI (Blackwell et al., 2019). Rozgonjuk et al. (2020) contemplan el FoMO como el predictor de mayor impacto negativo de las redes sociales, mientras que los trastornos por uso de redes sociales actuaban como mediadores de la relación entre FoMO y el impacto negativo en redes sociales. En otros estudios el FoMO más que ser un predictor, actúa como un mediador, por ejemplo, entre la búsqueda de sensaciones y la adicción al móvil (Wang et al., 2019).

Según Gil et al. (2015), las personas con alto grado de FoMO se sienten obligadas a revisar constantemente sus redes sociales para no perderse nada, lo que ayuda a que ese uso de las redes sociales, se vuelva excesivo y desadaptado, corriendo el riesgo de desarrollar UPI (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Este tipo de comportamiento genera una retroalimentación y un limbo autorregulador que surge de déficits situacionales o crónicos en la satisfacción de necesidades psicológicas (Przybylski et al., 2013). Las personas que tienen poca satisfacción de las necesidades básicas pueden gravitar hacia el uso de las redes sociales porque se percibe como un recurso para ponerse en contacto con otros, una herramienta para desarrollar la competencia social y una oportunidad para profundizar los lazos sociales, sin embargo, su uso excesivo genera una mayor desconexión social y supone un incremento del FoMO (Przybylski et al., 2013). A su vez, cuanto más utilizan las redes sociales, más miedo desarrollan a perderse lo que sucede en ellas.

### **1.5 Consecuencias del uso inapropiado de las TRICs**

En cuanto a las consecuencias del uso de las TRICs, si bien la gran mayoría de los jóvenes refieren experimentar sensaciones positivas como Alegría, Placer y Diversión (97.9 % y 82.9%) un gran porcentaje asegura que al utilizar TRICs experimentan sensaciones negativas como inseguridad (25%), miedo (21.6%) y soledad (21.6%). (UNICEF, 2021).

Las consecuencias que experimentan los adolescentes producto de un uso inadecuado de las TRIC se reflejan en diversas áreas: En el sueño alterado, ya que prefieren estar conectados durante las noches, disminuyendo las horas de sueño; en el patrón de hambre alterado, que consiste en comer rápido y desordenadamente para poder conectarse inmediatamente; el descuido de la higiene personal y cambio de estilo de ocio, donde existe un desinterés absoluto por el deporte u otras actividades para estar conectado a las redes sociales. También se mencionan consecuencias que parten desde la irritabilidad, estado de humor oscilante y bajo rendimiento académico (Matalí & Alda, 2008).

Otras investigaciones han correlacionado FoMO con una variedad de resultados psicológicos negativos que incluyen niveles elevados de estrés, ansiedad, depresión, niveles más bajos de autoestima, reducción de la calidad de las relaciones y menor calidad del sueño, así como mayor ideación suicida y eventos de suicidio entre adolescentes (Roberts & David, 2019).

En cuanto a la vida académica, la investigación ha demostrado que el UPI está fuertemente relacionado con el bajo rendimiento académico, la baja auto eficiencia y la falta de compromiso con el estudio y las tareas académicas (Setyawan & Masykur, 2022).

Por otro lado, se ha encontrado una relación estadísticamente significativa entre las horas de conexión a internet y la frecuencia de consumo de alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas ilegales (Secades-Villa et al., 2014).

Por último, se han correlacionado altos niveles de UPI con dificultades para establecer vínculos inter-personales entre jóvenes universitarios; esto estaría condicionado por un alto grado de ansiedad social y un empobrecimiento de las habilidades sociales producto del uso excesivo de las TRICs y una reducción en la interacción social cara a cara (Torrente et al., 2014).

De forma similar a como ocurre con el FoMO; la ansiedad social, el empobrecimiento de las habilidades sociales y el UPI se retroalimentan mutuamente. Cuando las personas sienten ansiedad social frente a la presencia de otros deciden retrotraerse a espacios seguros de interacción vía virtual, lo que desalienta al desarrollo de habilidades sociales y consolida un UPI (Roberts & David, 2019).

Sin embargo, más allá de dichas consecuencias negativas, también es importante mencionar que se ha relacionado un uso adecuado de las redes sociales con resultados psicológicos positivos, en particular, la construcción de capital social, autoestima, conexión con los demás y disminución de los sentimientos de depresión (Roberts & David, 2019). De allí la necesidad de la educación en TRIC para su uso correcto y la obtención de potenciales beneficios para la vida social e individual.

## **1.6 Motivos de uso de las TRICs**

Del mismo modo que existen una gran variedad de funciones para las redes sociales, sus motivos de uso también están multideterminados.

Los humanos somos animales sociales, la necesidad de pertenencia es esencial para nuestro desarrollo físico y mental, a la vez que una mayor red social aumenta la posibilidad de vivir vidas más largas y felices. Desde una perspectiva evolutiva, han sido aquellos quienes se agruparon los que pudieron sobrevivir frente a la adversidad, en contra posición a los excluidos, que condenados a la vida en soledad tenían menos chances de sobrellevar las amenazas del entorno, de allí nuestro instinto de conformar una comunidad y redes sociales junto a otro seres humanos (Robert & David, 2019).

En esta línea, Maslow (1943) propuso una jerarquía de necesidades para intentar explicar la motivación y la conducta humana. A través de una esquematización en forma de pirámide, el autor jerarquiza las necesidades en 5 niveles que se ordenan desde la base de la pirámide hasta la cúspide de la siguiente forma: necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades sociales, necesidades de estima y necesidades de autorrealización.

Para comprender los motivos de uso de las redes sociales es necesario desarrollar al menos dos niveles de la pirámide de Maslow: necesidades sociales y necesidades de estima.

Necesidades sociales: También llamadas necesidades de afiliación o de pertenencia, se refieren al interés y la necesidad que se tiene de formar parte un grupo para sentirse parte de él. Se relacionan con la formación de lazos sociales como amistades y camaradería y la participación en grupos y comunidades. Se satisfacen

mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas (Maslow, 1943).

Necesidades de estima: Tiene que ver con la capacidad de apreciarse y ser apreciado como persona. Se vincula con la necesidad de reconocimiento y respeto, tanto propio como por parte de los demás. De este modo Maslow (1943) diferencia dos niveles: El inferior, relacionado con el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria y reconocimiento; y por otra parte el superior, que determina la necesidad de respeto de si mismo, incluyendo sentimientos de confianza, competencia, logro e independencia.

Siguiendo esta teoría, a partir de una necesidad insatisfecha, el ser humano utiliza los elementos disponibles en el entorno para poder satisfacerla, de este modo, frente a la insatisfacción en los niveles de necesidad social y estima, hoy en día, los seres humanos utilizan las redes sociales para solucionar esa carencia.

Es importante señalar que la necesidad insatisfecha de pertenencia o estima dependerán de la percepción de la persona, pudiendo una sensación imaginaria de exclusión social afectar negativamente tanto la cantidad como la calidad de nuestros vidas (Konrath, 2018). De allí la importancia de trabajar sobre conceptos psicológicos como el auto concepto y autoestima, más allá de intervenciones puramente sociales y vinculares.

Este enfoque teórico coincide con la evidencia de investigaciones actuales. La investigación sobre los motivos internos para la participación en las redes sociales indica que la utilización de redes sociales se asocia a la evitación de estados emocionales negativos como la soledad (Burke et al., 2010) y el aburrimiento (Lampe et al., 2007). A su vez, la insatisfacción con el estado de las relaciones personales se ha identificado como un motivo subyacente al uso de las redes sociales (Ellison et al., 2007). Estas perspectivas sugieren que las TRICs ofrecen una salida para las frustraciones sociales y emocionales. Del mismo modo, el FoMO parece fomentar el uso excesivo de los teléfonos móviles en un intento por cubrir las necesidades sociales no satisfechas (Przybylski et al., 2013).

Para entender correctamente las motivaciones de consumo de las TRICs es necesario aclarar que a pesar de que el uso de las redes sociales es en principio libre y

voluntario, existen mecanismos propios de las TRICs que condicionan la autonomía del usuario. Esta limitación ocurre a través del contenido que se le ofrece mediante un algoritmo computarizado, mostrándole publicaciones de acuerdo a su consumo y a los intereses de los anunciantes.

Al igual que como ocurre con el UPI y el FoMO, las publicaciones sugeridas por parte de la plataforma se retroalimentan mutuamente. Una vez que se comienza a consumir un tipo de contenido, el algoritmo detecta este consumo y sugiere al usuario publicaciones similares o afines. De este modo se genera un bucle de retroalimentación en donde no solo se manipula la información que se brinda al usuario para que se mantenga más tiempo activo en la plataforma, sino que también se utiliza esta información para venderle determinados productos (Petrescu & Krishen, 2020).

Por último, y reafirmando la idea de circuito cerrado, el bombardeo de información similar sobre una determinada temática y el filtro automático de opiniones contrarias generan una capsula de información en donde el contenido consumido se legitima a partir de la homogeneidad de la información proporcionada por el algoritmo (Petrescu & Krishen, 2020). De este modo, los usuarios consumen y comparten información que no tiene mediación con el mundo empírico adoptando en muchos casos posturas radicales e impensadas como el terraplanismo (Melo et al., 2020).

### **1.7 Factores de protección**

Los factores de protección pueden definirse como aspectos del ambiente o de la personalidad que inhiben, reducen o atenúan la probabilidad de desarrollar un problema determinado.

En el caso del FoMO y el UPI se han encontrado los siguientes factores de protección:

- Actividad física: Realizar ejercicio de forma regular durante un mínimo de 45 minutos por sesión contribuye a reducir tanto el tiempo de utilización de internet como sus efectos negativos a nivel psicosocial, físico y psicológicos en estudiantes universitarios (Zhang et al., 2022). Es importante resaltar que para la obtención de estos beneficios es necesario que la actividad física este instalada como habito en la vida diaria de la persona; para lograr esto, se necesitan entre 10 y 12 semanas con una

frecuencia de mínimo 3 veces por semana. A partir de este periodo de tiempo se comienzan a generar adaptaciones en la estructura cerebral claves en el control inhibitorio del uso de internet (Zhang et al., 2022).

- Auto-concepto: Un alto grado auto-concepto reduce las consecuencias negativas del UPI del mismo modo que reduce las probabilidades de sufrir FoMO. Esto se debe a que mientras más alto sea el auto-concepto que tengan los jóvenes, menos se definirá por las respuestas que tengan sobre sí en el uso de las TRICs (Moral & Fernández, 2019). A su vez, los jóvenes con un alto grado de autoestima tendrían menor necesidad de aprobación externa por parte de sus pares, de este modo estarían menos pendientes de su imagen en redes (Moral & Fernández, 2019).

- Información de las TRICs: El conocimiento sobre el funcionamiento de las TRIC, sus características básicas y sus modos de uso son elementos primordiales para un primer abordaje en la temática. Si bien el acceso a la información sobre FoMO y UPI no son suficientes para prevenirlos, conocer su existencia, sus consecuencias y sus factores de sostenimiento son un primer paso necesario para cualquier tipo de intervención en este ámbito.

- Habilidades sociales: Existe una relación inversa estadísticamente significativa entre el UPI y las habilidades sociales en los adolescentes. Lo que indicaría que, a medida que el nivel de las habilidades sociales aumenta, el UPI decrece y viceversa (Dominguez & Ybañez, 2016).

El desarrollo de habilidades sociales facilita la interacción cara a cara; esto permite desarticular la interacción a través de las TRIC como principal vía de comunicación en personas con ansiedad social, timidez o falta de recursos interpersonales para establecer encuentros presenciales (Roberts & David, 2019).

Es importante señalar que las habilidades sociales son conductas aprendidas, que nadie nace socialmente hábil sino que va desarrollando estas habilidades a partir del contexto y la interacción con otros individuos (Caballo, 1993). De este modo, si se acepta que las habilidades sociales son aprendidas, se acepta del mismo modo que son susceptibles de enseñar y entrenar.

- Uso adecuado del tiempo libre: De forma similar a lo que ocurre con la actividad deportiva, una ocupación adecuada del tiempo libre limita las posibilidades de

que los jóvenes se vean implicado en conductas adictivas. De esta forma, contar con alternativas de ocio saludables y atenúa la posibilidad de desarrollar tanto FoMO como UPI.

