

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 092 AJUSCO, CIUDAD DE MÉXICO, SUR**

TÍTULO

**HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES
EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA: UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**PRESENTAN:
MONTSERRAT VALENZUELA PAEZ
WENDY STEPHANIE GONZÁLEZ GONZÁLEZ**

**ASESOR DE TESIS:
IGNACIO LOZANO VERDUZCO**

**CIUDAD DE MÉXICO
FEBRERO 2025**



Ciudad de México, a 09 de mayo de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **VALENZUELA PAEZ MONTSERRAT** con matrícula **200920799**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESIS** bajo el título: **"HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA: UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Jurado	Nombre
Presidente	DRA. REBECA BERRIDI RAMIREZ
Secretario	DR. IGNACIO LOZANO VERDUZCO
Vocal	MTRA. CARLA HERNANDEZ AGUILAR
Suplente 1	MTRA. GABRIELA RUIZ SANDOVAL
Suplente 2	LIC. CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el lunes 09 de junio de 2025 a las 1:00 pm
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Cadena Original:

||1108|2025-05-09 09:28:12|092|200920799|VALENZUELA PAEZ MONTSERRAT|P|LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA|1|F|3|13|HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA: UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA|DRA.|REBECA BERRIDI RAMIREZ|DR.|IGNACIO LOZANO VERDUZCO|MTRA.|CARLA HERNANDEZ AGUILAR|MTRA.|GABRIELA RUIZ SANDOVAL|LIC.|CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ|2025-06-09|13:00|1290|0|8deVQ7fCc5|

Firma Electrónica:

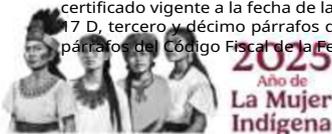
CIVfxGwLI1He8L5MC8KVfWLuuz7vEeLTyC9wWzCvxk8MuWMIVoi+Gk4hSbjkJe+zeu4ICJ15yrqoZ9nwzWNpUscUBdUXjvny cRZbebWazB6EWs1mUV1JgqR8uS1Sp3Wp+oXef+07e8xbmd0HfnkVBWOe6KLwpReJL8WY9OXNVcyp6VNuFRtASceB7yJFZ4 0LFsuBDhK5JbzBvXBYEdTwmGz/1MJBh34SGjeGBN+r0NWWhM3frdg5Qihxv9GImPWI0vYKZ+aKkwSmflhSBcyw6rNOg3KkyK 8Niy2UoLKus5vzpxuwoBy/Bjgk53EgmhSFMJT02b/K4dt6G7BiibP/HygTXXkVZSMoNepkkuEqApR0fkvnnggArtBH/7WNuT 0wRYle7sg79nqt39Kk9dAijogTJSFrSjWujhihrOO+4zXMyALar9ooqbvhPTu665Mcpo+8DPsjKcSBsfGHV06so4t/lcn7ziXekKgc9 VK/ikAEiCUe3u11qQbOme8TW6Kq6YntVV4/w1fEEXeEB2IIDuiOBaCh93u/iOZmIY0plCcx/9aBY0dYdU7A661bPxmIpiuWoT/d RXLyUgLRnzBIOiHsjBmDPTThnTImPLQbAqgK/ngPYbXAUQRzjCM+CTIfC9v8hVNQu8GPSNwaFumh+k0k8Bws4YVmpT9Pjff U=

Fecha Sello:

2025-05-09 09:28:12



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17, I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación.



