



## **PT – PROGRAMA EDUCATIVO PR.I.S.C.I.LLA PARA JÓVENES CON D.I.**

### **Módulo 2- Introducción a las Redes Sociales**

**Documento creado por: EDRA**

**Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



**Co-funded by  
the European Union**



## PT – PROGRAMA EDUCATIVO PR.I.S.C.I.LLA PARA JÓVENES CON D.I.

### Módulo: Introducción a las Redes Sociales

#### Resumen del módulo

Las redes sociales ofrecen oportunidades maravillosas para conectar y compartir, pero se deben de usar con conciencia. Siéntete seguro y con control durante las interacciones en línea:

- Practica comportamientos seguros
- Busca ayuda cuando lo necesites
- Conoce las herramientas a tu disposición
- Identifica las principales plataformas de redes sociales y sus funciones
- Comprende las razones por las que la gente utiliza las redes sociales y el ritmo de las interacciones en línea.
- Reconoce cómo las redes sociales pueden beneficiar y dificultar su vida social.

#### Resultados de aprendizaje del módulo

#### Principios educativos adoptados

**Asumir riesgos de forma positiva:** Hacer hincapié en que la exploración segura y reflexiva en línea puede conducir al crecimiento personal y a conexiones significativas.

**Autodeterminación:** Empoderando a los participantes para que tomen decisiones informadas sobre su uso de las redes sociales.

**Sensación de control:** Ayudar a los participantes a sentirse seguros a la hora de enfrentarse a los retos de las redes sociales.

**Fomento de la independencia:** Animar a los participantes a desarrollar estrategias para gestionar las interacciones en línea de forma responsable.

Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



Co-funded by  
the European Union



## Contenidos del módulo

### ¿Qué son las redes sociales?

Un espacio de internet donde la gente comparte mensajes, fotos y videos

### ¿Por qué usamos las redes sociales?

- Para conectar con amigos o familia.
- Para compartir intereses (ej. fotos, aficiones e ideas)
- Para aprender nuevas cosas o disfrutar del entretenimiento (ej. Ver videos divertidos).

Pide a los participantes que compartan sus respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué redes sociales conoces?

¿Usas alguna de estas redes sociales?

¿Qué es lo que más disfrutas cuando las usas?

### Principales Redes Sociales y cómo funcionan

Panorama de las plataformas de medios sociales más populares:

**Facebook:** Conecta con familia ya amigos, comparte actualizaciones, únete a grupos

**Instagram:** comparte fotos y videos, sigue intereses y conecta visualmente

**TikTok:** crea y mira videos; Participa en tendencias y entretenimiento

**Snapchat:** Envía mensajes que desaparecen y fotos; Crea «Historias. “

**WhatsApp/Messenger:** Mensajería privada y grupos para chatear

**YouTube:** Mira y sube videos, suscríbete a canales y aprende nuevas habilidades.

**Twitter/X:** Comparte breves actualizaciones y participa en conversaciones en tiempo real

**Twitch:** un servicio de transmisión en vivo de videos popular en el mundo de los videojuegos, incluyendo transmisiones de competencias de deportes electrónicos (esports). Ofrece transmisiones de música, contenido creativo y transmisiones "en la vida real" (IRL).

Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



Co-funded by  
the European Union



**Telegram:** los usuarios pueden transmitir mensajes a grandes audiencias, de manera similar a un blog o una red social.

Permite discusiones en tiempo real entre cientos de miles de miembros, como en un chat grupal.

**Chats en videojuegos:** los jugadores hablan en tiempo real mientras juegan.

A menudo se trata menos del juego y más de pasar el rato. Se forman comunidades en torno a los juegos, pero las personas suelen hablar sobre la vida, memes, la escuela, etc.

### **Información sobre las redes sociales: Por qué, Cuando, y Cómo nos conectamos**

A través de las Redes Sociales:

- Estamos en contacto con familia, amigos y compañeros.
- Compartimos pensamientos, sentimientos, aficiones y creatividad (ej. publicando fotos o vídeos).
- Disfrutamos de vídeos divertidos, juegos o aprendemos nuevas habilidades.
- Conocemos nuevas personas y desarrollamos conexiones románticas

Discute con los participantes por qué les gusta utilizar las redes sociales y escribe sus respuestas en una pizarra o rotafolio.

**Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



**Co-funded by  
the European Union**



#### ¿Cuándo usamos las Redes Sociales?

- En nuestra vida cotidiana al compartir actualizaciones de lo que estamos haciendo o viendo lo que están haciendo los demás.
- En ocasiones especiales cuando celebramos momentos como cumpleaños o vacaciones
- Durante nuestro tiempo libre: viendo videos graciosos, chateando con amigos o viendo fotos.

#### ¿Cómo conectamos en las Redes Sociales?

##### **Consejos prácticos para conectar con amigos**

Empieza con gente que conozcas, familiares, compañeros de clase o amigos en los que ya confíes.

Utiliza siempre palabras amables y alentadoras cuando envíes mensajes o comentarios.

Responde rápidamente a los mensajes de amigos, pero ignora o bloquea educadamente los mensajes de desconocidos.

Participa en grupos online donde puedas compartir tus aficiones o unirte a eventos

##### **Consejos prácticos para publicar sobre intereses**

Publica fotos, vídeos o historias breves sobre lo que te gusta.

Asegúrate de que solo tus amigos puedan ver lo que compartes.

Comparte cosas que te hagan feliz o que te enorgullecen y evita compartir cosas que no te gustaría que viera todo el mundo.

**Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



**Co-funded by  
the European Union**



Evita compartir datos personales como tu dirección, número de teléfono o fotos privadas.

#### **Ventajas de estar conectados**

Encuentra amigos que compartan intereses.

Recibe apoyo de personas en las que confiamos.

Envía mensajes amables y recibe cumplidos.

#### **Riesgos de la conexión:**

Extraños que intentan obtener información personal.

Ciberacoso: Comentarios malintencionados o mensajes dañinos.

Presión por compartir fotos privadas o inapropiadas

**Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



**Co-funded by  
the European Union**



## Material adicional

### Fuentes

<https://connectability.ca/2014/01/28/how-to-support-someone-in-using-social-media-safely/>

<https://connectability.ca/2014/01/28/how-to-support-someone-in-using-social-media-safely/>

<https://www.mercycare.org/bhs/employee-assistance-program/eapforemployers/resources/6-tips-for-healthy-social-media-use/>

## Actividad del módulo

### Nombre de la actividad

**«Comentarios amables: ¿Qué se siente?»**

### Objetivos

Ayudar a los participantes a reconocer y reflexionar sobre las interacciones positivas en línea. Fomentar la conciencia emocional y la comunicación sobre cómo les hacen sentir los comentarios en las redes sociales. Reforzar la importancia de la amabilidad en las conexiones en las redes sociales.

### Metodología de aprendizaje

Aprender mediante:

Cuentacuentos

Debates

### Duración de la actividad

45m

### Recursos necesarios

Una versión impresa o proyectada de la situación:

«Publicas una foto de tu perro y un amigo comenta: '¡Qué mono! ¿Cómo te sientes?»

Ayudas visuales (por ejemplo, una imagen de un perro y un ejemplo de publicación en las redes sociales con el comentario).

Un rotafolio o pizarra para anotar las respuestas.

Tarjetas de colores o tarjetas con emoticonos para que los participantes expresen sus emociones (por ejemplo, cara feliz

**Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



**Co-funded by  
the European Union**



## Instrucciones

para «contento», cara neutra para «bien», cara triste para «infeliz»).

## Introducción

Las redes sociales son un espacio en el que compartimos momentos de nuestra vida, como fotos o pensamientos, y recibimos comentarios de los demás. Esta actividad explora cómo las interacciones positivas, como recibir comentarios amables, pueden afectar a nuestras emociones y relaciones en línea.

### Explicación para los participantes

«Cuando compartimos algo en las redes sociales, como una foto de nuestro perro, a menudo recibimos comentarios. A veces, estos comentarios pueden hacernos sentir felices y apoyados. Hoy practicaremos pensando en cómo nos hacen sentir los comentarios positivos y cómo podemos compartir palabras amables con los demás.»