- Habilidades intrapersonales: Las habilidades intra-personales pueden definirse como un conjunto de habilidades que engloban a la consciencia emocional, regulación emocional, optimismo y autonomía emocional entre otras (Torres Hernández, 2020).

La puesta en marcha de estas habilidades implica un proceso constante de redescubrimiento y re significación de lo acontecido para la persona, permitiendo adaptarse mejor a los ambientes en que los que se desenvuelve y una mayor comprensión de sí mismo (Goleman, 2008). En cuanto a su relación con FoMO y UPI; un mayor nivel de autoconsciencia permite hacer un uso utilitario y dirigido de las TRICs, disminuyendo tanto el uso automático y no consciente de las redes sociales como la necesidad constante de ser reforzado por otros (Chan et al, 2022).

## **2. Propuesta de intervención**

### **2.1 Perspectiva socio-comunitaria**

La propuesta de intervención se enmarca dentro de la prevención selectiva, este tipo de prevención tiene como población diana a un subgrupo de individuos cuyo riesgo de desarrollar un trastorno es significativamente más alto que el promedio, siendo los jóvenes universitarios una población con alto riesgo de presentar tanto UPI como FoMO (Stockings et al.,2016).

La intervención implicará acciones tendientes a generar modificaciones a nivel conductual, cognitivo y social; esto se llevará a cabo a partir del fortalecimiento de los factores de protección. A su vez, la intervención será acorde con la concepción de ser humano del modelo biopsicosocial, la cual considera la salud del individuo constituida no solo por sus condiciones fisio-organicas, sino también por su desarrollo psicológico subjetivo y su interacción con el medio social y comunitario.

Todas las acciones a desarrollar tenderán al empoderamiento de los participantes entendiendo al mismo como el proceso de adquisición de una habilidad o la capacidad de dominio o control sobre una situación (Sánchez-Vidal, 2017). Durante este proceso de empoderamiento, los agentes externos actuarán como facilitadores o catalizadores y no como dispensadores de un don que emana de ellos.

Por esto mismo, y entendiendo que la intervención será tan solo un primer paso para generar un cambio en el uso de las TRICs (hábito que deberá ser sostenido por cada uno de los participantes), se brindarán las herramientas necesarias para generar autonomía progresiva en los participantes. Para ello se fomentará la autogestión de los participantes, generando una autonomía que permita continuar con los hábitos promovidos una vez finalice la intervención. Es por ello que si bien se proponen encuentros de carácter obligatorio con contenidos específicos impartidos por los docentes, también se tiene en cuenta la autonomía de los participantes a la hora de elegir y gestar las actividades complementarias.

Finalmente, se promueve la autogestión de los alumnos para consolidar un grupo con objetivos específicos una vez finalizada para intervención.

## 2.2 Importancia de la propuesta

Tal como se detalla en el apartado “Consecuencias del uso inapropiado de las TRICs”, los efectos adversos del uso inapropiado de las TRICs son innegables, sin embargo, no habría una percepción de peligrosidad de un uso problemático de las TRICs como si existe con otros abusos que implican consecuencias similares, de allí la necesidad de visibilizar la existencia del UPI, el FoMO y sus consecuencias.

El uso de la tecnología es cada día más frecuente, así como su presencia en cada vez más ámbitos de la cotidianeidad, sin embargo, la educación en este campo no incluye aspectos relacionados al UPI y el FoMO. Si bien es cierto que cada día existen más intervenciones dirigidas al cibebullying, al grooming online o cat-fishing, estas propuestas apuntan al cuidado personal respecto a un tercero en cuestión y no a los fenómenos de “enganche” y sus consecuencias.

Como se mencionó anteriormente, tanto el UPI como el FoMO se retroalimentan continuamente cuando no existe una intervención externa que interrumpa el circuito cerrado. Por esto mismo se busca brindar las herramientas necesarias para que cada uno de los participantes pueda identificar el uso que hace de las TRICs y las consecuencias que genera este uso en su vida para luego escoger dentro de los recursos brindados cuales son las estrategias que más se adecuan para optimizar su consumo.

De este modo, de implementarse la intervención con éxito, se contribuiría tanto a la visibilización del UPI y el FoMO, con sus respectivas consecuencias y herramientas para su disminución, como al incremento del bienestar personal de cada uno de los alumnos participantes.

Por último, los estudiantes universitarios son una población vulnerable frente al UPI y el FoMO. Tanto el uso constante de las TRICs en su vida cotidiana como la búsqueda de sensaciones y la socialización digital como vía de vinculación principal conforman elementos de riesgo que favorecen el desarrollo de estos fenómenos, de allí la importancia de trabajar junto a esta población para prevenir las posibles consecuencias.

Es importante aclarar que de ningún modo se busca que los jóvenes dejen de utilizar redes sociales ni internet. Por el contrario, se aboga por un uso correcto y

controlado del mismo, reconociendo las facilidades y posibilidades que las TRICs brindan para el desarrollo de la vida. La propuesta de intervención, lejos de ser prohibicionista y abstemia, promueve la educación y el uso saludable de las TRICs.

### **3. Objetivos de la intervención**

**Objetivo general (OG):** Modificar la conducta respecto al uso de las TRICs mediante el desarrollo de hábitos saludables, habilidades inter e intra-personales para prevenir el FoMO y el UPI en estudiantes universitarios de la Universidad de Santiago de Compostela (USC).

#### **Objetivos específicos (E):**

E1: Tomar conciencia del tiempo que se ocupa en las TRICs para poder administrarlo correctamente.

E2: Identificar distintos tipos de usos de las TRICs, considerando sus ventajas y desventajas, para lograr un uso apropiado de las mismas.

E3: Realizar actividad física de forma constante para consolidar hábitos deportivos sostenidos en el tiempo.

E4: Perfeccionar habilidades inter e intra personales que favorezcan relaciones sociales por fuera de las TRICs.

### **4. Destinatarios**

Los destinatarios del programa serán alumnos universitarios de la USC.

La elección de esta población se debe a que el perfil de mayor riesgo de UPI y FoMO, se enmarca en personas con edad inferior a 21 años, baja autoestima y con domicilio lejos del ambiente familiar (Fernández et al., 2015). El comienzo de una carrera universitaria es uno de los principales motivos de traslado de ciudad de los jóvenes menores de 21 años, implicando en muchos casos un primer paso hacia la independencia del núcleo familiar y la pérdida consiguiente de control paterno producto de la distancia física durante la vida cotidiana, factores que se han relacionado directamente con la pérdida de control y el UPI. (Fernández et al., 2015).

A su vez, el pasaje de una institución escolar a la universidad se presenta como una situación potencialmente ansiogena a nivel social, en donde los jóvenes no solo buscarían adaptarse a un nuevo entorno sino que también mantener los vínculos ya establecidos. Encontrando solución a esto último utilizando las redes sociales como medio facilitador para establecer comunicaciones más allá de los límites espacio-temporales y no quedarse por fuera (Varchetta et al., 2020).

Además, analizar este tipo de comportamiento en estudiantes universitarios merece especial atención, ya que junto a la adolescencia, son los que presentan una mayor sensibilidad a tener dichas conductas, debido a que poseen varios condicionantes de riesgo que los abocan a presentar este trastorno de la conducta, como pueden ser: conectarse con frecuencia a internet y la telefonía móvil, estar más familiarizados con las TRICs y tender a buscar nuevas sensaciones, lo que hace que sean más receptivos a estas nuevas formas de relación (Romero et al., 2021).

Por último, se ha demostrado que la correlación entre el uso de las TRICs y el deterioro del bienestar sitúa a la edad como variable moderadora. Teniendo los adultos jóvenes una mayor probabilidad de desarrollar altos niveles de estrés cuanto más usen TRICs, mientras que el uso de las TRICs en adultos mayores se correlaciona con el soporte social, satisfacción vital y bienestar (Gazit et al., 2022).

## **5. Características generales de la intervención**

### **5.1 Modalidad de intervención**

Con el fin de realizar una intervención que abarque todos los factores de protección anteriormente mencionado se hará uso de todos los recursos disponibles de la universidad de USC que se consideren necesarios para la intervención. De este modo, si bien la mayoría de las sesiones se impartirán en un espacio compartido por los responsables del proyecto, también se utilizarán espacios para el desarrollo de actividades físicas, recreativas y académicas como el pabellón deportivo y la biblioteca entre otros.

Para poder desarrollar las actividades de forma satisfactoria, en un clima de cercanía y confianza, la cantidad de alumnos inscriptos no deberá ser mayor a 25 por

comisión. Pudiendo la intervención replicarse las veces que sea necesaria para cubrir la demanda de los alumnos.

En cuanto a la modalidad de actuación, se pueden diferenciar 3 modalidades diferentes dentro de la propuesta:

Encuentros grupales: Serán desarrollados por parte de los responsables de la intervención. Si bien una parte importante de estos encuentros tendrá un contenido teórico impartido por el profesional a cargo, se buscará ser lo más interactivos posibles, involucrando de forma activa a los participantes para poder trabajar desde sus necesidades y expectativas. Para esto se llevarán a cabo diferentes tipos de actividades en donde se incluyen en gran medida rol-playing, por ser una técnica interactiva que demuestra gran efectividad en el desarrollo de habilidades sociales (Bellack et al., 2006).

Encuentros externos obligatorios: Actividades deportivas impartidas por profesionales de actividades complementarias a la intervención. La modalidad de actuación de estas actividades estará pre-establecida por quienes la impartan, teniéndose que adecuar los participantes de la intervención a los horarios y dinámicas ya instauradas.

Encuentros auto gestionados por parte de los participantes: Se alentará desde la intervención a que los alumnos se auto gestionen en la realización de actividades que favorezcan los objetivos buscados. La dinámica de este tipo de actividades estará supeditada a lo que los participantes determinen.

## **5.2 División de contenidos por módulos.**

Las actividades grupales se organizan a partir de 5 módulos; un módulo único dedicado a la introducción de los aspectos formales, el cierre de intervención y evaluaciones tanto de satisfacción como de indicadores pre-post intervención y 4 módulos restantes correspondientes a contenidos alineados con los objetivos establecidos.

-Módulo 0: Presentación de la intervención, presentación de los participantes, evaluaciones, cierre.

-Módulo 1: Información sobre las TRIC y FoMO-r

-Módulo 2: Auto-concepto y habilidades intrapersonales

-Módulo 3: Actividad física y tiempo libre

-Módulo 4: Habilidades sociales.

Es importante aclarar que si bien los módulos están clasificados ordinalmente, esta numeración no corresponde a una temporalidad de ejecución. Con el propósito de generar la mayor transversalidad y continuidad de contenidos posible, se dedica más de una actividad por módulo (a desarrollar en diferentes sesiones), del mismo modo que cada una de las actividades está vinculada a uno o más módulos.

### 5.3 Temporalidad

La propuesta de intervención tiene una duración prevista de 12 semanas a desarrollarse dentro de 3 meses calendario. Se establecerán sesiones semanales de dos horas para los encuentros grupales presenciales, estos se complementarán con diferentes actividades en horarios variables dependiendo de la disponibilidad e interés de los participantes. La duración total de la intervención es de 40 horas, siendo 24 horas correspondientes a los encuentros semanales grupales y las 16 horas restantes parte de los encuentros externos obligatorios. A continuación se presenta una tabla con las actividades a realizar semana a semana especificando a que módulo y objetivo corresponden.

