

**Universidad de Oviedo**

**DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y REDES SOCIALES**

**-Propuesta de intervención-**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**MÁSTER EN INTERVENCIÓN E INVESTIGACIÓN SOCIOEDUCATIVA**

**Claudia Castejón Bartolomé**

**Tutora: María Teresa García Pérez**

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
<b>CAPÍTULO 1: DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y REDES SOCIALES.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Redes Sociales.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Concepto de Redes Sociales: Origen y evolución.....</b>	<b>5</b>
<b>1.2 Clasificación y tipos.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Las Redes Sociales en la globalización.....</b>	<b>9</b>
<b>1.4 Redes Sociales: fortalezas y debilidades.....</b>	<b>10</b>
<b>1.5 Adaptabilidad y cambio.....</b>	<b>13</b>
<b>1.6 Importancia del uso correcto de las redes: Pautas a seguir.....</b>	<b>15</b>
<b>2. Discapacidad intelectual.....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 Concepto de Discapacidad intelectual: Origen y evolución.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2. Clasificación y tipos de discapacidad intelectual.....</b>	<b>20</b>
<b>2.3. Estigmas en torno a la discapacidad intelectual: Estereotipos y prejuicios.....</b>	<b>23</b>
<b>3. Redes Sociales y discapacidad intelectual.....</b>	<b>25</b>
<b>CAPÍTULO 2: MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>27</b>
<b>4. Contextualización de la Propuesta de Intervención.....</b>	<b>27</b>
<b>4.2 Plan de trabajo.....</b>	<b>29</b>
<b>4.3 Objetivos de la propuesta de intervención.....</b>	<b>30</b>
<b>4.4 Competencias a desarrollar.....</b>	<b>30</b>
<b>4.5 Metodología.....</b>	<b>32</b>
<b>4.5.1 Observación y grupo de discusión: destinatarios y variables.....</b>	<b>34</b>
<b>4.5.1.1 Categorías.....</b>	<b>36</b>
<b>4.5.1.2 Conclusiones del grupo de discusión.....</b>	<b>39</b>
<b>4.6. Cronograma.....</b>	<b>40</b>
<b>4.7. Descripción de las actividades.....</b>	<b>41</b>
<b>4.8. Sistema de evaluación.....</b>	<b>46</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>50</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>57</b>
<b>Anexo I.....</b>	<b>58</b>
<b>Anexo II.....</b>	<b>59</b>
<b>Anexo III.....</b>	<b>60</b>
<b>Anexo V.....</b>	<b>61</b>
<b>Anexo VI.....</b>	<b>62</b>
<b>Anexo VII.....</b>	<b>62</b>

**TÍTULO:** Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

**RESUMEN:** En el presente trabajo se realiza una investigación para identificar pautas de comportamiento en Redes Sociales en personas con discapacidad intelectual, así como el uso que hacen de ellas. Más tarde, se presenta una propuesta de intervención en base a las carencias detectadas en dichas personas en el ámbito elegido.

Las principales categorías explicativas utilizadas para el análisis han sido: conocimiento general de Redes Sociales, acceso a Internet, uso de Redes Sociales, empatía en Redes Sociales, seguridad y privacidad en Redes Sociales y adicción a Redes Sociales.

Se trata de una investigación de corte descriptivo, apoyada en una metodología cualitativa de registro de información utilizando la observación, la escala de estimación y la revisión documental como instrumentos de recogida de información.

**ABSTRACT:** In this paper, a research is carried out to identify patterns of behaviour in Social Networks in people with intellectual disabilities, as well as the use they make of them. Later, an intervention proposal is presented based on the shortcomings detected in these people in the chosen area.

The main explanatory categories used for the analysis were: general knowledge of social networks, Internet access, use of social networks, empathy in social networks, security and privacy in social networks and addiction to social networks.

This is a descriptive research, supported by a qualitative methodology of recording information using observation, the estimation scale and documentary review as instruments for collecting information.

**PALABRAS CLAVE:** discapacidad intelectual, Redes Sociales, Internet, tecnologización, propuesta de intervención.

**KEY WORDS:** intellectual disability, Social Networks, Internet, technologisation, intervention proposal.

## INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Máster está focalizado en un colectivo y centro concretos. Se encuentra dirigido a las personas con discapacidad intelectual del centro de ADEPAS (Asociación Pro-Ayuda a Deficientes Psíquicos de Asturias), las cuales colaboraron en el desarrollo de dicha investigación y propuesta de intervención, además de servir de inspiración para la elección de dicha temática.

Para ello, participaron un total de 10 sujetos en un grupo de discusión, en el cual aportaron información de peso para el presente trabajo.

Además, a través de una observación previa de dichos miembros, se recogieron las necesidades del grupo y se concluyó con el desarrollo del ámbito de intervención elegido.

En relación con la temática elegida, las Redes Sociales, Blasco (2021, p. 110) expone la siguiente afirmación: “Es probable que las Redes Sociales tengan un rostro bifronte, héroes y villanos al mismo tiempo.” En su estudio remarca las cualidades que estas Redes Sociales poseen, tales como que “sirven para comunicar y para crear comunidades” mientras, por otro lado, establece que las comodidades que ofrecen a la sociedad pueden servir meramente para “su transformación en una tela de araña que nos atrape a todas las personas”.

La sociedad actual se encuentra sumida en la tecnologización. El sistema social se rige a través las nuevas tecnologías en cada uno de sus ámbitos, siendo las relaciones sociales uno de los más destacados en este aspecto. La incursión de este nuevo tipo de relación aporta muchas ventajas y posibilidades, pero a su vez da pie a situaciones diversas que pueden conducir a condiciones incontrolables en muchos casos.

En base a esta notoria presencia de las Redes Sociales en la sociedad actual, nade la justificación de la temática elegida. Es necesario que las personas con discapacidad intelectual adquieran un buen uso de dicha herramienta, siendo este uno de los factores protagonistas de su buena integración social.

Como se desarrollará en posteriores apartados, el buen uso de las Redes Sociales puede facilitar varios aspectos de la vida cotidiana a quien las use, siendo en caso contrario motivo de alerta y de precaución, ya que su mala utilización puede traer consigo diversas problemáticas, entre las que López (2015, p.10) destaca la adicción, y, citando a Arias et al. (2012), establece lo siguiente:

“la Organización Mundial de la Salud señala que una de cada cuatro personas sufre trastornos relacionados con las nuevas adicciones, y en España se estima que entre el 6 y 9% de los usuarios de Internet podrían haber desarrollado un trastorno adictivo.”  
(p. 2)

Como se afirmó con anterioridad, fueron las necesidades detectadas en los miembros de ADEPAS (Asociación Pro-Ayuda a Deficientes Psíquicos de Asturias), así como el gran peso de las nuevas tecnologías en la sociedad actual, los factores que impulsaron dicho estudio.

También se contempló como factor detonante el hecho de la poca presencia de estudios dirigidos a la relación de las Redes Sociales y la discapacidad intelectual, ya que, aunque

se pueden observar algunos de ellos tales como los elaborados por autores como Valle et al. (2022), es escasa su existencia a nivel general.

En cuanto a la presente investigación, su **objetivo general** radica en identificar las conductas que el grupo seleccionado tiene a la hora de desenvolverse en las Redes Sociales y elaborar una propuesta de intervención que sirva de ayuda al centro a la hora de trabajar con los sujetos dicha práctica.

Con el fin de lograr este propósito, se proponen una serie de **objetivos específicos** que guiarán el desarrollo progresivo y estructurado de la investigación:

1. Conocer las repercusiones existentes relacionadas con el uso de las nuevas tecnologías.
2. Identificar si las personas con discapacidad intelectual son sujetos activos en el mundo de las Redes Sociales.
3. Contrastar las nociones sobre las Redes Sociales que posea el grupo de investigación seleccionado con las pautas correctas de utilización de las redes tecnológicas con el fin de analizar su actuación en el campo.
4. Exponer los estereotipos existentes con relación a la discapacidad intelectual y las Redes Sociales, con ayuda de los datos obtenidos del grupo de discusión realizado.

La elaboración del presente trabajo se logrará a partir de diferentes fases. Una primera estará dirigida a la contextualización de la discapacidad y las Redes Sociales, así como su clasificación y tipologías y la relación existente entre ambos ámbitos.

En segundo lugar, se expondrá la metodología que la investigación seguirá, así como las herramientas utilizadas en ella.

Por último, un tercer capítulo será dirigido al desarrollo de la propuesta de intervención y conclusiones de la investigación.

## **CAPÍTULO 1: DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y REDES SOCIALES**

### **1. Redes Sociales.**

Este primer punto a tratar dentro de la contextualización teórica abordará el concepto de “red social”, así como su evolución histórica, su peso a escala social, fortalezas y debilidades y pautas de su uso correcto.

#### **1.1 Concepto de Redes Sociales: Origen y evolución.**

Boyd y Ellison (2007), proporcionan una definición del concepto de Redes Sociales estableciendo que:

“Definimos un sitio de red social como un servicio basado en Internet que permite a los individuos (1) construir un perfil público o semi-público dentro de un sistema delimitado, (2) articular una lista de otras usuarias/os con los que comparten una conexión, y (3) ver y recorrer su lista de las conexiones y de las hechas por otros dentro del sistema. La naturaleza y la nomenclatura de estas conexiones pueden variar de un sitio a otro.” (p.13)

Las Redes Sociales, como se expuso en puntos anteriores, de acuerdo con Blasco (2021, p. 110), constituyen uno de los núcleos sociales más importantes. A través de este organismo cibernético, la sociedad puede permanecer en constante conexión, incluso a escala internacional.

Respecto a sus orígenes y evolución, existen diversas etapas y momentos, en opinión de autores como Cano et al. (2019) y Rubio (2018), relacionados con el comportamiento social en ellas.

Dichos autores, establecen que la evolución del comportamiento social en las Redes Sociales a lo largo de la historia ha sido realmente notable y ha experimentado una serie de transformaciones significativas. A medida que las tecnologías de comunicación han avanzado y se han desarrollado nuevas plataformas y servicios, las interacciones sociales en línea han evolucionado de diversas maneras:

1. Los inicios de las comunidades en línea: En la década de 1970, se establecieron las primeras comunidades en línea a través de servicios como CompuServe y The WELL. Estos entornos permitían a las personas conectarse y discutir sobre diversos temas en tableros de anuncios y foros temáticos. Fue el comienzo de la interacción social en línea, aunque en un contexto más limitado y temático.
2. Las salas de chat y los mensajeros instantáneos: A finales de la década de 1990 y principios de la década de 2000, los servicios de mensajería instantánea y las salas de chat se volvieron tremendamente populares. Estas plataformas permitían a las personas comunicarse en tiempo real y establecer conversaciones individuales o grupales. Fue un paso importante hacia la interacción social más directa y personalizada en línea.
3. La aparición de las Redes Sociales: En la década de 2000, surgieron las Redes Sociales como Friendster, MySpace y, posteriormente, Facebook. Estas plataformas revolucionaron la forma en que las personas se relacionan en línea, ofreciendo perfiles personales, la posibilidad de agregar amigos y compartir contenido como fotos y mensajes. Las Redes Sociales se convirtieron en lugares virtuales para conectar con amigos, compartir intereses y mantenerse al día con la vida de los demás.
4. El auge de los microblogs y la inmediatez: Con la popularización de plataformas como Twitter a partir de 2006, se comenzaron a compartir actualizaciones de estado cortas y rápidas. Esto llevó a un cambio hacia la inmediatez y la brevedad en las interacciones sociales en línea. Las personas podían compartir pensamientos, noticias y experiencias en tiempo real, lo que generaba una mayor interacción y participación.
5. La explosión de la compartición de contenido visual: A medida que las tecnologías móviles avanzaban, las Redes Sociales como Instagram y Snapchat, ganaron popularidad al centrarse en la compartición de fotos y vídeos. Estas plataformas dieron lugar a la cultura de la imagen, donde la estética y la narrativa visuales se volvieron cruciales. Las personas podían expresarse y conectar a través de contenido visualmente atractivo, lo que agregaba una dimensión más creativa y visual a las interacciones sociales en línea.
6. La influencia de los algoritmos y la personalización: Con el tiempo, las Redes Sociales comenzaron a utilizar algoritmos para mostrar contenido personalizado a las usuarias/os. Estos algoritmos, tenían en cuenta los intereses y datos como las interacciones, para ofrecer un flujo de contenido adaptado a cada usuario. Si bien esto permitía una experiencia más personalizada, también tuvo un impacto en cómo se presentaba y se consumía la información, y a menudo llevó a la creación de burbujas de información y la polarización de opiniones.

7. La atención a la privacidad y la seguridad: A medida que las preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad en línea aumentaban, las Redes Sociales se vieron obligadas a adaptarse. Se implementaron configuraciones de privacidad más sólidas para que las personas tuvieran más control sobre su información personal. Además, se tomaron medidas para combatir el acoso y el discurso de odio en línea, con políticas y herramientas para denunciar y prevenir comportamientos perjudiciales.

En base a la evolución presentada, se puede concluir que la personalización del contenido, la inmediatez de las actualizaciones y la importancia de la estética visual, han influido en la forma en que nos expresamos y conectamos en las Redes Sociales. Sin embargo, también hemos enfrentado desafíos, como la privacidad y la seguridad, así como la polarización de opiniones debido a la segmentación del contenido. A medida que continuamos avanzando, es esencial seguir abordando estos desafíos y fomentar un entorno en línea más inclusivo, seguro y consciente.

## 1.2 Clasificación y tipos.

Las Redes Sociales se pueden clasificar y categorizar de varias formas según diferentes criterios. A continuación, se presentan algunos de los principales tipos de Redes Sociales en base a estudios de diversos autores<sup>1</sup> tales como Viñals (2013), Boyd y Ellison (2007) y Caldevilla (2010):

1. Redes Sociales generales: Son plataformas que permiten a las usuarias/os conectarse y compartir información en general. Ejemplos incluyen Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.
2. Redes Sociales profesionales: Están orientadas al ámbito laboral y permiten establecer conexiones profesionales, buscar empleo, compartir información relacionada sobre ámbitos formativos y expandir su red de contactos. Ejemplos incluyen LinkedIn, Xing y Viadeo.
3. Redes Sociales temáticas: Se centran en un tema o interés específico, reuniendo a personas con pasiones comunes. Pueden estar relacionadas con hobbies, deportes, música, cine, libros, etc. Ejemplos incluyen Goodreads (para libros), Strava (para deportes), Last.fm (para música) y DeviantArt (para arte).
4. Redes Sociales de contenido multimedia: Estas plataformas se enfocan en compartir y consumir contenido multimedia, como fotos, videos y música. Ejemplos incluyen Instagram, YouTube, TikTok y Flickr.
5. Redes Sociales de nicho: Son Redes Sociales más pequeñas y especializadas que atienden a comunidades específicas con intereses o características particulares. Pueden estar dirigidas a grupos étnicos, comunidades religiosas, comunidades LGBTQ+, etc.

---

<sup>1</sup> La elección realizada de autores para este apartado, así como la información que aportan, se remite a las fechas especificadas debido a que no ha habido variación posterior en la nomenclatura de su tipología.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

6. Redes Sociales geolocalizadas: Se basan en la ubicación geográfica de las usuarias/os y permiten conectar a personas que se encuentran en una misma área geográfica. Ejemplos incluyen Foursquare, Swarm y Nextdoor.

Ponce (2012), realiza una subdivisión dentro de las Redes Sociales digitales, estableciendo que existen dos tipos principales de Redes Sociales: las Redes Sociales horizontales y las Redes Sociales verticales.

Las Redes Sociales horizontales carecen de una temática específica y están dirigidas a un público general. Su enfoque principal es la interacción entre las usuarias/os y la creación de contactos. Al acceder a estas redes, las personas buscan establecer relaciones generales. Algunas características distintivas de este tipo de redes incluyen la creación de un perfil, compartir contenido y mantener una lista de contactos. Algunas de las Redes Sociales horizontales más conocidas son Facebook, MySpace, Tuenti, Google+, Badoo, Hi5, Orkut, Sonico, Bebo y Netlog.

Por otro lado, las Redes Sociales verticales surgen para satisfacer los gustos e intereses específicos de las personas, ganando cada vez más usuarias/os. Estas redes ofrecen la posibilidad de crear comunidades personalizadas, lo que da lugar a una gran diversidad de tipos. Las Redes Sociales verticales se clasifican en tres categorías principales: temática, actividad y contenido compartido. En otras palabras, se centran en un tema específico, una actividad particular o el intercambio de contenido relacionado.

Caldevilla (2010), por su parte, cita a Del Moral (2005) para realizar en su artículo la siguiente clasificación de las Redes Sociales según el uso que las usuarias/os hacen de ellas:

1. Mantenimiento de amistades: Las Redes Sociales permiten mantener el contacto con amigos, colegas, excompañeros de trabajo y conocidos, evitando que las relaciones se pierdan con el tiempo.
2. Nueva creación de amistades: A través de las Redes Sociales, las personas pueden relacionarse con los contactos de sus amigos y expandir su círculo social. Esto se alinea con la teoría de los "seis grados de separación", que sugiere que cualquier persona en el mundo está conectada con cualquier otra a través de una cadena de hasta seis personas intermedias.
3. Entretenimiento: Además de las interacciones sociales, las Redes Sociales también se utilizan como fuente de entretenimiento. Las usuarias/os pueden explorar las actualizaciones de estado de otros, estar al tanto de las vidas de los demás y descubrir nuevas conexiones a través de sus antiguos compañeros. Este tipo de comportamiento puede considerarse como una forma de voyeurismo en el ámbito digital.
4. Gestión interna de organizaciones empresariales: Las Redes Sociales privadas se utilizan dentro de las empresas para agilizar trámites, comunicaciones, conferencias e informes. También se crean redes para mantener el contacto con profesionales del sector, tanto en aspectos laborales como personales. (p.52)

Es importante destacar que estas categorías no son mutuamente excluyentes, y muchas Redes Sociales pueden combinar características de varios tipos. Es posible que las nuevas necesidades de las usuarias/os y los avances tecnológicos, den pie a nuevas clasificaciones y tipologías posteriores.



### 1.3 Las Redes Sociales en la globalización.

Fanjul (2021) define la globalización como:

“el proceso por el cual las economías del mundo se integran de forma creciente, en particular a través del comercio y los flujos financieros, pero también a través de movimientos de personas, conocimientos, ideas. La globalización no es un fenómeno reciente, específico de los tiempos actuales. Ha sido un rasgo de la evolución de la humanidad desde la antigüedad, aunque su evolución ha conocido fuertes fluctuaciones a lo largo del tiempo.” (p.2)

La globalización ha sufrido cambios y una gran evolución a lo largo del tiempo. Franco (2013), establece la existencia de una transformación significativa en la globalización en las últimas décadas, siendo uno de los factores clave para ello la expansión y el alcance de las Redes Sociales. Plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn han revolucionado la forma en que las personas se comunican, interactúan y acceden a la información a nivel mundial.

