



Universidad  
Rey Juan Carlos

BE PRO-SOCIAL

Programa de Intervención Educativa para la  
Promoción de Conductas Prosociales Online  
en la Adolescencia



Vanesa Pérez-Torres, Alba Matute Azagra, Miguel López García, Luis-Lucio Lobato Rincón, Yolanda Pastor Ruiz, Miguel Ángel López-Sáez, Helena Thomas-Currás



# Programa de Intervención Educativa para la Promoción de Conductas Prosociales Online en la Adolescencia

---

BE PRO-SOCIAL

**A quien se dirige:** Este programa de intervención educativa se dirige a la población adolescente con edades entre 12 y 15 años. En el sistema español abarca el ciclo educativo de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

#### **Licencia:**

© 2023. Este trabajo tiene licencia abierta a través de [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).  
Creative Commons, Attribution 4.0. International ([CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)).

#### **Cómo citar:**

Pérez-Torres, V., Matute Azagra, A., López García, M., Lobato Rincón, L.L., Pastor Ruiz, Y., López-Sáez, M.A., y Thomas-Currás, H. (2023). Programa de intervención educativa para la promoción de conductas prosociales online en la adolescencia.

<https://doi.org/10.6084/m9.figshare.24281995>

#### **Financiación:**

Este proyecto ha sido financiado por la Convocatoria de Proyectos de Impulso a la Investigación para jóvenes doctores de la URJC (2022).  
Referencia: A516.



# Contenido

---



## Introducción

- 05 Conducta prosocial online
- 06 Competencias
- 07 Objetivos

## Sesiones

### Be Smart

- 09 Sesión 1
- 12 Sesión 2

### Be Empathic

- 16 Sesión 3
- 18 Sesión 4
- 21 Sesión 5
- 24 Sesión 6

## Be Prosocial

- 27 Sesión 7
- 30 Sesión 8

## Anexos

- 33 Referencias
- 34 Evaluación Taller
- 35 Documento información familias
- 36 Modelo consentimiento informado
- 37 Cuestionario conducta prosocial online





# CONDUCTA PROSOCIAL ON LINE

La conducta prosocial es considerada como una acción voluntaria realizada con la intención de beneficiar a las demás personas o promover relaciones armoniosas con otras personas (Allgaier et al., 2015). Entre estas conductas se encuentra el ofrecer ayuda, apoyo, confortar, cuidar o asistir a otras personas.



En los adolescentes este comportamiento se ha asociado con la mejora en la satisfacción con la vida (Son & Padilla-Walker, 2019), con características positivas –o imagen positiva sobre sí mismos- y con mayor bienestar personal (Layous et al., 2012).

Actualmente, la conducta prosocial en la adolescencia se expresa no solo en el contexto de relación personal cara a cara sino también en los **escenarios de interrelación social online**. Así, los adolescentes usan las redes sociales para dar y recibir apoyo de sus iguales (Gibson & Trnka, 2020), compartir emociones y responder ante las emociones de los demás que están en su red de contactos (Vermeulen et al., 2018), ayudar a otros en juegos online (Wang & Wang, 2008) y cooperar (Kim & Kim, 2017).



Por tanto, la conducta prosocial online hace referencia a **“la conducta voluntaria en un contexto electrónico con la intención de beneficiar de manera particular a los demás o promover relaciones armoniosas con ellos”** (Erreygers et al., 2018, p. 1242).



# COMPETENCIAS

De acuerdo con el artículo 11 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria este programa de intervención educativa está orientado al desarrollo de las siguientes competencias:



- **Competencia en valores cívicos y éticos (CVCE)\*:** supone ser capaz de ponerse en el lugar del otro, aceptar las diferencias, ser tolerante y respetar los valores, las creencias, las culturas y la historia personal y colectiva de los otros.
- **Competencia lingüística (CL):** implica que la persona esté dispuesta al diálogo crítico y constructivo, a reconocer el diálogo como la herramienta primordial para la convivencia y tener interés por la interacción con los demás.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPS):** identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad.
- **Competencia digital (CD):** implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación.



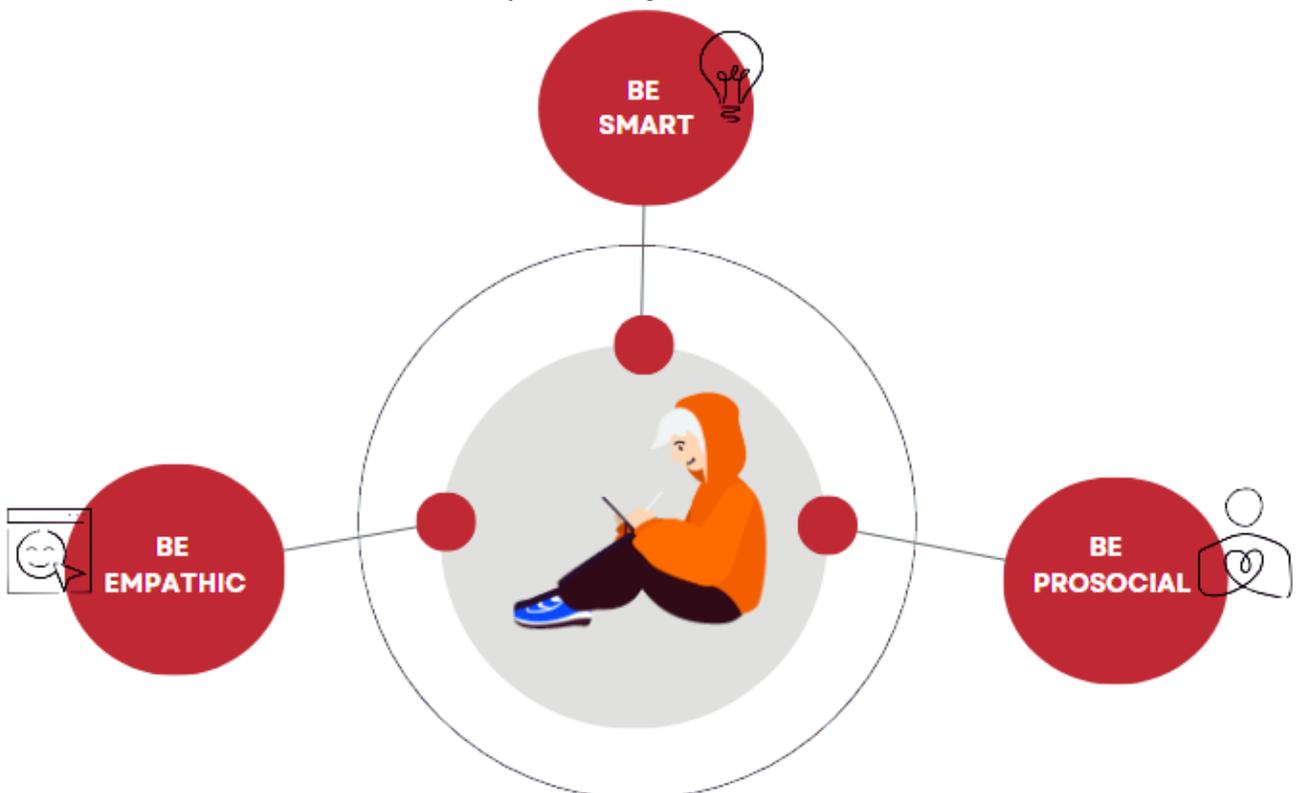
\*las siglas de las competencias se usarán para indicar su desarrollo en cada una de las sesiones del programa.