### Actividad de calentamiento: ¿Bueno o arriesgado?

Comparte tu felicidad».

Pide a cada participante que piense en una cosa que le haga feliz: puede ser una afición, su mascota favorita o una actividad que le guste.

Recorre el grupo y pida a cada participante que comparta su pensamiento o momento feliz.

Anima a los demás a responder con un comentario amable sobre lo que han compartido. Por ejemplo:

Participante 1: «Me encanta jugar al fútbol».

Participante 2: «¡Qué guay! ¡Seguro que eres muy bueno jugando al fútbol!».

**Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



**Co-funded by  
the European Union**





Objetivo del calentamiento: Hacer que los participantes se sientan cómodos compartiendo experiencias personales y dando comentarios amables.

### **Explicación de cómo funciona la actividad**

Preparación de la situación:

Enseña a los participantes una ayuda visual, como una imagen impresa o proyectada de un perro que sea mono con una leyenda: «Ésta es una foto de mi perro. ¿Qué te parece?»

Explica la situación: «Imagina que subes esta foto en las redes sociales y tu amigo comenta: '¡Qué mono! Pensemos en cómo te puede hacer sentir este comentario».

Objetivos:

Explorar cómo los comentarios amables afectan a las emociones.

Practicar cómo hacer y recibir comentarios positivos.

Pasos: En primer lugar, los participantes compartirán sus sentimientos sobre la situación y, a continuación, practicarán cómo hacer comentarios amables de forma divertida e interactiva.

### **Actividad principal: Escenarios de juego de rol**

«Práctica de comentarios positivos»

Paso 1: Compartir sentimientos

Pregunta a los participantes: «¿Cómo te sentirías si alguien escribiera '¡Qué bonito!' sobre tu publicación?».

Ofrece opciones para guiar sus respuestas (por ejemplo, feliz, orgulloso, emocionado).

**Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



**Co-funded by  
the European Union**



Utiliza ayudas visuales como tarjetas de emoticonos (cara feliz, corazón, pulgar hacia arriba) para los participantes que prefieran la comunicación no verbal.

Escribe sus sentimientos en una pizarra o rotafolio.

Paso 2: Representación de situaciones

Divide a los participantes en grupos pequeños.

Proporciona a cada grupo un mensaje de ejemplo diferente, por ejemplo

Una foto de la mascota de alguien.

Un dibujo o un proyecto de manualidades.

Una foto de alguien haciendo deporte o una tarta.

Instrucciones para los grupos:

Un participante «sube» su foto o idea en el grupo.

Los demás se turnan para hacer comentarios amables sobre la publicación (por ejemplo, «¡Qué creativo!» o «Me encanta tu perro, ¡parece tan feliz!»).

Rota los papeles para que todos tengan la oportunidad de «publicar» y responder.

Fomenta la creatividad en los comentarios y haz que sean positivos y edificantes.

### **Debate y reflexión**

Reflexión en grupo:

Pregunte a los participantes qué sintieron al recibir comentarios amables.

«¿Te sentiste bien con lo que compartiste?».

**Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



**Co-funded by  
the European Union**



«¿Qué se siente al saber que a otros les gustó tu publicación?».

Discute cómo dar comentarios amables también se siente bien.

«¿Te ha gustado decir a los demás algo bueno sobre su publicación?».

«¿Cómo crees que hacen sentir a los demás los comentarios amables?».

Crea conciencia:

Destaca que los comentarios positivos fomentan la confianza y la felicidad en las amistades online.

Pide a los participantes que piensen en un comentario amable que puedan hacer la próxima vez que estén en las redes sociales.

### **Conclusión**

Recuerda a los participantes:

«Los comentarios amables hacen de las redes sociales un lugar positivo para todos. Ya sea un amigo, un compañero de clase o alguien nuevo, compartir palabras amables ayuda a construir relaciones fuertes y felices.»

Anímalos a practicar los comentarios amables siempre que se conecten en línea.

**Número de proyecto 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello



**Co-funded by  
the European Union**