En su artículo, el autor establece que las Redes Sociales han dado lugar a un nuevo paradigma de comunicación instantánea y sin fronteras. Individuos de todo el planeta puede comunicarse en tiempo real, lo que da pie a una mayor accesibilidad en pluralidad de sentidos, ya sea a nivel de creación de lazos o búsqueda de información de todo tipo.

La globalización ha allanado el camino para estas interacciones transfronterizas, lo que ha resultado en una mayor comprensión y apreciación de las diversas culturas y perspectivas existentes.

Fanjul (2021, p.5) enumera diferentes agentes implicados en el impulso de la globalización, entre los que destaca la tecnología como uno de los más importantes en su cambio, afirmando lo siguiente: “las posibilidades de transferir tecnología han aumentado rápidamente. Con ello, ha aumentado la posibilidad para trasladar actividades productivas desde los países industrializados a los países con el fin de aprovechar las ventajas productivas de las diferentes localizaciones.”

En cuanto a la utilización y popularización de las Redes Sociales a nivel europeo, Eurostat (2022), refleja varios aspectos relacionados con el acceso a Internet, la estandarización de teléfonos móviles y la adopción de tecnologías digitales en los países de Europa.

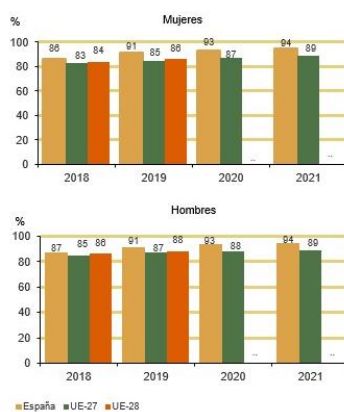


Gráfico 1. Eurostat (2022)

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

El análisis de la presencia de Internet en Europa revela que la mayoría de los países tienen una alta tasa de acceso a Internet, superando el 80% de la población. Sin embargo, existen diferencias significativas entre los países del norte, que muestran tasas de penetración más altas, y los países del sur y del este de Europa, que presentan tasas más bajas.

En cuanto al acceso a Internet desde dispositivos móviles, se destaca que más del 90% de las personas en Europa utilizan teléfonos móviles. Además, el uso de teléfonos inteligentes ha experimentado un aumento notable en los últimos años, superando el 80% en varios países de la región.

El análisis también aborda el uso de las Redes Sociales en Europa, revelando que más del 70% de los europeos son usuarias/os activos de Redes Sociales. La plataforma más popular es Facebook, seguida de cerca por YouTube y WhatsApp. Se destaca que los jóvenes son las principales usuarias/os de las Redes Sociales, con tasas de adopción superiores al 90%.

En cuanto al comercio electrónico, se observa que alrededor del 70% de los europeos han realizado compras en línea en el último año. Además, se ha observado un aumento en el uso de servicios bancarios en línea, con más del 60% de los europeos utilizando servicios bancarios a través de Internet.

El análisis también señala la preocupación existente en relación a la seguridad en línea. Más del 60% de los europeos manifiestan preocupación por la privacidad de sus datos en línea, y aproximadamente el 40% ha experimentado algún tipo de ciberataque.

En general, se observa un aumento en el uso de teléfonos móviles, Redes Sociales, comercio electrónico y servicios bancarios en línea en toda Europa. Sin embargo, persisten preocupaciones en torno a la seguridad en línea y la privacidad de los datos, aspectos que requieren una atención continua en el desarrollo de políticas y medidas de protección adecuadas.

### **1.4 Redes Sociales: fortalezas y debilidades**

Las Redes Sociales ofrecen varias ventajas para la sociedad, entre las que Cáceres y Gil (2017) enumeran:

1. **Conexión global:** Gracias a las Redes Sociales, las personas pueden establecer conexiones con individuos de diferentes partes del mundo, superando barreras geográficas y culturales. Esto facilita la comunicación y la interacción social, permitiendo que las personas se conecten con familiares, amigos y conocidos, incluso cuando se encuentran distantes físicamente.
2. **Comunicación instantánea:** Las Redes Sociales proporcionan una plataforma para la comunicación rápida y en tiempo real. A través de ellas, es posible enviar mensajes, chatear, comentar y compartir información al instante, lo que agiliza el mantenimiento de contactos con otros de manera eficiente.
3. **Compartir información y conocimientos:** Las Redes Sociales permiten compartir noticias, artículos, fotos, videos y otro tipo de contenido, fomentando así el intercambio de información, el aprendizaje y la difusión de conocimientos. También pueden servir como una fuente actualizada de información sobre temas de interés.
4. **Oportunidades profesionales y de negocio:** Las Redes Sociales ofrecen un espacio propicio para establecer y ampliar redes profesionales. Es posible conectarse con personas de la misma industria, promocionar el propio trabajo o negocio, encontrar oportunidades

laborales y colaborar con otros profesionales. Además, las Redes Sociales permiten mostrar la creatividad y habilidades a través de portafolios y perfiles profesionales.

5. Movilización social y activismo: Las Redes Sociales han desempeñado un papel importante en la movilización social y el activismo. Facilitan la difusión de causas sociales, posibilitan la organización de eventos y protestas, y contribuyen a generar conciencia sobre problemas importantes. Las Redes Sociales se han convertido en una herramienta para promover cambios positivos y generar impacto social.

6. Entretenimiento y expresión personal: Las Redes Sociales ofrecen una amplia variedad de contenido entretenido, como videos, memes, juegos y música. También brindan un espacio para que las personas expresen su creatividad y compartan sus pensamientos, opiniones y experiencias de vida. Esto fomenta la libertad de expresión y permite a las personas mostrar su personalidad de forma auténtica.

Las Redes Sociales son un gran instrumento de trabajo, de ocio y de relación, entre otros aspectos. Destacan en ellas pluralidad de ventajas, pero, por otro lado, su mala utilización puede desembocar en gravísimas desventajas. Dos de las principales son la adicción y el acoso.

Griffiths (2019), establece en su estudio la relevancia que la adicción tiene a nivel social. Muchas personas desarrollan una dependencia excesiva de las Redes Sociales, lo que puede afectar su bienestar y funcionamiento diario. La adicción a las Redes Sociales se caracteriza por el uso compulsivo y descontrolado de estas plataformas, dificultando la capacidad de desconectarse y participar en actividades offline. La adicción a las Redes Sociales es un fenómeno creciente y preocupante en la sociedad actual. Se refiere a un patrón de comportamiento compulsivo y dependencia excesiva hacia el uso de plataformas de Redes Sociales, como Facebook, Instagram, Twitter, entre otras.

Esta adicción se caracteriza por la necesidad constante de estar conectado a las Redes Sociales, dedicar una cantidad excesiva de tiempo a navegar y participar en ellas, y experimentar dificultades para controlar o limitar su uso. Las personas adictas a las Redes Sociales pueden descuidar sus responsabilidades personales, sociales y profesionales, y experimentar síntomas de ansiedad o irritabilidad cuando intentan reducir o detener su uso.

La adicción a las Redes Sociales puede tener diversas causas y factores de riesgo, como la búsqueda de validación social, el miedo a perderse algo importante (FOMO), la falta de habilidades sociales de manera presencial, la evasión de problemas emocionales o la disponibilidad y accesibilidad constante de los dispositivos móviles.

Los efectos negativos de la adicción a las Redes Sociales pueden ser significativos. Puede afectar la salud mental y emocional de una persona, provocando sentimientos de depresión, ansiedad, baja autoestima, aislamiento social y deterioro de las relaciones interpersonales. Además, puede tener impactos negativos en el rendimiento académico, laboral y la calidad del sueño.

López (2015, p.65) cita a Martínez (2011, p.187) para conceptualizar la adicción, estableciendo que: “la adicción es un ansia irrefrenable que lleva a perder el control de la propia conducta y a manipular a los demás”.

Más tarde, López (2015, p. 66) recurre a (Villalba, 2014) para abordar un concepto más específico: la “tecnoadicción.” Establece la existencia de un fenómeno conocido como uso patológico o dependencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Según esta perspectiva, se considera que esta dependencia puede clasificarse como

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

una adicción comportamental, es decir, una conducta que en sí misma no es perjudicial, pero que se vuelve problemática debido a su realización excesiva y/o compulsiva. “Es un patrón conductual que produce malestar o deterioro en la vida del sujeto que lo ejecuta”.

A continuación, se presentan los datos recogidos por el autor sobre el uso de diversos medios en Estados Unidos a lo largo del tiempo:

	1999	2004	2009
Televisión	3:47	3:51	4:29
Música	1:48	1:44	2:31
Ordenador	0:27	1:02	1:29
Videosjuegos	0:26	0:49	1:13
Libros, revistas	0:43	0:43	0:38
Cine	0:18	0:18	0:25
Tiempo total de utilización de los medios	7.29	8:33	10:45
Porcentaje de multitarea	16%	26%	29%
Tiempo	6:19	6:21	7:38

Tabla 1. (Villaba,2014)

Por otro lado, las Redes Sociales también han facilitado la aparición de conductas de acoso y hostigamiento en línea.

Hinduja y Patchin (2018) tratan el ciberacoso como tema de investigación, el cual se refiere al uso de medios digitales para intimidar, molestar, difamar o amenazar a alguien. Puede manifestarse a través de mensajes ofensivos, difusión de información privada sin consentimiento, exclusión social, rumores falsos, entre otros. El acoso en línea puede tener consecuencias graves para la salud mental y emocional de las víctimas, causando estrés, ansiedad, depresión e incluso impulsando a casos extremos de ciberbullying.

Se caracteriza por ser un comportamiento repetitivo y hostil que busca causar daño emocional o psicológico a la víctima.

El acoso en Redes Sociales puede manifestarse de diferentes formas, como el envío de mensajes ofensivos, la difusión de rumores falsos, la publicación de imágenes o videos humillantes, el uso de lenguaje insultante o denigrante, la creación de perfiles falsos para acosar a alguien, entre otros. Estos actos suelen ser perpetrados de manera anónima o bajo seudónimos, lo que dificulta identificar al acosador.

Las consecuencias del acoso en Redes Sociales pueden ser devastadoras para la víctima. Puede experimentar altos niveles de estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima e incluso ideación suicida. Además, el ciberacoso puede afectar su vida social, académica y laboral, generando aislamiento, dificultades de concentración y bajo rendimiento.

Es fundamental abordar y prevenir el acoso en Redes Sociales. Las plataformas y las usuarias/os tienen un papel importante en la promoción de un entorno seguro y respetuoso. Algunas medidas que se pueden tomar incluyen:

1. Concienciación y educación: Promover la conciencia sobre el impacto negativo del ciberacoso y proporcionar información y recursos educativos para prevenirlo.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

2. Políticas y normas claras: Las plataformas de Redes Sociales deben establecer políticas claras contra el acoso y el comportamiento abusivo, y tomar medidas rápidas y efectivas para abordar los casos reportados.
3. Privacidad y seguridad: Fomentar la configuración de la privacidad y la seguridad en las cuentas de Redes Sociales, evitando la divulgación de información personal que pueda ser utilizada para acosar.
4. Denuncia y bloqueo: Alentar a las víctimas a denunciar el acoso a las autoridades correspondientes y a bloquear a los acosadores en las plataformas para evitar el contacto no deseado.
5. Apoyo y empatía: Brindar apoyo a las víctimas de acoso, fomentando la empatía y la solidaridad entre las usuarias/os de las Redes Sociales.

### 1.5 Adaptabilidad y cambio.

Los datos proporcionados dejan ver la presencia de las Redes Sociales en nuestra sociedad actual, así como del Internet en formato generalizado. Esto da pie a la importancia, reiterando apartados anteriores, de la buena accesibilidad y capacidad de conectividad a Internet por parte de las usuarias/os, ya que el mundo actual gira en torno a la tecnologización.

En base a esto, Martínez y Esteve (2020) establecen que:

“El 62% de las personas con discapacidad encuentra dificultades de acceso a Internet o durante su uso, según las conclusiones del segundo 'Estudio sobre Brecha Digital y Discapacidad' realizado por la Cátedra de Brecha Digital y Diversidad Funcional (DicaTIC), promovido por la Universitat Politècnica de Valencia (UPV) y la Consejería de Innovación, Universidades, Ciencia y Sociedad Digital de la Generalitat Valenciana” (Gráfico 2).

El estudio afirma que la mayor parte de las personas con discapacidad que no utilizan Internet se encuentran obstaculizadas por la complejidad y la deficiente adaptación del instrumento al que se enfrentan.

Por su parte, el Observatorio Estatal de la Discapacidad (2018) expone varios datos en cuanto a esta cuestión; estipula que: “Siete de cada diez personas con discapacidad no utilizan Internet”. En sus estadísticas se refleja que la mayor parte de este grupo encuestado no frecuenta Internet dado el alto grado de inaccesibilidad que experimentan a consecuencia de la complejidad de su utilización. A esta barrera hay que añadir la creencia de la existencia de *engaños* en Internet y la alerta que esto despierta en ellos.

Por último, en un porcentaje menor - pero no por ello desestimable-, se evidencia el factor económico: el acceso a Internet de plena disponibilidad exige un coste que no todas las familias pueden afrontar. Es indiscutible que existen Centros y espacios con disponibilidad gratuita del servicio, pero este recurso restringe totalmente la libertad de la conexión inmediata en cualquier momento y lugar.

En relación a los datos ofrecidos, El Observatorio estatal de la discapacidad (2018) ofrece otro gráfico, (Gráfico 3), dejando ver las principales mejoras de acceso y uso de Internet para personas con su discapacidad:

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.



Gráfico 2. Informe Olivenza (2017)

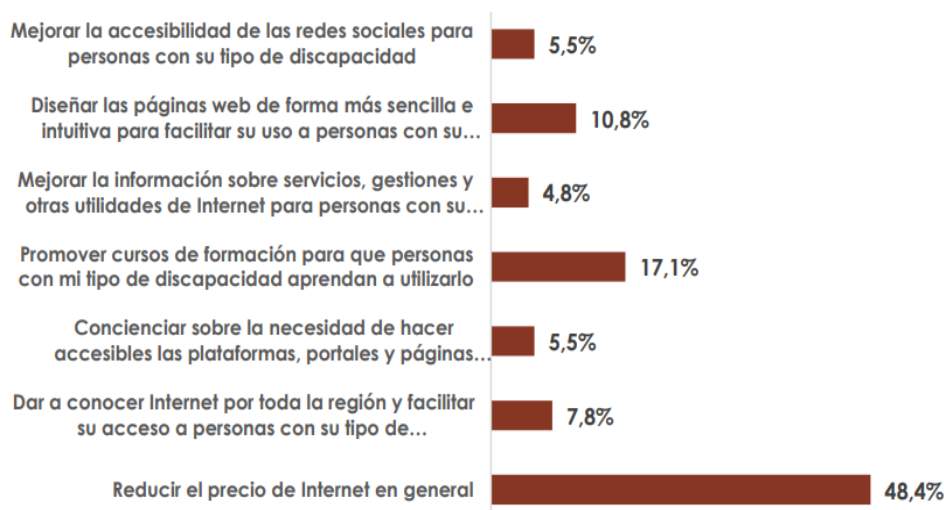


Gráfico 3. Informe Olivenza (2017)

Dejando a un lado las barreras meramente informáticas y económicas, existen además aquellas de tipo familiar.

Pérez et al. (s.f.) establecen que:

“Una de las representaciones imperantes en la sociedad acerca de la discapacidad, ha sido el sinónimo de la invalidez, la impotencia o la incapacidad. Esta situación genera en los imaginarios de las personas que los sujetos con discapacidad están desprovistos de toda posibilidad del desarrollo de su independencia y autonomía.” (p.2)

En base a dicha afirmación, nace el sobre cuidado familiar, dando lugar a la sobreprotección de las personas con discapacidad por parte de su familia. Tamayo y

Paucar (2019, p.19), citan a Krumm et al. (2013), para establecer que: “todo tipo de control parental cuya característica es la sobreprotección e intromisión en las actividades y decisiones del hijo es considerado como maltrato por sobreprotección.”

Muñoz (2020) defiende en su estudio la idea de que el ser humano tiene derecho a la autonomía, ya que esta es un componente esencial de la calidad de vida. Sin embargo, los padres deben equilibrar esto con la seguridad y protección de sus hijos y, con frecuencia, esto significa sobreproteger a las personas con discapacidad intelectual. Citando a (Allen et al., 2009). Muñoz (2020), establece que:

“Esta sobreprotección puede surgir por “la pena” de observar las dificultades que tiene la persona con discapacidad para realizar determinadas conductas, lo que puede tener una serie de consecuencias para ella, como el impedimento del desarrollo de sus habilidades, una mayor limitación como persona y, por ello, una reducción de su autoestima, pues se puede generar una imagen de invalidez.” (p.18)

Según López (2003), algunas posibles causas de ese comportamiento familiar pueden ser las siguientes:

- Falta de conciencia: Existe una falta de conocimiento por parte de los miembros de la familia acerca de las oportunidades y beneficios que Internet ofrece a las personas con discapacidad. Pueden tener una comprensión limitada sobre cómo utilizar las herramientas en línea para mejorar la calidad de vida de la persona en cuestión.
- Actitudes y estereotipos negativos: Las actitudes negativas y los estereotipos relacionados con la discapacidad pueden llevar a que los miembros de la familia subestimen las habilidades y capacidades de la persona con discapacidad para utilizar Internet. Esto puede resultar en una falta de apoyo y motivación para que la persona explore las oportunidades en línea disponibles.
- Falta de capacitación: Los miembros de la familia pueden carecer de los conocimientos necesarios sobre tecnología y accesibilidad web para ayudar a la persona con discapacidad a utilizar Internet de manera efectiva. Esta falta de habilidades técnicas puede dificultar la navegación y el acceso a las herramientas y recursos en línea.
- Temor a los riesgos en línea: Algunas familias pueden experimentar preocupaciones acerca de la seguridad en línea y los posibles riesgos asociados con el uso de Internet por parte de la persona con discapacidad. Esto puede conducir a restricciones o una supervisión excesiva, lo que limita la autonomía y la capacidad de aprendizaje de la persona.