## OBJETIVOS

- Identificar conductas prosociales y antisociales en las redes sociales.
- Reflexionar sobre las consecuencias de este tipo de comportamiento en las redes sociales.
- Mejorar las competencias de relaciones interpersonales que favorecen la conducta prosocial: empatía, regulación emocional (autocontrol, apoyo social), asertividad.
- Desarrollar actitudes y comportamientos favorables hacia las conductas prosociales en las redes sociales.

## DISEÑO

Este programa se articula en 3 ejes (08 sesiones): cognitivo (Be Smart), afectivo (Be Empathic) y conductual (Be Prosocial)\*



\*De acuerdo con la evidencia científica más reciente la eficacia de los programas de intervención en conducta prosocial orientados a la población adolescente está fundamentada en estrategias cognitivas, emocionales y conductuales (Laguna et al., 2020).

# SESIONES

Duración de las sesiones: 50 minutos cada una

02

SESIONES

## BE SMART

*Lit* ¿Qué sabemos?

Somos followers

## BE EMPATHIC

En tus redes

My mood

Be control

Sé mi "Bro"/"Sister"

04

SESIONES

02

SESIONES

## BE PROSOCIAL

Be assertive

¿Red o green flag?

Para el Departamento de Orientación: en este programa pueden evaluarse previamente y posteriormente las conductas prosociales recibidas y emitidas en RRSS. De esa forma, se añade un indicador de su eficacia, bajo un modelo metodológico PRE-POST. El cuestionario de conductas prosociales emitidas y recibidas está en los anexos. Es importante, que el estudiantado lea y firme un consentimiento informado; para menores de 14 años debe firmar el tutor legal o padre/madre (modelo en anexos).



# SESIONES

## BE SMART



Sesión 1:

*Lit* ¿Qué sabemos?

Sesión 2:

Somos followers



## Lit¿Qué sabemos?

### 01

- Esta actividad permite que el estudiantado conozca el programa Be-Prosocial y pueda identificar aquellos comportamientos antisociales y prosociales.

---

## Objetivos

- Presentar el programa Be Pro-social. (CL)
- Identificar las conductas prosociales y antisociales. (CPS)
- Sensibilizar sobre la importancia de las conductas prosociales en la relación con los demás. (CVCE)

---

## Actividades\*

- Bienvenida y explicación del programa.
- Actividad ¿Qué observamos aquí? y explicación de conductas pro y antisociales.
- Actividad #te escucho
- Cierre de la sesión

## Temporalización

- 10 minutos.
- 20 minutos.
- 10 minutos.
- 10 minutos.

\*En caso de realizar una medida PRE (cuestionario de conductas prosociales online), deberá explicarse también los objetivos del cuestionario y sus aspectos éticos: confidencialidad, anonimato, etc. previa aceptación del consentimiento informado (en anexo).



## Introducción a la sesión

- Se explican los objetivos del programa Be Pro-Social y las sesiones que se van a desarrollar.
- Se plantean preguntas para introducir el tema: ¿Tenéis redes sociales? ¿Con qué frecuencia utilizáis las redes sociales? ¿Qué tipo de contenidos os gusta más seguir en redes sociales?.

---

## Desarrollo de la sesión

- **Actividad 1:** ¿Qué observamos aquí?. Se presenta una \*imagen o noticia introductoria de reflexión sobre alguna publicación en RRSS que sea antisocial. ¿Qué os parece esta imagen/noticia?
- ¿Habéis oído hablar alguna vez de las conductas prosociales? ¿Qué son? Y, ¿conocéis qué son las conductas antisociales?
- Se explica lo que son las conductas prosociales y antisociales (se presenta solo un resumen de los contenidos):
- **CONDUCTA ANTISOCIAL:** cualquier conducta que refleje una infracción a las reglas sociales y/o sea una acción contra los demás (Garaigordobil y Manganto, 2016). Ejemplos: agresión (cualquier conducta dirigida a la meta de procurar dolor o dañar de algún modo a otra persona).
- **CONDUCTA PROSOCIAL:** acción voluntaria realizada con la intención de ayudar a las demás personas o promover relaciones armoniosas con otras personas (Allgaier et al., 2015).
- ¿Qué ejemplos de conductas prosociales se os ocurren que pueden aparecer en las redes sociales? Y, ¿Qué ejemplos de conductas antisociales se os ocurren?

