



# FORMANDO CIUDADANÍA DIGITAL

ESCUELA DE COMUNICACIONES Y PERIODISMO  
UNIVERSIDAD ADOLFO IBÁÑEZ

## GUÍA PARA EDUCADORES

### TALLER CONSCIENTEMENTE EN LÍNEA

---

Taller de autopresentación en línea y consecuencias positivas y negativas para la identidad y autoimagen (7°B a 4 E.M.)

## Sobre este material

Este cuadernillo ha sido desarrollado por el equipo del Programa Formando Ciudadanía Digital de la Escuela de Comunicaciones y Periodismo de la Universidad Adolfo Ibáñez con miras a aportar material pedagógico a educadores/as y adultos significativos, entendiendo que niños, niñas y adolescentes (NNA) se mueven en distintos contextos y grupos que los forman y juegan un rol “educador”, tales como equipos de fútbol, grupos de scout, entre otros.

## Sobre cuadernillo

### “Conscientemente en línea”

En particular, este material ofrece distintas actividades para impulsar la reflexión, conciencia y espíritu crítico de los jóvenes, en torno a dos fenómenos: primero, la influencia que las redes sociales desempeñan en la construcción y exploración de la propia identidad, y segundo, el rol que juegan las reacciones a los posteos de otros, en pos de crear una sana convivencia escolar y no afectar tanto la propia autoestima como la de los otros.

## Recomendaciones

### Para usar este material

- Se recomienda leer el contenido completo de este cuadernillo, sobre todo el MATERIAL INFORMATIVO PARA FACILITADORES/AS de la página 21.
- Se sugiere leer o proyectar las reglas de la actividad presentes en la página 12.
- Se recomienda imprimir las tarjetas de apoyo para los casos presentes en las páginas 18 a la 19.

## Material necesario

### Para llevar a cabo esta actividad

En particular, este material ofrece distintas actividades para impulsar la reflexión, conciencia y espíritu crítico de los jóvenes, en torno a dos fenómenos: primero, la influencia que las redes sociales desempeñan en la construcción y exploración de la propia identidad, y segundo, el rol que juegan las reacciones a los posteos de otros, en pos de crear una sana convivencia escolar y no afectar tanto la propia autoestima como la de los otros.

# ÍNDICE

Introducción _____	<b>4</b>
Objetivos _____	<b>6</b>
Qué queremos lograr _____	<b>7</b>
Metodología _____	<b>8</b>
Resultado esperado _____	<b>9</b>
¿Cómo lo haremos? _____	<b>10</b>
Reglas para la actividad _____	<b>12</b>
Tarjetas con situaciones (5 casos) _____	<b>13</b>
Apoyo para el/la facilitador/a _____	<b>18</b>
Caja de herramientas _____	<b>20</b>
Material informativo para facilitadores/as _____	<b>21</b>
Glosario _____	<b>23</b>
Referencias _____	<b>25</b>

# INTRODUCCIÓN

¿Sabías que las posibilidades que ofrecen las redes sociales de autopresentarse ante otros, y de obtener retroalimentación por ello, podrían ser clave para el desarrollo de la identidad de los adolescentes? ¿Sabías además que existen maneras de **autopresentación positiva** tanto como **maneras negativas y dañinas**? Lo mismo ocurre con la retroalimentación o respuestas de los adolescentes hacia los posts que hacen otros: los que más se valoran y reciben más retroalimentación (por ejemplo, a través de “me gusta” o comentarios) influyen lo que los jóvenes tienden a publicar. Por ello, **si en un grupo escolar se establece un clima de “valoración errónea” de contenido en redes sociales, los jóvenes podrían terminar con problemas de autoestima y con una visión excesivamente crítica sobre sí mismos.**

**La autopresentación, o cómo nos presentamos ante los otros, es un elemento central en el desarrollo de la identidad de los jóvenes y es un acto que se ha extendido a las redes sociales.** Las impresiones que formamos en los otros influyen en cómo otros nos tratan y evalúan y asimismo afectan la intención de otros para tener mayor contacto con nosotros. En el contexto escolar, esto frecuentemente se traduce en pasar más tiempo juntos y formar una amistad, creando los famosos “grupos” conformados



en el espacio escolar. En el colegio o escuela, los jóvenes tienden a ver a sus compañeros de curso como uno de sus principales “modelos” sociales a seguir. Dado que los adolescentes se encuentran en etapa de formación de su identidad, **dedicar atención a, y entender, cómo los jóvenes expresan su identidad en línea y cómo éstas mismas expresiones de identidad – así como la manera en que se reacciona ante los posts o mensajes de otros-** puede entregar herramientas al establecimiento y educadores para guiarlos mejor en este proceso de “autogestión” de imagen digital y lograr que los jóvenes tengan interacciones positivas en línea.