### **1.6 Importancia del uso correcto de las redes: Pautas a seguir.**

Un correcto uso de las Redes Sociales es fundamental para garantizar un entorno seguro y respetuoso tanto para nosotros como para las demás usuarias/os. A continuación, se presentan algunas pautas que seguir según Garrosa (2015):

- Conocer la red y configurar la privacidad: Es importante familiarizarse con el funcionamiento de la red social utilizada y ajustar la configuración de privacidad según nuestras preferencias. Esto nos permite controlar quién puede acceder a nuestra información.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

- Leer los acuerdos de uso: Aunque los términos de servicio pueden ser extensos y complejos, es esencial comprender los aspectos clave de los acuerdos de licencia para evitar sorpresas o problemas futuros.
- Utilizar diferentes nombres de usuario y contraseñas: Es recomendable emplear nombres de usuario y contraseñas únicos para cada red social. Esto dificulta los ataques y reduce el riesgo de suplantación de identidad.
- Utilizar contraseñas seguras: Se recomienda utilizar contraseñas robustas, combinando mayúsculas, minúsculas, números y caracteres especiales. Es importante cambiarlas periódicamente y evitar utilizar información personal fácilmente identificable.
- Mantener el software actualizado: Actualizar tanto el navegador web como el sistema operativo es esencial para evitar vulnerabilidades y amenazas. Utilizar software legal y configurar el navegador de forma segura también es recomendable.
- Analizar enlaces: Emplear analizadores de enlaces puede ayudarnos a identificar si una URL es segura o maliciosa antes de acceder a ella.
- Utilizar software antivirus: Es importante contar con software antivirus, antimalware y firewalls actualizados para proteger nuestros dispositivos y datos de posibles virus y amenazas.
- Descargar solo desde páginas oficiales: Se aconseja descargar aplicaciones únicamente desde fuentes oficiales para evitar suplantaciones y analizar las descargas con el antivirus.
- Desconfiar de mensajes y correos de remitentes desconocidos: Se debe tener precaución con los mensajes y correos electrónicos de remitentes desconocidos, evitando abrir archivos adjuntos o hacer clic en enlaces sospechosos.
- Cuidar la difusión de nuestras cuentas de correo y Redes Sociales: No se debe proporcionar de manera indiscriminada nuestras cuentas de correo o Redes Sociales, debemos controlar quién tiene acceso a ellas.
- Verificar conexiones seguras: Al navegar por páginas web, es importante asegurarse de que las conexiones sean seguras, identificadas por URLs que comiencen con "https://". Estas conexiones cifran la información y garantizan una mayor seguridad.

Según las pautas de netiqueta en las Redes Sociales (Gobierno de Canarias, s.f.), es importante tener en cuenta aspectos tales como la autorización de terceros para publicar sus fotos o vídeos, respetar la privacidad ajena, recurrir a la denuncia en caso requerido o comprobar la propia identidad en las diferentes cuentas, son algunos de los factores que pueden proporcionar una experiencia más segura a Las usuarias/os en la red.

Por otro lado, remarcar que, en el mundo de las Redes Sociales, nos enfrentamos a desafíos y riesgos, especialmente cuando se trata de desinformación y el peligro de interactuar con personas desconocidas que pueden tener intenciones negativas. Estos riesgos son especialmente relevantes para las personas con discapacidad intelectual, por lo que es crucial tomar medidas para protegerlas.

Cortés (2021) mantiene que una forma de proteger a las personas con discapacidad intelectual en las Redes Sociales es enseñarles a crear y gestionar una identidad digital saludable. Es importante concienciarles sobre cómo su presencia y reputación en el mundo digital pueden afectar su vida. Además, debemos educarles sobre cómo manejar la información personal de manera segura para proteger su privacidad y la de los demás.



Otro aspecto importante según Cortés (2021), es fomentar la comprensión y el respeto hacia otros derechos personales y legales. Esto incluye aspectos como la propiedad intelectual, la libertad de expresión y la protección contra el odio. Padres, tutores y profesores deben dedicar tiempo a explorar y comprender las diferentes Redes Sociales que utilizan los adolescentes, de manera que puedan guiarlos adecuadamente. En ello es esencial destacar la importancia de ser cuidadosos con la información que se comparte en las Redes Sociales, ya que puede ser utilizada de manera incorrecta por individuos o empresas. Fomentar la empatía y construir relaciones en línea saludables es también fundamental.

Siguiendo al autor, y siempre según su criterio, es importante enseñarles a distinguir entre información falsa y verdadera en las Redes Sociales, así como a identificar contactos en quienes pueden confiar y aquellos en quienes no deberían confiar. Se les debe advertir sobre los peligros del ciberacoso y la exposición a contenido violento u obsceno si no utilizan las Redes Sociales con precaución.

Por último, Cortés (2021) establece que es fundamental controlar el tiempo que se pasa utilizando dispositivos y medios digitales. El uso excesivo y sin control puede llevar a trastornos del sueño y aislamiento social. Es importante encontrar un equilibrio saludable entre el tiempo en línea y el tiempo fuera de la pantalla.

## **2. Discapacidad intelectual.**

El apartado que sigue está dedicado a la contextualización global de la discapacidad, su definición y tipos, así como los grados existentes de dependencia y algunos de los mitos actuales respecto a las personas con discapacidad.

### **2.1 Concepto de Discapacidad intelectual: Origen y evolución.**

A lo largo del desarrollo de la humanidad, las ideas sobre las personas con discapacidad han experimentado cambios significativos. Las tradiciones, creencias y avances científicos han influido en la forma en que se aborda la discapacidad y se lleva a cabo la intervención.

Amate (2006) realiza un breve recorrido a lo largo de su estudio sobre la evolución del concepto de discapacidad y de cómo esta era entendida a nivel social.

Comienza en su investigación tratando la rehabilitación médica, la cual se remonta a 1919, después de la Primera Guerra Mundial, pero fue a fines de la Segunda Guerra Mundial cuando se comenzaron a desarrollar las actividades de rehabilitación tal como las conocemos en la actualidad.

El enfoque de rehabilitación centrado en la persona se basa en una explicación unicausal de la enfermedad. Sin embargo, con la introducción del concepto de desventaja, se adopta un enfoque ecológico que reconoce la importancia del entorno y la influencia de múltiples factores en la discapacidad.

En 1974, la UNESCO planteó cinco etapas del proceso de rehabilitación que se relacionan con el grado de desarrollo y el estado socioeconómico de los pueblos:

- Etapa filantrópica: En esta etapa, la idea predominante es la enfermedad y se habla de invalidez como una característica inherente al individuo.
- Etapa de asistencia social: Se caracteriza por brindar ayuda a las personas con discapacidad que carecen de recursos.
- Etapa de los derechos fundamentales: Coincide con el establecimiento de los derechos universales y el surgimiento del concepto de discapacidad.
- Etapa de igualdad de oportunidades: En esta etapa se reconoce la relación entre la persona y su entorno, y se introduce el concepto de desventaja.
- Etapa del derecho a la integración: Los avances sociológicos, políticos y de conocimiento amplían el concepto de desventaja y promueven el derecho a la integración y la participación plena de las personas con discapacidad.

Estas etapas reflejan la evolución en la comprensión y el enfoque de la discapacidad a lo largo del tiempo, destacando la importancia de considerar los derechos, el entorno y las oportunidades para lograr la integración y participación de las personas con discapacidad en la sociedad.

En cuanto al concepto en sí, en 1980, el término "discapacidad intelectual" fue desarrollado por la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD), que definió la discapacidad intelectual como una "limitación significativa en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa, que se manifiesta en habilidades conceptuales, sociales y prácticas."

Verdugo y Schalock (2010) citan a (Schalock et al., 2010, p. 1) para exponer que la aplicación operativa de la definición de discapacidad intelectual se basa en cinco premisas fundamentales que deben ser consideradas. En primer lugar, es esencial tener en cuenta las limitaciones en el funcionamiento actual de la persona en relación con los ambientes comunitarios típicos de los iguales en edad y cultura. Asimismo, se debe realizar una evaluación válida que tenga en cuenta la diversidad cultural y lingüística, así como las diferencias en comunicación y en aspectos sensoriales, motores y conductuales.

Es importante tener en cuenta que, en una persona con discapacidad intelectual, las limitaciones coexisten habitualmente con capacidades, lo que requiere una descripción detallada de las limitaciones y un perfil de necesidades de apoyo. Finalmente, se ha demostrado que el funcionamiento en la vida de la persona con discapacidad intelectual puede mejorar significativamente si se mantienen apoyos personalizados adecuados durante un largo período de tiempo.

Según Fundació Elna (s.f), "históricamente, los términos más utilizados para nombrar las personas con discapacidad intelectual han sido *deficiencia mental* (1908-1958) y *retraso mental* (1959-2009), aunque hoy en día el término preferido es el de *discapacidad intelectual* (2010)."

Pérez (2020), cita a la Organización Mundial de la Salud (OMS), para realizar una revisión evolutiva del concepto. Esta, en su revisión de la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF-2001), reconoció que los términos utilizados pueden llevar a estigmatizar y etiquetar a las personas, a pesar de los esfuerzos realizados. Por tanto, decidió abandonar por completo el uso de términos como "minusvalía" y otros similares debido a su connotación negativa, y optó por utilizar el término "discapacidad" como un término genérico que engloba déficits, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación. Dicho autor, mantiene que se ha avanzado

hacia la utilización del concepto de "diversidad funcional", que enfatiza que los modos de funcionamiento de estas personas son simplemente diferentes a los del resto.

Pérez (2020) concluye estableciendo que, en el ámbito forense, también se está adoptando el término "personas vulnerables" en lugar de los tradicionales términos de "incapaces" e "incapacitados". En el caso de personas con discapacidad sensorial o intelectual, también se ha progresado en la dignificación de aquellos que se encuentran en una situación de diversidad funcional con estas características. Se evita el uso genérico de términos como "ciegos" o "invidentes", "sordos", "mudos" y "enfermos mentales", y en su lugar se debe hablar de "personas ciegas", "personas sordas", "personas mudas" o "personas en situación de discapacidad de origen auditivo". Además, se evita el término "sordomudo". Por último, se utiliza el término "personas en situación de discapacidad de origen intelectual o causa psíquica" en lugar del antiguo término de "enfermo o retardado mental".

En España, el concepto de discapacidad está regido por el BOE (2013) en los artículos 4.1 y 4.2 del texto refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, aprobado por Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, los cuales la definen de las siguientes formas:

“Son personas con discapacidad aquellas que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales, previsiblemente permanentes que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás.

Las disposiciones normativas de los poderes y las Administraciones públicas, las resoluciones, actos, comunicaciones y manifestaciones de estas y de sus autoridades y agentes, cuando actúen en calidad de tales, utilizarán los términos “persona con discapacidad” o “personas con discapacidad” para denominarlas.

Además de lo establecido en el apartado anterior, a los efectos de esta ley, tendrán la consideración de personas con discapacidad aquellas a quienes se les haya reconocido un grado de discapacidad igual o superior al 33 por ciento.

Sin perjuicio de lo anterior, a los efectos de la sección 1.<sup>a</sup> del capítulo V y del capítulo VIII del título I, así como del título II, se considerará que presentan una discapacidad en grado igual o superior al 33 por ciento las personas pensionistas de la Seguridad Social que tengan reconocida una pensión de incapacidad permanente en el grado de total, absoluta o gran invalidez y las personas pensionistas de clases pasivas que tengan reconocida una pensión de jubilación o de retiro por incapacidad permanente para el servicio o inutilidad.” (p.12)

La evolución del concepto de discapacidad intelectual ha llevado a una mayor comprensión de las necesidades de las personas con esta condición y ha llevado a la creación de programas y servicios para apoyar su desarrollo y su integración en la sociedad.

Se pueden encontrar pluralidad de asociaciones y centros dirigidos a la consecución de una mayor calidad de vida para las personas con discapacidad intelectual. Algunos de ellos pueden ser la Asociación Fraternidad, ASPRODESA, ASPAYM, o ADEPAS, centro protagonista de la presente investigación.

## 2.2. Clasificación y tipos de discapacidad intelectual.

La discapacidad intelectual, como se estableció con anterioridad, es un trastorno del desarrollo que se caracteriza por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa.

La clasificación según el grado de dependencia de la discapacidad intelectual, son establecidos por el BOE (2000) establece en el Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad. En dicho decreto, se establece que los grados de dependencia, a efectos de su valoración, se determinarán mediante la aplicación del baremo que se acuerde en el Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia para su posterior aprobación por el Gobierno mediante real decreto. Dicho baremo tendrá entre sus referentes la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud (CIF) adoptada por la Organización Mundial de la Salud. No será posible determinar el grado de dependencia mediante otros procedimientos distintos a los establecidos por este baremo.

Iglesias (s.f), resume la clasificación del baremo de valoración de dependencia del Real Decreto 174/2011, de 11 de febrero, en la siguiente tabla:

GRADO Y NIVEL DE DEPENDENCIA	PUNTUACIÓN FINAL DEL BVD
Grado I(moderada) Nivel I	25-39 puntos
Grado I(moderada) Nivel II	40-49 puntos
Grado II (severa) Nivel I	50-64 puntos
Grado II (severa) Nivel II	65-74 puntos
Grado III (gran dependencia) Nivel I	75-89 puntos
Grado III (gran dependencia) Nivel II	90-100puntos

Tabla 2. Iglesias (s.f)

Es importante tener en cuenta que la discapacidad intelectual no se define únicamente por el CI, sino que también se consideran otros factores como la conducta adaptativa y las limitaciones en la vida diaria.

Además de la clasificación según el grado de dependencia, también se puede clasificar la discapacidad intelectual según el grado de necesidad de apoyo que requieren dichas personas.

La Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD) (s.f), establece las siguientes categorías en función del grado de necesidad de apoyo:

1. Apoyos intermitentes: son aquellos que se proporcionan en momentos específicos del día o de la semana y se requieren de forma transitoria o temporal. Por ejemplo, el apoyo para realizar actividades de la vida diaria como la higiene personal, el transporte, las compras, etc.
2. Apoyos limitados: son aquellos que se requieren de forma continua o regular en uno o varios ámbitos de la vida. Por ejemplo, el apoyo para la toma de decisiones, la gestión del dinero, la organización del hogar, etc.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

3. Apoyos extensos: son aquellos que se requieren en la mayoría de los ámbitos de la vida y que pueden ser necesarios durante largos períodos de tiempo. Por ejemplo, el apoyo para el desarrollo de habilidades sociales, la formación profesional, la búsqueda de empleo, etc.
4. Apoyos generalizados: son aquellos que se requieren en todos los ámbitos de la vida y que son necesarios de forma constante y permanente. Por ejemplo, el apoyo para la comunicación, el cuidado personal, la alimentación, la movilidad, etc.

Por su parte, Ke y Liu (2017) afirman que:

“Se han identificado muchos factores causales o asociados a la DI. Estos factores, que influyen en el desarrollo y el funcionamiento del cerebro del niño en el período prenatal, perinatal o postnatal, pueden ser divididos en tres grupos: orgánicos, genéticos y socioculturales.” (p.2)

Establecen otro tipo de clasificación de la discapacidad intelectual. Esta, se encuentra basada en las causas que la generan: **(Anexo I)**

En cuanto a su diagnóstico, Ke y Liu (2017), se basan en el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición) y la CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades, décima edición), para establecer que este requiere que se cumplan tres criterios básicos:

1. Déficit de las funciones intelectuales: Se deben presentar limitaciones en habilidades como el razonamiento, la resolución de problemas, la planificación, el pensamiento abstracto, el juicio, el aprendizaje académico y el aprendizaje basado en la experiencia. Estos déficits deben ser confirmados mediante una evaluación clínica y pruebas de inteligencia estandarizadas individualizadas.
2. Déficit del comportamiento adaptativo: Existe un deterioro en el comportamiento adaptativo, lo que resulta en la incapacidad para cumplir con los estándares de desarrollo y socioculturales apropiados para la autonomía personal y la responsabilidad social. Estos déficits adaptativos limitan el funcionamiento en una o más actividades de la vida diaria, como la comunicación, la participación social y la capacidad de llevar una vida autónoma en diversos entornos como el hogar, la escuela, el trabajo y la comunidad. Es importante destacar que estos déficits requieren apoyo continuo.
3. Inicio durante el período de desarrollo: Los déficits intelectuales y adaptativos deben manifestarse durante el período de desarrollo, lo que significa que se presentan antes de la edad adulta.

Para realizar una evaluación exhaustiva, es necesario abordar de manera detallada los siguientes aspectos:

1. Antecedentes médicos de los padres y la familia: Es importante indagar sobre posibles trastornos genéticos, infecciones durante el embarazo, exposición prenatal a sustancias tóxicas, daño perinatal, prematuridad y trastornos metabólicos que podrían tener implicaciones en el desarrollo del niño.
2. Desarrollo del niño: Se deben recabar datos acerca del desarrollo del lenguaje y habilidades motoras, habilidades sociales, comprensión y capacidad para el

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

cálculo. Estos aspectos son fundamentales para comprender el perfil de habilidades y limitaciones del niño.

3. Ambiente en el que crece el niño: Es relevante explorar el entorno en el que el niño se desenvuelve, incluyendo el sistema educativo al que tiene acceso, los recursos disponibles para su desarrollo y el ambiente familiar en el que se encuentra. Estos factores influyen en su desarrollo y pueden proporcionar información importante sobre su contexto y apoyo social.

El INE (Instituto Nacional de Estadística), afirma que: “Según la información de la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia 2020 elaborada por el INE, de los 4,38 millones de personas que declaran tener alguna discapacidad, el 58,6% son mujeres. Las tasas de discapacidad por edades son ligeramente superiores en los hombres hasta los 34 años y a partir de los 35 se invierte la situación, creciendo esta diferencia a medida que aumenta la edad.”

Se reflejan los dichos datos en el siguiente gráfico:

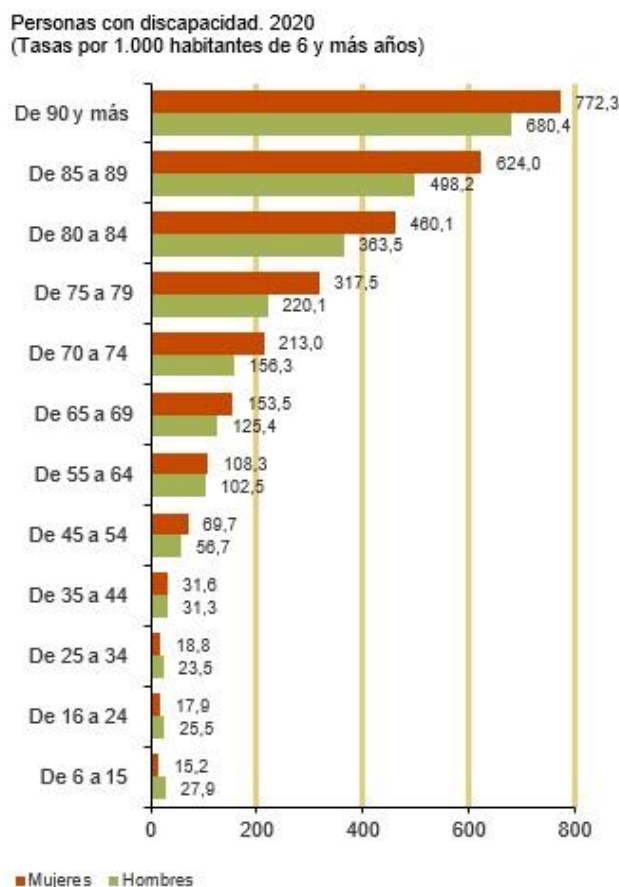


Gráfico 4.INE (2020)

Una vez realizada la clasificación de la discapacidad según el grado de dependencia personal, el grado de necesidades de apoyo, y los síntomas causantes, así como su consiguiente diagnóstico y evaluación, se expondrán seguidamente los prejuicios que giran en torno a ella.