\*Ejemplo de noticia o imagen para comentar en esta sesión:





## Desarrollo de la sesión

- **Actividad 2:** en la red social Twitter se creó una iniciativa denominada #teEscucho, en la que algunas cuentas de esta red social añadían este hashtag para señalar que esa cuenta era un espacio seguro de comunicación para aquellas personas con alguna problemática de salud mental. Vamos a ver cómo es este hashtag
- En pequeños grupos, pensad que tipo de iniciativas parecidas a esta os gustaría ver en redes sociales\*.
- Escribid en los post-it temas o iniciativas que os gustaría ver convertidos en un hashtag.
- Pegamos los post-it en el papelógrafo o pizarra

---

## Cierre de la sesión

- Comentamos las ideas de los grupos ¿Alguna persona que quiera ser portavoz? (se comenta en general o con la participación del alumnado de manera voluntaria)
- Podemos elegir un tema o hashtag# y como responsable del taller lo crearé en una red social que elijamos e iré subiendo contenidos que trabajemos durante las sesiones.
- En una frase ¿Qué habéis aprendido en esa sesión?

\*La persona responsable del taller puede crear un canal o cuenta para subir contenido trabajado en clase a RRSS (contenido general, hashtag o memes creados), cuidando no subir imágenes del estudiantado ni información que permita identificarles, ni tampoco al centro educativo.





# BE SMART

## Somos followers

02

- Esta actividad permite que el estudiantado identifique aquellos comportamientos que pueden ser antisociales y prosociales en redes sociales.
- 

### Objetivos

- Identificar las conductas prosociales y antisociales en redes sociales. (CPS).
  - Sensibilizar sobre la importancia de las conductas prosociales online. (CVCE).
  - Reflexionar sobre el impacto de esos comportamientos en las personas que consumen este tipo de contenido. (CL; CVCE).
- 

### Actividades

- Bienvenida y explicación de la sesión.
- Introducción
- Actividad: ¿A quién seguimos en RRSS?
- Actividad: debate
- Cierre de la sesión.

### Temporalización

- 05 minutos.
  - 10 minutos.
  - 10 minutos.
  - 20 minutos.
  - 05 minutos.
-



## Introducción a la sesión

- Vamos a reflexionar a partir de unas preguntas sobre el uso de redes sociales.
- ¿Qué tipo de contenido subís en vuestras redes sociales?
- ¿Qué uso dais a vuestras cuentas? (compartir con mis seguidores, para conocer lo que hacen mis amigos, para sentirme mejor, para opinar sobre lo que hacen otros...).
- En Instagram, existe la función de quitar los “likes” en una foto, ¿alguien lo ha activado?, ¿por qué?

## Desarrollo de la sesión

- Actividad 1: ¿A quién seguimos en RRSS?

¿Qué influencer (streamer, tiktokker) seguís? ¿Quién os gusta más y por qué? Se presentan ejemplos de mensajes\* de influencers en RRSS sobre conductas prosociales y antisociales.

Ejemplo de mensajes:

Antisocial: Tú y todos los que os vais a Andorra a tributar siendo españoles no os mereceis volver a pisar este país. Sois escoria que no contribuye a un país que os ha dado todo. (mensaje recibido por un streamer famoso residente en Andorra)

Prosocial: Muchas gracias a toda la gente que ve mis vídeos, gracias a vosotros puedo vivir de mi sueño y no puedo estar más agradecido. Ojalá que se cumplan todos vuestros sueños también. Os quiero. (mensaje publicado por un influencer al alcanzar una cota de seguidores en Youtube)

- ¿Qué os parecen estos mensajes? En pequeños grupos, proponed en el caso del mensaje antisocial, un mensaje escrito con una orientación más positiva y prosocial. Los ponemos en el papelógrafo para comentarlos.

\*Los influencers y el contenido que siguen los adolescentes en RRSS suelen cambiar con rapidez, por lo que se sugiere preguntar al alumnado quienes siguen y a partir de allí elegir los mensajes. Otra alternativa, es pedirle al alumnado que traigan ellos algunos mensajes de sus influencers favoritos.



## Desarrollo de la sesión

- Actividad 2: debate

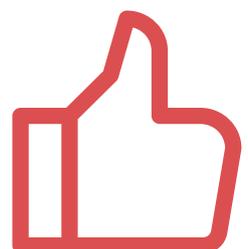
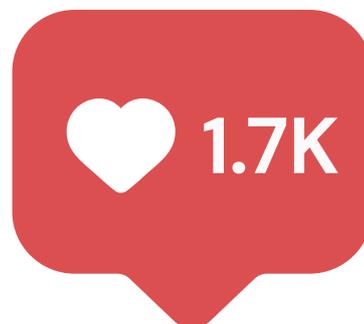
En esta última parte de la sesión vamos a realizar un breve debate sobre nuestras opiniones acerca de los comportamientos prosociales y antisociales en RRSS.

- En pequeños grupos responded con vuestras opiniones acerca de estas preguntas:
- ¿Creéis que las redes sociales fomentan el comportamiento antisocial? Si/No¿Por qué?
- ¿Cuál es el rol de los influencers (streamers, tiktokers) en este tema? Es decir, ¿Cuál es su influencia en nuestro comportamiento en las redes sociales?.
- Al finalizar el tiempo de debate para cada grupo se recogen una frase resumen de cada grupo en un post-it.

---

## Cierre de la sesión

- Se presentan los resultados del debate en el papelógrafo o pizarra.
- Se comentan los resultados.
- ¿Qué hemos aprendido hoy?
- Cierre de la sesión.