Debido al predominante rol que estas tecnologías juegan en la vida de todos nosotros y que su importancia parece ser “ubicua”, o estar en todas partes al mismo tiempo, queremos invitarte a reflexionar y conversar sobre estos temas y **crear conciencia en los jóvenes de que lo que postean ayuda a formar no sólo su propio concepto de quienes son (su identidad), sino que también el cómo ellos reaccionan ante los posts de sus compañeros/as puede influenciar y definir la identidad de éstos.** Es entender que las acciones en línea de cada uno contribuyen en gran manera a generar el clima social y emocional de cada curso escolar.

Asimismo, como educador/a y adultos significativos, queremos invitarte a la reflexión de que las relaciones sociales de los adolescentes ocurren, en gran parte, dentro de su curso, y que los compañeros/as son vistos como “modelos sociales” a seguir. **Por tanto, un clima de posts en línea incorrecto puede generar inseguridades, competencias innecesarias entre compañeros/as, y a fomentar actitudes poco positivas con valores “equivocados”.** Por ejemplo: que copiar en clases es un acto legítimo y “cool”, o que mientras más flaca es una mujer o más ejercitado está un hombre, mejor.

## OBJETIVOS

El taller presenta distintas actividades **para impulsar la reflexión, conciencia y espíritu crítico de los jóvenes**, en torno a dos fenómenos: primero, **la influencia que las redes sociales desempeñan en la construcción y exploración de la propia identidad**, y segundo, **el rol que juegan las reacciones a los posts de otros, en pos de crear una sana convivencia escolar y no afectar tanto la propia autoestima como la de los otros.**



## QUÉ QUEREMOS LOGRAR

Creación de perfiles “sanos” de acuerdo con la propia autoimagen y que propicien el desarrollo de una sana autoestima.

Empoderar e incrementar la conciencia de los estudiantes sobre un sano clima en línea entre su grupo.

Empoderar e incrementar la conciencia de los educadores sobre que el clima de lo que comparten en línea los jóvenes forma una parte importante de su mundo social y exploración de identidad.



## PARTICIPANTES

Facilitador/a cargo del curso o grupo

Hasta 40 estudiantes, agrupados en equipos de 4 a 5 integrantes.

Tiempo de la actividad: entre 90 y 120 min.

### **Materiales necesarios:**

Tarjetas casos impresas  
Papelógrafos o cartulinas  
(1 por grupo)  
Plumones  
Post-it

# METODOLOGÍA

- 1.** **Aprendizaje basado en casos:** se entregará una tarjeta con una situación hipotética de identidad y autopresentación en línea a cada grupo de estudiantes (4-5 prs.), quienes reflexionarán en torno al caso, pensando cómo ayudan las redes a mostrar la identidad, de qué forma se pudo haber prevenido el problema, hasta llegar a una estrategia de respuesta. Si se quiere hacer más divertido, se puede pretender que la situación le ocurrió a un/a compañero/a del grupo y aconsejarle como si le hubiera ocurrido.
- 2.** Además de las tarjetas con casos, se utilizarán post-it's para ordenar las ideas y un papelógrafo y plumones, donde se presentarán las principales conclusiones del grupo al resto del curso.
- 3.** El o la educador/a introduce el tema y luego, separa al curso en grupos, para que trabajen de forma reflexiva. Es también quien expondrá las reglas de la actividad y controlará los tiempos (se recomienda 15 minutos para introducir el tema, 30 para su discusión, 15 para escribir y ordenar sus principales conclusiones en un papelógrafo y 30 minutos para su presentación en sesión plenaria). Contará con un material de apoyo para guiar las discusiones y conclusiones. (Consultar Tarjetas de Apoyo al educador/a para cada caso).
- 4.** A los y las estudiantes también se les entregará una Caja de Herramientas, con plataformas, consejos e información importante para continuar formándose en el tema.
- 5.** Como actividad alternativa, existe la opción de que los grupos creen collages o letreros que concienticen a la comunidad escolar sobre lo aprendido. Esta actividad se recomienda que se lleve a cabo en una segunda jornada.