### 2.3. Estigmas en torno a la discapacidad intelectual: Estereotipos y prejuicios.

Muñoz (2020, p.8) cita a (Garrido y Álvaro, 2007) para definir el estigma, afirmando que: “El estigma, como fenómeno social, suele conceptualizarse bajo el término de “actitud” y se manifiesta en tres niveles del comportamiento social, los estereotipos, los prejuicios y la discriminación.”

En base a su estudio, por un lado, los estereotipos son ideas adquiridas que suelen ser erróneas y poco precisas, y que son ampliamente aceptadas por la mayoría de la sociedad en relación a un grupo específico. Estas ideas condicionan de alguna manera nuestra forma de pensar, recordar y evaluar el comportamiento y las características de los individuos pertenecientes a ese grupo social.

Muñoz (2020), afirma que los prejuicios se refieren a las emociones negativas que experimenta una persona hacia los miembros de un grupo en particular, cuyos atributos y representaciones están basados en estereotipos.

Por último, establece que la discriminación se refiere a la tendencia o inclinación a llevar a cabo acciones negativas o positivas hacia los miembros de ese grupo social específico, y a menudo se mide mediante la distancia social.

Fernández et al. (2020), citan a Brown (1995) para presentar en su estudio una definición de los prejuicios más extendida que la aportada con anterioridad, conceptualizando estos de la siguiente manera:

“En general, los enfoques psicosociales más utilizados en el análisis del prejuicio a lo largo del tiempo han sido los que lo conciben como una actitud negativa y como un fenómeno originado en las relaciones entre los grupos que subyace al conflicto intergrupalo. Así, por una parte, el término prejuicio tradicionalmente se ha referido a los juicios previos negativos o desfavorables, es decir, a los juicios que implican una evaluación cargada afectiva y negativamente.” (p.3)

Citando nuevamente a Brown (1995), establecen tres de las características de los prejuicios:

- a) Estos juicios no se emiten hacia individuos aislados como tales, sino hacia grupos sociales o hacia individuos por el simple hecho de pertenecer a ellos.
- b) Los juicios son compartidos por amplios sectores de un grupo o una sociedad determinada;
- c) Los factores que afectan a la naturaleza y al tipo de relaciones que se establecen entre los grupos sociales (p.e., el grado y tipo de contacto intergrupalo, la distribución de poder y estatus) influyen enormemente en la dirección, nivel e intensidad del prejuicio.”

Los prejuicios, así como los estereotipos y mitos en torno a la discapacidad intelectual, son comunes en nuestra sociedad y pueden tener un impacto significativo en la vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias. Estos estereotipos y mitos a menudo se basan en la falta de comprensión y experiencia con personas con discapacidad intelectual y pueden perpetuarse a través de los medios de comunicación y la cultura popular.

Muñoz (2020) cita a García (2008) y Polo et al. (2011) para establecer que:

“El estigma hacia las personas con discapacidad impide un desarrollo normalizado en los diferentes escenarios de la vida cotidiana, pues estas personas deben demostrar continuamente que presentan capacidades suficientes y siguen siendo inhabilitadas de la aceptación social que se le brinda al resto de la. Las actitudes negativas conforman, entonces, una de las restricciones primordiales para lograr la inclusión y suelen favorecer la formación de prejuicios y estereotipos estigmatizantes, lo que puede obstaculizar el desempeño de roles y la obtención de objetivos, teniendo un efecto perjudicial para la calidad de vida de este.” (p.10)

Acompañando lo establecido, Rello et al. (2014), muestran en su estudio la perduración en el tiempo de los prejuicios hacia las personas con discapacidad intelectual, estableciendo la existencia de estos estereotipos actualmente. En sus datos, se observa que permanecen creencias sociales en torno a este colectivo tales como “dependientes, antisociales o emocionalmente inestables, lo que va a limitar su grado de participación activa en la vida comunitaria”.

Por otro lado, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2018), realizó una tabla comparativa donde contrasta una serie de mitos existentes en la sociedad actual respecto a las personas con discapacidad con su correspondiente realidad. Algunos de estos mitos expuestos son:

- “Las personas con discapacidad necesitan siempre que se les proteja y cuide”.
- “Las personas con discapacidad no pueden tener sexo”.
- “Las personas con discapacidad son un poco ‘tontas’, no conocen los límites o no los entienden”.

Las realidades de los prejuicios mostrados en el estudio reflejan todo lo contrario. Por un lado, se recalca la posibilidad de una vida independiente en personas con discapacidad intelectual, afirmando que la sobreprotección hacia estas personas por parte de su entorno es meramente perjudicial.

Además, en cuanto a su sexualidad, disfrutar de esta es del todo posible por parte de dichos sujetos. La creencia errática de que las personas con discapacidad no poseen interés sexual o que es correcto privarles de dicha práctica por el hecho de tener discapacidad, puede potenciar su frustración y aunar su estabilidad mental.

Al igual que el restante social, estos sujetos pueden descubrir y fijar por sí mismos sus propias posibilidades y límites sexuales.

Por último, la infantilización de las personas adultas con discapacidad intelectual merma sus capacidades. Dicho documento sostiene que se trata de procurar su propia comprensión de los sucesos sin cohibirles ni limitarles.

Rello et al. (2014), por su parte, establecen que los estereotipos existentes en relación con las personas con discapacidad son prueba suficiente de la necesidad de cambio. Es urgente la masificación de la creación de nuevas dinámicas y programas de sensibilización que proporcionen nuevos conocimientos y pautas que lleven a la sociedad a adoptar una nueva mirada para con la discapacidad en su conjunto.

Para concluir, citar la investigación realizada por Sánchez et al. (2022), en la que tratan la temática de los prejuicios en la discapacidad, finalizando con los siguientes resultados, entre otros:



- “Las actitudes paternalistas hacia las personas con discapacidad limitan las posibilidades de ascenso en el escalafón laboral.
- Los prejuicios sobre las capacidades de las personas con discapacidad repercuten en que se les relegue a realizar puestos técnicos o de soporte. En este sentido, se considera que por su condición o por la discapacidad que tienen están mejor dotados para realizar ciertas tareas que no están relacionadas con la gestión en puestos directivos o mando intermedios.” (p.189)

### **3. Redes Sociales y discapacidad intelectual.**

Una vez expuestas las ventajas y desventajas de las Redes Sociales a nivel general, se considerará también un plano más específico, centrándose esta vez esas fortalezas y debilidades en relación con las personas con discapacidad, dejando ver aquellos aspectos en los que las Redes Sociales pueden servir de herramienta potenciadora, y aquellos en los que pueden repercutir a dichas personas.

Respecto a los beneficios que estas pueden tener concretamente en personas con discapacidad, Cortés (2021) señala que estos son numerosos:

- **Conexión social:** Las Redes Sociales brindan la oportunidad de establecer y mantener conexiones sociales, lo que puede ser especialmente importante para las personas con discapacidad que pueden tener dificultades para participar en actividades sociales en persona. Pueden conectarse con amigos, familiares y otros individuos que comparten intereses similares, lo que ayuda a reducir el aislamiento social.
- **Comunidad y apoyo:** Las Redes Sociales permiten a las personas con discapacidad conectarse con comunidades en línea específicas de su condición o intereses. Estas comunidades pueden brindar apoyo emocional, compartir información, consejos y experiencias. Además, las personas con discapacidad pueden encontrar recursos, organizaciones y grupos de defensa a través de las Redes Sociales.
- **Acceso a información:** Las Redes Sociales proporcionan acceso a una gran cantidad de información en tiempo real. Las personas con discapacidad pueden obtener información sobre avances en tecnología de asistencia, eventos relacionados con discapacidades, oportunidades de empleo, legislación y otros temas relevantes. Esto les permite mantenerse actualizados y conectados con la comunidad.
- **Empoderamiento y defensa:** Las Redes Sociales ofrecen a las personas con discapacidad una plataforma para compartir sus historias, experiencias y perspectivas. Pueden abogar por los derechos de las personas con discapacidad, educar a otros sobre las barreras que enfrentan y promover la inclusión y la igualdad. Las Redes Sociales les brindan una voz para hacer oír sus preocupaciones y demandas.
- **Oportunidades educativas y de empleo:** A través de las Redes Sociales, las personas con discapacidad pueden acceder a oportunidades educativas, como cursos en línea, tutoriales y recursos de aprendizaje. Además, pueden buscar y postularse a empleos, establecer contactos profesionales y promover sus habilidades y talentos.

Existen estudios en los que se refleja el poder de las Redes Sociales en las personas con discapacidad intelectual y su buen desarrollo. Ejemplo de ello es el estudio desarrollado

por Bonilla et al. (2022) en relación a la ayuda que las Redes Sociales supusieron para las personas con discapacidad intelectual durante el COVID. En dicho estudio, los resultados establecen:

“El 90,6% considera que el uso de las redes sociales es un elemento de motivación de los jóvenes dentro del grupo y todos los participantes consideran útil la capacitación de los jóvenes con discapacidad hacia el uso de las redes con respecto a su desarrollo personal. Entre las razones más destacadas que justifican sus respuestas, los participantes exponen que la formación en este ámbito es necesaria para que los jóvenes con discapacidad puedan hacer un uso efectivo de estas plataformas y puedan evitarse o disminuirse las situaciones de riesgo; para poder sentirse integrados en la sociedad y comunicarse con otras personas; y porque son recursos necesarios en la actualidad que pueden favorecer, además, su autonomía.” (p.151)

Tomsa et al. (2014), por su parte, realizan un estudio en torno a las actitudes hacia la discapacidad intelectual y las redes sociales. Entre sus resultados, se puede resaltar su creencia de que, a partir de una mayor interacción en Redes Sociales por parte de las personas con discapacidad intelectual, acompañando este hecho de otros factores de integración social como la sensibilización educativa del alumnado, se podría conseguir una mejora en las actitudes hacia las personas con discapacidad intelectual.

En cuanto a las problemáticas que pueden surgir con las Redes Sociales respecto a las personas con discapacidad intelectual, Martínez (2022) destaca que el acceso a Internet tiene numerosas ventajas para las personas con discapacidad intelectual, pero también conlleva riesgos para sus derechos de personalidad. La ingenuidad y credulidad características de estas personas pueden dificultar su identificación de situaciones de peligro y llevarlas a asumir riesgos que las pongan en peligro.

Establece que, un estudio realizado por profesores de la Universidad de Alicante en 2016 revela que el 96% de los encuestados, entre ellos familiares y cuidadores de personas con discapacidad intelectual, consideran que Internet es un entorno poco seguro para ellos. Se mencionan preocupaciones como el uso inadecuado de su información personal, la solicitud de fotos comprometidas, la exposición a contenidos inapropiados y el riesgo de ser insultados o menospreciados.

Se señala que las propias personas con discapacidad intelectual son conscientes de estos peligros, ya que han experimentado experiencias negativas, como recibir insultos, amenazas o difamación en las Redes Sociales. En casos graves, estas conductas pueden derivar en delitos de ciberacoso o sextorsión.

Además, se mencionan otras conductas ilícitas en las que las personas con discapacidad intelectual pueden incurrir, como la vulneración de normativas de protección de datos o propiedad intelectual, debido a su desconocimiento.

Se resalta la importancia de implementar mecanismos de protección para estas personas debido a los diversos riesgos mencionados, que van más allá de la vulneración de sus derechos de personalidad. Estos mecanismos deben abordar la protección de datos, la educación en el uso adecuado de Internet y la prevención de situaciones peligrosas tanto en línea como fuera de línea.

Estudios como el reflejado, además de la necesidad evidenciada a través de la observación de las usuarias/os de ADEPAS, inspiraron el tema del presente TFM para intentar dotar de mayores recursos formativos dirigidos a este colectivo, con la finalidad de lograr su mayor integración a nivel social.

## **CAPÍTULO 2: MARCO METODOLÓGICO**

Este segundo capítulo a desarrollar englobará la totalidad de la metodología utilizada en la propuesta de intervención, comenzando con los objetivos que se quieren abordar en ella y las competencias que se quieren desarrollar, seguido de la especificación de la metodología e instrumentos utilizados. Por último, se especificarán las actividades a realizar a modo de cierre.

### **4. Contextualización de la Propuesta de Intervención.**

La presente Propuesta de Intervención está dirigida a las usuarias/os del centro de ADEPAS (Asociación Pro-Ayuda a Deficientes Psíquicos de Asturias).

El Centro ocupacional de Noreña, perteneciente a ADEPAS (Asociación Pro-Personas con Discapacidad Intelectual de Asturias), colabora de forma directa con la atención especializada a las Personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo (PcDID). Se trata de un CAI dirigido a la atención individualizada de las personas que a él acuden, centrando sus actividades en los intereses personales de cada sujeto.

Esta asociación se estableció en 1964 gracias a una donación de la familia Rionda, con el objetivo de visibilizar a las personas con discapacidad intelectual y brindarles los servicios y apoyos necesarios para su desarrollo y formación. En aquella época, las personas con discapacidad solían permanecer en sus hogares dependientes de otros.

El centro ocupacional ADEPAS es parte de la Confederación de FEAPS, una entidad de renombre e historia en la inclusión de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo en diferentes áreas, como lo social, laboral, familiar y educativo.

FEAPS, actualmente conocida como Plena Inclusión, es una institución compuesta por diversas federaciones en toda España cuyo objetivo es lograr la plena inclusión y mejorar la calidad de vida de estas personas mediante la provisión de servicios necesarios para satisfacer sus necesidades. ADEPAS ha estado trabajando durante más de 50 años en la defensa de los derechos de las personas con discapacidad intelectual y promoviendo su plena integración sociolaboral.

El Centro Ocupacional se encuentra en Noreña, en un edificio histórico y prestigioso que solían ser las antiguas escuelas de la Fundación Rionda-Alonso. ADEPAS también tiene una oficina principal en Oviedo donde se llevan a cabo diversas actividades relacionadas principalmente con el ocio, el tiempo libre y el voluntariado, como talleres de pintura, viajes y momentos de descanso para las familias.

El centro ocupacional de ADEPAS tiene una capacidad para 60 personas con discapacidad intelectual, incluyendo 6 residentes en el Servicio de Alojamiento de la Asociación. Estos usuarios, mayores de 18 años, presentan diferentes grados de discapacidad y son evaluados en términos de su nivel de dependencia.

El centro está abierto de lunes a viernes en horario continuo de 9:30 a 16:30. Además, cuenta con un servicio de transporte que realiza tres rutas diferentes: Oviedo, Colloto, Lugones, y una furgoneta del centro que recoge a las personas que viven en pueblos cercanos.

El edificio principal, también conocido como "Edificio Histórico", consta de dos plantas:

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

- En la planta baja se encuentran el hall de entrada, la cocina, un almacén de comida, dos comedores, aseos, tres despachos, una zona residencial con dormitorios y aseos, y una galería de ocio y descanso.
- La planta alta alberga la zona residencial con 6 dormitorios y tres aseos.

Además del edificio principal, el Centro Ocupacional de ADEPAS cuenta con instalaciones adicionales para talleres, ubicadas en el edificio de los talleres. Este edificio está distribuido en tres niveles o plantas debido al terreno inclinado, lo que permite salidas directas al exterior desde cada planta:

- En la primera planta se encuentran los talleres polivalentes, con dos salidas directas al exterior y al patio central, que es el punto de reunión.
- La planta intermedia, de uso esporádico, cuenta con un pabellón deportivo.
- La planta baja está dedicada a los talleres de actividades.

A continuación, en base al Plan de Intervención de ADEPAS (2021), se proporcionan esquemas en relación a su estructura interna y organigrama: **(Anexo II) (Anexo III)**

Mi paso por ADEPAS constó de un total de 120 horas, tiempo del que dispuse para elaborar dicha intervención. En un primer momento tuve que realizar una labor de observación, propuesta por mi tutor del centro, en la que roté por cada uno de los talleres que se desempeñan en ADEPAS. Estos talleres varían en función de la temática, intereses y necesidades de los usuarios en cuanto a nivel de dependencia se refiere. Además de estos talleres más individualizados (un total de 6), existen otros de carácter común y semanal a los que acuden todas las personas del centro independientemente de su condición. Estos son el taller de danzaterapia, el taller de radio, búsqueda activa de empleo, taller de relajación y GANG (espacio seguro para desahogarse en grupo). Todos ellos están dirigidos por responsables especializados en cada actividad, algunos de ellos trabajadores del centro y otros externos a él.

Los talleres allí desarrollados pretenden incentivar la autonomía, autoestima, respeto y calidad de vida de los sujetos, valiéndose de diversas temáticas para lograrlo.

Cada taller cuenta con un/a educador/a a cargo, excepto uno que requiere dos educadores/as debido a la necesidad de apoyos más personalizados.

Estos talleres se dividen en las siguientes categorías:

- Taller polivalente: Dirigido a personas con necesidad de apoyos generalizados, se utiliza una metodología activa con actividades básicas y sencillas adaptadas a las capacidades de los usuarios.
- Taller de Desventaja Social y Autonomía Personal y Social: Dirigido a personas con discapacidad intelectual y enfermedad mental y/o trastornos de conducta asociados. Los usuarios se encargan de poner el comedor del centro durante la semana. Se emplea una metodología dinámica, activa y participativa, y también se realizan bailes con movimientos gimnásticos para expresar pensamientos y sentimientos.
- Taller de Manipulados "Encuadernación y Artes gráficas": En este taller se llevan a cabo actividades de encuadernación, ya sea mediante cosido o pegado. Algunos usuarios se encargan de trabajos por encargo, como el montaje de pintalabios de caramelos o la preparación de paquetes para el Banco de Alimentos.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

- **Taller de Manualidades:** Se centra en la creación de diferentes manualidades, como marcadores, cajas y cestas decoradas. También colaboran en el montaje de pintalabios de caramelo.
- **Taller de Mantenimiento y Jardinería:** En este taller, los usuarios, junto con el monitor, se encargan del mantenimiento del centro, realizando actividades de poda, corte de césped y limpieza de hierbajos. Además, disponen de un invernadero donde cultivan diversas hortalizas, como lechugas y tomates.

A diferencia de otros centros, ADEPAS se caracteriza por la inexistencia de un régimen cerrado donde se estipulen unas aulas concretas a las que asistir. En él, las personas pueden acudir a los talleres donde más cómodos se sientan y abandonarlos también si así lo necesitan, para descansar o realizar algún tipo de actividad al aire libre, que les ayude a relajarse si así lo necesitan.

Como se observa, ADEPAS (Asociación Pro-Ayuda a Deficientes Psíquicos de Asturias) constituye un centro regido por una metodología activa, en el que las usuarias/os que a él asisten son partícipes de su propio desarrollo, pudiendo elegir en cada momento qué aspectos, temáticas y actividades quieren desarrollar, dejando prevalecer sus intereses a la hora de la toma de decisiones.