Carr. Pteja al Ajusto, No. 24 Col. Heroes de Padilla, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.
Tel. (55) 56 30 97 00 www.upn.mx



Ciudad de México, a 09 de mayo de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **GONZALEZ GONZALEZ WENDY STEPHANIE** con matrícula **200920568**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESIS** bajo el título: **"HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA: UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Jurado	Nombre
Presidente	DRA. REBECA BERRIDI RAMIREZ
Secretario	DR. IGNACIO LOZANO VERDUZCO
Vocal	MTRA. CARLA HERNANDEZ AGUILAR
Suplente 1	MTRA. GABRIELA RUIZ SANDOVAL
Suplente 2	LIC. CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el lunes 09 de junio de 2025 a las 10:00 am
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Cadena Original:

|1107|2025-05-09 09:20:27|092|200920568|GONZALEZ GONZALEZ WENDY STEPHANIE|P|LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA|1|F|3|13|HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA: UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA|DRA.|REBECA BERRIDI RAMIREZ|DR.|IGNACIO LOZANO VERDUZCO|MTRA.|CARLA HERNANDEZ AGUILAR|MTRA.|GABRIELA RUIZ SANDOVAL|LIC.|CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ|2025-06-09|10:00|1290|0|HcQf5Xbvmu||

Firma Electrónica:

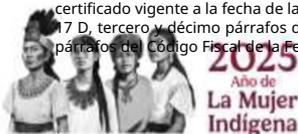
JkCcUBSDP+QDBEsw6oaycK9kmMiO2LZnde8GH7UPKcmfYzwyxa5UnjMwE/gyGmO7CftLxBuv1/W11bnR+BCEHEzOVb36Wl6HHdQK0OjR7YXOun1+bHoFQGalTzyvH+8bgupEUGl0qVywgdWdtluDokegLTxpMpvswmNoKhgZcZUrpRO40dAy+DaxktZJB3BND01sjHkNzeg2P4L6+9isgPeLM757Y0Jwube1MzI8HX6Xmf6D01nNrIPUC0akh5Rgk6iZDXmDo/5h4P2/n89QhAkzCT4gSkGZdn1xarXWt/XxELRbhmy7W/mthqUBCRv+KdMRqIp9Uc8QOmQgn6ENWTSerRjKcPOqALtRwG8VEEmp9ppT1vsmfXkFbB1rjBPnpjRmHr1bEeAyEmercP9c7Xqv0i9VcexTuMxWi4DnnqkbaTEksOhGTC68sVZmdmoQ1linBz6e6bXflxuQaABBS hRsmdoG/3Jfzq7l2Z2dsDMnrFmqgiPKZFA8PjIXpZD6R/ARI5CW/H63xAuPckvyFOKHVS3YxtpErwHBtYSJ0/s+NopU9xer1Ke48lF14eudR4TRQr6WWhY7Mj1+Sxhcylt8RlCwppw2YawfS8Dk2ZFK0K0xTjwJ0c9/smMhc7Sa/PpoffBcSmGVzm48XKIDTxi/KO VZD3I=

Fecha Sello:

2025-05-09 09:20:28



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación.



Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Heroes de Padilla, Alcaldía Iztapalapa C.P. 14200, Ciudad de México.
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx

Índice	
Resumen	4
Introducción	5
1. Marco Referencial	7
1.1 Redes sociales	7
1.1.1 Expansión masiva y especialización (2010 - 2020)	8
1.1.3 Comunicación	11
1.1.4 Arquitectura	12
1.1.5 Educación y Vygotsky	13
1.1.6 La mediación tecnológica como Herramienta de Aprendizaje	14
1.1.7 El Rol del Lenguaje en el Aprendizaje en Redes Sociales	15
1.1.8 Desafíos y Oportunidades de las Redes Sociales en la Educación	15
1.1.9 Interacción simbólica	16
1.1.10 Apropiación de habilidades	17
1.1.11 Aprendizaje Colaborativo y las Redes Sociales	18
1.1.12 Apropiación de Habilidades en el Trabajo y Educación	18
1.2 Teorías del aprendizaje constructivista	20
1.2.1 Constructivismo	20
1.2.2 Aprendizaje social	
1.2.3 Educación informal	21
1.3 Riesgos y oportunidades	23
1.3.1 Oportunidades de las Redes Sociales	23
1.3.2 Riesgos de las Redes Sociales	24
1.3.3 Equilibrio entre Riesgos y Oportunidades	25
1.4 Impacto de las redes sociales en la salud mental	26
1.5 Adolescencia	29
1.5.1 Pubertad	29
1.5.2 Cambios cognitivos en la adolescencia	30
1.5.3 Cambios sociales y relaciones interpersonales	31
1.5.4 Cambios emocionales	33
1.6 Habilidades socioemocionales	36
1.7 Búsqueda de la identidad en redes sociales	41
1.8 Contexto actual del adolescente mexicano	44
1.8.1 Juventud	47
1.9 Planeación de la intervención	52