## SESIONES

## BE EMPATHIC



Sesión 3:  
En tus redes

Sesión 4:  
My mood

Sesión 5:  
Be control

Sesión 6:  
Sé mi "Bro"/"Sister"



# BE EMPATHIC

## En tus redes

03

- Esta actividad permite que el estudiantado conozca lo que es la empatía y su relevancia como uno de las competencias más importantes en la conducta prosocial.

## Objetivos

- Conocer lo que es la empatía. (CVCE).
- Analizar el rol de la empatía en la relación con los demás. (CPS).
- Reflexionar sobre el rol que tiene la empatía en las conductas prosociales online. (CL; CVCE).

## Actividades

- Bienvenida y explicación de la sesión.
- Introducción.
- Actividad "haters".
- Actividad "experimento social".
- Cierre de la sesión.

## Temporalización

- 05 minutos.
- 10 minutos.
- 15 minutos.
- 10 minutos.
- 10 minutos.





## Introducción a la sesión

¿Habéis escuchado la palabra empatía alguna vez? ¿A qué os suena?

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y poder comprender su punto de vista, sus reacciones, sentimientos... (Prieto, 2011). Implica una reacción afectiva de compartir el estado emocional de la otra persona. Requiere acompañar a la otra persona en su experiencia.

Usualmente cuando estamos en interrelación con los demás (amigos, familias) compartimos experiencias emocionales, por ejemplo si estamos tristes o felices o si nos hemos enfadado.(resumen de contenidos).

- ¿Alguna vez habéis recibido algún mensaje de apoyo cuando habéis publicado en las redes sociales que estabais preocupados o tristes?
- ¿Alguna vez habéis recibido algún mensaje ofensivo en redes sociales?
- ¿Alguien querría compartirlo?

---

## Desarrollo de la sesión

Actividad 1. Visualizamos el vídeo sobre los "haters" (<https://youtu.be/xm8Fi4x0p20>)

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo te sentirías si recibieras esos comentarios?
- ¿Cómo se sienten los que reciben esos comentarios negativos?
- ¿Cómo nos puede ayudar ser empáticos cuando estamos en esta situación?

Actividad 2. Visualizamos el vídeo sobre mensajes de odio en RRSS (<https://youtu.be/QTYeOe4jIKo>)

- En un post it, escribid lo que habéis sentido con el vídeo y lo ponemos en el papelógrafo o pizarra.

---

## Cierre de la sesión

- Leemos en voz alta lo que hemos escrito en el papelógrafo/pizarra.
- Escribimos un mensaje de apoyo a personas que reciben estos mensajes en RRSS. Los ponemos en el papelógrafo/pizarra.
- Cerramos la sesión con la reflexión sobre la empatía en RRSS.



# BE EMPATHIC

## My mood

04

- Esta actividad permite que el estudiantado conozca lo que es la regulación emocional y el rol que tienen las emociones en la conducta prosocial cara a cara y en RRSS.
- 

## Objetivos

- Conocer lo que es la regulación emocional. (CVCE).
  - Analizar el rol de las emociones (expresión, interpretación y regulación) en la interrelación con los demás. (CPS).
  - Reflexionar sobre el rol que tienen las emociones en las conductas prosociales online. (CL; CVCE).
- 

## Actividades

- Bienvenida y explicación de la sesión.
- Introducción.
- Actividad Enred-ados
- Actividad Estratego
- Cierre de la sesión.

## Temporalización

- 05 minutos.
  - 05 minutos.
  - 10 minutos.
  - 25 minutos.
  - 05 minutos.
-

# BE EMPATHIC



## Introducción a la sesión

Hoy hablaremos de emociones. A continuación aparecen unas frases relacionadas con las emociones. Tenéis que decir si las consideráis verdaderas o falsas:

- "Dejar que las personas sepan que me siento mal es de débiles"
- "Las emociones negativas son resultado de una mala actitud"
- "El resto de personas son las que mejor pueden juzgar cómo me siento"
- "Sentir emociones significa perder el control"

Las emociones se relacionan con los pensamientos y la forma en la que actuamos en determinadas situaciones. Todas las emociones tienen una función adaptativa. La regulación emocional permite modificar la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica, la expresión y las conductas relacionadas con las emociones.(resumen de contenido).

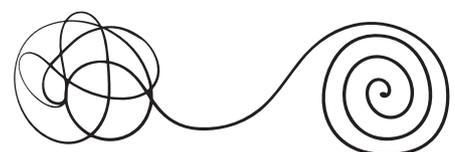
---

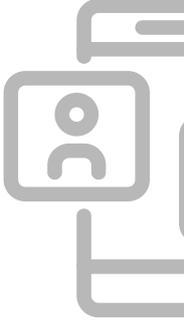
## Desarrollo de la sesión

### 1.Actividad. Enred-ados

Se pide al estudiantado que escriba en un post it o tarjeta un ejemplo mensajes recibido o enviado/publicado en RRSS sobre emociones. Puede usarse este ejemplo "No puedo con esto".

- Se ponen en el papelógrafo y se comentan con preguntas:
- ¿Qué tipo de emociones refleja el mensaje?
- ¿Cuáles son los que más se reciben? ¿positivos/negativos?
- Y ¿los que enviamos?. ¿Cómo solemos responder?





## Desarrollo de la sesión

### 2. Actividad: Estrategos

- ¿Qué solemos hacer cuando no estamos bien emocionalmente?
- Se utiliza el esquema de niveles de regulación para que puedan pensar sobre posibles estrategias de regulación emocional.
- ¿Qué soléis hacer en cada uno de estos niveles emocionales?



Esquema de niveles de regulación emocional, basado en "The zones of Regulation", por Leah M. Kuypers Disponible en [www.socialthinking.com](http://www.socialthinking.com)

- Se explican las estrategias de regulación emocional cognitiva (material disponible en [este enlace](#)).
- Debate breve: ¿Las RRSS facilitan o dificultan nuestra regulación emocional? ¿Cómo lo hacen? Debatimos en pequeños grupos.