## MATERIALES

Tarjetas casos impresas  
 Papelógrafos o cartulinas  
 (1 por grupo)  
 Plumones  
 Post-it



## RESULTADO ESPERADO

Tanto quien facilita la actividad, como sus estudiantes, aprenderán a identificar maneras “sanas” y positivas de autopresentarse en línea, así como de entregar retroalimentación o comentarios positivos a otros. Además, se espera que los alumnos/as desarrollen el espíritu crítico y reflexivo ante sus propios comportamientos digitales y sobre cómo pueden influenciar la autoestima e identidad de sus compañeros de curso de manera positiva.



## PRODUCTOS

Espacio de debate y reflexión entre los y las estudiantes.

---

Registro de la actividad en papelógrafos y post-it.

---

Si se lleva a cabo la segunda actividad alternativa, se obtendrán collages y letreros educativos, que pueden ser exhibidos en el establecimiento o a través de plataformas digitales -con el consentimiento de sus autores/as-.

## ¿CÓMO LO HAREMOS?

- 1.** El o la facilitador/a introduce el tema de **la autopresentación e identidad** en entornos digitales, con apoyo del material entregado (ejemplo: material informativo, glosario), haciendo hincapié en que, al ser parte de una red o comunidad escolar, **los/as alumnos/as son influenciables entre ellos y que las publicaciones en línea tanto como las reacciones a estos, pueden crear un clima escolar beneficioso o dañino.** Además, hay que comunicar que **las redes sociales son un espacio natural de exploración de identidad y de armar vínculos entre los adolescentes y que la retroalimentación de los alumnos puede contribuir a formar un clima escolar "sano"**. Tras contextualizar en esto por no más de 15 minutos, la/el facilitador/a divide al curso en grupos de 4 a 5 personas y se leen las reglas de la actividad (ver más adelante).
- 2.** Cada grupo recibirá una tarjeta con uno de los cinco casos sobre cómo autopresentarse en línea y/o cómo reaccionar. Si se forman más de 5 grupos, se pueden duplicar los casos, habiendo 2 grupos debatiendo el mismo caso de forma separada.
- 3.** Se escribirá en el pizarrón las siguientes preguntas para guiar la discusión y reflexión: ¿Qué tipo de problemática de identidad puedes distinguir en esta tarjeta? ¿Has sido testigo de un caso de este tipo? ¿Qué crees que pudo haber hecho la persona? Y ahora qué ocurrió, ¿qué le aconsejarías hacer?
- 4.** El grupo leerá el caso y armará una conversación en torno a este. Para hacerlo más divertido, pueden pretender que la situación le ocurrió a alguno/a de sus integrantes, para que así le aconsejen. Pueden ir anotando sus ideas en post-its e ir las agrupando en dos categorías: **autopresentación positiva/negativa** o bien reacción **positiva/negativa**. Tendrán 30 minutos para reflexionar y crear sus propias soluciones y consejos.
- 5.** Se utilizarán 15 minutos para escribir con plumones las principales conclusiones en un papelógrafo o cartulina, incorporando los post-it con sus ideas originales.

**6.** El curso se volverá a reunir en un círculo, para que cada grupo presente su caso y principales conclusiones y su solución del caso, apoyándose en el papelógrafo/cartulina y los post-it. Se destinarán 30 minutos a esta actividad. El o la facilitador/a contará con una guía que explica con profundidad el contexto y los tipos de autopresentación en las tarjetas, por lo que podría retroalimentar a cada grupo e intencionar la reflexión.

**7.** Una vez terminado esto, el/la facilitador/a les felicita por su labor e invita a probar las alternativas de la Caja de Herramientas (puede proyectar la página 20) e instará a promover la autopresentación positiva y genuina, así como las reacciones positivas ante los posts de los compañeros.