### **4.2 Plan de trabajo.**

La elaboración de la presente propuesta de intervención consta de un total de 3 fases:

- **FASE PREVIA:**  
Esta primera fase estuvo dirigida al conocimiento interno de ADEPAS, así como su personal y manera de actuar. Además, también se focalizó hacia la indagación en investigaciones y estudios existentes en relación a la discapacidad intelectual. Este momento también se dirigió hacia la determinación del objeto de estudio y la realización de la observación para conocer los intereses de las personas presentes en el centro.
- **FASE DE DESARROLLO:**  
Seguidamente, esta fase se focalizó en la elaboración y aplicación del grupo de discusión con las usuarias/os elegidas/os del centro para conocer su situación y necesidades en relación con la temática elegida.
- **FASE FINAL:**  
La cuarta fase consistió en la elaboración de las actividades de la propuesta de intervención, así como el listado de recursos. Además, se elaboraron los instrumentos de evaluación a utilizar en ella.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

FASES	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
FASE PREVIA				
FASE PREVIA				
FASE DE DESARROLLO				
FASE DE DESARROLLO				
FASE FINAL				

Tabla 4. Cronograma de plan de trabajo. Elaboración propia.

### 4.3 Objetivos de la propuesta de intervención.

Los objetivos que sustentan la propuesta de intervención que será presentada posteriormente, son los siguientes:

- **Objetivo general:**
  - Concienciar a las personas del centro con discapacidad intelectual de la importancia de navegar con seguridad por Internet.
- **Objetivos específicos:**
  - Ampliar la noción que los participantes tienen de las Redes Sociales. (OB1)
  - Presentar posibles utilidades que se les pueden dar a las Redes Sociales. (OB2)
  - Identificar factores de riesgo y beneficio presentes en las Redes Sociales. (OB3)
  - Ofrecer pautas de navegación segura dentro de las Redes Sociales. (OB4)
  - Aplicar criterios de autocuidado y cuidado de los otros en la comunicación virtual. (OB5)

### 4.4 Competencias a desarrollar.

Argudín (2012, p.3), cita a Chomsky (1985) para definir el concepto de competencia. Establece que: “a partir de las teorías del lenguaje instaura y define competencias como la capacidad y disposición para el desempeño y para la interpretación.”

Las competencias que se pretenden desarrollar con la realización de la propuesta de intervención son:

- **Competencia digital:** *Acceso y conexión a las Redes Sociales.* (CO1)

Esta primera competencia se relaciona con el concepto de brecha digital. Este es definido por Almenar (2008) de la siguiente manera:

“...la diferenciación producida entre aquellas personas, instituciones, sociedades o países que pueden acceder a la red, y aquellas que no pueden hacerlo; es decir, puede ser definida en términos de la desigualdad de posibilidades que existen para acceder a la información, al conocimiento y la educación mediante las [nuevas

tecnologías]. Siendo en consecuencias estas personas marginadas de las posibilidades de comunicación, aquellas que no pueden hacerlo; es decir, puede ser definida en términos de la desigualdad de posibilidades que existen para acceder a la información, al conocimiento y la educación mediante las [nuevas tecnologías]. Siendo en consecuencias estas personas marginadas de las posibilidades de comunicación, formación, impulso económico, etcétera, que la red permite.” (p.17)

Es en base a esta definición por la cual se pretende alcanzar una mayor capacidad de acceso autónomo por parte de las usuarias/os del centro. Se pretende potenciar para ello sus competencias digitales, siendo estas:

- Capacidad de navegación básica (búsqueda en Google).
- Capacidad de creación autónoma de un perfil en una red social.

- **Competencia crítica:** *Habilidad en el uso de las Redes Sociales.* (CO2)

Esta segunda competencia hace referencia al pensamiento crítico. Paul y Elder (2005, p.7) establecen que: “El pensamiento crítico es el proceso de analizar y evaluar el pensamiento con el propósito de mejorarlo. El pensamiento crítico presupone el conocimiento de las estructuras más básicas.”

Se pretenden desarrollar, en base a esta competencia crítica, los siguientes aspectos:

- Capacidad en las usuarias/os de discernimiento entre los buenos y malos usos de la tecnología.
- Capacidad de análisis de información.
- Capacidad de identificación de riesgos y posibilidades de uso dentro de las Redes Sociales.

- **Competencia comunicativa:** *Capacidad para producir, difundir y compartir mensajes en Redes Sociales.* (CO3)

Las Competencias Comunicativas, según Becerra et al. (2019, p.4) se refieren a la: “capacidad de las personas para comunicarse de manera asertiva (verbal y no verbalmente), reconociéndose como interlocutores que producen, comprenden y argumentan significados de manera solidaria, atendiendo a las particularidades de cada situación comunicativa.”

Se pretenden desarrollar, en base a esta competencia crítica, los siguientes aspectos:

- Capacidad para elaborar mensajes en Redes Sociales.
- Capacidad para difundir dichos mensajes.

- **Competencia emocional en las interacciones:** *empatía.* (CO4)

La última de las competencias a trabajar, hace referencia a la competencia emocional. Bisquerra y Escoda (2007, p.66) establecen, citando a Saarni (2000) que: “la competencia emocional se relaciona con la demostración de autoeficacia al expresar emociones en las transacciones sociales (“emotion-eliciting social transactions”).

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

Por otro lado, afirma además que “Salovey y Sluyter (1997) identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol.”

Se pretenden desarrollar, en base a esta competencia crítica, los siguientes aspectos:

- Capacidad de reconocer comportamientos hirientes en Internet. (acoso)
- Capacidad de la consecuencia de realizar diversas acciones en las Redes Sociales, tales como el bloqueo.

### 4.5 Metodología.

El presente Proyecto de Intervención se caracterizará por regirse por una metodología activa.

Matzumura et. al (2018) establecen:

“Las llamadas metodologías activas parecen ser las más adecuadas porque intentan proporcionar al sujeto un papel más importante en su educación, fomentar el trabajo colaborativo, organizar la enseñanza basada en las competencias requeridas y estimular la adquisición de aprendizaje autónomo y permanente.(...) Las metodologías activas, también llamadas participativas, se basan en procesos de intercambio de conocimiento, experiencia, lecciones de vida, sentimientos y otros, para la resolución colaborativa de problemas y la construcción del conocimiento individual y colectivo.”

Siguiendo a dichos autores, la promoción de la creatividad en el usuario/a requiere la implementación de una metodología activa y centrada en la persona, en la cual se fomente la autodirección y la toma de decisiones. Esta metodología busca empoderar al sujeto, permitiéndole asumir un rol protagonista en el proceso de aprendizaje y desarrollar su creatividad de manera plena.

Respecto a este enfoque, se brinda a las personas la oportunidad de llevar a cabo una variedad de actividades que les desafíen intelectualmente. Son ellos mismos quienes determinan el grado de dificultad de los problemas a abordar, así como las estrategias específicas a utilizar y el seguimiento de su progreso. Esta autonomía les permite explorar sus propios intereses, preferencias y capacidades, y así descubrir nuevas formas de expresión creativa. El papel del responsable del taller, en este contexto, es el de un guía y facilitador. Actúa como una fuente de apoyo que proporciona las pautas y directrices necesarias para que las personas del centro puedan llevar a cabo las actividades de manera efectiva. El responsable les brinda las herramientas y recursos apropiados, fomenta la reflexión y el análisis, y les ayuda a superar posibles obstáculos que puedan surgir durante el proceso creativo.

Al permitir esta libertad y autonomía en los sujetos, se les brinda la oportunidad de expresarse y de interpretar las propuestas formativas desde su propia perspectiva. Se promueve el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la capacidad de adaptarse a diferentes contextos. Además, al ser los protagonistas de su propio aprendizaje, desarrollan un mayor sentido de responsabilidad y motivación intrínseca.

Matzumura et. al (2018) establecen que esta metodología activa y autodirigida fomenta la exploración, la experimentación y el descubrimiento. Los sujetos son incentivados a pensar de manera divergente, a generar ideas originales y a buscar soluciones innovadoras. Se les brinda la oportunidad de explorar diferentes enfoques y perspectivas, permitiéndoles descubrir y desarrollar todo su potencial creativo.



Siguiendo dicho estudio, se concluye con que, al seguir una metodología activa, centrada en el receptor y autodirigida, se fomenta el desarrollo de la creatividad y se potencian las habilidades individuales. Los sujetos son empoderados para ser dueños de su aprendizaje, mostrando todas las posibilidades de trabajo que poseen. Al permitirles expresarse e interpretar las propuestas desde su propia mirada, se les motiva a ser creativos, críticos y reflexivos, y se promueve un aprendizaje significativo y enriquecedor.

Para llevar a cabo la presente propuesta de intervención, se ha tomado de apoyo una metodología cualitativa.

Guerrero (2016) cita a Bernal (2010) estableciendo que dicho autor:

“define que los investigadores que utilizan el método cualitativo buscan entender una situación social como un todo, teniendo en cuenta sus propiedades y su dinámica. En su forma general, la investigación cuantitativa parte de cuerpos teóricos aceptados por la comunidad científica, en tanto que la investigación cualitativa pretende conceptualizar sobre la realidad, con base en la información obtenida de la población o las personas estudiadas.” (p.1)

Se eligió una metodología cualitativa para realizar el presente trabajo debido a las características de esta. De Pelekais (2000) realiza un estudio de comparación entre los métodos cuantitativos y cualitativos de recogida y análisis de información, citando a Gay (1996) para ello:

#### Características que Diferencian la Investigación Cualitativa de la Cuantitativa

Investigación Cualitativa	Investigación Cuantitativa
<b>Propósito:</b> Explicar y obtener conocimiento profundo de un fenómeno a través de la obtención de datos extensos narrativos.	<b>Propósito:</b> Explicar y predecir y/o controlar fenómenos a través de un enfoque de obtención de datos numéricos.
<b>Diseño y el método:</b> Flexible, se especifica en términos generales en el desarrollo del estudio. Puede haber o no intervención y el mínimo de distracción. Histórica etnográfica y estudio de casos.	<b>Diseño y el método:</b> Estructurado, inflexible, específico en detalles en el desarrollo del estudio. Involucra intervención, manipulación y control. Puede ser descriptiva, correlacional, causal-comparativa y experimental.
<b>Estrategia de recolección de datos:</b> Recolección de documentos, observación participativa, entrevistas informales y no estructuradas, notas de campo detalladas y extensas.	<b>Estrategia de recolección de datos:</b> Observación no participativa, entrevistas formales y semi-estructuradas, administración de test y cuestionarios.
<b>Interpretación de los datos:</b> Conclusiones tentativas y revisiones se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o simplemente no se dan.	<b>Interpretación de los datos:</b> Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado determinado de certeza.

Tabla 5. De Pelekais (2000)

Tomando de referencia dicha tabla comparativa, se eligió el método cualitativo para desarrollar la presente investigación y más tarde, propuesta de intervención. Debido a las

características<sup>2</sup> de ADEPAS, se concluyó con que la flexibilidad debería prevalecer en la metodología utilizada.

En un primer momento, se ha realizado una observación previa utilizada para recoger información sobre los posibles asuntos de interés para las personas del centro a la hora de realizar un taller sobre ello.

Una vez hecho esto y elegido el tema a tratar, se ha llevado a cabo un grupo de discusión con las personas elegidas en base a los requisitos seleccionados. A través de este, se han detectado diversas necesidades presentes en dichas personas en relación a su comportamiento en el ámbito del Internet.

A continuación, se presenta un <sup>3</sup>análisis de la información recogida, categorizada según su tipología en cada variable. En él, se encuentran segmentos de significado que apoyan las conclusiones aportadas.

De acuerdo con Rodríguez (2003), se entiende como análisis de datos cualitativos al proceso por el cual se interpreta y categoriza la información obtenida, para de esta manera elaborar relaciones y conclusiones a través de ella.

Las actividades presentes en el análisis de datos cualitativo se resumen en:

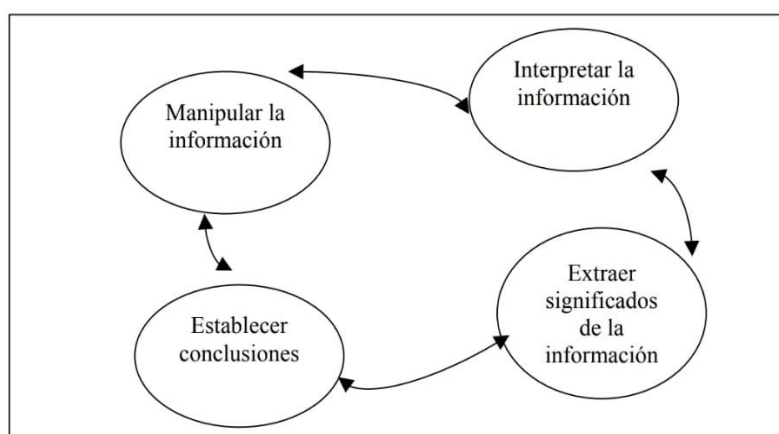


Tabla 6. Rodríguez (2003)

#### 4.5.1 Observación y grupo de discusión: destinatarios y variables.

Como quedó detallado en la metodología, instrumentos utilizados para recoger la información requerida para el desarrollo de la propuesta de intervención, fueron la observación y el grupo de discusión.

<sup>2</sup> Se entienden por “características de ADEPAS” su dinámica y sus integrantes, debido a que cuenta, por un lado, con un horario y actividades variables, lo que no permite realizar entrevistas individuales largas en el tiempo y por otro, con las capacidades de las personas que acuden al centro, que no permiten entrevistas individuales de larga duración.

<sup>3</sup> Transcripción del grupo de discusión:

<https://drive.google.com/file/d/1L7xHDTvqRYQWdW7tYu3dBCBu4UopTSb2/view?usp=sharing>

Campos et al. (2012), definen la observación como:

“Una técnica por medio de la cual se crea una vinculación concreta y constante entre el investigador y el hecho o fenómeno, y que tiende a ceñirse a la lógica de las formas, procedimientos, relaciones e interrelaciones que se suscitan dentro de la realidad estudiada.” (p.52)

La observación realizada se dilató un total de diez días dentro de mi período de prácticas. Esta fue utilizada como técnica de la que servirse para recoger los datos necesarios. Durante ese tiempo, se rotó a través de los distintos talleres existentes en el centro, como se estipuló con anterioridad, los cuales englobaban a diferentes usuarias/os con diversas necesidades y áreas de trabajo. Esta rotación se realizó para, en un primer momento, conocer a las usuarias/os y más tarde, explicarles la intención de realización del Trabajo Fin de Máster, con el objetivo de recabar información sobre sus preferencias temáticas e intereses.

Una vez concluido el interés principal y elegida de esta forma la temática, se llevó a cabo un grupo de discusión. Gil (s.f.) afirma que:

“Los grupos de discusión producen un tipo de datos que difícilmente podrían obtenerse por otros medios, ya que configuran situaciones naturales en las que es posible la espontaneidad y en las que, gracias al clima permisivo, salen a la luz opiniones, sentimientos, deseos personales que en situaciones experimentales rígidamente estructuradas no serían manifestados.” (p.210)

Los miembros de dicho grupo fueron elegidos a partir de un muestreo no probabilístico intencional, aplicando criterios de elección tales como la posesión de dispositivo móvil y alguna Red Social, además de la voluntariedad de participación, dejando libre asistencia al taller.

Participaron un total de 10 personas, siendo de ellos 6 mujeres y 4 hombres.

PARTICIPANTES	GÉNERO	EDAD
Verónica (P1)	F	42
Rocío (P2)	F	50
María (P3)	F	26
Rosa (P4)	F	33
Alba (P5)	F	23
Geli (P6)	F	35
Andrés (P7)	M	34
Kevin (P8)	M	23
Miguel (P9)	M	31
Avelino (P10)	M	45

Tabla 7. Participantes. Elaboración propia.

#### 4.5.1.1 Categorías.

El grupo de discusión realizado con los participantes se encuentra regido por diversas categorías:

- **CA.1 Conocimiento general de Redes Sociales:** Esta primera categoría mide la noción del sujeto entorno a las Redes Sociales existentes. Este conocimiento no radica tanto en su utilización, sino más bien en el cómputo total de diversas Redes Sociales conocidas por la persona.
- **CA.2 Acceso a Internet:** Esta segunda categoría mide la capacidad que el sujeto tiene de acceso a Internet en cuanto a dispositivos disponibles.
- **CA.3 Uso de Redes Sociales:** A través de la cual se miden los diversos usos que los sujetos hacen de las Redes Sociales.
- **CA.4 Empatía en Redes Sociales:** Se medirá con ella la empatía de los sujetos respecto a cómo el resto puede sentirse a través de sus actuaciones y comportamientos en las Redes Sociales.
- **CA.5 Seguridad y privacidad en Redes Sociales:** Se medirá con ella el nivel de seguridad y privacidad en Redes Sociales que las usuarias/os poseen, así como las pautas por las que se rigen para lograrlo.
- **CA.6 Adicción a Redes Sociales:** Esta última categoría mide la adicción de los sujetos a las Redes Sociales e Internet.

En base a las categorías establecidas y los segmentos de significados obtenidos a partir del grupo de discusión, se ha desarrollado la tabla de frecuencias que se presenta, a través de la cual se puede inferir que la variable con mayor número de segmentos de significado es la 2. Este hecho se concluye con que la temática de “acceso a internet” fue la que más interés suscitó en los participantes.

Seguida de esta temática, se observa que el siguiente núcleo de interés se centra en “conocimiento general de las Redes Sociales”, con un total de 11 segmentos de significado.

Por su parte, “seguridad y privacidad en Redes Sociales” resulta ser la temática menos preferida.

TABLA DE FRECUENCIAS	
<i>CATEGORÍAS</i>	<i>TOTAL</i>
1	11
2	13
3	8
4	10
5	2
6	8

Tabla 8. Frecuencias. Elaboración propia.

#### CA.1 Conocimiento general de Redes Sociales.

Esta primera variable cuenta con 11 segmentos de significado. En ellos, los participantes dejan ver su amplio conocimiento en cuanto a la pluralidad existente de redes sociales. Establecen varios de ellos diversos nombres de Redes Sociales que siguen, lo que hace

ver que en plano general tienen una amplia noción sobre las Redes sociales a las que pueden acceder.

Se presentan a continuación los segmentos de significado a los que se hace referencia en esta primera variable:

- P5: “Yo tengo, por ejemplo, Telegram, tengo WhatsApp... Twitter no, pero WhatsApp y Telegram sí.”
- P10: “Yo tengo Instagram y Messenger.”
- P9: “WhatsApp (¿) de todo.”
- P2: “Yo WhatsApp, Instagram, Facebook...”
- P7: “Yo lo tengo todo.”
- P6: “Yo tengo WhatsApp y correo.”

#### ❖ CA.2 Acceso a Internet (rojo)

La siguiente variable a analizar cuenta con un total de 13 segmentos de significado. A partir de ellos, se puede concluir con que los presentes en el grupo cuentan con dispositivos electrónicos, mayormente móvil, para acceder a Redes Sociales.

Se dejan a continuación se presentan los segmentos de significado a los que se hace referencia en esta primera variable:

- P8: “Por el móvil.”
- P9: “Yo por el móvil también.”
- P4: “También por la Tablet.”
- P10: “El WhatsApp por el móvil, pero el resto por la Tablet.”
- P7: “Bueno, yo tengo ordenador también.”