**Tabla 1**

*Cronograma de actividades y objetivos.*

| Semana   | Actividades   | Módulos | Objetivos |
|----------|---|---------|-----------|
| Semana 1 | 1. Presentación; 2. ¿Por qué?; 3. Evaluación pre-intervención. 4. Presentación de aplicaciones para el móvil. | 0,3     | E1, E2    |
| Semana 2 | 5. Introducción a las TRICs; 6. Introducción a las TRICs 2; 7. Introducción a las TRICs 3.                    | 1       | E2        |
| Semana 3 | 8. El dilema de las redes sociales.   | 1       | E1, E2    |
| Semana 4 | 9. Tomando dimensión del tiempo; 10. Estableciendo objetivos; 11. Eligiendo actividades.                      | 1, 3    | E1,E2,E3  |

|           |   |         |            |
|-----------|---|---------|------------|
| Semana 5  | 12. Mindfulness: Comiendo chocolate;<br>13. Mindfulness: ¿Qué es?; 14. Mindfulness:<br>Comiendo chocolate 2; 15. Mindfulness: Del<br>chocolate a las redes. | 1, 2    | E1, E4     |
| Semana 6  | 15. Del FoMO al JoMO  | 1,2,3   | E1, E2, E4 |
| Semana 7  | 16. Seguimiento; 17. Estudiando sin el móvil.   | 0,3     | E1         |
| Semana 8  | 18. Habilidades sociales: ¿Qué son?; 19<br>Habilidades sociales: Rol-playing;   | 2       | E4         |
| Semana 9  | 20. Asertividad: ¿Qué es?; 21. Comunicación:<br>¿Cara a cara o pantalla a pantalla?; 22.<br>Comunicación: ¿Asertiva?  | 2       | E4, E2     |
| Semana 10 | 21. FoMO-R  | 1,2,3,4 | E1,E2, E4  |
| Semana 11 | 22. Englobando conceptos; 23. ¿Continuidad?   | 1,2,3,4 | E1, E2, E4 |
| Semana 12 | 23. Cierre: Docente; 24. Cierre: Metamorfosis; 25.<br>Evaluación final; 26. Comiendo chocolate.   | 0       |            |

## 5.4 Sistema de créditos

Con el fin de reconocer la participación de los alumnos en la intervención como parte de su formación académica y para incentivar la inscripción y asistencia al taller, la propuesta se adecuará a los requisitos requeridos por la USC para lograr otorgar créditos a quienes participen.

## 6. Actividades

### 6.1 Encuentros grupales

Las actividades grupales se organizan a partir de 5 módulos; un módulo único dedicado a la introducción de los aspectos formales, el cierre de intervención y evaluaciones tanto de satisfacción como de indicadores pre-post intervención y 4 módulos restantes correspondientes a contenidos alineados con los objetivos establecidos.

-Módulo 0: Presentación de la intervención, presentación de los participantes, evaluaciones, cierre.

-Módulo 1: Información sobre las TRIC y FoMO-r

-Módulo 2: Auto-concepto y habilidades intrapersonales

-Módulo 3: Actividad física y tiempo libre

-Módulo 4: Habilidades sociales.

Es importante aclarar que si bien los módulos están clasificados ordinalmente, esta numeración no corresponde a una temporalidad de ejecución. Con el propósito de generar la mayor transversalidad y continuidad de contenidos posible, se dedica más de una actividad por módulo (a desarrollar en diferentes sesiones), del mismo modo que cada una de las actividades está vinculada a uno o más módulos. A raíz de esto, se propone un cronograma en donde se detalla por sesión cuáles serán las actividades a realizar y a que módulo corresponden.

**Semana 1:** Los contenidos de la primera semana corresponden a los Módulos 0 y 3.

| <b>Actividad 1 : Presentación</b> |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Modulo:</b>                    | 0   |
| <b>Duración estimada:</b>         | 25 minutos.   |
| <b>Objetivo:</b>                  | -   |
| <b>Descripción:</b>               | <p>La sesión comienza con una presentación por parte del docente a cargo en donde no solamente comentará cuestiones formales respecto a su formación o vida académica, sino que también incluirá todo aquello que considere pertinente de su vida personal para poder generar un clima de confianza y cercanía en el encuentro.</p> <p>Una vez finalizada la presentación del docente se dará lugar a la dinámica de presentación “Dos verdades y una mentira”. Cada uno de los participantes deberá escribir en un papel dos verdades y una mentira sobre sí mismo. Una vez que todos hayan finalizado con la consigna</p> |

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | empezarán a leer uno por uno las frases escritas para que el resto de sus compañeros puedan adivinar cuál de las afirmaciones es una mentira y cuales dos son verdades. |
| <b>Recursos precisos:</b> | ● Bolígrafos y papel.   |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes.                                   |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Actividad 2: ¿Por qué?</b> |  |
| <b>Modulo:</b>                | 0  |
| <b>Duración estimada:</b>     | 50 minutos   |
| <b>Objetivo</b>               | -  |
| <b>Descripción:</b>           | Se solicita a cada uno de los participantes que escriba brevemente en un folio el motivo por el cuál se anotaron en el taller y como definirían en no más de 5 palabras su vínculo con el móvil y las redes sociales. Se les pide que sean lo más honestos posibles al mismo que se les aclarará que las respuestas serán leídas en la sesión sin mencionar el nombre del autor. |
| <b>Recursos precisos:</b>     | ● Bolígrafos y papel.  |
| <b>Observaciones:</b>         | La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes.  |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Actividad 3: Evaluación pre-intervención</b> |            |
| <b>Modulo:</b>                                  | 0          |
| <b>Objetivo</b>                                 | -          |
| <b>Duración estimada:</b>                       | 30 minutos |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Descripción:</b>       | Se reparten entre los participantes las escalas a utilizar como evaluación pre- intervención. Se solicita que sean lo más honestos posibles y que se tomen el tiempo necesario para responder con calma.   |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafos y papel.</li> <li>● Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) (Peris et al, 2018). (Anexo I).</li> <li>● Lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales (Goldstein et al, 1980). (Anexo II).</li> <li>● Escala de actitud hacia la actividad física (Lima serrano et al., 2012). (Anexo III).</li> <li>● Inventario de competencias socioemocionales (ICSE) (Mikulic et al., 2015). (Anexo IV)</li> <li>● Fear of Missing Out Scale (FoMOs) (Przybylski et al., 2013). (Anexo V)</li> <li>● Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965) Versión adaptada al español por Atienza (2000). (Anexo VI).</li> </ul> |
| <b>Observaciones:</b>     | El docente a cargo debe estar atento para responder las dudas de los participantes, aclarando cada uno de los puntos que estos encuentren confusos. Para lograr esto es importante que el docente repase las escalas previamente al encuentro.   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Actividad 4:</b> Presentación de aplicaciones para el móvil. |  |
| <b>Modulo:</b>  | 3  |
| <b>Objetivo:</b>  | E1   |
| <b>Duración estimada:</b>                                       | 15 minutos   |
| <b>Descripción:</b>   | <p>Antes de finalizar la clase se les presenta a los participantes 2 aplicaciones diseñadas para moderar la utilización del teléfono móvil.</p> <p>StayFree: Se utilizará esta aplicación para monitorear el tiempo de uso</p> |

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | <p>del móvil, discriminando a su vez, el porcentaje correspondiente a cada aplicación.</p> <p>Se le pedirá a los alumnos que instalen StayFree al llegar a sus hogares y que monitoricen el tiempo de uso del móvil durante el transcurso de la semana.</p> <p>Unlock clock: Esta aplicación permite conocer la cantidad de veces que el usuario desbloquea su teléfono móvil, exponiendo como fondo de pantalla un contador sobre un fondo liso.</p> <p>Al igual que con StayFree, los alumnos deberán instalarla al llegar a sus hogares y ver la cantidad de veces que desbloquean la app durante la semana.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación</li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla</li> <li>● Altavoces</li> </ul>   |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.   |

---

**Semana 2:** Los contenidos de la segunda semana incluirán corresponden al Módulo 1.

|   |   |
|---|---|
| <b>Actividad 5 :</b> Introducción a las TRICs 1 |   |
| <b>Modulo:</b>                                  | 1   |
| <b>Objetivos:</b>                               | E2  |
| <b>Duración estimada:</b>                       | 40 minutos.   |
| <b>Descripción:</b>                             | <p>Para introducir las TRICs se reproducirán dos videos sobre la temática.</p> <p>Uno de ellos desarrolla de forma efusiva aspectos positivos sobre las</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>redes sociales, postulando incluso aspectos considerados por la literatura científica negativos como si fueran beneficios del uso de las redes, ejemplo: El video afirma que la utilización de las redes sociales favorece las habilidades sociales.</p> <p>Finalizado el primer video se comienza a reproducir un extracto de una serie, en donde el protagonista toma una postura radical negativa respecto a las redes sociales. En este fragmento se ve a un profesor ridiculizando la utilización de las redes sociales y promoviendo una firme postura en contra de todo tipo de uso de las mismas.</p> <p>Una vez expuestas ambas posturas el docente a cargo abrirá el debate sin dar ninguna opinión al respecto. Los videos deben funcionar a modo de disparador para que los participantes puedan exponer sus ideas previas sobre las TRICs.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafos y papel.</li> <li>● <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eo14JAmkvs4">https://www.youtube.com/watch?v=eo14JAmkvs4</a></li> <li>● <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SwiKC0GYZ2I">https://www.youtube.com/watch?v=SwiKC0GYZ2I</a></li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla</li> <li>● Altavoces</li> </ul>   |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor los videos.   |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Actividad 6:</b> Introducción a las TRICs 2 |            |
| <b>Modulo:</b>                                 | 1          |
| <b>Duración estimada:</b>                      | 40 minutos |
| <b>Objetivos:</b>                              | E2         |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Descripción:</b>       | <p>Una vez finalizado el debate, el docente da información al respecto. Rompe el silencio y la neutralidad para exponer datos concretos sobre el uso de las TRICs con la ayuda de una presentación.</p> <p>Es necesario que destaque tanto aspectos positivos como aspectos negativos. Debe resaltar, a partir de lo que dice la bibliografía, cuales son las funciones que se le otorgan hoy en día, la importancia de su correcto uso para el desarrollo personal, profesional y académico, así como también sus desventajas y las consecuencias de un mal uso.</p> <p>Es importante que desde este primer momento la persona a cargo muestre una postura a favor de la educación para el buen uso de las TRICs. De ninguna manera debe mostrarse abolicionista ni a favor de la desconexión total de las redes sociales virtuales.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafos y papel.</li> <li>● Presentación</li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla</li> <li>● Altavoces</li> </ul>  |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Actividad 7:</b> Introducción a las TRICs 3 |  |
| <b>Modulo:</b>                                 | 1  |
| <b>Objetivos:</b>                              | E2   |
| <b>Duración estimada:</b>                      | 40 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>                            | Dando continuidad a la actividad anterior, el docente desarrolla los conceptos de UPI y de FoMO. Destacando su conexión, sus |

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | <p>consecuencias y su retroalimentación mutua. Para esto se servirá de una presentación de PowerPoint.</p> <p>Desarrollará también los factores de protección y lo vinculará con las actividades a desarrollar durante la intervención.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafos y papel.</li> <li>● Presentación</li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla</li> <li>● Altavoces</li> </ul>  |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.   |

---

**Semana 3:** Los contenidos de la tercera semana corresponden al Módulo 1.

|   |   |
|---|---|
| <b>Actividad 8:</b> El dilema de las redes sociales |   |
| <b>Modulo:</b>                                      | 1   |
| <b>Objetivos:</b>                                   | E2  |
| <b>Duración estimada:</b>                           | 120 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>                                 | <p>El encuentro consistirá en la proyección del documental “El dilema de las redes sociales”.</p> <p>Una vez finalizado el documental se hará un debate al respecto; alentando a relacionar lo observado en la proyección tanto con el contenido aprendido en las sesiones anteriores como con el uso personal que le da cada uno a las redes sociales.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> </ul>  |

|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Proyector y pantalla</li> <li>● Altavoces</li> <li>● Cuenta de Netflix para reproducir el documental.</li> </ul>  |
| <b>Observaciones:</b> | <p>La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.</p> <p>Es importante que esta sesión empiece lo más puntual posible para poder llevar a cabo el debate, teniendo en cuenta que la duración del documental es de 94 minutos.</p> |