### ACTIVIDAD ALTERNATIVA

Se organiza una segunda jornada, donde los y las jóvenes podrán crear collages o letreros que concienticen a la comunidad escolar sobre lo aprendido. Puede ser exponiendo un caso, generando un llamado o frase, o simulando una portada de un diario, utilizando su creatividad

### VERSIÓN DIGITAL DE LA ACTIVIDAD

En caso de no poder realizar este taller de forma presencial, sino que, a distancia, se propone realizar la introducción a la actividad vía videochat con todo el curso y luego, dividirlos en sub-salas y grupos de WhatsApp para su trabajo autónomo. A cada grupo se le entregará su caso y Caja de Herramientas en formato de imagen; uno/a de sus integrantes puede ir anotando sus conclusiones y las presenta posteriormente al curso, al volver a reunirse en un videochat con todo el curso.

# REGLAS PARA LA ACTIVIDAD



Es importante que todas y todos los integrantes del equipo tengan su turno y espacio para hablar. Que no se monopolice la conversación.



Este debe ser un espacio seguro de reflexión, de manera que, si alguien se siente identificado con una de las situaciones descritas, pueda conversar sobre ello.



Es igualmente importante que se distribuyan correctamente las funciones: que todos puedan agregar su post-it, que una persona esté a cargo del papelógrafo y otra de la presentación ante el curso o grupo general.



En caso de que conozcan un caso cercano similar, no divulguen la identidad del compañero/a, no justifiquen lo que le pasó ni le pongan etiquetas.



## IMPORTANTE:

Si se identifica que el clima del curso está promoviendo valores como la deshonestidad u otros comportamientos negativos, o que un alumno/a está afectando a otro, es importante dar contención y ofrecer apoyo. Se puede pedir la ayuda de la dupla psico-social del establecimiento -si es que se cuenta con una-. Si el tema escapa de sus manos, existen organizaciones como Fundación para la Convivencia Digital que pueden asesorarlo/la.

# TARJETAS CON SITUACIONES



Hace algún tiempo que Ana (17 años) desea ser amiga de las tres compañeras más populares de su curso. Algo tímida, no se atreve a establecer contacto con ellas, pero las sigue constantemente en redes sociales usando su propio perfil.

En el último tiempo nota que estas tres compañeras postean “selfies” frente a espejos mostrando minifaldas y escotes pronunciados, en especial en el modo “Instagram story” con frases escritas por ellas refiriéndose a sí mismas de manera negativa o excesivamente autocrítica públicamente y mofándose de ello.

Ana tiene muchas ganas de que estas chicas la acepten y la vean como a una igual, por lo que piensa en tomarse una selfie del mismo estilo con una frase dirigida a ellas usando términos hacia ella misma que la degraden. Sin embargo, Ana tiene muchas dudas: no sabe cómo estas compañeras reaccionarían y teme que esta imagen sea difundida por otros y resulte en burlas.

A pesar de ello, también sabe que, gracias a estos posteos, estas tres compañeras son muy populares en su curso: la mayoría de sus compañeros les da “me gusta” o corazón a sus publicaciones y todos parecen querer estar cerca de ellas. Pareciera que publicar esa selfie no sea tan mala idea después de todo...



Raúl (15 años) es músico y le gustaría dar a conocer al resto de sus compañeros que lo es, pero no sabe si el tipo de música que toca (folclórica), será del gusto de sus compañeros/as, a quienes ve postear y comentar en redes sociales frecuentemente sobre reggaeton. Piensa en publicar un video corto en Facebook o Instagram de sí mismo tocando, pero se siente inseguro, desearía que a él también le gustara el reggaeton como a sus compañeros y amigos. Un día, se decide a hacerlo y además etiqueta a todos los de su curso para que lo vean tocar y le dejen algún comentario.

Tú eres un compañero de Raúl, y un día ves su publicación, pero te das cuenta de que casi nadie del curso le ha dado “me gusta” a su video. Sabes que casi todo tu curso ha estado en línea y chequeado la red social ese día, por las reacciones del curso a otro video de un compañero que es popular. Tal vez sería buena idea darle “me gusta” al video de Raúl, pero corres el riesgo de que el resto te considere algo “impopular” ...