---

## Cierre de la sesión

- ¿Qué hemos aprendido hoy?. La ponemos en el papelógrafo/pizarra.
- Cerramos la sesión.



# BE EMPATHIC

## Be control

05

- Esta actividad permite que el estudiantado conozca lo que es el autocontrol y su utilidad como estrategia para afrontar comportamientos negativos en redes sociales.

---

## Objetivos

- Conocer lo que es el autocontrol emocional. (CVCE).
- Analizar estrategias favorables hacia el autocontrol. (CPS).
- Reflexionar sobre el rol que tiene el autocontrol en las conductas prosociales online. (CL; CVCE).

---

## Actividades

- Bienvenida y explicación de la sesión.
- Introducción.
- Actividad 1. no alimentes al "troll" (*don't feed the troll*)
- Actividad 2: párate, relájate y piensa
- Cierre de la sesión.

## Temporalización

- 05 minutos.
  - 05 minutos.
  - 10 minutos.
  - 25 minutos.
  - 05 minutos.
-



## Introducción a la sesión

Puede ocurrir que, en redes sociales veamos opiniones distintas a las nuestras, conductas que no nos agradan, comentarios hostiles a cosas que hemos publicado, etc.

¿Os ha pasado alguna vez esto?

¿Qué habéis hecho?

El autocontrol es una estrategia de afrontamiento efectiva para el desarrollo de habilidades sociales positivas (Coelho y Marchante, 2018; Li et al., 2016). En el contexto online el autocontrol (y la falta de autocontrol) tienen influencia en la forma en que nos expresamos a través de nuestras publicaciones o comentarios. (resumen de contenido).

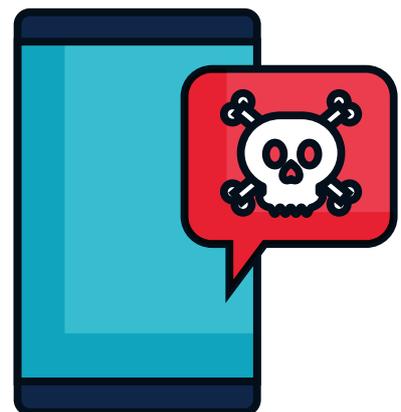
---

## Desarrollo de la sesión

1. No alimentes al "troll". ¿Alguna vez os han "trol/leado" en RRSS? ¿Qué son los troll?

Explicamos brevemente los troll o troll en RRSS. Podemos usar [este material](#).

- ¿Por qué actúan así? ¿pensáis que puede autocontrolarse un troll?
- Escribid en un post-it cómo pensáis que se puede "desactivar" a un troll.
- Explicamos estrategias de afrontamiento ante los "troll".





## Desarrollo de la sesión

---

2- Actividad. Párate, relájate y piensa. En algunos momentos de emociones negativas (en nuestras relaciones cara a cara o en RRSS) necesitamos estrategias para afrontarlas. Podemos por ejemplo parar y contar hasta 10 antes de responder a un mensaje, realizar una respiración profunda o practicar la relajación muscular progresiva.

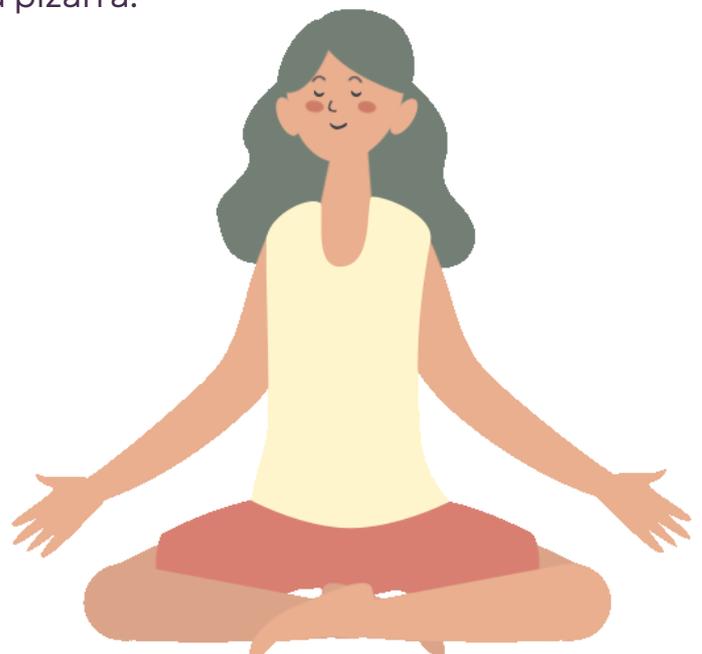
Ahora realizaremos una relajación muscular progresiva que puede ser una herramienta muy útil cuando tenemos emociones negativas.

Podemos usar este vídeo para la actividad: [https://youtu.be/eu-2iWv\\_fCM](https://youtu.be/eu-2iWv_fCM)

---

## Cierre de la sesión

- ¿Cómo resumirías la sesión de hoy? haz un dibujo o escribe una frase.
- La ponemos en el papelógrafo o en la pizarra.
- Cerramos la sesión.





# BE EMPATHIC

## Sé mi "Bro"/"Sister"

06

- Esta actividad permite que el estudiantado conozca lo que es el apoyo social y su utilidad como estrategia para afrontar comportamientos negativos en redes sociales.
- 

### Objetivos

- Conocer lo que es el apoyo social. (CVCE).
  - Utilizar recursos de apoyo social en RRSS. (CPS).
  - Reflexionar sobre el rol que tiene el apoyo social en las conductas prosociales online. (CL; CVCE).
- 

### Actividades

- Bienvenida y explicación de la sesión.
- Introducción.
- Actividad 1. Esto "no" solo me pasa a mí
- Actividad 2: Si te "soporto".
- Cierre de la sesión.