---

**Semana 4:** Los contenidos de la semana 4 corresponden a los Módulos 1 y 3

|  |  |
|--|--|
| <b>Actividad 9:</b> Tomando dimensión del tiempo |  |
| <b>Modulo:</b>                                   | 3  |
| <b>Objetivos:</b>                                | E1   |
| <b>Duración estimada</b>                         | 40 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>                              | <p>Se le solicita a los alumnos que escriban en un papel de forma anónima el tiempo que pasaron utilizando el móvil durante la última semana, tomando como referencia de inicio el día siguiente al último encuentro. Para esto deberán utilizar la aplicación StayFree como referencia.</p> <p>Una vez que todos hayan finalizado se pondrán todos los papeles en un recipiente, se mezclarán y se le pedirá a cada uno de los participantes que elija uno al azar.</p> <p>Finalizada la distribución de papeles cada uno deberá pensar en que actividades podría hacer si dispusiera de ese tiempo libre por semana. Pudiendo elegir una única actividad prolongada durante esas horas o diversas tareas. El docente debe alentar a que la elección sea libre, pudiendo involucrar aspectos sociales, académicos, recreativos,</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>deportivos, artísticos, etc.</p> <p>Luego de que todos hayan acabado se hará una puesta en común en donde cada uno describirá a sus compañeros lo que haría durante una semana si tuviese disponible todo el tiempo enunciado en el papel, discriminando la cantidad de horas asignadas a cada actividad.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafos y papel.</li> <li>● Aplicación StayFree</li> </ul>   |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes.  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Actividad 10:</b> Estableciendo objetivos |  |
| <b>Modulo:</b>                               | 1 y 3  |
| <b>Objetivos:</b>                            | E1, E2   |
| <b>Duración estimada:</b>                    | 40 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>                          | <p>Se les pide a los alumnos que enumeren de forma individual cuales son los usos que les gustaría hacer de las TRICs, justificando su elección a partir de un objetivo concreto. El docente a cargo pedirá que sean lo más honestos y realistas posibles, aclarando que el objetivo no debe girar necesariamente en torno a lo educativo, formativo, informativo, etc. Sino que también puede girar en torno a la socialización, el flirteo, ocio, etc.</p> <p>Una vez que hayan determinado los usos deseados se le pedirá que cuantifiquen en minutos cuanto tiempo quieren dedicarle a esa actividad de forma diaria y en qué momento del día, especificando a través de que aplicación lo harían.</p> <p>Luego de que cada uno haya finalizado se hará una puesta en común.</p> |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafos y papel.</li> <li>● Aplicación StayFree</li> </ul>                                |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes. |

|  |   |
|--|---|
| <b>Actividad 11:</b> Eligiendo actividades |   |
| <b>Modulo:</b>                             | 3   |
| <b>Objetivos:</b>                          | E1, E4  |
| <b>Duración estimada:</b>                  | 20 minutos.   |
| <b>Descripción:</b>                        | Se le presenta a los participantes un PowerPoint con todas las actividades extra-curriculares vigentes en el complejo universitario de la USC. Luego se reparte un listado impreso a cada uno con una breve descripción de la actividad, así como sus horarios y lugar de encuentro. Finalmente se les solicita que escojan una actividad para la semana siguiente. |
| <b>Recursos precisos:</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Listados de actividades propuestas por la USC.</li> <li>● Presentación</li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla.</li> </ul>   |
| <b>Observaciones:</b>                      | La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.   |

---

**Semana 5:** Los contenidos de la quinta semana corresponderán con los módulos 1 y 2.

| <b>Actividad 12: Mindfulness: Comiendo chocolate 1</b> |   |
|--|---|
| <b>Modulo:</b>   | 2   |
| <b>Objetivos:</b>                                      | E4  |
| <b>Duración estimada:</b>                              | 10 minutos  |
| <b>Descripción:</b>                                    | <p>El docente entrega a cada uno de los participantes un pequeño chocolate. Se le pide a los participantes que lo coman antes de empezar la sesión con la excusa que de este modo la sesión será más positiva debido a que el chocolate libera serotonina.</p> <p>Es importante que todos los participantes coman el regalo ya que más allá de la excusa del docente esta primera intervención será el pie para la siguiente actividad de la sesión</p> |
| <b>Recursos precisos:</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chocolates con envoltorio individual.</li> </ul>   |
| <b>Observaciones:</b>                                  | <p>Debe haber variantes al chocolate estándar para que todos los participantes puedan comerlo (chocolate sin lactosa, chocolate sin azúcar, etc.) y una alternativa para quienes no coman ningún tipo de chocolate (chuches, mentas, etc.). El chocolate/la alternativa debe ser de tamaño pequeño ya que los participantes deberán comer 2 en un lapso menor a una hora.</p>   |

| <b>Actividad 13: Mindfulness ¿Qué es?</b> |  |
|---|--|
| <b>Modulo:</b>                            | 2  |
| <b>Objetivos:</b>                         | E4, E1   |
| <b>Duración estimada:</b>                 | 40 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>                       | <p>El docente expone una introducción teórica hacia el Mindfulness apoyándose en una presentación. Intentando siempre ser lo más participativo posible con los alumnos desarrollará los lineamientos</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>básicos del Mindfulness.</p> <p>Se proyecta el video “Phubbing: Un fenómeno del mundo posmoderno” y se pide a los participantes que busquen establecer conexiones entre Mindfulness y el uso problemático de internet.</p>                              |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación</li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla.</li> <li>● <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JxpFTKDmkXE">https://www.youtube.com/watch?v=JxpFTKDmkXE</a></li> </ul> |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.  |

#### Actividad 14: Mindfulness: Comiendo chocolate 2

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Modulo:</b>            | 2  |
| <b>Objetivos:</b>         | E4   |
| <b>Duración estimada:</b> | 15 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>       | <p>Finalizada la actividad introductoria al Mindfulness se intentará llevar los conceptos básicos a la práctica con una actividad sencilla.</p> <p>Se repartirán nuevamente chocolates a todos los participantes y se los instará a comerlo siguiendo los lineamientos básicos del Mindfulness. Antes de comerlo deberán observar su envoltorio, sentir su tacto, escuchar su sonido, etc. Deberán estar atentos tanto a los estímulos externos como a las respuestas internas que evoca el proceso de comer chocolate en ellos.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chocolates con envoltorio individual.</li> </ul>  |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Observaciones:</b> | Debe haber variantes al chocolate estándar para que todos los participantes puedan comerlo (chocolate sin lactosa, chocolate sin azúcar, etc.) y una alternativa para quienes no comen ningún tipo de chocolate (chuches, mentas, etc.). El chocolate/la alternativa debe ser de tamaño pequeño ya que los participantes deberán comer 2 en un lapso menor a una hora. |
|-----------------------|--|

|   |  |
|---|--|
| <b>Actividad 15: Mindfulness: Del chocolate a las redes</b> |  |
| <b>Modulo:</b>  | 2  |
| <b>Objetivos:</b>   | E1, E2, E4   |
| <b>Duración estimada:</b>                                   | 50 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>   | <p>El docente mantendrá el silencio hasta que todos los participantes terminen de comer el chocolate, sin dar espacio a la reflexión ni debate se dará la instrucción para la actividad “Del chocolate a las redes”.</p> <p>Se le pide a los alumnos que trasladen la actividad de comer el chocolate a mirar publicaciones en redes sociales. Cada alumno debe elegir su red social de preferencia y mirar publicaciones durante 5 minutos, deteniéndose al menos 1 minuto por publicación. Sin embargo, no debe hacerlo “de forma automática” como se suelen consumir normalmente las redes sociales, sino que deben prestar especial atención a su móvil, a su postura, a la aplicación en sí, al contenido publicado, a los pensamientos y emociones suscitados por la publicación, etc. El docente a cargo deberá guiar la actividad haciendo alusión a lo mencionado mientras los participantes ven las publicaciones.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chocolates con envoltorio individual.</li> </ul>  |
| <b>Observaciones:</b>                                       | Debe haber variantes al chocolate estándar para que todos los  |

|  |  |
|--|--|
|  | participantes puedan comerlo (chocolate sin lactosa, chocolate sin azúcar, etc.) y una alternativa para quienes no coman ningún tipo de chocolate (chuches, mentas, etc.). El chocolate/la alternativa debe ser de tamaño pequeño ya que los participantes deberán comer 2 en un lapso menor a una hora. |
|--|--|

---

**Semana 6:** Las actividades de la sexta semana corresponden a los Módulos 1, 2 y 3

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Actividad 15: Del FoMO al JoMO</b> |  |
| <b>Modulo:</b>                        | 1, 2, y 3  |
| <b>Objetivos:</b>                     | E1,E2,E4   |
| <b>Duración estimada:</b>             | 120 minutos.   |
| <b>Descripción:</b>                   | <p>Se retoman contenidos aprendidos en clases anteriores para aplicar el mindfulness al FoMO.</p> <p>Basandose en “Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO)” (Chan et al., 2022) el docente a cargo desarrollará teóricamente el modelo propuesto por los autores para pasar del consumo automatico de redes sociales virtuales a un consumo pre-meditado y consciente.</p> <p>Se facilita una copia del esquema “Práctica del mindfulness en las redes sociales” (traducido al español) diseñado por Chan et al., 2022 a cada uno de los estudiantes para que puedan seguirlo mientras el docente a cargo explica el procedimiento. (Anexo VIII).</p> <p>Utilizando este modelo los participantes podrán desarrollar diferentes estrategias basadas en el mindfulness que les permitirán combatir los efectos negativos del FoMO en las tres fases de su desarrollo, pre-consumo, consumo y post-consumo.</p> <p>Es importante que el docente promueva la participación activa de los</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>alumnos. A su vez, debe incentivar a que cada uno pueda hacer un análisis del uso que hacen de las redes sociales a partir de este modelo para posteriormente aplicar las estrategias explicadas en el esquema “Practica del mindfulness en las redes sociales”.</p> <p>Por último, se les solicitará que lleven material de estudio para el siguiente encuentro. En caso de que no tengan bibliografía de lectura obligatoria o trabajos que realizar podrán acudir con material de lectura relacionado a la formación que estén realizando.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación</li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla.</li> <li>● Copias de “Practica del mindfulness en las redes sociales” para cada uno de los alumnos (Anexo VIII).</li> </ul>   |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.  |

---

**Semana 7:** Los contenidos de la séptima semana corresponden a los Módulos 0 y 3.

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Actividad 16 : Seguimiento</b> |   |
| <b>Modulo:</b>                    | 0   |
| <b>Objetivos:</b>                 | E1, E3  |
| <b>Temporalización:</b>           | 1   |
| <b>Duración estimada:</b>         | El encuentro comienza con un dialogo distendido en donde los participantes cuentan cómo está siendo su experiencia en torno al uso de las TRICs. Se los alientará a que compartan con sus compañeros, que estrategias han empleado para gestionar su tiempo libre y que tipo de actividades están llevando a cabo gracias al tiempo ganado. |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | Finalizado el dialogo se les pedirá que respondan por escrito una serie de preguntas referidas a esta misma temática. Estas preguntas funcionarán a modo de evaluación cualitativa intermedia. |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Café y galletas</li> <li>● Cuestionario comparativo sobre uso de las TRICs.</li> </ul>  |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de forma circular. Habrá a disposición de los participantes café y galletas con el fin de generar un ambiente más descontracturado.                        |

|  |   |
|--|---|
| <b>Actividad 17:</b> Estudiando sin el móvil |   |
| <b>Modulo:</b>                               | 3   |
| <b>Objetivos:</b>                            | E1, E2.   |
| <b>Duración estimada:</b>                    | 60 minutos.   |
| <b>Descripción:</b>                          | <p>Una vez finalizado el dialogo se propondrá a los participantes que dejen el móvil en una mesa en el centro del circulo de sillas.</p> <p>Se les pedirá que saquen su material de estudio/lectura y que dediquen 40 minutos a la lectura, escritura o planificación de obligaciones académicas.</p> <p>Finalizado el tiempo pautado se dedicarán los últimos minutos de la sesión a compartir como se han sentido estudiando en un ambiente compartido y sin el móvil al alcance.</p> <p>Por último se alentará a que formen un grupo de Whatsapp en el cual se comuniquen únicamente para coordinar sesiones de estudio en espacios comunes.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cada participante debe tener material de estudio para trabajar durante la sesión, este se requerirá previamente.</li> </ul>  |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Observaciones:</b> | La disposición de los asientos será de forma circular. De ninguna forma se obligará a nadie a que deje el móvil en la mesa común, se da la consigna haciendo la salvación de que si alguien prefiere mantener el móvil consigo puede hacerlo. |
|-----------------------|---|