1.9.1 Diseño curricular en un taller	54
1. Diagnóstico de necesidades	54
2. Objetivos y competencias	54
3. Selección de contenidos y metodologías	54
4. Estrategias de enseñanza	55
5. Evaluación del aprendizaje	55
1.10 Sistema educativo en México y Curriculum	55
2. Procedimiento	58
2.1 Objetivo	58
Objetivos específicos:	58
2.2 Objetivo general de la intervención	58
Objetivos específicos del proyecto pedagógico	58
2.3 Detección de necesidades	59
2.3.1. Características del Grupo	59
2.3.2. Encuesta Inicial Sobre Uso de Redes Sociales	60
2.3.3. Evaluación por Medio de Observación	60
2.4 Justificación de la Intervención	62
2.5 Participantes	64
2.6 Escenario	64
2.7 Explicación de intervención	64
2.8. Resultados esperados	66
2.9. Relación con el diagnóstico	66
2.8 Diseño carta descriptiva	67
2.9 Carta descriptiva	68
3. Resultados	72
3.1. Hallazgos	75
3.1.1 Intervenciones y Logros Alcanzados	76
4. Conclusiones	77
Referencias.	79
ANEXO.	84

Resumen

Nuestra intervención consiste en diseñar, ejecutar y evaluar una intervención educativa sobre la toma de decisiones informada para el uso de las redes sociales en estudiantes de primero de secundaria. Para esto se diseñó un taller de cuatro sesiones con una duración de cincuenta minutos aproximadamente cada una, en las cuales se tomaron en cuenta las necesidades específicas del grupo junto con el tema del uso de redes sociales en la actualidad. La intervención educativa generó resultados positivos y algunos desafíos, logramos cumplir con los objetivos planteados y adquirimos una comprensión profunda sobre el uso e impacto de las redes sociales en la vida cotidiana de los estudiantes. A través del diálogo y la observación, identificamos áreas de oportunidad para fortalecer tanto el acompañamiento académico, como el socioemocional, destacando la necesidad de estrategias personalizadas, el uso de tecnología educativa y la implementación de programas de bienestar. Nuestras conclusiones se basaron en los objetivos alcanzados de la intervención y en la interacción directa que tuvimos con los estudiantes, ya que en todo momento hubo comunicación e intercambio de conocimientos, donde todos aprendimos una perspectiva distinta en el uso de las redes sociales; esto nos llevó a tener un entendimiento de cómo las redes sociales han impactado de forma positiva y negativa en las vidas cotidianas y sociales de los estudiantes.

Introducción

Las redes sociales actualmente han tenido un gran impacto en la vida de los seres humanos, ya que durante la pandemia por el COVID-19 las actividades cotidianas tuvieron que cambiar por completo por el confinamiento. Recordemos que no se podía tener contacto con otras personas ni salir de casa, por lo que las redes sociales fueron una gran herramienta para la comunicación; lo que llevó a la adaptación de actividades laborales como escolares en las plataformas digitales.

Gracias a esto el uso de redes sociales tuvo un cambio importante, pues parte de la comunicación humana se lleva a cabo a través de estas, al igual que el ritmo de trabajo. En este marco la intervención se orientó en fortalecer el criterio crítico, la toma de decisiones informadas y la gestión de conflictos en línea, elementos importantes para una participación saludable en redes sociales.