#### ❖ CA.3 Uso de Redes Sociales (azul)

Esta tercera variable cuenta con una totalidad de 8 segmentos de significado. Se observa que los participantes conocen usos variados entorno a las Redes Sociales y salen diferentes actividades en la conversación a la hora de responder a la pregunta de qué usos le dan a las Redes Sociales.

Se dejan a continuación se presentan los segmentos de significado a los que se hace referencia en esta primera variable:

- P8: “Para hablar con amigos, familia...”
- P6: “Yo para hablar, ver videos...”
- P2:” Para hablar con amigos y ver fotos.”
- P5: “Yo novelas.”
- P2: “Yo veo en YouTube algún vídeo de relajación y canciones de YouTube.”

#### ❖ CA.4 Empatía en Redes Sociales.

La siguiente variable cuenta con un total de 10 segmentos de significado. Estos dejan ver que, aunque por un lado los participantes reconocen las diferentes emociones presentes en los emoticonos, por otro no son muy conscientes de lo que conlleva bloquear a alguien o expulsarle de un grupo, ya que hacen esto ante cualquier pequeña acción que les moleste.

Se dejan a continuación se presentan los segmentos de significado a los que se hace referencia en esta primera variable:

- Entrevistadora: Ponéis diferentes emoticonos según cómo estéis.  
P6: “Sí.”
- Entrevistadora: ¿Y sois de expulsar a gente de los grupos cuando os enfadáis con ellos?  
P5: “Sí, yo sí.”
- Entrevistadora: ¿Hablas con la persona y la expulsas?  
P5: “No, solo la expulso.”
- Entrevistadora: ¿Y de bloquear a gente cuando os enfadáis con alguien?  
P5: “Sí, a veces.”
- P8: “Le bloqueé porque un día me escribió a una hora que no me pareció bien.”

#### ❖ CA.5 Seguridad y privacidad en Redes Sociales.

Esta quinta variable cuenta con un total de 22 segmentos de significado. En ellos se puede observar que, aunque mayoritariamente guardan cuidado a la hora de publicar fotos sin consentimiento o establecer vínculos con personas ajenas a su círculo, algunos de los participantes opinan lo contrario, dejando ver su escasa concienciación con la temática.

Se dejan a continuación se presentan los segmentos de significado a los que se hace referencia en esta primera variable:

- P2: “Son amigos, pero a veces hablo con gente nueva que conozco en Internet.”
- P1: “Yo suelo usar más la videollamada, con amigos de aquí y amigos de afuera. Lo que es el grupo del centro de aquí sí, y luego lo que es aparte de Oviedo también.”
- P8: “Yo con amigos o gente de ahí de la Red.”
- P7: “Yo las fotos de Mario sí que es verdad que se las pasé a todos, no me importa pasarlas (...) Son de una excursión que se hizo, pero a mí no me importa pasárselas a mis compañeros. Y los videos que tengo en una aplicación por ahí sí los puedo compartir, no me importa, son unos bailes nada más, eso no me importa.”
- P8: “Yo suelo subir muchas fotos de todo.”

#### ❖ CA.6 Adicción a Redes Sociales.

Esta última variable contiene un total de 8 segmentos de significado. Entre ellos, se puede observar una inclinación hacia la adicción a los dispositivos electrónicos. Nuevamente, algunas respuestas demuestran lo contrario, aunque en esta variable son pocos de los participantes que declaren no necesitar las Redes Sociales.

Se dejan a continuación se presentan los segmentos de significado a los que se hace referencia en esta primera variable:

- P7: “Bastante.”
- P7: “A mí a veces mi padre me dice: “Es que estás todo el día con el móvil”.
- P7: “Estoy un rato con él, pongo la novela, pero cuando acaba la novela me voy para la cama.”
- P3: “Yo sí que es verdad que me pongo alguna vez nervioso cuando no va.”
- P9: “Yo si estoy ocupado, duchándome o afeitándome estoy fuera de cobertura.”

#### 4.5.1.2 Conclusiones del grupo de discusión.

A partir de la información obtenida en el grupo de discusión, se pueden extraer una serie de conclusiones.

En cuanto a la noción general de Redes Sociales, los participantes demostraron un amplio conocimiento en cuanto a las diferentes Redes Sociales existentes, afirmando, además, la posesión de cuenta en varias de ellas.

En referencia al acceso a Internet, se observó que los participantes principalmente acceden a Internet a través de dispositivos móviles, tales como teléfonos y tablets. Algunos también mencionaron el uso de ordenadores. Estos dispositivos les brindan la capacidad de conectarse a las Redes Sociales y aprovechar sus funciones.

En cuanto al uso de Redes Sociales, los participantes mencionaron diferentes actividades que realizan en estas plataformas. Algunos las utilizan para comunicarse con amigos y familiares, mientras que otros las utilizan para ver videos, fotos o incluso para leer novelas. Esta diversidad de usos demuestra la versatilidad de las Redes Sociales y cómo cada participante las aprovecha de manera diferente.

En relación a la empatía en Redes Sociales, se encontraron algunas contradicciones entre los participantes. Mientras, por un lado, reconocieron las emociones expresadas a través de los emoticonos, por otro, también revelaron una falta de empatía al bloquear o expulsar rápidamente a personas de los grupos por acciones menores que les molesten. Esto sugiere que, aunque pueden comprender ciertas emociones, también muestran una tendencia a tomar decisiones impulsivas sin tener en cuenta las consecuencias emocionales de sus acciones.

En cuanto a la seguridad y privacidad en Redes Sociales, se observó que la mayoría de los participantes tienen cierta conciencia sobre el tema. Algunos mencionaron ser cautelosos al publicar fotos sin consentimiento y establecer conexiones con personas desconocidas. Sin embargo, algunos participantes revelaron una falta de conciencia y afirmaron compartir fotos sin preocupación por la seguridad y el consentimiento de terceras personas.

En relación a la adicción a las Redes Sociales, se encontraron opiniones divididas. Algunos participantes admitieron tener una inclinación hacia la adicción a los dispositivos electrónicos y las Redes Sociales, mientras que otros declararon no necesitarlas y no sentir dependencia hacia ellas. Esto indica que hay una variedad de actitudes y en torno a la adicción a las Redes Sociales entre los participantes.

En resumen, el grupo de discusión reveló que los participantes tienen un amplio conocimiento de las Redes Sociales, acceden a ellas principalmente a través de dispositivos móviles, las utilizan para diversas actividades, muestran diferentes niveles de empatía en línea, tienen conciencia variable sobre la seguridad y privacidad, y algunos presentan signos de adicción a las Redes Sociales. Estos hallazgos proporcionan una visión general de las actitudes y comportamientos de los participantes respecto a las Redes Sociales y su impacto en sus vidas.

Las conclusiones obtenidas dan lugar a los aspectos a reforzar en los participantes a través de la propuesta de intervención. Estos son:

- Conciencia sobre la empatía en Redes Sociales: Es importante fomentar una mayor comprensión de las repercusiones emocionales de las acciones en línea. Los participantes podrían beneficiarse de reflexionar sobre el impacto que sus decisiones, como bloquear o expulsar a personas de los grupos, pueden tener en

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

los demás. Se podría promover la importancia de la empatía y el respeto hacia los demás en el entorno virtual.

- Educación sobre seguridad y privacidad en Redes Sociales: Aunque algunos participantes mostraron conciencia sobre la seguridad y privacidad en Redes Sociales, otros revelaron una falta de precaución al compartir fotos y establecer conexiones con personas desconocidas. Reforzar la importancia de proteger la información personal, establecer configuraciones de privacidad adecuadas y tener cuidado al interactuar con desconocidos puede ser beneficioso.
- Uso consciente de las Redes Sociales: Dado que algunos participantes expresaron signos de adicción a las Redes Sociales, sería importante fomentar un uso consciente y equilibrado de estas plataformas.
- Ampliación del conocimiento sobre Redes Sociales: Aunque los participantes demostraron un buen conocimiento general de las Redes Sociales, podrían beneficiarse de aprender sobre otras plataformas y sus características. Esto les permitiría ampliar sus opciones y tomar decisiones informadas sobre cuáles son las más adecuadas para sus necesidades y preferencias. Además, indagar en la utilización de ellas también sería útil para los participantes.
- Promoción de la autocrítica: Animar a los participantes a reflexionar sobre sus propias actitudes y comportamientos en línea puede ser útil. Podrían explorar cómo sus acciones impactan a los demás, cómo se sienten en relación a su uso de las Redes Sociales y si hay aspectos que deseen cambiar o mejorar. Fomentar la autorreflexión puede llevar a un mayor autoconocimiento y una toma de decisiones más consciente.

### 4.6. Cronograma.

La intervención propuesta durará un total de 6h, dividiendo estas en 6 sesiones de 1 hora cada una. En base a esto, se extenderá a lo largo de 6 semanas. Dentro de las sesiones, se encuentra un desglose del tiempo requerido para cada una de las actividades a realizar.

	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6
MES 1						
MES 2						

Tabla 9. Cronograma. Elaboración propia.



#### 4.7. Descripción de las actividades.

La propuesta de intervención que se presenta estará constituida por un total de 6 sesiones compuestas por 3 actividades cada una:

##### **Sesión 1: *Introducción a las Redes Sociales.***

Objetivos	Competencias
OB1	CO1
<u>Temporalización:</u>	<p>La sesión durará 1 hora en total, dividiendo ésta en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción (10 minutos)</li> <li>- Lluvia de ideas (15 minutos)</li> <li>- Reflexión(30 minutos)</li> <li>- Despedida (5 minutos)</li> </ul>
<u>Materiales:</u>	Aula o espacio exterior tranquilo y rúbrica de evaluación.
<u>Desarrollo:</u>	<p>Esta primera sesión será utilizada por el responsable para realizar un primer acercamiento entre el grupo y la temática elegida.</p> <p>Para su desarrollo, los participantes se encontrarán sentados en sillas formando un círculo.</p> <p>En un primer momento, el responsable comenzará <b>introduciendo</b> el taller que será desarrollado y el contenido de las diversas sesiones a los participantes.</p> <p>Más tarde, este iniciará una <b>lluvia de ideas</b>, preguntando al grupo diferentes cuestiones presentes en la escala de estimación para la evaluación.</p> <p>Por último, se hará una <b>reflexión</b> dividida en dos partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué Redes Sociales conocemos?</li> <li>• ¿Qué ventajas tienen las Redes Sociales? Y, ¿desventajas?</li> </ul> <p>Para finalizar, el responsable cerrará la sesión preguntando a la sala qué esperan aprender en el taller y adelantando de nuevo lo que se realizará en las siguientes actividades.</p>

**Sesión 2: Privacidad y seguridad en línea.**

Objetivos	Competencias
OB1, OB3, OB4	CO1, CO2
<u>Temporalización:</u>	<p>La sesión durará un total de 1 hora, dividiendo ésta en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción(30 minutos)</li> <li>• Reflexión(10 minutos)</li> <li>• Dinámica (20 minutos)</li> </ul>
<u>Materiales:</u>	<p>Aula, proyector, dibujo grande de un candado (privacidad) y un escudo (seguridad) impresos o dibujados en papel, tarjetas pequeñas con diferentes situaciones relacionadas con Internet, cuerda y cinta aislante.</p>
<u>Desarrollo:</u>	<p>La sesión comenzará con una pequeña <b>introducción (Anexo IV)</b> teórica sobre los términos “privacidad” y “seguridad” en las Redes Sociales. Para ello, se llevará a cabo una actividad siguiendo los siguientes pasos:</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se presentará al grupo el dibujo de un candado y se explicará que este representa la privacidad en Internet. Se preguntará a los participantes si han oído hablar de la palabra "privacidad" y si saben qué significa.</li> <li>2. Se pedirá a los participantes que piensen en cosas personales o información importante que querrían mantener a salvo y protegidas. Más tarde, se les animará a compartir ejemplos, como su nombre, dirección o fotos.</li> <li>3. Se mostrarán las tarjetas con diferentes situaciones relacionadas con Internet y se pedirá a los participantes que las coloquen cerca del dibujo del candado si creen que esa situación tiene que ver con la privacidad.</li> <li>4. Después, se presentará el dibujo del escudo y se explicará que representa la seguridad en Internet. Se preguntará a los participantes si saben qué significa la palabra "seguridad" y si han tenido alguna experiencia en la que hayan tenido que estar seguros en línea.</li> <li>5. Se mostrará nuevamente las tarjetas con situaciones de Internet y se pedirá a los participantes que las coloquen cerca del dibujo del escudo si creen que esa situación tiene que ver con la seguridad.</li> <li>6. Finalmente, se repasarán en grupo las tarjetas colocadas junto a cada dibujo y se explicará brevemente por qué cada situación está relacionada con la privacidad o la seguridad en Internet.</li> </ol> <p>Más tarde, tras haber clarificado su significado, se pedirán voluntarios para que expliquen los dos términos al resto del grupo a modo de <b>reflexión</b>. Tras esto, se realizará una <b>dinámica (Anexo IV)</b>. En esta, se dividirá el espacio en dos</p>

Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

	mitades con una cuerda en el suelo. Se pondrá a un lado una X y al otro, una V. Después, el responsable irá exponiendo a los participantes ejemplos de acciones realizadas en Internet, tales como “compartir tus contraseñas”, y el grupo tendrá que colocarse en un lado u en otro del espacio según si la afirmación sea correcta o incorrecta.
--	--

**Sesión 3: Evitando el acoso en línea.**

Objetivos	Competencias
OB1, OB3, OB5	CO1, CO2, CO4
<u>Objetivos:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Ampliar la noción que las personas seleccionadas tienen de las Redes Sociales.</li> <li>• Mostrar situaciones en las que se hace buen y mal uso de las Redes Sociales.</li> <li>• Aplicar criterios de autocuidado y cuidado de los otros en la comunicación virtual.</li> </ul>
<u>Temporalización:</u>	<p>La sesión durará un total de 1 hora, dividiendo ésta en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción (20 min)</li> <li>• Dinámica (20 min)</li> <li>• Espacio Seguro (20 min)</li> </ul>
<u>Materiales:</u>	Aula, proyector, Cartulinas o papel grande, rotuladores o marcadores de colores y pegamento o cinta adhesiva.
<u>Desarrollo:</u>	<p>Para comenzar esta tercera sesión, se recurrirá, en un primer momento, a la reproducción de una <b>actividad introductoria</b> al grupo, que servirá para clarificar los dos términos a trabajar ( cyberbullying y sexting). Para ello, se seguirán los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se reunirá a los participantes y se presentarán los conceptos de "cyberbullying" y "sexting" de manera sencilla y comprensible. Ejemplo de ello podría ser: "Hoy vamos a hablar sobre dos cosas importantes relacionadas con el uso de Internet. El primer concepto se llama 'cyberbullying'. Esto sucede cuando alguien utiliza Internet para hacer daño a otras personas, como insultar, amenazar o difamar a través de mensajes, publicaciones o comentarios. El segundo concepto se llama 'sexting'. Esto ocurre cuando alguien envía, comparte o solicita contenido sexual, como fotos o mensajes, a través de dispositivos electrónicos".</li> <li>2. Tras ello, se dividirá a los participantes en dos grupos y se le entregará a cada grupo una cartulina o papel grande y rotuladores de colores.</li> <li>3. Se les explicará que deben crear dos carteles que representen los</li> </ol>

Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

	<p>conceptos de "cyberbullying" y "sexting" en Internet. Se animará a los grupos a discutir y dibujar imágenes o símbolos que representen cada concepto en su cartel. Pueden utilizar colores llamativos y palabras clave si lo desean.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Una vez que los grupos hayan terminado de dibujar, se pedirá a un integrante del grupo que explique su cartel al resto.</li> <li>5. Después de las presentaciones, se llevará a cabo una breve discusión sobre la importancia de respetar a los demás en línea y de cómo el cyberbullying y el sexting pueden hacer daño a las personas. Enfatiza que estas acciones no son apropiadas y que es esencial protegerse a uno mismo y a los demás en Internet.</li> <li>6. La actividad finalizará con el refuerzo de la importancia de un entorno en línea seguro y respetuoso para todos. Se hará un breve recordatorio a los participantes de que siempre pueden buscar ayuda si se encuentran en situaciones de cyberbullying o sexting, y que también pueden ser parte de la solución al informar sobre comportamientos inapropiados.</li> </ol> <p>Una vez visionado el video, dará comienzo la <b>dinámica (Anexo V)</b>. Para ello:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se llevará a cabo la representación de diversas situaciones por parte de la persona responsable del taller.</li> <li>2. Tras cada una de ellas, el grupo tendrá que identificar lo que ocurre en la secuencia y cuáles son las cosas que están o no bien hechas por su parte.</li> <li>3. A raíz de esto, se dará solución a las respuestas de los participantes clarificando la solución.</li> </ol> <p>Para cerrar la sesión, se llevará a cabo un <b>espacio seguro</b>, que consistirá en hacer una reflexión de forma más introspectiva. Para ello, el grupo deberá colocarse en círculo y el responsable, tras hacer un breve repaso con el grupo sobre lo que se ha trabajado, dejará un tiempo para que, de manera voluntaria, las personas que quieran cuenten al resto sus experiencias en relación a los conceptos vistos.</p>
--	---

**Sesión 4: Creando un perfil social**

Objetivos	Competencias
OB1	CO1
<u>Temporalización:</u>	<p>La sesión durará un total de 1 hora, dividiendo ésta en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Votación (10 min)</li> <li>• Creación del perfil (30 min)</li> <li>• Actividad (20 min)</li> </ul>
<u>Materiales:</u>	Aula con ordenadores habilitados e Internet, pizarra.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

<u>Desarrollo:</u>	<p>Para dar comienzo a la sesión, se pedirá al grupo que recuerden entre todas las Redes Sociales que conocen a través de una pequeña lluvia de ideas. Tras ello, se les pedirá que, de uno en uno, vayan diciendo en alto en qué red social les gustaría crearse un perfil. El responsable hará un recuento de respuestas, concluyendo así con la red social más <b>votada</b>. Después de esto, dará comienzo la <b>creación de los perfiles</b> en ella. Cada participante poseerá un ordenador y el responsable irá explicando paso a paso cómo lograr la creación de un usuario. Esto lo hará proyectando la pantalla de su ordenador a la clase mediante el proyector. Prestará ayuda individual a aquellas personas que la precisen.</p> <p>Una vez creados los perfiles, se dará paso a la exposición de las pautas de seguridad existentes mediante una <b>actividad expositiva (Anexo VI)</b>. Esto se hará de manera expositiva adaptada al grupo, a través de la ayuda de una pizarra donde se plasmarán 5 pautas de forma esquemática y su lectura y enumeración en alto por parte del grupo una vez comprendidas. Cada una de las pautas será explicada al grupo de forma breve por parte del responsable.</p>
--------------------	--