En general te consideras un alumno “normal”, pero últimamente te ha llamado la atención el vestirse de manera diferente a como lo hace el resto. Te atraen las marcas caras, y te has puesto como misión el visitar outlets y las tiendas de las mejores marcas y finalmente obtienes varios artículos que otros compañeros considerarían inalcanzables. No te atreves a usarlos en el día a día, quizá porque ver la reacción de los otros sería chocante o bien no te entenderían, en especial tu familia, que no tiene muchos recursos. Sin embargo, en redes sociales sigues a influencers utilizando zapatillas o chaquetas de marca en paisajes envidiables, publicaciones que obtienen muchos comentarios y seguidores. Te atrae mucho la idea de experimentar y ver cómo reaccionarían otros si lograras ser una persona diferente en redes sociales. Quizá algún día una de estas marcas te pueda contratar y así podrías usar estas ropas de manera permanente.

Un día, te vistes de esta manera diferente y te tomas varias selfies y etiquetas a otros compañeros, que sabes no tienen los medios para pagar estos artículos y esperas su reacción. Alternativa: Tu eres un amigo/a de esta persona y ves aparecer esta publicación de esta persona luciendo costosos atuendos. Ante este caso alternativo: ¿cómo reaccionarías en la red social?

A red square icon with rounded corners, containing the white number '4'. To its right is a smaller, slightly offset red square.

Desde hace algún tiempo que ves como tu mejor amiga Laura (16 años) se niega a comer almuerzo en el casino del colegio, se desvive por hacer ejercicio, y está cada vez más flaca. Ella te comienza a hacer comentarios demasiado centrados en la apariencia (diciendo frases como “nunca bajaré de peso”) y la notas algo distante.

Por las redes sociales, te has dado cuenta de que tu amiga sigue en Instagram a varias *influencers* que postean sobre lo maravilloso que es estar flaca y ella misma se muestra en varias “*selfies*” donde intenta mostrar unos muslos ultradelgados y un cuello huesudo donde usa el hashtag #soloagua.

Tú dudas entre hablar con ella o alertar a sus padres y profesores sobre su comportamiento, pues a veces ves que ella pareciera desfallecer en clases. Pero por otra parte temes perder su amistad si la delatas, ¿qué hacer?







Tu nombre es Daniela (13 años), tienes el pelo largo y de un tiempo hasta esta parte te has sentido algo incómoda contigo misma. Siempre has sabido que te sientes hombre, pero aún no te has atrevido a “salir del closet” ni con tu familia ni tus compañeros. Tienes dos amigos hombres compañeros de curso, Alfredo y Cristián, quienes te han dado señales de que entienden que tú eres “diferente” a las otras mujeres, que en verdad te sienten como uno de ellos. Piensas en compartir con ellos quién eres y como te sientes, pero al mismo tiempo temes su rechazo.

En TikTok has visto muchos videos de gente burlándose de la gente trans y te sientes inseguro. Pero también en Instagram sigues en secreto con un perfil con un pseudónimo a niñas que se atrevieron a “dar el salto” y mostrarse como hombres en línea.

Te atrae “salir del closet” en línea, ya que podría ser más seguro que enfrentarse a tus padres, profesores y todo tu curso. Evalúas cortarte el pelo muy corto y publicar una *selfie* tuya vestida de hombre, y simplemente esperar a ver cómo el mundo reacciona...

## APOYO PARA EL/LA FACILITADOR/A

### RESPECTO CASOS EN LAS TARJETAS



Lo importante a recalcar en este caso es que Ana debería mantenerse fiel a sí misma y no buscar la aprobación de las compañeras a través de publicaciones que puedan resultar en un daño a su imagen. Sin embargo, hay que dar a entender que la exploración de diferentes facetas del ser es un comportamiento normal en adolescentes, y dar a entender de qué depende mucho del estilo de la “selfie” para ser considerada “dañina” a la imagen de la joven. El punto es no “demonizar” la selfie, pero sí buscar una manera en que Ana pueda acercarse a estas compañeras en una manera en que su propia autoestima e imagen no salga perjudicada.