Uno de los sectores más influenciados por el uso de las redes sociales son los adolescentes, ya que actualmente las interacciones humanas giran alrededor de la tecnología, por ello es importante que se empiecen a implantar habilidades

socioemocionales, en este caso la toma de decisiones informada en el uso de redes sociales para el buen uso de la tecnología. Este trabajo busca aportar al campo de la psicología educativa, demostrando la importancia de un acompañamiento integral en la era digital, donde el desarrollo de habilidades socioemocionales es tan crucial como el aprendizaje académico.

El documento busca por sí transmitir nuestra participación y aportación como psicólogas educativas durante nuestras prácticas profesionales, las cuales elaboramos en un Centro de Integración Juvenil, donde realizamos una intervención educativa que consistió en diseñar un taller de cuatro sesiones con una duración de cincuenta minutos aproximadamente cada una, a un grupo de primero de secundaria, abordando el tema de toma de decisiones informada en el uso de redes sociales. El objetivo de la intervención es

fortalecer las habilidades socioemocionales de los jóvenes de 14 años de una secundaria particular al sur de la CDMX.

El contenido de esta tesis se organiza en varios capítulos, tras esta introducción se presenta el marco teórico que respalda el estudio, seguido de la metodología empleada para la intervención. Posteriormente se analizan los resultados obtenidos, y finalmente se discute las implicaciones y conclusiones del trabajo.

1. Marco Referencial

1.1 Redes sociales

El surgimiento de las redes sociales está estrechamente relacionado con la evolución de internet y las formas de comunicación digital. Aunque el término “redes sociales” es relativamente reciente, la idea de conectar personas en comunidades digitales tiene raíces que datan de las primeras etapas del desarrollo tecnológico (Golbeck, 2013).

La historia de las redes sociales no comenzó directamente con las plataformas actuales. El concepto de conectar personas a través de tecnologías de la información se remonta a la década de 1970, cuando ARPANET dio los primeros pasos hacia la creación de una red que permitiera a las computadoras comunicarse entre sí. Esta red pionera, desarrollada en un contexto militar y académico, permitió a las personas compartir información a través de computadoras interconectadas. (Golbeck, 2013).

A medida que el acceso a internet se fue democratizando, surgieron formas primitivas de interacción digital. Los Bulletin Board Systems (BBS) en los años 80 marcaron el inicio de la creación de espacios virtuales donde los usuarios podían intercambiar mensajes y archivos (Sierra y Valero, 2014). Estos sistemas eran, en cierto modo, los primeros foros en línea, aunque su funcionamiento era rudimentario comparado con lo que conocemos hoy. En los 90, con la expansión del internet, surgieron plataformas más personalizadas y conectadas. Six Degrees (1997), considerada la primera red social moderna, permitió a los usuarios crear perfiles y ver conexiones en común (Lipschultz, 2017) Aunque Six Degrees no fue exitosa a largo plazo, su concepto era revolucionario para la época.

El verdadero auge llegó en la década de 2000, con MySpace (2003), LinkedIn (2003) y Facebook. Facebook lanzada en 2004, cambió la dinámica al centrarse en las relaciones personales, creando comunidades globales que revolucionaron la interacción digital (Castells, 2009). Cada una de estas redes está dirigida a un nicho específico: MySpace centrada en la música y la cultura juvenil, y LinkedIn en las conexiones profesionales.

1.1.1 Expansión masiva y especialización (2010 - 2020)

Durante la década de 2010, las redes sociales evolucionaron hacia plataformas más especializadas, como Instagram (2010) y TikTok, integrando avances como la realidad aumentada y el uso de inteligencia artificial (Castalleda y Adell, 2011).

Instagram se consolidó como la red social predilecta para compartir imágenes y videos, volviéndose especialmente popular entre celebridades e influencers que encontraron en ella un espacio ideal para la autopromoción y la construcción de marca personal. Instagram fue adquirida por Facebook en 2012, fortaleciendo aún más la hegemonía de la empresa de Mark Zuckerberg.