### **Sesión 5: Uso excesivo y adicción a las Redes Sociales.**

Objetivos	Competencias
OB1, OB2, OB3, OB4	CO1, CO2
<u>Temporalización:</u>	<p>La sesión durará un total de 1 hora, dividiendo ésta en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura de noticias (30 min)</li> <li>• Reflexión grupal (15 min)</li> <li>• Dinámica(15min)</li> </ul>
<u>Materiales:</u>	Espacio tranquilo, noticias, tarjetas con diferentes actividades, papel y rotuladores.
<u>Desarrollo:</u>	<p>Esta sesión estará vinculada a una ya existente en ADEPAS: El taller de lectura fácil. En esta, los participantes leen entre todos diferentes libros, practicando la lectura en alto y la comprensión de esta. En base a dicha actividad, la primera dinámica de la sesión consistirá en la proporción de 2 noticias relacionadas con la adicción a Internet. En grupo, deberán leer estas <b>noticias (Anexo VII)</b> en voz alta leyendo al punto. Tras ello, se hará una <b>reflexión grupal</b>, donde se tocarán aspectos sobre qué les han parecido las noticias, qué es lo que más les ha impactado o qué quieren compartir con el resto sobre ellas. Para finalizar la reflexión, se realizará una breve <b>dinámica (Anexo VII)</b> sobre la temática protagonista:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En relación al resto de la sesión, se explicará al grupo que, aunque las Redes Sociales pueden ser divertidas y útiles, es importante usarlas con moderación y equilibrio.</li> <li>2. Tras ello, se distribuirán tarjetas con diferentes actividades a los participantes. Cada tarjeta representará una actividad que no está</li> </ol>

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

	<p>relacionada con las Redes Sociales.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Se pedirá a los participantes que elijan una tarjeta y que escriban o dibujen en un papel cómo se sienten al realizar esa actividad y cómo les hace desconectar de las Redes Sociales.</li> <li>4. Tras un tiempo prudencial, se invitará a los participantes a compartir sus experiencias y sentimientos con el resto del grupo. Se les preguntará cómo se sienten al hacer una actividad diferente a estar en las Redes Sociales.</li> <li>5. Se hará una breve discusión sobre los aspectos positivos de diversificar las actividades y pasar tiempo fuera de las Redes Sociales.</li> <li>6. Se concluirá la dinámica reforzando la importancia de equilibrar el uso de las Redes Sociales con otras actividades significativas y saludables, y animándolos a explorar diferentes opciones de entretenimiento y conexión con el mundo real.</li> </ol>
--	---

### Sesión 6: Evaluación.

Objetivos	Competencias
OB1	CO1
<u>Temporalización:</u>	<p>La sesión durará un total de 1 hora, dividiendo ésta en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas (10 min)</li> <li>• Espicha de despedida (50 min)</li> </ul>
<u>Materiales:</u>	Espacio para realizar la lluvia de ideas y la espicha (exterior o interior en base a climatología), comida para ello y rúbrica de evaluación.
<u>Desarrollo:</u>	Esta última sesión servirá de evaluación para el responsable del taller, además de método de despedida de este. En un primer momento se volverá a dar comienzo a la <b>lluvia de ideas</b> de la primera sesión repitiendo las mismas cuestiones, para de esta forma conocer los progresos en las respuestas de los integrantes del grupo. Una vez concluida esta, se dará pie a la <b>espicha de despedida</b> , donde participarán todos libremente.

#### 4.8. Sistema de evaluación.

La intervención propuesta será evaluada en dos etapas dirigidas a observar el avance en sus participantes. Esta, además de para ayudarnos a conocer el progreso del grupo respecto a la temática, nos facilitará los aspectos positivos y negativos del taller realizado.

- Evaluación inicial: Esta evaluación se realizará en la primera sesión del taller con el objetivo de conocer las nociones previas de los participantes. Se llevará cabo a través de una lluvia de ideas sobre cuestiones en torno a las Redes Sociales. Las

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

respuestas dadas por los participantes en dicha dinámica serán recogidas por el responsable en la *escala de estimación 1*. Esta evaluación se diferencia del grupo de discusión realizado, en que dicho grupo se desarrolló para, una vez seleccionado el interés de temática que los participantes tenían, conocer **qué carencias y fortalezas tenían** en torno a este. Una vez detectadas esas carencias a trabajar, en esta evaluación se **conocerá cuáles son sus conocimientos** al iniciar la intervención **en torno a esos aspectos** a reforzar. Esto nos ayudará a observar la evolución del grupo y validar la efectividad del taller al proporcionar nuevos conocimientos.

- Evaluación final: En esta etapa final de evaluación, se analizará el avance y la evolución de los miembros del taller. Se verificará si se alcanzaron los objetivos establecidos a través de la nueva realización de la lluvia de ideas desarrollada en la primera sesión. De esta forma, se podrá observar si las respuestas y conocimientos de los participantes han variado tras la intervención realizada. El responsable del taller también cumplimentará un listado de control en relación a su trabajo en el taller. Además, los participantes cumplimentarán el *cuestionario de satisfacción*, para de esta manera, conocer las fortalezas y debilidades del taller realizado de cara a mejorarlo en aplicaciones futuras.

Para realizar dichas evaluaciones, nos serviremos de dos escalas de estimación, que funcionarán como cuestionario de evaluación y de satisfacción.

La primera de ellas irá dirigida al responsable del taller y será cumplimentada a nivel general a raíz de las dos lluvias de ideas de la primera y última sesión. Los participantes, por su parte, deberán cumplimentar un cuestionario de satisfacción en base al taller realizado, el cual nos mostrará si este les ha resultado interesante o si, por el contrario, tiene aspectos a mejorar.

- Esta primera tabla a mostrar constituye la evaluación realizada por el responsable del grupo a los participantes en el taller. Se trata de una escala de estimación grupal, que como se estableció, se regirá en torno a las respuestas que el grupo proporcione en la lluvia de ideas.

EVALUACIÓN- ESCALA DE ESTIMACIÓN					
Nombre:			Fecha:		
Edad:			Centro:		
Ítems	Nadie del grupo	Una pequeña parte del grupo	La mitad del grupo	Casi todo el grupo	Todo el grupo
Las usuarias/os presentan conocimiento general sobre la existencia de redes sociales.					
Las usuarias/os muestran un conocimiento					

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

básico sobre la utilización de las redes sociales.					
Las usuarias/os están familiarizadas con los diferentes usos en relación a Redes Sociales.					
Las usuarias/os hacen un uso equilibrado de las Redes Sociales en relación con su resto de ocio.					
Las usuarias/os hacen un consumo consciente de las Redes Sociales.					
Las usuarias/os reconocen las Redes Sociales como una realidad.					
Las usuarias/os son conscientes de las consecuencias de sus actos en las Redes Sociales.					

*Cuestionario de evaluación. Responsable del taller: Elaboración propia.*

- La siguiente tabla constituye un cuestionario de satisfacción, el cual será cumplimentado por los participantes en el taller. Será utilizado para aportar credibilidad y rigor a los datos recogidos por el responsable, así como para la mejora del taller.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN- ESCALA DE ESTIMACIÓN					
Nombre:			Fecha:		
Edad:			Centro:		
Instrucciones: Lee cada enunciado y marca la opción con la que te identificas.					
Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
CONTENIDOS					



Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

El taller me ayudó a comprender los conceptos básicos sobre el buen uso de las redes sociales.					
El taller me dio consejos útiles para usar las redes sociales de forma segura.					
El tiempo que se dedicó a cada actividad en el taller fue suficiente.					
APRENDIZAJE					
Me siento más confiado/a en mi capacidad para utilizar las redes sociales después de asistir al taller.					
Aprendí cosas nuevas y útiles sobre las redes sociales en el taller.					
Estoy satisfecho/a con todo lo que aprendí en el taller sobre las redes sociales					
MATERIALES					
Los materiales y recursos utilizados en el taller fueron fáciles de entender.					
PERSONA RESPONSABLE					
El responsable del taller fue me dio apoyo cuando lo necesité.					
Me sentí incluido/a en el taller.					

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

Recomendaría este taller a otras personas que quieran aprender sobre las redes sociales.					
--	--	--	--	--	--

Cuestionario de satisfacción. Participantes del taller. Elaboración propia.

- Por último, se propone la siguiente tabla a modo de listado de control. A través de ella, el responsable podrá autoevaluar su trabajo de cara a una futura mejor profesional.

LISTADO DE CONTROL		
Nombre:	Fecha:	
ITEMS	SÍ	NO
¿La temporalización programada para las actividades, fue adecuada?		
¿Se siguió la cronología acordada para el taller?		
¿Los materiales ofrecidos resultaron adecuados para los participantes?		
¿Se produjeron dificultades en el desarrollo del taller?		
¿Se consiguieron los objetivos marcados?		

Listado de control. Responsable del taller. Elaboración propia.

## CONCLUSIONES

Tras la revisión teórica presente en este Trabajo Fin de Máster, se puede afirmar que las Redes Sociales constituyen uno de los medios de interacción más presentes en nuestra sociedad. Este factor conforma una clara evidencia de la necesidad de estar actualizados en ellas, así como de conocer sus usos, funcionamiento y tipologías, como elemento clave de integración social.

En relación a la discapacidad intelectual, pienso que esta investigación puede ayudar a desmitificar algunos de los prejuicios existentes respecto a ella, así como a reflexionar sobre sus barreras sociales.

Los resultados del grupo de discusión realizado evidencian que, aunque las usuarias/os participantes muestran ciertas carencias en relación a las Redes Sociales, conocen a rasgos generales el entorno de estas, así como su manejo básico y la interacción en ellas. Esto podría servir de reflexión a la hora de coartar de manera radical a personas con discapacidad intelectual respecto al uso de dispositivos electrónicos, queriendo así desvincularlas de Internet para “protegerlas”, en vez de hacerlo a través de formaciones que les ayuden a disfrutarlas con una buena seguridad y uso. Debido a este factor, muchas de las personas del centro no pudieron participar en el proyecto, ya que no tenían posibilidad de acceso a Internet por parte de sus familias.

Respecto a las limitaciones encontradas, el tiempo existente para desarrollar la intervención fue una de ellas. Este, en mi caso, resultó escaso, lo que hizo que no fuese posible llevar a cabo su aplicación.

Además, el hecho de la existencia de pocas personas con discapacidad en el centro que cumplieren los requisitos para participar en el grupo de discusión, (tener dispositivo móvil y acceso a las Redes), dio lugar a una muestra más pequeña de lo esperado.

En relación a los objetivos propuestos, creo que, una vez superadas dichas limitaciones, pueden ser gratamente alcanzados. En tiempos posteriores y con una mayor disponibilidad, estos podrían variar o aumentar, dando pie a alcanzar nuevas variables.

En cuanto a propuestas de mejora, se podría contemplar la idea de que dicho proyecto no se quede en esta intervención, sino extrapolarlo a una actividad más duradera en el tiempo, logrando así familiarizar a las personas del centro con las Redes Sociales y aquello que estas pueden aportar. De esta forma se podría hacer una evaluación más detallada y controlada, pasando varios cuestionarios de evaluación que permitiesen ver el avance de dichos sujetos en el tiempo, así como el del propio taller.

Además, una vez hecho, se propone la aplicación de un instrumento de recogida de información cuantitativa, como un cuestionario, a familiares y trabajadores del centro, para que así se pueda hacer un contraste mayor de la información.

## BIBLIOGRAFÍA

- Almenara, J. C. (2008). TICs para la igualdad: la brecha digital en la discapacidad. In ANALES de la Universidad Metropolitana (Vol. 8, No. 2, pp. 15-43). Universidad Metropolitana. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3622506.pdf>
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2013). Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports (11th ed.). Washington, DC: Author. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8530560.pdf>
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2018). Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports. <https://www.aaidd.org/ia-aaidd/documents/clinical-docs/definition-and-classification/2018-AAIDD-11th-Edition-Definition-Manual.pdf>
- Arauz de Robles Claver, L. (2018). Redes Sociales y discapacidad intelectual. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/18664>
- Argudín, Y. (2015). Educación basada en competencias. <http://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/521/Magistralis20-Argudin.pdf?sequence=1>
- Asociación Pro-Ayuda a Personas con Discapacidad Intelectual del Principado de Asturias. (2021). Plan General de Intervención [Documento de uso interno].
- Becerra, S., Álvarez, W., y Rodríguez, A. (2019). Competencias comunicativas para la vida a través del uso de la multimedia. Revista Espacios, 40(20), 17. [https://www.researchgate.net/profile/Alvarez-Araque/publication/338685202\\_Competencias\\_comunicativas\\_para\\_la\\_vida\\_a\\_traves\\_del\\_uso\\_de\\_la\\_multimedia/links/5e24838f458515ba209634ec/Competencias-comunicativas-para-la-vida-a-traves-del-uso-de-la-multimedia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alvarez-Araque/publication/338685202_Competencias_comunicativas_para_la_vida_a_traves_del_uso_de_la_multimedia/links/5e24838f458515ba209634ec/Competencias-comunicativas-para-la-vida-a-traves-del-uso-de-la-multimedia.pdf)

- Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Blasco Fontecilla, H. (2021). El impacto de las Redes Sociales en las personas y en la sociedad: Redes Sociales, redil social, ¿o telaraña? *Tarbiya, Revista De Investigación E Innovación Educativa*, (49). <https://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49.007>
- BOE (2000). Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2000-1546>
- BOE(2013). Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2013-12632>
- Bonilla-del-Río, M., y Sánchez Calero, M. L. (2022). Inclusión educativa en tiempos de COVID-19: Uso de redes sociales en personas con discapacidad intelectual. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 25(1), pp. 141-161. <https://doi.org/10.5944/ried.25.1.30875>
- Boyd, D.M., y Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), article 11. <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html>
- Cáceres, J., & Gil, F. (2017). Ventajas de las Redes Sociales: una revisión sistemática. *Revista Latina de Comunicación Social*, (72), 1248-1268.
- Caldevilla Domínguez, D. (2010). Las Redes Sociales: Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. [Documentación de las Ciencias de la Información], vol. 33, 45-68 <https://revistas.ucm.es/index.php/dcin/article/download/dcin1010110045a/18656>
- Campos et al. (2012). “La observación: un método para el estudio de la realidad”. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3979972.pdf>
- Cano Orón, L., Sádaba Chalezquer, C., & Llorens-Largo, F. (2019). Redes Sociales en Internet: orígenes y evolución. *Cuadernos de información*, 44, 99-114. <https://revistas.ucm.es/index.php/CIYC/article/view/61840>
- Cortés Forero, C. I. (2021). Propuesta para el diseño de estrategias para la implementación de servicios inclusivos para los usuarios con discapacidad visual de la Biblioteca Manuel José Vargas Durán de la Universidad Libre-Seccional Cúcuta. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/25110>
- De Pelekais, C. (2000). Métodos cuantitativos y cualitativos: diferencias y tendencias. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 2(2), 347-352.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

- El país (2019). ¡Deja ya el Fortnite!  
[https://elpais.com/ccaa/2019/03/01/catalunya/1551457819\\_992283.html](https://elpais.com/ccaa/2019/03/01/catalunya/1551457819_992283.html)
- Epdata (2022). El uso de las nuevas tecnologías en Europa, en gráficos.  
<https://www.epdata.es/datos/uso-nuevas-tecnologias-europa-graficos/650?accion=1>
- Euroinnova. (s.f.). Tipos de discapacidad intelectual.  
<https://www.euroinnova.edu.es/blog/tipos-de-discapacidad-intelectual#:~:text=Tipos%20de%20discapacidad%20intelectual%20leve,coeficiente%20de%2040%20a%2025.>
- Fanjul, E. (2020). Qué es la globalización. Escuela de Comercio exterior.  
[https://iberglobal.com/files/2021/que\\_es\\_la\\_globalizacion\\_B.pdf](https://iberglobal.com/files/2021/que_es_la_globalizacion_B.pdf)
- Fernández, M. D. et al. (2020). El estudio del prejuicio en Psicología Social (Vol. 2). EDITORIAL SANZ Y TORRES SL.
- Franco, D.M. (2013). La globalización y su influencia en las Redes Sociales virtuales.  
<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/b15be0b9-a3c7-42b3-a9ea-0723b36ff4cc/content>
- Fundacioelna.org. (s.f.). Didàctic: Recorrido histórico.  
[https://www.fundacioelna.org/es/v/did-recorrido-historico#:~:text=Hist%C3%B3ricamente%2C%20los%20t%C3%A9rminos%20m%C3%A1s%20utilizados,de%20discapacidad%20intelectual%20\(2010\).](https://www.fundacioelna.org/es/v/did-recorrido-historico#:~:text=Hist%C3%B3ricamente%2C%20los%20t%C3%A9rminos%20m%C3%A1s%20utilizados,de%20discapacidad%20intelectual%20(2010).)
- Fundación Mapfre (2020). Controla tu red. Actividades para el aula.  
<https://www.laspalmasgc.es/web/bibliojuven/Salud/Adicciones/Tecnologias/CONTROLA%20TU%20RED-ACTIVIDADES%20EDUCACION%20SECUNDARIA-POLICIA%20NACIONAL-2020.pdf>
- Garrosa Fernandes, A. (2015). Redes Sociales. Uso responsable y Controles.  
[https://earchivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/27744/PFC\\_Anatolio\\_Garrosa\\_Fernandes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://earchivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/27744/PFC_Anatolio_Garrosa_Fernandes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gil Flores, J. (s.f.). La metodología de investigación mediante grupos de discusión. <https://core.ac.uk/download/pdf/51383778.pdf>
- Gobierno de Canarias. (s.f.). Netiqueta de las Redes Sociales.  
[https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/contenidosdigitales/FormacionTIC/cdtic2014/04cd/33\\_netiqueta\\_de\\_las\\_redes\\_sociales.html](https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/contenidosdigitales/FormacionTIC/cdtic2014/04cd/33_netiqueta_de_las_redes_sociales.html)
- Griffiths, M. D. (2019). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. En K. M. Ryan, C. M. Ryan, & M. D. Scott (Eds.), *The Oxford Handbook of Cyberpsychology* (pp. 261-277). Oxford University Press.
- Guerrero Bejarano, M.A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal* 2016, Vol 1, No. 2, 1-9. <https://docplayer.es/54818372-La-investigacion-cualitativa.html>
- Hinduja, S., y Patchin, J. W. (2018). Cyberbullying: Prevention and response. *Handbook of Bullying in Schools: An International Perspective*, 311-322.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