En este caso, lo importante es recalcar que es normal que cada persona desee mostrar quien es en redes sociales, más aún en adolescentes, y que en variadas ocasiones la denominada “presión social” hace estragos en jóvenes que recién se están conociendo. Como facilitador/a puedes enfatizar en la necesidad de crear un ambiente de retroalimentación positiva en línea donde los compañeros/as se sientan libres de mostrar quienes son, ajenos a la “moda” o lo más popular del momento. Sería de relevancia hacer hincapié en que, si Raúl recibe pocas reacciones o comentarios, su autoestima y concepto propio podría ser dañado, dado que en la adolescencia se es muy susceptible a la reacción y apoyo de otros, en especial, del grupo de pares.



Como en toda actividad, es importante que el/la facilitador/a sepa moderar el grupo y evitar los juicios de valor como que es “malo” el ostentar por redes sociales. Sí es necesario en este caso el reflexionar sobre los porqués del comportamiento e incluso una obsesión por las marcas que se desarrolla en este caso. Asimismo, es necesario levantar la reflexión a como los otros puedan reaccionar a estos posteos, puede ser que algunos consideren “trollear” a quien postea por pretencioso o posero, sin embargo, estas reacciones pueden causar estragos en la autoestima del joven.



No es poco común que los adolescentes decidan “salir del closet” o al menos experimentar con otras identidades de género, en línea. El/la facilitador/a puede levantar la reflexión del grupo a aspectos sobre cómo cuál sería la mejor manera para que esta persona pudiera expresar o experimentar con su identidad. También sería importante el recalcar que el cómo los alumnos/as reaccionen ante este post es importante para esa persona, es decir crearles mayor conciencia de maneras positivas de reaccionar ante posts de sus compañeros, de manera de no crear en este alumno un sentimiento de inseguridad.



En este caso se refleja un típico caso de culto a la delgadez y anorexia, la cual podría ser potenciada por estas redes sociales. El/la facilitador/a puede levantar la reflexión ante la “cultura de la imagen” imperante. Luego, el grupo debe reflexionar sobre la mejor manera de proceder, y el/la educador/a tiene la tarea de promover la comunicación con la amiga como la base de la amistad, y enfatizar que cualquier decisión en este caso debe hacerse idealmente asesorada por la propia familia o profesores para tomar la mejor decisión, la cual puede depender de variados factores: por ejemplo la constitución del grupo familiar de la joven, historial de depresiones o desmayos, situación económica de la familia, entre otros.

# CAJA DE HERRAMIENTAS

Enlaces para guiarse y seguir  
aprendiendo

## **Convivencia digital escolar**

<https://www.convivenciadigital.cl/>

## **Brave up!**

<https://www.braveup.cl/>

## **Todo mejora**

<https://todomejora.org/>

## **Convivencia escolar Ministerio de educación**

<https://www.agenciaeducacion.cl/estudios/biblioteca-digital/convivencia-escolar-recursos-docentes-directivos/>

## **Paces: Recursos para la convivencia escolar**

<http://www.paces.cl/recursos/>

## **Innova Sinapsis**

<https://innovasinapsis.cl/convivencia-escolar/>





# MATERIAL INFORMATIVO PARA FACILITADORES

## JÓVENES Y AUTOPRESENTACIÓN EN LÍNEA: APRENDIENDO PRÁCTICAS DE AUTOPRESENTACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN POSITIVAS

La formación de identidad es un proceso clave en el desarrollo adolescente [1]. La identidad puede definirse como el conjunto de rasgos propios de un individuo que los caracterizan frente a los demás. Según la Real Academia Española, la identidad es “la conciencia que una persona o colectividad tiene de ser ella misma y distinta a las demás”. En la adolescencia, se produce un fenómeno de exploración de identidad, es decir, los jóvenes buscan “probar” con distintas maneras de ser, para ver cuáles se ajustan con el “verdadero yo” [2]. En este proceso, **la aprobación o rechazo que los jóvenes obtienen de sus pares** puede llegar a pesar de forma relevante en cómo ellos sienten que una determinada manera de ser **se ajusta al ambiente social juvenil más cercano y es valorada por los mismos.**

Redes sociales como Facebook, Instagram o TikTok, satisfacen esta necesidad de contacto y autopresentación ante una amplia red de personas y recibir *feedback* o retroalimentación a sus posts y publicaciones.