### Temporalización

- 05 minutos.
  - 05 minutos.
  - 20 minutos.
  - 15 minutos.
  - 05 minutos.
-



## Introducción a la sesión

Ante situaciones de dificultad, cuando nos sentimos tristes o hemos recibido mensajes negativos en RRSS solemos recurrir a quienes consideramos nuestros amigos/as/es para que nos ayuden a entender lo que nos ha pasado. El hablar con alguien nos ayuda a reelaborar lo ocurrido, sentirnos escuchados y también encontrar ayuda o apoyo para afrontarlo.

¿Soléis hablar entre vosotros/as/es lo que os pasa en RRSS?

Esto permite que podamos desahogarnos y sentirnos cuidados, comprendidos, valorados, reconfortados (apoyo social) y que además podamos recibir afectividad positiva de los demás.

## Desarrollo de la sesión

---

1- Esto "no" solo me pasa a mí: Se presenta un ejemplo de comentario en RRSS. Ejemplos "estás más gordx", "ese corte de pelo no te queda bien". Se puede usar también este [ejemplo](#). En pequeños grupos, se comentan los ejemplos y se responde a las preguntas ¿esto te ha pasado alguna vez? ¿Has hablado con alguien sobre lo que te ha pasado? ¿Hay diferencia entre hablarlo con alguien o no? Explica brevemente.

- Se comentan los resultados por grupo, con un portavoz.

Se puede explicar también lo que es el "[body shaming](#)".

2- Si te "[soporto](#)". En pequeños grupos deben escribir comentarios de apoyo social emocional que enviarían por RRSS a un amigo/a/e que necesita ayuda por haber recibido "body shaming". Se colocan los mensajes en un papelógrafo o pizarra.

---

## Cierre de la sesión

- Escribe una frase que resuma la sesión de hoy ¿con qué te quedas?.
- La ponemos en el papelógrafo o en la pizarra.
- Cerramos la sesión.



# SESIONES

## BE PRO-SOCIAL



Sesión 7:

Be assertive

Sesión 8:

¿Red o green flag?



# BE PROSOCIAL

## Be Assertive

07

- Esta actividad permite que el estudiantado conozca lo que es la asertividad, identifique los estilos de comunicación que se observan en redes sociales y su influencia sobre la relación con los demás.

---

### Objetivos

- Conocer lo que es la asertividad. (CVCE).
- Identificar tipos de comunicación en RRSS. (CPS).
- Reflexionar sobre el efecto que tiene el estilo de comunicación en las conductas prosociales online. (CL; CVCE).

---

### Actividades

- Bienvenida y explicación de la sesión.
- Introducción.
- Actividad 1. "Si soy yo"
- Actividad 2: Primero "escucho", luego argumento
- Cierre de la sesión.

### Temporalización

- 05 minutos.
  - 05 minutos.
  - 10 minutos.
  - 25 minutos.
  - 05 minutos.
-



## Introducción a la sesión

En las RRSS nos encontramos con muchos tipos de mensajes. La forma en que nos expresamos por escrito, en vídeo o a través de emojis, memes, etc. transmite nuestro estilo de comunicación.

Se explican los estilos de comunicación: pasivo, asertivo y agresivo. La asertividad permite expresar de manera directa, honesta y respetuosa nuestros pensamientos, sentimientos y deseos, respetando y teniendo en cuenta los pensamientos, sentimientos y deseos de los demás. (material de apoyo en [este enlace](#)).

## Desarrollo de la sesión

1. "Si soy"
  - Vamos a observar algunos ejemplos de estilos de comunicación en RRSS. En grupo tenéis que decidir si lo consideraréis un mensaje pasivo, agresivo o asertivo y por qué.
  - Ejemplo de mensajes:



- Al finalizar la tarea grupal, participa un miembro de cada equipo explicando uno de los mensajes analizados.



## Desarrollo de la sesión

### 2. Primero escucho y luego argumento.

- Se presenta un ejemplo de alguna publicación en RRSS que haya producido distintos tipos de mensajes. Ejemplo:

chico espaliba ya vale? q no todo es ser alternativo en la vida que también hay que facturar, q también tienes que pagar hacienda nosé hacer la cena coño no todo en la vida es escuchar artic monkeys y llorar joder

- En parejas imaginad que sois la persona que recibe esos mensajes. Por ejemplo, publicáis un vídeo donde habláis sobre canciones de un grupo de música. La otra persona no está nada de acuerdo con lo que has subido.
- ¿Qué podrías decirle a la persona que ha subido el vídeo?
- Puedes usar los argumentos que quieras pero hay una norma: **antes de aportar tu argumento debes resumir lo que ha dicho la otra persona y ella estar de acuerdo con tu resumen.** Solo entonces puedes decir tu opinión y expresar cómo, en qué o por qué no estas de acuerdo.
- Luego puede presentarse al grupo las respuestas del tik toker a los comentarios recibidos. <https://acortar.link/VONPaa>



## Cierre de la sesión

- Escribe una frase que resuma la sesión de hoy ¿con qué te quedas?.
- La ponemos en el papelógrafo o en la pizarra.
- Cerramos la sesión.



# BE PROSOCIAL

## ¿Red o Green Flag?

08

- Esta actividad permite que el estudiantado identifique situaciones que pueden ser antisociales o negativas y las modere con sus comentarios para evitar que sean perjudiciales para sí mismo u otras personas en RRSS.
- 

### Objetivos

- Conocer lo que es la conducta prosocial proactiva (CVCE).
  - Identificar tipos de contenido que pueden considerarse negativos y antisociales en RRSS. (CPS).
  - Realizar un comportamiento proactivo socialmente para actuar ante contenidos antisociales (CL; CVCE).
- 

### Actividades

- Bienvenida y explicación de la sesión.
- Introducción.
- Actividad 1. ¿Red o Green Flag?
- Actividad 2: ¿Ficción o Realidad?
- Cierre de la sesión.