- HIT Discapacidad. (2021, 30 de junio). Las Redes Sociales y la discapacidad. HIT Discapacidad. <https://hitdiscapacidad.com/2021/06/30/las-redes-sociales-y-la-discapacidad/>
- Iglesias García, M.T(s.f) Desarrollo y evolución de la “Ley de dependencia”. <https://www.campusvirtual.uniovi.es/course/view.php?id=3425>
- INE(2020). Discapacidad. Tasa de población con discapacidad según grupos de edad. [https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259926668516&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&param1=PYSDetalle&param3=1259924822888](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926668516&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&param1=PYSDetalle&param3=1259924822888)
- Ke, X. y Liu, J. (2017) Trastornos del desarrollo. Discapacidad intelectual. [https://iacapap.org/\\_Resources/Persistent/9bb8e4d220ccfd6585053b90116d2a2345f3ef60/C.1-Discapacidad-Intelectual-SPANISH-2018.pdf](https://iacapap.org/_Resources/Persistent/9bb8e4d220ccfd6585053b90116d2a2345f3ef60/C.1-Discapacidad-Intelectual-SPANISH-2018.pdf)
- López Herrero, A. (2015). Diseño, Implementación y Evaluación de un Programa de Intervención Educativa para la Prevención de Trastornos derivados del Uso de las Tecnologías en ESO. <file:///C:/Users/Andr%C3%A9s%20Carlos%20L%C3%B3pez%20Tesis%20combinada.pdf>
- López Sánchez, P. (2003). Los límites y la sobreprotección. *Aula libre*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/82669>
- Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Reeve, A. y Schalock, R. L. (2002). Mental retardation: Definition, classification, and systems of supports. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8530560.pdf>
- Martínez Calvo, J. (2022). Discapacidad intelectual y Redes Sociales: el difícil equilibrio entre accesibilidad y protección. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8530560.pdf>
- Martínez Torán, M y Esteve Sendra, C. (2020). Brecha Digital y Discapacidad. [https://dicatic.com/wp-content/uploads/2021/05/20-informe\\_estudio\\_dicatic-2020-brecha-digital-y-discapacidad-2.pdf](https://dicatic.com/wp-content/uploads/2021/05/20-informe_estudio_dicatic-2020-brecha-digital-y-discapacidad-2.pdf)
- Matzumura Kasano, J. P., Gutiérrez-Crespo, H., Pastor-García, C., Zamudio-Eslava, L. A., & Ruiz-Arias, R. A. (2018). Metodología activa y estilos de aprendizaje en el proceso de enseñanza en el curso de metodología de la investigación de una facultad de ciencias de la salud. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 79, No. 4, pp. 293-300). UNMSM. Facultad de Medicina. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832018000400004&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832018000400004&script=sci_arttext&tlng=en)
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2017). Mitos y realidades en torno a la discapacidad. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/mitos-realidades-torno-discapacidad-ds-dr-r1904-2017.pdf>
- Muñoz Lara, I. (2020) El estigma social hacia las personas con discapacidad intelectual. <https://www.contraelestigma.com/wp-content/uploads/2018/10/Discapacidad-intelectual.pdf>

- Paul, R. y Elder, L. (2005). Estándares de competencia para el pensamiento crítico. Estándares, Principios, Desempeño, Indicadores y Resultados. Con una Rubrica maestra en el pensamiento crítico. [https://www.academia.edu/download/34956903/pensamiento\\_critico\\_-\\_guia.pdf](https://www.academia.edu/download/34956903/pensamiento_critico_-_guia.pdf)
- Pérez Jiménez C. E.; Vásquez-Madrigal J. G.; Cabrera-Méndez M; Ocaña-Zúñiga J.(s.f).La sobreprotección familiar de los hijos con discapacidad. <https://promep.sep.gob.mx/archivospdf/memorias/producto2360521.pdf>
- Ponce, I. (2012). Redes Sociales [versión electrónica]. España: Observatorio Tecnológico del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/eu/Internet/web-20/1043-redes-sociales>
- Rello,C. et al. (2014) Determinantes de las técnicas de cambio de actitudes hacia la discapacidad en programas educativos: Una revisión internacional. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, 45(3), 28-46. <https://sid-inico.usal.es/wp-content/uploads/2018/11/Determinantes-de-las-tecnicas-de-cambio-de-actitudes-hacia-la-discapacidad-en-programas-educativos-una-revision-internacional.pdf>
- Rodríguez, C. (2003). Nociones t destrezas básicas sobre el análisis de datos cualitativos. <http://148.202.167.116:8080/jspui/handle/123456789/1037>
- Rubio-Roldán, M. J. (2018). Análisis de la evolución de las Redes Sociales y su influencia en la comunicación interpersonal. Revista Internacional de Investigación en Comunicación aDResearch ESIC, 16(16), 111-134. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6469770>
- Schalock, R. L. et al. (2019). The renaming of mental retardation: Understanding the change to the term intellectual disability. Intellectual and Developmental Disabilities, 57(4), 299-304. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8530560.pdf>
- Schalock, R. L. (2011). The evolving understanding of intellectual disability: From retardation to the 21st century concept of intellectual disability. Journal of Intellectual Disability Research, 55(9), 902-908. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8530560.pdf>
- Tamayo,V.E y Paucar,I.R(2019).La sobreprotección infantil y su incidencia en el desarrollo emocional de niños de 3 a 4 años de edad. <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4849/2/LA%20SOB%20REPROTECCION%20INFANTIL%20Y%20SU%20INCIDENCIA%20EN%20EL%20DESARROLLO%20DE%20NI%c3%91OS%20DE%203%20A%204%20A%c3%91OS%20DE%20EDAD.pdf>
- Tassé, M. J. et al. (2016). The relation between intellectual functioning and adaptive behavior in the diagnosis of intellectual disability. Intellectual and Developmental Disabilities, 54(6), 381-390. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8530560.pdf>
- Tomsa, R. et al. (2014). ACTITUDES HACIA LA DISCAPACIDAD Y REDES SOCIALES: ALGUNAS EVIDENCIAS. Revista INFAD de Psicología " International Journal of Developmental and Educational

Psychology", 4(1), 597-604.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8530560.pdf>

Valle, M. S. et al. (2022). Las barreras invisibles para las personas con discapacidad en el sector de la comunicación. *Revista Prisma Social*, (36), 166-194. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8530560.pdf>

Verdugo, M. Á. et al. (2012). Competencia cultural de los profesionales que trabajan con personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 43(246), 27-43. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8530560.pdf>

20minutos. (2019). Demandan a Epic Games por hacer de 'Fortnite' un juego adictivo de manera premeditada. <https://www.20minutos.es/videojuegos/noticia/fortnite-demanda-canada-epic-games-hacer-juego-adictivo-cocaina-3791523/0/>



# **ANEXOS**

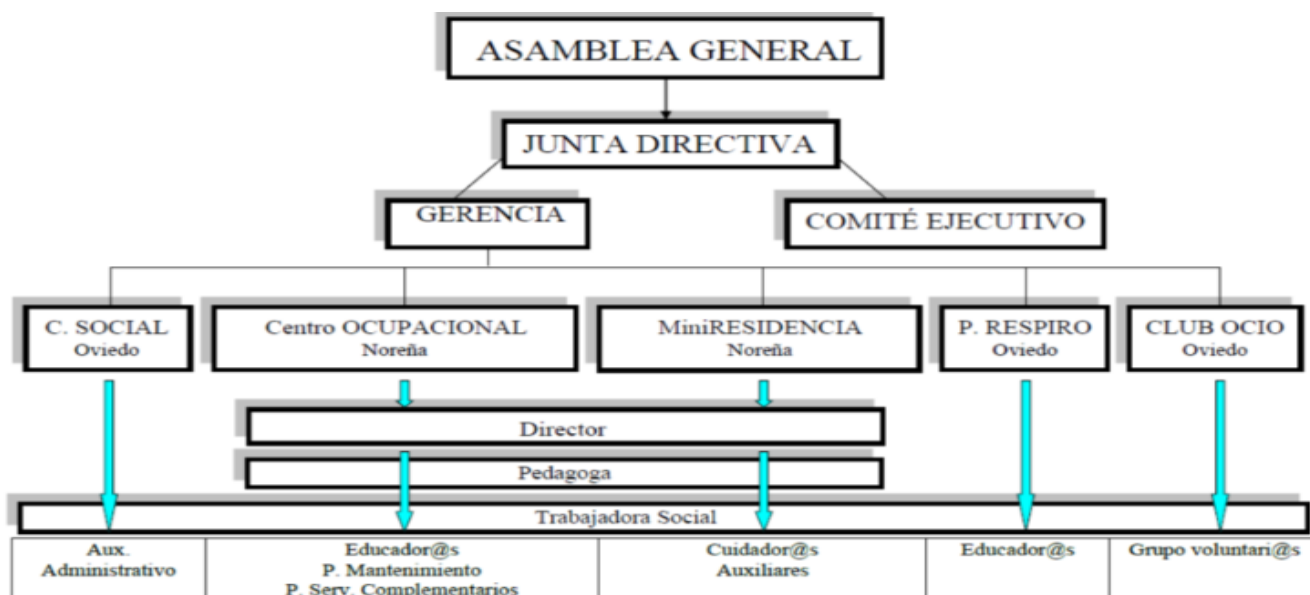
Anexo I

Tabla C.1.1 Causas frecuentes de discapacidad intelectual		
Categoría	Tipo	Ejemplos
Prenatal (antes del nacimiento)	Trastornos cromosómicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síndrome de Down*</li> <li>• Síndrome de X frágil</li> <li>• Síndrome de Prader Willi</li> <li>• Síndrome de Klinefelter</li> </ul>
	Trastornos de un sólo gen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Errores congénitos del metabolismo, como la galactosemia*</li> <li>• Fenilcetonuria*</li> <li>• Mucopolisacaridosis</li> <li>• Hipotiroidismo*</li> <li>• Enfermedad de Tay-Sachs</li> <li>• Síndromes neurocutáneos como la esclerosis tuberosa y la neurofibromatosis</li> <li>• Malformaciones cerebrales como la microcefalia genética, la hidrocefalia y el mielomeningocele*</li> <li>• Otros síndromes dismórficos, como el Síndrome Laurence-Moon-Biedl</li> </ul>
	Otros cuadros clínicos de origen genético	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síndrome de Rubinstein-Taybi</li> <li>• Síndrome de Cornelia de Lange</li> </ul>
	Influencias ambientales adversas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deficiencias* como la deficiencia de yodo y la deficiencia de ácido fólico</li> <li>• Desnutrición grave en el embarazo*</li> <li>• Consumo de sustancias*, como el alcohol (síndrome de alcoholismo fetal), nicotina y cocaína durante el embarazo</li> <li>• Exposición* a otros químicos dañinos, como contaminantes, metales pesados, abortivos, y medicamentos perjudiciales como la talidomida, fenitoína y warfarina</li> <li>• Infecciones maternas* como la rubeóla, sífilis, toxoplasmosis, citomegalovirus, VIH y virus del Zika</li> <li>• Otros, como exposición excesiva a radiación* e incompatibilidad Rh*</li> </ul>
Perinatal (alrededor del nacimiento)	Tercer trimestre (embarazo tardío)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Complicaciones del embarazo*</li> <li>• Enfermedad* de la madre, como enfermedad cardíaca y renal, diabetes</li> <li>• Disfunción de la placenta</li> </ul>
	Parto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prematuridad grave, muy bajo peso al nacer, afixia al nacer</li> <li>• Parto difícil o complicado*</li> <li>• Trauma en el nacimiento*</li> </ul>
	Neonatal (primeras semanas de vida)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Septicemia, ictericia grave*, hipoglicemia</li> </ul>
Postnatal (primera y segunda infancia)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infecciones cerebrales como la tuberculosis, encefalitis japonesa y meningitis bacteriana</li> <li>• Traumatismo craneal*</li> <li>• Exposición crónica a plomo*</li> <li>• Desnutrición grave y prolongada*</li> <li>• Baja estimulación*</li> </ul>

1.Tabla 3. Ke y Liu (2017)



### Anexo III



4. Esquema 2. ADEPAS (2021)

### Anexo IV

Se encuentra relacionado con la actividad 2 de la Propuesta de intervención.

#### • Introducción

Tarjetas con diferentes situaciones relacionadas con Internet. Ejemplos:

Situaciones relacionadas con la privacidad:

1. Compartir una foto en las Redes Sociales.
2. Dar tu nombre completo y dirección en un formulario en línea.
3. Chatear con desconocidos y revelar información personal.
4. Permitir que una aplicación acceda a tus contactos o fotos en tu dispositivo.
5. Publicar tu número de teléfono en un sitio web público.

Situaciones relacionadas con la seguridad:

1. Crear una contraseña segura para tu cuenta de correo electrónico.
2. Hacer clic en un enlace desconocido en un correo electrónico o mensaje.
3. Descargar un archivo adjunto de un remitente desconocido.
4. Compartir información de inicio de sesión con alguien que no conoces.
5. Identificar y evitar mensajes de phishing que intentan engañarte

#### • Dinámica.

Acciones realizadas correcta o incorrectamente en Internet. Ejemplos:

Acciones bien realizadas en cuanto a seguridad y privacidad en Internet:

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

1. Usar contraseñas seguras.
2. Mantener el software y los dispositivos actualizados.
3. Configurar la privacidad en las Redes Sociales.
4. Tener cuidado al descargar archivos y hacer clic en enlaces.
5. Utilizar una conexión segura.

Acciones incorrectamente realizadas en cuanto a seguridad y privacidad en Internet:

1. Compartir contraseñas con otras personas.
2. Abrir correos electrónicos o archivos adjuntos de remitentes desconocidos.
3. Publicar información personal sensible en Redes Sociales.
4. Hacer clic en enlaces sospechosos o promociones no confiables.
5. Utilizar redes Wi-Fi públicas sin precaución.

### Anexo V

Se encuentra relacionado con la actividad 3 de la Propuesta de intervención.

- **Dinámica.**

Situaciones para representar. Ejemplos:

Acciones bien realizadas:

1. Configuración de privacidad en las Redes Sociales: Representar a una persona que ajusta cuidadosamente la configuración de privacidad de su perfil en una red social, seleccionando quién puede ver sus publicaciones y quién puede enviarle solicitudes de amistad.
2. Uso responsable de contraseñas: Representar a un usuario que elige una contraseña segura y no la comparte con otras personas, manteniendo sus cuentas personales protegidas.
3. Uso consciente del tiempo en línea: Representar a una persona que establece límites de tiempo para su uso de Internet y realiza actividades fuera de línea, como leer un libro o hacer ejercicio.
4. Comunicación en línea respetuosa: Representar a dos personas que interactúan en un chat o en Redes Sociales, utilizando un lenguaje amable y respetuoso, evitando insultos o comentarios ofensivos.

Acciones incorrectamente realizadas:

1. Compartir información personal en línea: Representar a una persona que publica información personal sensible en Redes Sociales, como su dirección o número de teléfono, exponiéndose a riesgos de privacidad.
2. Bullying en línea: Representar una situación en la que una persona acosa o insulta a otra a través de mensajes o comentarios en Redes Sociales, mostrando las consecuencias negativas del cyberbullying.

## Discapacidad y Redes Sociales. Propuesta de intervención.

3. Compartir contraseñas: Representar a alguien que comparte su contraseña con un amigo o familiar, mostrando cómo esto puede conducir a problemas de seguridad y acceso no autorizado a sus cuentas.
4. Uso excesivo de dispositivos: Representar a una persona que pasa la mayor parte del tiempo en línea, descuidando otras actividades importantes, como el estudio, las relaciones personales o el tiempo al aire libre.

### Anexo VI

Se encuentra relacionado con la actividad 4 de la Propuesta de intervención.

- **Actividad.**

Pautas de seguridad. Ejemplos:

1. Utilizar contraseñas seguras y únicas.
2. No compartir información personal sensible en línea.
3. Evitar hacer clic en enlaces sospechosos o desconocidos.
4. Tener cuidado al descargar archivos de fuentes no confiables.
5. Utilizar conexiones seguras, como redes Wi-Fi protegidas con contraseña.

### Anexo VII

Se encuentra relacionado con la actividad 5 de la Propuesta de intervención.

**-Noticias.**

1. El país (2019):

“¡Deja ya el Fortnite! El videojuego, con más de 200 millones de seguidores, se cuele en el comedor de casa a cualquier hora. “Mami, ¿puedo jugar al Fortnite?”. A las 8 de la mañana de un domingo le daría permiso hasta para suscribirse a un canal 24 horas del fútbol. ¿Por qué son tan listos? ¿Por qué aprenden tan pronto cuándo pedir, a quién y cómo? Añoro los domingos en que la pregunta era sobre Bob Esponja. El Fortnite hace tiempo que ha aterrizado en casa y lo hemos notado todos, sobre todo porque ya no puedes ni gritar. “Mamá, te está oyendo mi amigo decir palabrotas, dice que no digas joder”. Me quedé blanca y recordé su carta a los reyes, unos auriculares que captan los ruidos de la casa y comparten todo con los amigos. TODO. Descubrí Fortnite hace poco. Este híbrido entre los Juegos del hambre y Minecraft se ha convertido en el videojuego más popular del mundo con más de 200 millones de practicantes, aproximadamente el equivalente a la población de Brasil. Y yo lo tengo en mi casa. Ahora reducido a los fines de semana, creo. “Mamá, no te pongas así, en mi clase juega todo el mundo. Se trata de sobrevivir e intentar matar. Hay gente que se gasta el dinero en vestidos y armas, pero yo no. Además, los bailes molan, sirven para humillar cuando matas a uno. Es un juego entretenido, si alguien te dice otra cosa, es que estás en el chat equivocado. Todos mis amigos juegan”.

2. 20minutos (2020):

“Demandan a Epic Games por hacer de ‘Fortnite’ un juego adictivo de manera premeditada. Pocos juegos han generado en el último año tantos titulares como Fortnite. Titulares, jugadores y ventas (descargas). Aunque algunos datos podrían dar a entender que el battle royale de Epic Games ha tocado techo, Fortnite sigue con muy buena salud. Tal vez porque cuesta dejarlo; tal vez porque es... ¿adictivo? Eso último es lo que piensa un bufete de abogados de Canadá: que Fortnite es un videojuego adictivo y que Epic Games lo ha conseguido de manera premeditada. Y por ello, cuenta la CBC News, han presentado una demanda ante la Justicia de Quebec, en representación de dos familias. Los letrados de Calex Légal, una firma de abogados canadiense, comparan a Fortnite con la cocaína, porque el título, a su juicio, está diseñado para crear adicción. Aseguran que el famoso battle royale libera dopamina en el cerebro. La dopamina es conocida como la ‘hormona de la felicidad’. Al generarla, dicen, Fortnite hace dependientes a sus usuarias/os. El bufete acusa a Epic Games de haber fabricado un producto que enganchara. “Cuando crearon Fortnite contrataron a psiquiatras. Exploraron el cerebro humano y se esforzaron por hacer que el juego fuera lo más adictivo posible”, asegura Alessandra Esposito Chartrand, de Calex Légal. En su opinión, “lanzaron un juego muy adictivo y destinado a la juventud”.

**-Dinámica.**

Tarjetas con actividades al aire libre. Ejemplos:

1. Caminar o hacer senderismo en la naturaleza.
2. Montar en bicicleta o patinar en un parque.
3. Jugar un partido de fútbol, básquetbol u otro deporte con amigos.
4. Tener un picnic en un parque o en la playa.
5. Practicar yoga o hacer ejercicios al aire libre.
6. Explorar y descubrir nuevos lugares de interés en tu ciudad o localidad.