---

**Semana 8:** Los contenidos de la octava semana corresponderán al Módulo 2.

|   |  |
|---|--|
| <b>Actividad 18:</b> Habilidades sociales ¿Qué son? |  |
| <b>Modulo:</b>                                      | 2  |
| <b>Objetivos:</b>                                   | E4   |
| <b>Temporalización:</b>                             | 60 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>                                 | El encuentro comenzará con una lluvia de ideas sobre lo que los participantes creen que son las habilidades sociales. El docente irá escribiendo en la pizarra todo aquello que los alumnos mencionen.<br><br>Finalizado este primer momento el docente hará una breve exposición teorica sobre que son las habilidades sociales, como se conforman y cuál es su importancia para la vida cotidiana. |
| <b>Recursos precisos:</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación</li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla.</li> </ul>  |
| <b>Observaciones:</b>                               | La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.  |

|   |    |
|---|----|
| <b>Actividad 19:</b> Habilidades sociales. Rol-playing. |    |
| <b>Modulo:</b>  | 2  |
| <b>Objetivos:</b>                                       | E4 |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Duración estimada:</b> | 60 minutos.   |
| <b>Descripción:</b>       | Posteriormente, se hará un rol-playing donde se les invita por medio de situaciones expuestas en diapositivas, a resolver de a pares diferentes casos, en los que se plantean problemáticas haciendo un mal uso de las habilidades sociales. El resto del alumnado identificará qué tipos de habilidades sociales han fallado. Luego se propondrá explicitar cómo creen que se ha sentido esa persona tras el mal uso de la misma |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Listado de situaciones a desarrollar mediante el rol-playing.</li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla.</li> </ul>  |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes.   |

---

**Semana 9:** Los contenidos de la novena semana corresponderán al Módulo 2.

|   |   |
|---|---|
| <b>Actividad 20:</b> Comunicación: Asertividad. |   |
| <b>Modulo:</b>                                  | 2   |
| <b>Objetivos:</b>                               | E4  |
| <b>Duración estimada:</b>                       | 30 minutos.   |
| <b>Descripción:</b>                             | El encuentro comenzará con el video “¿Qué es la comunicación asertiva?”. Luego el docente hará un breve desarrollo del concepto utilizando una presentación.                      |
| <b>Recursos precisos:</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s">https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s</a></li> <li>● Presentación</li> </ul> |

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla.</li> </ul> |
| <b>Observaciones:</b> | La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.                 |

|  |  |
|--|--|
| <b>Actividad 21:</b> Comunicación: ¿Cara a cara o pantalla a pantalla? |  |
| <b>Modulo:</b>   | 2  |
| <b>Objetivos:</b>  | E2, E4   |
| <b>Duración estimada:</b>  | 45 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>  | <p>El docente repartirá a cada uno de los participantes un listado de situaciones potencialmente ansiógenas de comunicar (Ejemplo: El fallecimiento de un ser querido, el fracaso en una actividad sobre la que existían muchas expectativas, desamor, etc.).</p> <p>Se le pedirá a los participantes que escriban al lado de cada uno de las actividades cuales de estas serían más fáciles de comunicar en persona y cuales vía redes sociales. Luego deberán escribir una pequeña reflexión general de su elección para finalmente hacer una puesta en común.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Copias del listado de situaciones para cada uno de los alumnos</li> </ul>   |
| <b>Observaciones:</b>  | La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes.  |

|   |        |
|---|--------|
| <b>Actividad 22:</b> Comunicación: ¿Asertiva? |        |
| <b>Modulo:</b>                                | 2      |
| <b>Objetivos:</b>                             | E2, E4 |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Duración estimada:</b> | 45 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>       | <p>El docente buscará voluntarios entre los participantes para recrear mediante un rol-playing algunas de las situaciones expuestas en la actividad anterior.</p> <p>Se deberá orientar a los voluntarios describiendo brevemente como deben interpretar las situaciones según lo aprendido sobre habilidades sociales en el encuentro anterior. Deberá incluir situaciones en donde la comunicación sea asertiva y situaciones en las cuales la asertividad falle así como también tanto situaciones cara a cara como vía virtual.</p> <p>Finalizada cada performance el resto de los alumnos deberá hacer una interpretación de la comunicación teniendo en cuenta los elementos teóricos adquiridos. Luego deberán expresar como se sentirían ellos siendo protagonistas de una situación como la interpretada.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Copias del listado de situaciones para cada uno de los alumnos</li> </ul>   |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes.  |

---

**Semana 10:** Las actividades de la décima semana corresponderán a los Módulos 1,2,3 y

4

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Actividad 21: FoMO-R</b> |   |
| <b>Modulo:</b>              | 1,2,3 y 4   |
| <b>Objetivos:</b>           | E1, E2, E4  |
| <b>Temporalización:</b>     | 1   |
| <b>Descripción:</b>         | <p>Esta actividad se desarrollará de forma similar a la actividad “Del FoMO al JoMO” pero en esta ocasión de utilizará el método FoMO-r.</p> <p>Basandose en “Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method” (Alutaybi et al., 2020) el docente a</p> |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <p>cargo desarrollará teóricamente el modelo propuesto por los autores para reducir el FoMO a través de la toma de consciencia del uso de las redes sociales.</p> <p>Sin detenerse en aspectos teóricos ya explicados con anterioridad, el docente desarrollará la guía “Superar el miedo a perderse algo cuando se usan las redes sociales: una guía de autoayuda” diseñada por Alutaybi et al., 2022. En esta guía se diferencian 5 tipos diferentes de FoMO de acuerdo a las posibles interacciones con los demás, postulando a su vez las diferentes consecuencias que pueden surgir de cada uno de ellos y las posibles “contramedidas” para afrontarlo.</p> <p>Es importante que el docente promueva la participación activa de los alumnos, incentivando a que cada uno pueda hacer uso de este instructivo diseñando estrategias específicas para su situación personal que les permitan afrontar los efectos negativos del FoMO.</p> <p>Para consolidar la estrategia el docente deberá aplicar los contenidos de la guía a situaciones concretas de la vida cotidiana. Para esto utilizará tanto viñetas ficticias diseñadas con anterioridad como ejemplos reales de los alumnos que quieran compartir sus situaciones.</p> |
| <p><b>Recursos precisos:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación</li> <li>● Ordenador con acceso a Wi-Fi</li> <li>● Proyector y pantalla.</li> <li>● Instructivo FoMO-r</li> <li>● Ejemplos de situaciones en donde utilizar el instructivo FoMO-r.</li> </ul>  |
| <p><b>Observaciones:</b></p>     | <p>La disposición de los asientos será de frente a la pantalla para poder ver mejor la presentación.</p>   |

---

**Semana 11:** Las actividades de la onceava semana corresponderán a los Módulos 1,2,3 y 4.

|  |  |
|--|--|
| <b>Actividad 22 :</b> Englobando conceptos |  |
| <b>Modulo:</b>                             | 1,2,3 y 4  |
| <b>Objetivos:</b>                          | E1, E2, E3, E4   |
| <b>Duración aproximada:</b>                | 90 minutos   |
| <b>Descripción:</b>                        | <p>Para comenzar el encuentro se dividirán a los participantes en grupos de 3-4 integrantes. Una vez agrupados se les asignará una viñeta a cada grupo en donde se relata el caso de una persona con UPI y/o FoMO.</p> <p>Los alumnos deberán analizar el caso buscando posibles estrategias de afrontamiento basándose en los contenidos aprendidos durante los encuentros anteriores, haciendo especial hincapié en el modelo del FoMO-r y JOMO.</p> <p>Una vez resuelto el caso, cada equipo pondrá en común su viñeta con las posibles intervenciones frente al resto de sus compañeros.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b>                  | ● Viñetas  |
| <b>Observaciones:</b>                      | <p>La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes.</p> <p>Se intentará que participen de la exposición tanto las personas del grupo que expone como los participantes del resto de los grupos. Para esto el docente a cargo debe estimular la participación constantemente.</p>  |

---

**Actividad 23:** ¿Continuidad?

|                |           |
|----------------|-----------|
| <b>Modulo:</b> | 1,2,3 y 4 |
|----------------|-----------|

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Objetivos:</b>           | E1, E2, E3, E4  |
| <b>Duración aproximada:</b> | 30 minutos  |
| <b>Descripción:</b>         | <p>El docente a cargo explicará brevemente el concepto de autonomía y autogestión trabajado por Martizta Montero (1994). Una vez explicado alentará a que los participantes piensen conjuntamente en diferentes estrategias para dar continuidad a lo aprendido durante los encuentros en caso que así lo decidan.</p> <p>Se les explicará la importancia de mantener los hábitos adquiridos para poder seguir sosteniendo los beneficios obtenidos pero de ningún modo se los forzará a dar continuidad a la intervención de forma autogestionada en caso de que no les interese.</p> <p>En el caso de que los participantes lo solicitarán, el docente podría participar de la planificación de la continuidad pero no la consiguiente ejecución.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Café y galletas.</li> </ul>  |
| <b>Observaciones:</b>       | La disposición de los asientos será completamente desestructurada, los participantes podrán reagruparse del modo en que lo prefieran; conformando un único foco de dialogo o múltiples grupos. El docente deberá alentar a la libertad de agrupación y distribución de los alumnos.   |

---

**Semana 12:** Los contenidos de la undécima semana corresponderán a los contenidos del Módulo 0

|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| <b>Actividad 23:</b> Cierre: Docente |             |
| <b>Modulo:</b>                       | 0           |
| <b>Objetivos:</b>                    | -           |
| <b>Duración</b>                      | 20 minutos. |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>aproximada:</b>        |   |
| <b>Descripción:</b>       | El docente a cargo se encargará de hacer una devolución a los participantes contemplando tanto su experiencia como docente (acentuando puntos positivos y negativos de la intervención) como la participación de los alumnos. |
| <b>Recursos precisos:</b> |   |
| <b>Observaciones:</b>     | La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes.   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Actividad 24:</b> Cierre: Metamorfosis |  |
| <b>Modulo:</b>                            | 0  |
| <b>Objetivos:</b>                         | E1, E2, E4   |
| <b>Duración aproximada:</b>               | 60 minutos.  |
| <b>Descripción:</b>                       | Los participantes deberán distribuirse en grupos de 3 a 4 integrantes. Una vez divididos se les pedirá que representen dos escenas; la primera de ellas deberá escenificar su llegada al primer encuentro del taller, deberán interpretar sus emociones, expectativas y su uso del móvil.<br><br>En la segunda deberán actuar los mismos aspecto pero en función a como se van después de haber transcurrido todos los encuentros. |
| <b>Recursos precisos:</b>                 |  |
| <b>Observaciones:</b>                     | La disposición de los asientos será de forma circular con el fin de favorecer la participación y la cercanía entre los participantes.<br><br>Es importante solicitar a los participantes que sean lo más honestos posibles. Se remarcará que no están siendo evaluados en ningún   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>momento y que no es necesario que actúen cambios en el caso de que no los hayan experimentado.</p> <p>También se aclarará que pueden presentar tantas escenificaciones como participantes en el grupo en caso de que no lleguen a un acuerdo o encuentren diferencias entre sus compañeros.</p> |
|--|--|

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Actividad 25:</b> Evaluación final |  |
| <b>Modulo:</b>                        | 0  |
| <b>Objetivo:</b>                      | -  |
| <b>Duración estimada:</b>             | 30 minutos   |
| <b>Descripción:</b>                   | Se reparten entre los participantes las escalas a utilizar como evaluación post- intervención. Se solicita que sean lo más honestos posibles y que se tomen el tiempo necesario para responder con calma.  |
| <b>Recursos precisos:</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafos y papel.</li> <li>● Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) (Peris et al, 2018). (Anexo I).</li> <li>● Lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales (Goldstein et al, 1980). (Anexo II).</li> <li>● Escala de actitud hacia la actividad física (Lima serrano et al., 2012). (Anexo III).</li> <li>● Inventario de competencias socioemocionales (ICSE) (Mikulic et al., 2015). (Anexo IV)</li> <li>● Fear of Missing Out Scale (FoMOs) (Przybylski et al., 2013). (Anexo V)</li> <li>● Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965) Versión adaptada al español por Atienza (2000). (Anexo VI).</li> </ul> |
| <b>Observaciones:</b>                 |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Actividad 26:</b> Comiendo chocolate 3 |  |
| <b>Modulo:</b>                            | 2  |
| <b>Objetivo:</b>                          | E4   |
| <b>Duración estimada:</b>                 | 10 minutos   |
| <b>Descripción:</b>                       | <p>El docente entregará a cada uno de los participantes un pequeño chocolate mientras cierra la intervención con unas últimas palabras.</p> <p>Deberá hacer hincapié en que el trabajo realizado durante la intervención ha sido solamente un puntapié inicial para el establecimiento del hábito.</p> <p>Haciendo una analogía con el chocolate, esta vez no se les dará instrucciones sino que simplemente se les indicará que lo coman como y cuando quieran.</p> |
| <b>Recursos precisos:</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chocolates con envoltorio individual.</li> </ul>  |
| <b>Observaciones:</b>                     | <p>Debe haber variantes al chocolate estándar para que todos los participantes puedan comerlo (chocolate sin lactosa, chocolate sin azúcar, etc.) y una alternativa para quienes no coman ningún tipo de chocolate (chuches, mentas, etc.). El chocolate/la alternativa debe ser de tamaño pequeño ya que los participantes deberán comer 2 en un lapso menor a una hora.</p>  |

## 6.2 Encuentros externos obligatorios

Comenzarán a partir de la semana 4, siendo la asistencia a estos encuentros de carácter obligatorio a partir de entonces y hasta el final de la intervención.