### Temporalización

- 05 minutos.
  - 05 minutos.
  - 15 minutos.
  - 20 minutos.
  - 05 minutos.
-



## Introducción a la sesión

Si participamos de manera activa en RRSS podremos tener un comportamiento más prosocial identificando aquellas situaciones que pueden tener un impacto negativo en los demás o en nosotros mismos.

¿Qué podemos hacer para ser más prosociales en RRSS? ¿qué se os ocurre?

---

## Desarrollo de la sesión

1- ¿Red o Green Flag?: explicamos brevemente lo que son las "red flag" en RRSS. Podemos usar este [material](#). Pedimos, que en pequeños grupos, escriban ejemplos de "red flag" en RRSS .

Los ponemos en el papelógrafo o pizarra.

Pedimos que elijan una "red flag" y la conviertan en "green flag". ¿Cómo sería de manera prosocial?

2- ¿Ficción o Realidad? Pedimos un listado de las series que están viendo, por ejemplo: *Heartstopper*, *Sex Education*, *Yo nunca*, etc. Cada grupo elige una serie y describe alguna escena o personaje que permita identificar conductas prosociales, antisociales, red y green flags. Puede usarse este [organizador gráfico](#) para el análisis.

Se comenta en general alguno de los ejemplos analizados.

## Cierre de la sesión

- Realizamos el cuestionario de evaluación del taller (en anexos).
- Agradecemos y cerramos el taller.

Para el Departamento de Orientación: si se han realizado evaluaciones PRE sobre conductas prosociales online, en esta última sesión debe informarse sobre la evaluación POST. Es recomendable que pase tiempo entre la impartición del taller y la evaluación de los resultados, al menos tres meses. De esa forma, se añade un indicador de su eficacia, bajo un modelo metodológico PRE-POST. Ejemplo de análisis en [este enlace](#).

## ANEXOS



- Referencias bibliográficas
- Cuestionario de evaluación del taller
- Cuestionario sobre conductas prosociales emitidas y recibidas
- Modelo de documento de información a las familias
- Modelo de consentimiento informado

## REFERENCIAS

- Allgaier, K., Zettler, I., Wagner, W., Püttmann, S., & Trautwein, U. (2015). Honesty-humility in school: Exploring main and interaction effects on secondary school students' antisocial and prosocial behavior. *Learning and Individual Differences*, 43, 211-217. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.005>
- Coelho, V. A. & Marchante, M. (2018). Trajectories of social and emotional competencies according to cyberbullying roles: a longitudinal multilevel analysis. *Journal of youth and adolescence*, 47(9), 1952-1965. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0895-5>
- Garaigordobil, Maite, & Maganto, Carmen. (2016). Conducta antisocial en adolescentes y jóvenes: prevalencia en el País Vasco y diferencias en función de variables socio-demográficas. *Acción Psicológica*, 13(2), 57-68. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.13.2.17826>
- Gibson, K., & Trnka, S. (2020). Young people's priorities for support on social media: "it takes trust to talk about these issues". *Computers in Human Behavior*, 102, 238-247. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.030>
- Erreygers, S., Vandebosch, H., Vranjes, I., Baillien, E. & De Witte, H. (2018). Development of a measure of adolescents' online prosocial behavior. *Journal of Children and Media*, 12(4), 448-464. <https://doi.org/10.1080/17482798.2018.1431558>
- Kim, M. S., & Kim, H. M. (2017). The effect of online fan community attributes on the loyalty and cooperation of fan community members: The moderating role of connect hours. *Computers in Human Behavior*, 68, 232-243. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.031>
- Laguna M., Mazur, Z., Kedra, M., & Ostrowski, K. (2020). Interventions stimulating prosocial helping behavior: A systematic review. *Journal of Applied Social Psychology*, 50, 676-696. <http://dx.doi.org/10.1111/jasp.12704>
- Layous K., Nelson S.K, Oberle E., Schonert-Reichl K.A, & Lyubomirsky S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLOS ONE*, 7, e51380. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>
- Li, C. K., Holt, T. J., Bossler, A. M. & May, D. C. (2016). Examining the mediating effects of social learning on the low self-control– cyberbullying relationship in a youth sample. *Deviant Behavior*, 37(2), 126-138. <https://doi.org/10.1080/01639625.2014.1004023>
- Prieto, M. A. (2011). Empatía, asertividad y comunicación. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 41, 1-8
- Wang, C.C., & Wang, C.H. (2008). Helping others in online games: Prosocial behavior in cyberspace. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 344-346. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0045>

## CUESTIONARIO EVALUACIÓN DEL TALLER

Rodea con un círculo la opción que mejor refleje tu grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes frases relacionadas con el programa Be Pro-Social que se ha llevado a cabo. No hay respuestas buenas ni malas.

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los contenidos me han resultado interesantes.	1	2	3	4	5
Me he sentido motivado/a durante el desarrollo del programa.	1	2	3	4	5
Pienso que el/la ponente ha sido capaz de explicar claramente los temas tratados.	1	2	3	4	5
Las actividades me han resultado útiles.	1	2	3	4	5
La participación de los/las compañeros/as del taller ha sido buena	1	2	3	4	5
¿Qué es lo que más te ha gustado del taller?					
¿En qué medida has reflexionado sobre lo publicado por terceras personas en redes sociales? ¿Y en lo que tú publicas? Explica brevemente					
¿Qué crees que se podría mejorar del taller?					

## MODELO DE DOCUMENTO INFORMACIÓN A FAMILIAS

---

Estimados padres/madres/tutores legales, por medio de la presente, queremos informarle que el colegio va a participar en un programa de promoción de conductas prosociales online. El presente programa es realizado por XX.

A continuación, se ofrece información de las características y el contenido del programa de promoción de conductas prosociales online Be Pro-Social, el cual se desarrollará en el centro educativo.