Al mismo tiempo, Twitter (2006), hoy llamado “X”, redefinió el microblogging, para entender este concepto es útil hacer referencia a su procesador: el blog. Un blog es un sitio web donde una persona o grupo de personas publican contenido de manera periódica, generalmente con entradas más largas y detalladas, que pueden incluir artículos, imágenes, videos y otros medios (Lipschultz, 2017). En contraste el microblogging se centra en la inmediatez y la brevedad de las publicaciones, permitiendo la rápida difusión de información y la interacción inmediata con los seguidores (Boyd y Ellison, 2007).

Este formato revolucionó la manera en la que se consumen y comparten noticias, pensamientos y experiencias cotidianas, permitiendo que tanto usuarios comunes como figuras públicas, periodistas o empresas puedan compartir contenido en tiempo real (Golbeck, 2013). Twitter se convirtió en el espacio donde se discutían noticias y eventos en tiempo real. Con su formato de 140 caracteres (más tarde ampliado a 280), es una herramienta indispensable para periodistas, políticos y figuras públicas que buscaban conectarse de manera directa con sus seguidores. (Lipschultz, 2017)

Otro avance notable fue el auge de las aplicaciones de mensajería como WhatsApp (2009) y Snapchat (2011). Estas plataformas llevan las interacciones sociales a nuevos niveles de intimidad, permitiendo conversaciones privadas, efímeras y en tiempo real. En particular, Snapchat popularizó la idea de mensajes que desaparecen, lo cual tuvo un gran impacto en cómo las personas comparten contenido de manera espontánea y temporal. (Golbeck, 2013)

A finales de esta década, una nueva red social emergió con fuerza: Tiktok (2016), una plataforma centrada en la creación y distribución de vídeos cortos, que ganó popularidad entre las generaciones más jóvenes gracias a su contenido creativo y viral. Tiktok rápidamente se posicionó como una de las aplicaciones más descargadas en el mundo, desafiando a gigantes como Instagram y Facebook. (Statista, 2021)

1.1.2 Nuevas tendencias y desafíos (2020 - 2024)

La década de 2020 trajo nuevos desafíos y oportunidades para las redes sociales, impulsados principalmente por la pandemia de COVID - 19, que aceleró la adopción y el uso de estas plataformas a niveles sin precedentes. Durante este tiempo, millones de personas recurrieron a redes sociales como Facebook, Instagram, Tiktok y Twitter para mantenerse conectados durante el confinamiento. Este fenómeno no solo incrementó la cantidad de usuarios, sino que también impulsó la aparición de nuevas plataformas y formatos digitales que modificaron el panorama de la comunicación digital.

En este contexto, el Manifiesto Onlife de Luciano Floridi (2013) ofrece una perspectiva esencial para comprender la creciente interdependencia entre nuestras vidas físicas y digitales. Según Floridi, las distinciones tradicionales entre el mundo online y offline están desapareciendo, lo que implica que las redes sociales ya no son simplemente espacios virtuales, sino que ahora forman parte integral de nuestras interacciones cotidianas. Este proceso “offline” se observa claramente en cómo las redes sociales se han convertido en herramientas indispensables para la comunicación personal y profesional durante la pandemia. Plataformas como Clubhouse, que surgió en 2020, reflejan esta evolución al permitir que las personas participen en conversaciones de audio en tiempo real, eliminando las barreras entre lo físico y lo virtual, una característica clave del nuevo entorno digital descrito por Floridi.

Si bien el éxito de Clubhouse fue efímero, su popularidad temporal demostró que las conversaciones en tiempo real y el audio se convirtieron en una tendencia clave en el futuro de las redes sociales (Castalleda y Adell, 2011). Esto está alineado con la visión de Floridi de que las tecnologías emergentes, como la inteligencia artificial (IA) y la realidad

aumentada (AR), no solo complementan las interacciones virtuales, sino que están transformando fundamentalmente nuestra percepción del mundo.