Las horas mínimas a cumplimentar serán de 16hs, sin embargo, se estimulará a que la participación se extienda más allá de las horas obligatorias con el fin de consolidar un hábito. Se alentará a que los participantes concurren a estos espacios al menos 3 horas semanales, distribuidas en 2 o 3 encuentros teniendo en cuenta los horarios pre-establecidos de cada actividad.

Los participantes deberán elegir una propuesta deportiva dentro del listado activo de actividades de la USC, siendo este listado independiente de la intervención y con horarios y limitaciones pre establecidas de ante mano.

Si bien por cuestiones administrativas y para facilitar el ingreso y control de asistencia de cada uno de los participantes a las diferentes actividades se alentará a que la totalidad de las horas se cumplimente en un único deporte, se mantendrá una postura flexible frente a los pedidos de cambio de actividad, entendiendo que objetivo último no es la mera asistencia a un espacio, sino la creación de un hábito que permita hacer un uso fructífero del tiempo libre.

Los contenidos de estos encuentros correrán por parte de los docentes a cargo, siendo los mismos ya estipulados con anterioridad e independencia de la intervención. Si bien el personal a cargo de estos encuentros deberá tener constancia de la participación de los alumnos en la intervención, para poder registrar su asistencia, no deberán tener ningún trato distintivo respecto del resto de sus alumnos (salvo casos específicos mencionados en el párrafo siguiente).

Observaciones: Es importante contar con alternativas en las que puedan participar alumnos con limitaciones físicas que les impidan realizar algún tipo de actividad deportiva. Para esto se proponen dos alternativas, por un lado se dialogará con los docentes a cargo de las actividades deportivas para evaluar si es posible adaptar la actividad en base a la situación específica de las personas en cuestión, y por el otro se buscarán alternativas de tiempo libre y ocio accesibles para estas personas.

Recursos precisos: Acceso gratuito a todas las actividades deportivas propuestas por la USC.

Objetivos vinculados: E3

### **6.3 Encuentros auto gestionado por los participantes**

La organización de estos espacios será incentivada por el docente a cargo de la intervención a partir de la semana 7. La primera sugerencia para la creación de estos encuentros consiste en la conformación de un grupo de Whatsapp para coordinar grupos de estudio en espacios comunes y sin la utilización del móvil durante las sesiones.

En la semana 11 se vuelve a sugerir la creación de estos espacios con el fin de dar continuidad a todo lo aprendido durante la intervención, esta vez no se propone una actividad específica a desarrollar sino que se da libertad absoluta sobre cómo trabajar al respecto.

Es importante destacar que si bien se incentivará a la construcción de estos espacios su conformación y participación no serán de carácter obligatorio sino puramente voluntaria.

Observaciones: Si bien podría alentarse a la conformación de estos espacios en otros momentos de la intervención, es importante respetar cierta temporalización y grado de estructuración con el fin de generar la ya mencionada autonomía progresiva. Esta va desde una estructura fija y determinada por parte del docente, a una completa libertad por parte de los participantes pasando por un eslabón intermedio como lo es propuesta de un grupo de estudio.

Objetivos vinculados: E2, E4.

## **7. Evaluación de la intervención**

Con el objetivo de lograr una evaluación holística de la intervención se realizarán evaluaciones sobre diferentes aspectos y en varios momentos de la intervención. La evaluación incluirá escalas pre-existentes y cuestionarios diseñados exclusivamente para la intervención. A su vez, se recogerán medidas tanto cuantitativas como cualitativas.

Evaluación inicial respecto a los indicadores establecidos (Evaluación pre-intervención): Esta evaluación se realizará al comenzar la intervención. Con el fin de poder constatar el impacto de la misma sobre los objetivos estipulados, se hará un pre-test de cada uno de los factores de protección a desarrollar:

- Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) (Peris et al, 2018).
- Lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales (Goldstein et al, 1980).
- Escala de actitud hacia la actividad física (Lima serrano et al., 2012).
- Inventario de competencias socioemocionales (ICSE) (Mikulic et al., 2015).
- Fear of Missing Out Scale (FoMOs) (Przybylski et al., 2013).

- Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965) Versión adaptada al español por Atienza, F. L. (2000).

Evaluación de seguimiento: Con el fin de conocer la opinión y el nivel de satisfacción de los jóvenes se hará una evaluación cualitativa promediando la mitad de la intervención. De este modo se podrán adecuar las siguientes actividades de acuerdo a las necesidades y expectativas del grupo, realizando las modificaciones que se crean pertinentes teniendo en cuenta los resultados obtenidos en estas encuestas.

Evaluación final de satisfacción: De forma similar a como se describió en el apartado anterior, se realizará una evaluación luego de finalizar la intervención. Se consultará a los participantes sobre su opinión y satisfacción respecto a la intervención, así como se le pedirá recomendaciones para futuras implementaciones.

Evaluación final respecto a los indicadores establecidos (Evaluación post-intervención): Al igual que como se realizó el pre-test, al final de la intervención se evaluarán los indicadores escogidos a través de las mismas escalas utilizadas en el pre-intervención.

Evaluación de impacto a 6 meses: Luego de 6 meses finalizada la intervención se realizará una última evaluación en donde se evaluarán nuevamente UPI, FoMO y escala de actitud a la actividad física a través de los instrumentos previamente presentados, el objetivo de esta evaluación es determinar la creación o no de hábitos en los participantes.

## 8. Presupuesto

El siguiente presupuesto fue confeccionado sobre los costos de una única intervención con un total de 25 participantes. Se excluyen los costos de instalaciones, ordenadores, proyectores, altavoces y pantallas porque los mismos no generarían un costo adicional en caso de llevar a cabo la intervención dentro de la USC (tal como se ha previsto). Por otra parte, los costos de las actividades deportivas fueron calculados a partir de un prorrateo de los importes publicados en la sección deporte de la página de la USC, sin embargo, los mismos podrían reducirse de generarse algún convenio teniendo en cuenta que se utilizarían las instalaciones propias de la institución.

Si se replicará la intervención en un espacio externo deberían considerarse dichos gastos.

**Tabla 2**

*Presupuesto*

| <b>Recursos necesarios</b> | <b>Concepto</b>   | <b>Costes</b> |
|----------------------------|---|---------------|
| Recursos Materiales        | Folios, bolígrafos, papel, rotuladores, alimentos y bebidas.  | 192€          |
| Recursos Humanos           | Psicólogo a cargo de los encuentros grupales: 24hs de tareas en el aula más planificación y preparación de las actividades. | 2520€         |
| Instalaciones deportivas   | Acceso a las actividades deportivas ofrecidas por la USC durante un plazo.  | 1050€         |
| Costes indirectos          | 10% del proyecto.   | 208€          |
| <b>Total</b>               |   | <b>3970€</b>  |

## 9. Conclusiones

El proyecto de intervención presentado en este trabajo responde a una problemática social con una gran incidencia a nivel mundial. Tanto el FoMO como el UPI son fenómenos relativamente recientes que cobran cada vez más fuerza, generando consecuencias negativas en la cotidianidad de los jóvenes tales como bajo rendimiento académico, deterioro de las habilidades sociales y bajos niveles de autoestima entre otros.

El uso masivo de las TRICs en población universitaria se presenta como una realidad innegable, volviéndose para ellos casi imposible pensar la cotidianidad sin su utilización. Hoy en día las TRICs atraviesan una gran cantidad de ámbitos de la vida universitaria, incluyendo entre otras la socialización, el entretenimiento y la formación académica, generando oportunidades y ventajas a quienes hacen un correcto uso de las mismas tanto para su vida personal y académica como para su futura inserción laboral. Por esto mismo, lejos de rechazar la utilización de estas tecnologías y de proponer su abolición, surge la necesidad de una educación para su correcta utilización y aprovechamiento.

Entendiendo al ser humano como agente activo y destacando su posibilidad de cambio a partir del trabajo sobre sus fortalezas, se propone una intervención para desarrollar factores de protección que demostraron prevenir tanto el FoMO como el UPI. Para ello se diseñaron actividades colectivas en donde se desarrollan diferentes técnicas para favorecer hábitos y habilidades que permitirían a los jóvenes hacer un uso apropiado de las TRICs.

A su vez, con el fin de hacer un abordaje holístico de la problemática, se propone coordinar la intervención con actividades afines ya existentes de la USC. A su vez, entendiendo que la duración de la intervención es limitada y que los hábitos deberán ser sostenidos una vez finalice el taller, estas actividades facilitarían la continuidad de la intervención una vez esta finalice.

En lo que refiere a la verificación de los resultados, se realizan evaluaciones a lo largo de todo el proceso, incluyendo además una última evaluación de seguimiento luego de 6 meses finalizada la propuesta. Se utilizan escalas pre-existentes para la medición de las variables sobre las cuales se busca incidir, realizando una evaluación pre-intervención y una segunda una vez finalizado el proceso. Del mismo modo, con el

fin de personalizar la propuesta a las demandas de los participantes se propone una evaluación de seguimiento a mitad de la intervención, indagando sobre posibles aspectos a mejorar tanto para la propuesta vigente como para futuras replicas.

Dicho esto es importante destacar que no es posible asegurar la efectividad de la intervención debido a que aún no ha sido testeada. Sin embargo, se espera una disminución tanto del FoMO como del UPI fruto de la intervención, así como un desarrollo positivo de los factores de protección. Considerándose exitoso un cambio significativo en los resultados arrojados por las escalas pre y post evaluación así como también la devolución personal que haga cada uno de los participantes en torno a su bienestar subjetivo.

En caso de que los resultados avalen la eficacia de la intervención, la misma podría ser replicada con diferentes grupos de alumnos teniendo en cuenta los resultados de las evaluaciones de satisfacción y las características propias de cada población.

En cuanto a limitaciones y posibles lineamientos, esta propuesta no ha tenido en cuenta factores como identidad de género ni tipo de consumo de las TRICs. Por lo tanto, si bien esto permite trabajar de forma homogénea sobre lineamientos generales presentes en todo tipo de consumo de TRICs, quizá sea necesario hacer intervenciones específicas sobre estos aspectos si las necesidades de los estudiantes lo requirieran.