Estas redes pueden jugar un importante rol **en generar espacios para la autopresentación mediante el publicar y compartir contenido personal en línea.** Cada vez que generamos un contenido propio en una red social, generamos impresiones y percepciones de quienes somos, tanto para uno mismo como para los demás [3]. **Las redes sociales son entonces una plataforma para que los adolescentes expresen y exploren su sentido de identidad.**

Los/las adolescentes tienen una necesidad innata de autopresentarse a los amigos y de mantenerse en contacto con ellos [4]. El presentarse ante el resto les permite validar lo que ellos son ante los otros. En especial, **los jóvenes están en una etapa donde la comparación social es alta**, ya que buscan establecer su propia identidad. Por lo tanto, se comparan con sus pares, los cuales generalmente son personas que ellos conocen en “la vida real”, frecuentemente sus mismos compañeros de curso.

Debido a ello, es importante que los adolescentes estén conscientes de que no toda imagen publicada es un fiel reflejo de la realidad de otros, y que **lo que sus compañeros podrían publicar en sus perfiles usualmente responde a una cuidadosa y esmerada manera de autopresentarse ante los otros**. Como los/las jóvenes tienen una identidad en formación, a veces pueden adoptar maneras no sanas de autopresentarse -por ejemplo, el culto a beber en exceso-, ya que vieron a otros compañeros compartiendo este contenido, obteniendo una gran cantidad de “me gusta”. Esto, **sumado a un bajo pensamiento crítico ante lo que los otros postean**, puede generar un clima de “fomentar el vicio” u otro tipo de conductas negativas en un curso o comunidad escolar.

**A pesar de que puede parecer trivial, la influencia de las publicaciones en línea en jóvenes que están en proceso de formación puede ser más poderosa de lo que podríamos creer.** Por ejemplo, estudios han encontrado que estar expuestos a posteos de amigos mostrando que ser flaca es ideal en Facebook, pueden desencadenar problemas de autoestima y de insatisfacción con el propio cuerpo, incluso llevando a desórdenes alimentarios [5]. Además, investigaciones han señalado que el excesivo uso de Instagram puede contribuir a percepciones de baja autoimagen e insatisfacción corporal, debido a la sobreexposición de imágenes centradas en la belleza y cuerpos demasiado ejercitados [6]. Este mismo estudio encontró que estas percepciones estaban correlacionadas con la ansiedad, síntomas depresivos, autoestima, e insatisfacción corporal. En Instagram, además, diversos filtros y retoques hacen que las imágenes se tornen aún más perfectas. Un estudio experimental encontró que los jóvenes con una alta tendencia a compararse con el resto tenían una peor

autoimagen corporal al ver fotos retocadas, y tienen bajas capacidades de detectar que las fotografías tipo *selfie* habían sido retocadas [7]. En particular, las imágenes de *influencers* sirven de modelo para niñas y mujeres jóvenes [8]. Sin embargo, estudios han señalado que ambos hombres y mujeres adolescentes, se comparan más frecuentemente con sus pares, más que con modelos o celebridades para atributos sociales y físicos (peso, altura, imagen corporal), [9]. En una sala de clases por ello, es probable que los jóvenes busquen en sus mismos compañeros sus “modelos” a seguir y que se sigan y monitoreen las redes sociales. Ante ello, se hace necesario que **los/las jóvenes adquieran conciencia de que lo que postean en redes sociales influye no sólo en su propia imagen corporal y social, sino que adquiere mayor importancia en la medida en que todos los compañeros/as se ven influenciados entre ellos por el material que postean** (y las respuestas que reciben de otros).

Como educador, educadora o adulto significativo tu labor y monitoreo de temas de uso de redes sociales en un grupo de compañeros podría ser clave para fomentar un buen ambiente escolar y un desarrollo adecuado de los NNA. Para ello te ofrecemos un glosario para clarificar los principales conceptos presentados aquí, el cual te recomendamos ir consultando (disponible a continuación).

# GLOSARIO

**IDENTIDAD:** La identidad puede definirse como el conjunto de rasgos propios de un individuo que lo/la caracterizan frente a los demás. Según la Real Academia Española, la identidad es “la conciencia que una persona o colectividad tiene de ser ella misma y distinta a las demás”.