Tanto Instagram como Snapchat han incorporado filtros de realidad aumentada, lo que permite a los usuarios experimentar nuevas formas de interacción con su entorno digital y físico simultáneamente (Golbeck, 2013)

El Manifiesto Onlife también enfatiza la necesidad de nuevas formas de gobernanza en el ámbito digital, algo que se vuelve particularmente relevante cuando analizamos los riesgos que acompañan a estas tendencias tecnológicas. La creciente preocupación por la privacidad, la desinformación y los discursos de odio ha llevado a los reguladores a exigir mayor transparencia y control sobre los datos y la información que circula en estas plataformas. En este sentido, Floridi subraya que, en un mundo “onlife”, los derechos y responsabilidades de los ciudadanos deben adaptarse a esta nueva realidad digital, lo que está en línea con los recientes esfuerzos de redes sociales como Facebook y Twitter para reforzar sus políticas de contenido y privacidad. Sin embargo, estas medidas no han sido suficientes para evitar los escándalos relacionados con la privacidad de los datos y la propagación de noticias falsas, problemas que continúan afectando la reputación de estas empresas.

A pesar de estos desafíos, las redes sociales seguirán desempeñando un papel crucial en la vida moderna, con más de 4.7 mil millones de usuarios en todo el mundo. Las nuevas tecnologías como la Web 3.0 y el metaverso prometen ofrecer experiencias aún más inmersivas, pero también plantean nuevos desafíos éticos y sociales como la creciente preocupación por la privacidad de los datos, el uso indebido de la información personal, la manipulación de las plataformas para la difusión de desinformación, y el impacto de las redes en la salud mental de los usuarios, especialmente en términos de adicción y ciberacoso (Lipschultz, 2017). Como señala Floridi, la tecnología debe ser vista no solo como una herramienta, sino como un entorno en el que vivimos no solo como una herramienta, sino como un entorno en el que vivimos, lo que subraya la importancia de entender y manejar las implicaciones de estas plataformas en nuestras vidas (Floridi, 2013).

En resumen, El Manifiesto Onlife, un documento publicado por la Comisión Europea y coordinado por Floridi, aborda la convergencia entre lo físico y lo digital, destacando que

la distinción entre lo 'online' y lo 'offline' es cada vez menos clara . Lo que ocurre en el mundo físico tiene repercusiones en el entorno digital y viceversa. Este manifiesto sugiere que, en la era digital, las experiencias vividas en línea no son meramente extensiones de lo offline, sino que se entrelazan con nuestra vida cotidiana, afectando. nuestra percepción de la realidad y nuestras relaciones sociales (Floridi, 2013).

1.1.3 Comunicación

La forma en que entendemos las relaciones sociales en la era digital ha sido moldeada significativamente por la naturaleza de las redes sociales. Hoy en día, la interacción en línea no solo es común, sino que ha definido conceptos clave como la amistad, la intimidad y la comunidad. A través de plataformas como Facebook, Twitter, e Instagram, la comunicación ha adoptado una dimensión casi constante, en la que el acceso a la información y la conexión con otros se produce de forma inmediata y global (Lipschultz, 2017). Esta inmediatez ha creado una expectativa social de respuesta rápida, donde las personas esperan que las interacciones digitales se produzcan en tiempo real, lo que ha cambiado la forma en que construimos y mantenemos relaciones. Las redes sociales permiten tanto la creación de vínculos superficiales como profundos, facilitando una conexión instantánea, pero también incrementando la posibilidad de interacciones más efímeras y menos comprometidas (Baym, 2015). Este cambio en las dinámicas relacionales ha llevado a una comprensión más flexible de las relaciones sociales, donde la distancia física ya no es un impedimento para el establecimiento y la evolución de vínculos interpersonales.

Uno de los aspectos más interesantes, desde nuestra perspectiva, es como la bidireccionalidad de las redes sociales ha democratizado la comunicación. Antes, la información se distribuía de manera unidireccional a través de los medios tradicionales, pero hoy cualquier persona puede ser emisora y receptora de información. Esto no solo fomenta la participación, sino que también otorga voz a individuos y grupos que históricamente no tenían acceso a grandes audiencias. Este poder que le han otorgado las redes sociales a las personas también ha traído consigo responsabilidades éticas, como el cuidado en la difusión de información precisa y confiable (Golbeck, 2013).