**Referencias bibliográficas:**

- Almansa, A., Fonseca, O., & Castillo, A. (2013). Social networks and young people. Comparative study of facebook between Colombia and Spain. *Comunicar*, 20(40), 127-134. doi: 10.3916/C40-2013-03-03.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J. & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- American Psychiatric Association's (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.; DSM-5). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Atienza, F. L. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de psicología Universitas Tarraconensis*, 22 (1), 29-42.
- Bellack, A. S., Brown, C. H., & Thomas-Lohrman, S. (2006). Psychometric Characteristics of Role-Play Assessments of Social Skill in Schizophrenia. *Behavior Therapy*, 37(4), 339-352. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.005>.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Burke, M., Marlow, C. & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI.
- Casale, S. & Fioravanti, G. (2022). Internet addiction: Theoretical models, assessment and intervention. *Reference Module in Biomedical Sciences*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818872-9.00143-6>

- Castells, M. (2009). La apropiación de las tecnologías. *Cultura juvenil en la era digital*. Telos, 81, 111-113.
- Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S. & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312-1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Domínguez Vergara, J. A., & Ybañez Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos Y Representaciones*, 4(2), 181–230. <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Fernández-Villa, T., Alguacil Ojeda, J., Almaraz Gómez, A., Cancela Carral, J. M., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., Jiménez-Mejías, E., Llorca, J., Molina, A. J., Ortíz Moncada, R., Valero-Juan, L. F., & Martín, V. (2015). Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. *Adicciones*, 27(4), 265-275.
- Fondo de las Naciones Unidas para los Niños (2021) *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- Gazit, T., Nisim, S., & Ayalon, L. (2022). Intergenerational family WhatsApp groups and older adults' overall well-being. *Online Information Review* <https://doi.org/10.1108/OIR-06-2021-0332>.

- Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 77-83. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>.
- Goldstein, A. (1980). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. España: Martínez Roca.
- Goleman, D., & Boyatzis, R. E. (2008). Social intelligence and the biology of leadership. *Harvard Business Review*, 86(9), 74-81, 136.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Instituto Nacional de Estadísticas (2022). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares*. Recuperado de la base de datos del Instituto Nacional de Estadísticas.
- Kirtley, D.B. (2015) David Wong (Jason Pargin), Author of John Dies at the End (Episode 171), Geek's Guide to the Galaxy, 15 October, podcast, viewed 1 October 2021. Available at: <https://www.wired.com/wp-content/uploads/2015/10/geeksguide171final.mp3>.
- Konrath, S. (2018, May 7). Americans are becoming more socially isolated, but they're not feeling lonelier. *The Conversation*.
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052.
- Lampe, C. A., Ellison, N., & Steinfield, C. (2007). A familiar face(book). *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. <https://doi.org/10.1145/1240624.1240695>.
- Liao Y and Tang J (2022) Feasibility and Acceptability of a Cognitive Behavioral Therapy-Based Smartphone App for Smoking Cessation in China: A Single-

Group Cohort Study .*Frontiers in Psychiatry* 12:759896 doi: 10.1891/JCPSY-D-21-00001. PMID: 35577519.

- Lima-Serrano, M., Lima-Rodríguez, J. S., & Sáez-Bueno, A. (2012). Diseño y validación de dos escalas para medir la actitud hacia la alimentación y la actividad física durante la adolescencia. *Revista Española de Salud Pública*, 86(3), 253-268
- Llorca, á., Díez, M. á., Gallego, T., Cabrejas, B., Bueno, G., & Llorca, G. 2012. Los menores y las redes sociales ¿Quién hay de verdad tras ellas? *Actas del III Congreso Internacional Comunicación 3.0*, 1, 100-110.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>.
- Matali, J., & Alda, J. (2008). *Adolescentes y nuevas tecnologías. Innovación o adicción*. Edebe.
- Melo, LWS de, Passos, MM y Salvi, RF. (2020). Análisis de las publicaciones de 'Terraplanas' en las redes sociales: reflexiones para la educación científica desde la perspectiva discursiva de Foucault. *Revista Brasileña de Investigación en Educación Científica*, 20 (u), 295–313. <https://doi.org/10.28976/1984-2686rbpec2020u295313>
- Mikulic, I., Crespi, M., y Radusky, P. (2015). Construcción y validación del inventario de competencias socioemocionales para adultos. *Interdisciplinaria*, 32(2), 307-330. <https://doi.org/10.16888/interd.2015.32.2.7>.
- Montero, M. (1994). Entre el asistencialismo y la autogestión: La psicología comunitaria en la encrucijada. *Psychosocial Intervention*, 3, 7-19.
- Moral Jiménez, M. D. L. V., & Fernández Domínguez, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>.

- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre drogas (2019). *Informe sobre adicciones comportamentales (ESTUDES)*.
- Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>.
- Petrescu, M. & Krishen, A. S. (2020). The dilemma of social media algorithms and analytics. *Journal of Marketing Analytics*, 8(4), 187-188. <https://doi.org/10.1057/s41270-020-00094-4>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013b). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>.
- Romero-Rodríguez, J. M., Martínez-Heredia, N., Campos Soto, M. N., & Ramos Navas-Parejo, M. (2021). Influencia de la adicción a internet en el bienestar personal de los estudiantes universitarios. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 21(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.559>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>

- Sánchez Vidal, A. (2017). Empoderamiento, liberación y desarrollo humano. *Psychosocial Intervention*, 26(3), 155- 163. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2017.05.001>.
- Secades-Villa, R., Calafat, A., Fernández-Hermida, J. R., Juan, M., Duch, M., Skärstrand, E., Becoña, E., & Talic, S. (2014). Duration of Internet use and adverse psychosocial effects among European adolescents. *Adicciones*, 26(3), 247–253. <https://doi.org/10.20882/adicciones.6>.
- Setyawan, I. & Masykur, A. M. (2022). The Effectiveness of «NAVIGASI DIRI»: Smart Internet Self-Regulation-Based Intervention on Internet Addiction in Adolescents. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 51-61. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.51-61>.
- Stockings, E., Degenhardt, L., Dobbins, T., Lee, Y., Erskine, H., Whiteford, H., & Patton, G. (2016). Preventing depression and anxiety in young people: A review of the joint efficacy of universal, selective and indicated prevention. *Psychological Medicine*, 46(1), 11-26. Doi: 10.1017/S0033291715001725.
- Torrente, E., Piqueras, A., Orgilés, M. & Espada, J. P. (2014). Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Terapia psicológica*, 32(3), 175-184. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082014000300001>.
- Torres Hernández, E. (2020). Habilidades intrapersonales y su relación con el burnout en docentes de educación básica en León, México. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(39), 163-179. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201939torres9>.
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A., M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1087. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Wang, J., Wang, P., Yang, X., Zhang, G., Wang, X., Zhao, F., Zhao, M., & Lei, L. (2019). Fear of Missing Out and Procrastination as Mediators Between Sensation Seeking and Adolescent Smartphone Addiction. *International Journal*

*of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1049-1062. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00106-0>.

Zhang, W. & Xu, R. (2022). Effect of Exercise Intervention on Internet Addiction and Autonomic Nervous Function in College Students. *BioMed Research International*, 2022, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2022/5935353>.

## Anexo I

### Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

*1 = Nunca o nada; 2 = Alguna vez o poco; 3 = Bastantes veces o bastante; 4 = Siempre o Mucho*

| ¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)   | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es:<br>(1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas |   |   |   |   |
| 2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo  |   |   |   |   |
| 3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI  |   |   |   |   |
| 4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora   |   |   |   |   |
| 5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral   |   |   |   |   |
| 6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series   |   |   |   |   |
| 7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI   |   |   |   |   |
| 8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro   |   |   |   |   |
| 9. Actualizo mi estado  |   |   |   |   |
| <i>Total síntomas de adicción</i>   |   |   |   |   |
| El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Consulto los perfiles de mis amigos / as  |   |   |   |   |
| 11. Utilizo el chat   |   |   |   |   |
| 12. Subo fotografías y / o videos   |   |   |   |   |
| 13. Comentamos las fotografías entre amigos/as  |   |   |   |   |
| 14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas  |   |   |   |   |
| 15. Encuentro a antiguos amigos   |   |   |   |   |
| 16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es:<br>(1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) > 3000  |   |   |   |   |
| 17. Hacer nuevos amigos/as  |   |   |   |   |
| <i>Total uso social</i>   |   |   |   |   |
| Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol   |   |   |   |   |
| 19. Unirme a grupos de interés  |   |   |   |   |
| 20. Buscar información sobre sexualidad   |   |   |   |   |
| 21. Entrar en páginas eróticas  |   |   |   |   |
| 22. Tener encuentros sexuales   |   |   |   |   |
| 23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos  |   |   |   |   |
| <i>Total rasgos frikis</i>  |   |   |   |   |
| Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien  |   |   |   |   |
| 25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI  |   |   |   |   |
| 26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia  |   |   |   |   |
| 27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil  |   |   |   |   |
| 28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje  |   |   |   |   |
| 29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados   |   |   |   |   |
| <i>Total nomofobia</i>  |   |   |   |   |
| <i>Total escala de adicción</i>   |   |   |   |   |

## Anexo II

### Lista de chequeo evaluación de Habilidades Sociales

- Marca 1 si nunca utilizas bien la habilidad
- Marca 2 si utilizas muy pocas veces la habilidad.
- Marca 3 si utilizas alguna vez bien la habilidad.
- Marca 4 si utilizas a menudo bien la habilidad.
- Marca 5 si utilizas siempre bien la habilidad.

|   | <b>Nunca</b> | <b>Muy pocas veces</b> | <b>Alguna vez</b> | <b>A menudo</b> | <b>Siempre</b> |
|---|--------------|------------------------|-------------------|-----------------|----------------|
| <b>GRUPO I : PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>  |              |                        |                   |                 |                |
| 1.- ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo? | <b>1</b>     | <b>2</b>               | <b>3</b>          | <b>4</b>        | <b>5</b>       |
| 2.- ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?                            | <b>1</b>     | <b>2</b>               | <b>3</b>          | <b>4</b>        | <b>5</b>       |
| 3.- ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?   | <b>1</b>     | <b>2</b>               | <b>3</b>          | <b>4</b>        | <b>5</b>       |
| 4.- ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?                                   | <b>1</b>     | <b>2</b>               | <b>3</b>          | <b>4</b>        | <b>5</b>       |
| 5.- ¿Dices a los demás que tú estas agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?                             | <b>1</b>     | <b>2</b>               | <b>3</b>          | <b>4</b>        | <b>5</b>       |
| 6.- ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?  | <b>1</b>     | <b>2</b>               | <b>3</b>          | <b>4</b>        | <b>5</b>       |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |
| 7.- ¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.- ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>   |   |   |   |   |   |
| 9.- ¿Pides ayuda cuando la necesitas?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.- ¿ Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.- ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.- ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.- ¿Pides disculpas a los demás cuando haz echo algo que sabes que esta mal?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.- ¿ Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>   |   |   |   |   |   |
| 15.- ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.- ¿ Permites que los demás conozcan lo que sientes?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.- ¿ Intentas comprender lo que sienten los demás?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.- ¿ Intentas comprender el enfado de las otras personas?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.- ¿Permites que los demás sepan que tu te interesas o te preocupas por ellos?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20.- ¿ Cuando sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21.- ¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| <b>GRUPO IV : HABILIDADES ALTERNATIVAS</b>  |          |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 22.- ¿Sabes cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la personas indicada?   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 23.- ¿Compartes tus cosas con los demás?  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 24.- ¿Ayudas a quien lo necesita?   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 25.- ¿ Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos? | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 26.- ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?                              | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 27.- ¿ Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?                        | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 28.- ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 29.- ¿ Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?                             | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 30.- ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?                   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| <b>GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE A ESTRÉS</b>  |          |          |          |          |          |
| 31.- ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 32.- ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?               | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 33.- ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?                                | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 34.- ¿ Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?                           | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 35.- ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?   |   |   |   |   |   |
| 36.- ¿ Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no a sido tratada de manera justa?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37.- ¿ Si alguien esta tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir que hacer? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38.- ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39.- ¿ Reconoces y resuelves la confusión que e produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40.- ¿ Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41.- ¿ Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42.- ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACION</b>  |   |   |   |   |   |
| 43.- ¿Si te sientes aburrída, intentas encontrar algo interesante que hacer?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44.- ¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |          |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 45.- ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?                              | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 46.- ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?                               | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 47.- ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 48.- ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero? | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 49.- ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?                                      | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 50.- ¿ Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?                                   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |

### Anexo III

#### Escala de actitud hacia la actividad física

|  | Total<br>desacuerdo | Bastante<br>desacuerdo | Ni acuerdo<br>ni desacuerdo | Bastante<br>acuerdo | Total<br>acuerdo |
|--|---------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------|
| Hacer deporte hace que me sienta bien  |                     |                        |                             |                     |                  |
| Por las tardes me gusta realizar alguna de las siguientes actividades de forma regular: pasear, basilar, hacer deporte, etc. |                     |                        |                             |                     |                  |
| Me aburren las actividades deportivas  |                     |                        |                             |                     |                  |
| La actividad física alivia el estrés   |                     |                        |                             |                     |                  |
| Por las tardes, después de estudiar, prefiero quedarme en casa viendo la televisión, leyendo, jugando a los videojuegos      |                     |                        |                             |                     |                  |
| No me gusta realizar actividad física porque me resulta muy cansado  |                     |                        |                             |                     |                  |
| No tengo la autodisciplina necesaria para hacer ejercicio físico   |                     |                        |                             |                     |                  |
| Me gusta realizar actividad física porque es beneficiosa para la salud   |                     |                        |                             |                     |                  |

## Anexo IV

### INVENTARIO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES(ICSE)

|    |  | 1      | 2          | 3       | 4            | 5       |
|----|--|--------|------------|---------|--------------|---------|
|    |  | Nunca  | Casi Nunca | A Veces | Casi Siempre | Siempre |
| Nº | ÍTEMS  | ESCALA |            |         |              |         |
| 01 | Soy de decir las cosas que me molestan.  | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 02 | Me cuesta expresar mis sentimientos hacia los demás.                                       | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 03 | Me doy cuenta cuando estoy feliz.  | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 04 | Antes de criticar a una persona, intento pensar cómo me sentiría si estuviera en su lugar. | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 05 | Me cuesta disfrutar de la vida.  | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 06 | Soy de ayudar a otros incluso cuando no me lo piden.                                       | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 07 | Puedo manejar mis emociones.   | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 08 | Cuando tengo un problema me cuesta resolverlo.   | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 09 | Me cuesta decir que estoy en desacuerdo con algo.  | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 10 | Si estoy decidido/a por algo, no me dejo influenciar por otros.                            | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 11 | Me resulta fácil decir a otras personas cuánto valen para mí.                              | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 12 | Conozco mis sentimientos.  | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 13 | Los problemas de los demás me afectan poco.  | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 14 | Puedo centrarme en los aspectos positivos de la vida.                                      | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 15 | Es difícil para mí ver las cosas desde el punto de vista del otro.                         | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 16 | Me resulta difícil actuar con calma cuando algo me pone muy nervioso/a.                    | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 17 | Me pone muy incómodo/a decir que algo me molesta.  | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 18 | Dudo de mi capacidad para cumplir los objetivos que me propongo.                           | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 19 | Tomo decisiones importantes sin consultar a otros.   | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 20 | Digo claramente lo que me pasa a los demás.  | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |
| 21 | Me resulta difícil darme cuenta cuando cambia mi estado de ánimo.                          | ( 1 )  | ( 2 )      | ( 3 )   | ( 4 )        | ( 5 )   |

|    |  |       |       |     |     |     |
|----|--|-------|-------|-----|-----|-----|
| 22 | Cuando estoy discutiendo, trato de ponerme en el lugar del otro antes de decir algo. | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 23 | Ante situaciones difíciles de la vida confío que todo saldrá bien.                   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 24 | Soy de ayudar a las personas que están en problemas.                                 | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 25 | Me resulta difícil controlar mis emociones.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 26 | Digo lo que pienso aunque los demás no estén de acuerdo.                             | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 27 | Cuando me propongo un objetivo lo cumplo.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 28 | Dicen que soy muy dependiente de mi familia.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 29 | Me resulta fácil decir a los otros lo que pienso de ellos.                           | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 30 | Me cuesta diferenciar mis estados de ánimo.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 31 | Me cuesta ayudar a otras personas.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 32 | Tengo una actitud positiva ante la vida.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 33 | Soy de perder el control cuando algo me enoja.                                       | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 34 | Soy bueno/a para resolver los problemas que tengo.                                   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 35 | Me resulta fácil poner límites a las personas cuando algo me molesta.                | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 36 | Tengo poca confianza en mí mismo/a para lograr lo que me propongo.                   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 37 | Soy de consultar todo el tiempo a mi familia.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 38 | Puedo expresar fácilmente lo que estoy sintiendo.                                    | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 39 | Sé diferenciar mis sentimientos.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 40 | Me cuesta aceptar que otro piense diferente.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 41 | Me resulta más fácil hacer cosas que me beneficien a mí que a otros.                 | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 42 | Me cuesta poner límites a las personas.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 43 | Me siento seguro/a de mí mismo/a en la mayoría de las situaciones.                   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 44 | Dependo de los demás para tomar decisiones.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 45 | Las personas que me conocen dicen que me expreso bien.                               | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 46 | Me cuesta darme cuenta qué es lo que estoy sintiendo.                                | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 47 | Cuando me enoja con alguien intento ponerme en su lugar.                             | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 48 | Me desaliento fácilmente ante las dificultades de la vida.                           | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 49 | Cuando sé que algo solo beneficia a otros, dudo en hacerlo.                          | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 50 | Tengo dificultades para cumplir los objetivos que me propongo.                       | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 51 | Me cuesta mucho decir que "No".  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 52 | Me siento seguro/a tomando decisiones por mi cuenta.                                 | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 53 | Me conecto poco con mis sentimientos.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 54 | Me cuesta pensar que las cosas saldrán bien.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 55 | Expreso mis opiniones con facilidad.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 56 | Creo que a los demás las cosas le salen más fácil que a mí.                          | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 57 | Cuando estoy enojado/a sale lo peor de mí.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 58 | Me resulta difícil expresar lo que me pasa.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 59 | Me cuesta reconocer mis emociones.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 60 | Miro al futuro con esperanza.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 61 | Me pongo muy nervioso/a si tengo que contradecir a alguien.                          | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 62 | Miro al futuro con esperanza.  | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 63 | Ante un problema me cuesta pensar con claridad.                                      | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 64 | Soy capaz de expresar mis emociones cuando hablo con otros.                          | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 65 | Me cuesta terminar lo que empiezo.   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 66 | Aunque tenga razón prefiero callarme antes que discutir.                             | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 67 | Cuando me siento triste me cuesta saber el porqué.                                   | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 68 | Cuando tengo muchas dificultades, me cuesta pensar en positivo.                      | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 69 | Cuando alguien me ofende soy capaz de mantenerme tranquilo/a.                        | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 70 | Me resulta difícil decir a otros cuánto significan para mí.                          | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 71 | Me cuesta darme cuenta de los sentimientos de los demás.                             | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |
| 72 | Si hay complicaciones, me cuesta seguir para adelante.                               | ( 1 ) | ( 2 ) | (3) | (4) | (5) |

Anexo V

Fear of Missing Out escala (FoMOs)

| Totalmente en<br>desacuerdo  | En<br>desacuerdo | Ni acuerdo ni<br>desacuerdo | De<br>acuerdo | Totalmente de<br>acuerdo |
|--|------------------|-----------------------------|---------------|--------------------------|
| 1  | 2                | 3                           | 4             | 5                        |
| 1. Temo que otros tengan experiencias más gratificantes que yo.<br>1-----2-----3-----4-----5                                   |                  |                             |               |                          |
| 2. Temo que mis amigos tengan experiencias más gratificantes que yo.<br>1-----2-----3-----4-----5                              |                  |                             |               |                          |
| 3. Me preocupo cuando veo a mis amigos divirtiéndose sin mí<br>1-----2-----3-----4-----5                                       |                  |                             |               |                          |
| 4. Me pongo ansioso cuando no sé lo que están haciendo mis amigos.<br>1-----2-----3-----4-----5                                |                  |                             |               |                          |
| 5. Es importante que entienda a mis amigos cuando ellos están bromeando.<br>1-----2-----3-----4-----5                          |                  |                             |               |                          |
| 6. A veces, me pregunto si paso demasiado tiempo manteniéndome al tanto de lo que<br>está pasando<br>1-----2-----3-----4-----5 |                  |                             |               |                          |
| 7. Me molesta cuando me pierdo la posibilidad de juntarme con mis amigos.<br>1-----2-----3-----4-----5                         |                  |                             |               |                          |
| 8. Cuando estoy pasando un buen momento, para mi es importante compartirlo en redes<br>sociales.<br>1-----2-----3-----4-----5  |                  |                             |               |                          |
| 9. Me molesta cuando me pierdo una reunión planeada.<br>1-----2-----3-----4-----5  |                  |                             |               |                          |
| 10. Cuando me voy de vacaciones sigo al tanto de lo que están haciendo mis amigos.<br>1-----2-----3-----4-----5                |                  |                             |               |                          |

## Anexo VI

### Escala de autoestima.

|    |  | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
|----|--|-------------------|---------------|------------|----------------|
| 1  | Me siento una persona tan valiosa como las otras     | 1                 | 2             | 3          | 4              |
| 2  | Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso  | 1                 | 2             | 3          | 4              |
| 3  | Creo que tengo algunas cualidades buenas             | 1                 | 2             | 3          | 4              |
| 4  | Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás | 1                 | 2             | 3          | 4              |
| 5  | Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso    | 1                 | 2             | 3          | 4              |
| 6  | Tengo una actitud positiva hacia mí mismo            | 1                 | 2             | 3          | 4              |
| 7  | En general me siento satisfecho conmigo mismo        | 1                 | 2             | 3          | 4              |
| 8  | Me gustaría tener más respeto por mí mismo           | 1                 | 2             | 3          | 4              |
| 9  | Realmente me siento inútil en algunas ocasiones      | 1                 | 2             | 3          | 4              |
| 10 | A veces pienso que no sirvo para nada                | 1                 | 2             | 3          | 4              |

## Anexo VII

### Link videos

- “Merli - Redes sociales” <https://www.youtube.com/watch?v=eo14JAmkvs4>
- “10 Beneficios de las redes sociales”  
<https://www.youtube.com/watch?v=SwiKC0GYZ2I>
- "Phubbing" Un fenómeno del mundo posmoderno  
<https://www.youtube.com/watch?v=JxpFTKDmkXE>
- ¿Qué es la comunicación asertiva?  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s>

## Anexo VIII

### Práctica del mindfulness en las redes sociales (SMMS).

| Paso         | Técnica   | Pre-Consumo  | Consumo  | Post-consumo   |
|--------------|---|--|--|--|
| Conciencia   | Meditación como técnica para calmar y estabilizar la mente y facilitar la conciencia en todas las etapas.   | Tomar conciencia de lo siguiente antes del uso de las redes sociales:<br>Desencadenantes, motivaciones, pensamientos y sensaciones corporales. | Tomar conciencia de el seguimiento mientras usa las redes sociales<br>medios: tipos de contenido uno publica o vistas, sentencias como comparándose a los demás, corporalmente sensaciones | Obtener conciencia de la frecuencia e intensidad de los sentimientos<br>FOMO después de usar las redes sociales.                         |
| Conocimiento | Reflexión o registro en diario personal para el entendimiento tanto de las necesidades como de las técnicas para facilitar el conocimiento en todas las etapas. | Adquirir información sobre las conexiones entre los factores desencadenantes y las motivaciones que conducen al uso de las redes sociales.     | Adquirir información sobre cómo interactuar con el contenido de las redes sociales genera sentimientos negativos.  | Adquirir información sobre cómo los comportamientos de las redes sociales de uno están causando sentimientos de FOMO de manera habitual. |
| Acción       | Escriba intenciones concretas en todas las etapas.  | Actuar en consonancia con las intenciones en todas las etapas.   | Siga y deje de seguir a personas en las redes sociales de acuerdo con sus intenciones.   | En el futuro, tome medidas de SMMP para el pre consumo y el consumo de las redes sociales  |