Según las cifras recogidas por el Pew Research Center (2022), el uso diario de Internet en adolescentes es de un 97% en la actualidad. Se han diseñado programas para intervenir y prevenir en casos de ciberbullying, pero ¿por qué no ir un paso por delante y promover las conductas prosociales? De esta manera, se ha decidido implantar el programa Be Pro-Social, donde los adolescentes recibirán herramientas y estrategias para aumentar sus conductas prosociales en entornos online. Será llevado a cabo por XX.

El programa está formado por 8 sesiones, una sesión a la semana, y de una hora de duración, llevado a cabo en la hora de tutoría. En cada sesión se realizarán distintas actividades de carácter grupal con los siguientes objetivos: fomentar el reconocimiento y expresión emocional, mejorar la empatía y la asertividad, sensibilizar a los adolescentes de la importancia de las conductas prosociales en el contexto online, fomentar el autocontrol y reducir el riesgo de conductas antisociales en entornos online.

Así, queremos solicitar la participación de su hijo/a, la cual es completamente voluntaria y, en caso de cumplimentar algún cuestionario, la información obtenida será anónima y confidencial.

En caso de tener preguntas o dudas sobre el programa a realizar, pueden comunicarse con XX a través del correo electrónico XX.

(añadir información de autorización y LOPD)

## MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (MAYORES DE 14 AÑOS)

En primer lugar, agradecemos tu colaboración en el Taller educativo Be-Prososial.

Gracias por tu participación.

¿Qué es y qué persigue es taller?

Este taller tiene como objetivo conocer el uso que hacéis los y las adolescentes sobre las redes sociales y su posible relación con la conducta prosocial. Esto implica aspectos como los comportamientos de apoyo, ayuda o consuelo en redes sociales.

¿Quién realiza este Taller?

El taller lo realiza XXX.

¿Cuánto tiempo durará el Taller?

La duración prevista de tu participación es de 50 minutos cada sesión (so n 8 sesiones en total) en horario de tutorías.

¿Cómo se realizará el taller? ¿En qué consentirá la participación y qué riesgos conlleva?

Si decides participar, queremos que sepas que la información que recojamos es voluntaria, anónima y confidencial. Esto quiere decir que no se recogen datos personales que permitan identificarte y que la información recogida será tratada en grupo, no de forma individual. Tampoco se identificará el centro educativo en el que estudias.

La participación consiste responder un cuestionario antes y después del taller, siempre en horario de tutoría de tu centro de estudios (previa autorización del centro educativo).

Si decides participar, te agradecemos que firmes el consentimiento que se encuentra al final de este documento y lo entregues a tu tutor/a del centro educativo para que se lo haga llegar a la persona responsable del taller.

¿Qué datos se recabarán para la realización de este estudio?

En ningún caso se recogerán datos personales que permitan identificarte.

¿Cómo se garantiza la confidencialidad y la protección de datos personales?

Como se ha señalado, los registros son anónimos y no contienen datos personales.

Responsable del tratamiento de datos

El responsable del tratamiento es XX.

Consentimiento y finalidad

La participación en el taller se realizará con el consentimiento expreso del participante. Como participante puedes retirar tu consentimiento en cualquier momento y sin ninguna consecuencia.

Comunicación de datos

Los datos recogidos no serán cedidos sin consentimiento expreso salvo en los casos en los que haya una obligación legal de hacerlo o previa anonimización de los mismos, de manera que no sea posible su reidentificación.

Conservación de los datos

Los datos recogidos serán conservados el tiempo de duración del proyecto procediendo posteriormente a la destrucción de los mismos.

Ejercicio de derechos

En aplicación del derecho a la protección de los datos de carácter personal, te informamos de que se podrá ejercer en cualquier momento los derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación del tratamiento, oposición y demás reconocidos por el Reglamento General de Protección de Datos, así como por la Ley Orgánica 2/2018, de Protección de Datos de Carácter Personal y garantía de los derechos digitales, dirigiendo su solicitud a XXX

(añadir firma de consentimiento informado)

CUESTIONARIO CONDUCTAS PROSOCIALES ON LINE EMITIDAS Y RECIBIDAS

Rodea con un círculo la opción que mejor refleje tu grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes frases. No hay respuestas buenas ni malas. En el último mes, ¿con qué frecuencia has hecho lo siguiente a través de los medios electrónicos (teléfono móvil, portátil, Tablet, etc.)?

Ítem	Nunca	Una vez este mes	Algunas veces este mes	Varias veces este mes	Todos los días
Decir cosas agradables/amistosas a alguien.	1	2	3	4	5
Ayudar a alguien u ofrecer ayuda.	1	2	3	4	5
Animar a alguien.	1	2	3	4	5
Dejar que alguien sepa que te gusta.	1	2	3	4	5
Dar a conocer que algo te gusta (por ejemplo, te gusta algo, enviar carita sonriente)	1	2	3	4	5
Elogiar o felicitar a alguien	1	2	3	4	5
Ayudar a alguien con sus tareas escolares o deberes.	1	2	3	4	5
Apoyar a alguien	1	2	3	4	5
Consolar a alguien	1	2	3	4	5
Alguien te dice cosas agradables o amistosas	1	2	3	4	5
Alguien te dice cosas agradables o amistosas sobre ti	1	2	3	4	5
Alguien te ayuda o te ofrece ayuda	1	2	3	4	5
Alguien te anima	1	2	3	4	5
Alguien te hacer saber que le gustas	1	2	3	4	5
Alguien te hace saber que le gusta algo que has hecho (por ejemplo, le gustó algo, envía una carita sonriente)	1	2	3	4	5
Alguien te elogia o felicita	1	2	3	4	5
Alguien te ayudó con las tareas escolares o deberes	1	2	3	4	5
Alguien te apoyó	1	2	3	4	5
Alguien te consoló	1	2	3	4	5