**IDENTIDAD DIGITAL:** Este concepto está compuesto por tres elementos:

- 1) la manera en que expresas quién eres en línea, pero también
- 2) como tú crees que te perciben los otros a través de tus posts en línea, y finalmente
- 3) como el resto realmente te ve [10].

**AUTOESTIMA:** Consiste en la evaluación que hace una persona subjetivamente sobre su propia valía.

**AUTENTICIDAD:** Es actuar y comportarse en concordancia con el ser verdadero, expresarse en maneras que sean consistentes con los pensamientos y sentimientos internos [11].

**AUTOPRESENTACIÓN:** El proceso según el cual los individuos comunican una imagen de ellos a otras personas [12].

**AUTOPRESENTACIÓN EN LÍNEA:** La manera en que las personas se presentan a sí mismas en redes sociales a través de lo que escriben en posts, las fotos que publican, los “me gusta” que reciben y otras reacciones que dan a contenidos publicados por sí mismos o por otros.

**AUTOPRESENTACIÓN POSITIVA:** El presentarse de una manera que sea fiel al propio ser, tanto como las posibilidades de experimentar con una identidad nueva, de una manera no degradante ni exponerse a riesgos innecesarios como podría ser el bullying en línea.

---

**MANEJO DE IMPRESIONES EN LÍNEA:** Intento de las personas para manejar o controlar las percepciones que otros se forman de ellos [13].

**IMPRESIONES DE OTROS:** Son las percepciones que los otros tienen de tu propia persona, de cómo eres, que te gusta hacer, cuáles son tus capacidades, etcétera.

**APROBACIÓN EXTERNA:** Consiste en enfocarse en la aprobación de uno mismo a medida en que uno se siente aprobado por personas o instituciones externas a uno mismo.

**APROBACIÓN INTERNA:** Consiste en aprobarse uno mismo de manera interna, sin pensar en lo que el resto pueda pensar.

**COMPARACIÓN SOCIAL:** Este concepto significa que las personas determinan su propia valía con respecto a cómo se encuentra el resto de las personas significativas que le rodean [14].

**NORMATIVIDAD AL COMPARTIR POR REDES SOCIALES:** Este concepto dice relación con que existe una cierta tendencia ya creada de cuáles contenidos son aceptables o deseables de compartir en redes sociales y cuáles no. Por ejemplo, en general en redes sociales, se aceptan buenas noticias, viajes, personas o paisajes bellos. Son las “normas no escritas” de lo que es aceptable publicar en línea y que inciden en nuestro propio comportamiento digital, ya que tendemos a compartir contenido que vemos es exitoso en términos de “me gusta”.







## REFERENCIAS

- [1] Chandra, A. (2016). Social networking sites and digital identity: The utility of provider-adolescent communication. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 32(3), 1-7.
- [2] Erikson, E. (1968). Youth: Identity and crisis. *New York, NY: WW.*
- [3]. Valkenburg, P. M. (2017). Understanding self-effects in social media. *Human Communication Research*, 43(4), 477-490.
- [4] Peter, J., Valkenburg, P. M., & Schouten, A. P. (2005). Developing a model of adolescent friendship formation on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), 423-430.
- [5] Cohen, R., & Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *Journal of eating disorders*, 3(1), 23.
- [6] Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*.
- [7] Picture perfect: Direct effect of manipulated Instagram photos on Body Image on Adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110.
- [8] Sullivan, R. (2014). *Celebrities are using photo manipulation apps to make themselves look thinner*. Retrieved from <http://www.news.com.au/lifestyle/beauty/celebrities-are-using-photo-manipulation-apps-to-make-themselves-look-thinner/story-fnjcnzgw-1226874550847>
- [9] Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 45(9-10), 645-664.
- [10] Wood, A. F., & Smith, M. J. (2004). *Online communication: Linking technology, identity, & culture*. Routledge.
- [11] Harter, S. (2002). *Authenticity*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 382-394). Oxford University Press.

[12] Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological bulletin*, 107(1), 34.

[13] Drory, A., & Zaidman, N. (2007). Impression management behavior: effects of the organizational system. *Journal of Managerial Psychology*.

[14] Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7, 117-140.



# FORMANDO CIUDADANÍA DIGITAL

ESCUELA DE COMUNICACIONES Y PERIODISMO  
UNIVERSIDAD ADOLFO IBÁÑEZ