Sin embargo, la velocidad con la que se comparte la información puede ser un arma de doble filo. Me parece que una de las problemáticas actuales es cómo las redes sociales han facilitado la viralización de contenido no verificado. A pesar de las medidas que algunas plataformas han implementado para controlar esto, sigue siendo un reto combatir la desinformación en tiempo real (Pariser, 2011).

1.1.4 Arquitectura

En cuanto a la arquitectura de las redes sociales, resulta fascinante cómo la estructura técnica influye directamente en nuestras interacciones. Siempre me ha parecido interesante que estas plataformas están diseñadas para promover un comportamiento social específico. Por ejemplo, el hecho de que Facebook promueva conexiones recíprocas (amistades), mientras que en Instagram y Twitter se fomentan seguidores unidireccionales, moldea cómo percibimos nuestras interacciones con los demás. Desde nuestro punto de vista, esto tiene implicaciones profundas en la manera en que construimos nuestras redes de apoyo y cómo valoramos esas conexiones en la vida real. En primer lugar, el diseño de las redes sociales ha llevado a un cambio significativo en la naturaleza de nuestras relaciones personales. Aunque plataformas como Facebook fomentan conexiones recíprocas (amistades), otras, como Instagram o Twitter, se centran más en seguidores unidireccionales, lo que puede generar relaciones más superficiales. La facilidad con la que interactuamos en línea ha transformado lo que consideramos apoyo o amistad, ya que la cantidad de “me gusta” o comentarios no siempre refleja una verdadera conexión emocional o un apoyo sólido fuera del entorno digital (Boyd y Ellison, 2007).

Además, estas interacciones virtuales han dado lugar a un fenómeno conocido como la “desvirtualización” de las relaciones, donde la validación y el reconocimiento en línea cobran más peso en nuestra percepción de las relaciones, afectando como valoramos las conexiones en nuestra vida cotidiana. En muchos casos, lo que se considera una fuerte red de apoyo en redes sociales puede no coincidir con el nivel de apoyo emocional o práctico que realmente necesitamos fuera de ellas.

Por último, el diseño de estas plataformas también genera una forma de interacción desigual. Muchas veces, las relaciones en redes sociales no son equitativas, ya que se puede

seguir o interactuar con muchas personas sin recibir la misma reciprocidad. Esto, en comparación con nuestras relaciones cara a cara, afecta la forma en que priorizamos y valoramos nuestras conexiones personales, ya que estas interacciones digitales, aunque amplias, pueden carecer de profundidad emocional (Boyd y Ellison, 2007).

Un tema que me parece crucial es el papel que juegan los algoritmos en la construcción de nuestra experiencia dentro de las redes sociales. Estos sistemas no solo organizan el contenido que vemos, sino que también tiene el poder de limitar nuestra exposición a puntos de vista diversos, creando lo que se conoce como “burbujas de filtro”. Aunque en teoría el contenido está personalizado para ajustarse a nuestras preferencias, esta segmentación puede llevar a una polarización social. Creemos que esto representa un desafío tanto para los usuarios como para los diseñadores de las plataformas, ya que encontrar un equilibrio entre la personalización y la diversidad de información es clave para una interacción saludable en línea (Pariser, 2011).

Por otro lado, me parece que uno de los avances más prometedores en la arquitectura de las redes sociales es la integración de tecnologías como la AR y la IA. Estas herramientas no solo hacen que las interacciones sean más inmersivas, sino que también abren la puerta a nuevas formas de conectarse y compartir experiencias. Esto, a mi juicio, está allanando el camino para una evolución hacia experiencias sociales mucho más complejas y significativas en espacios virtuales como el metaverso (Castañeda y Adell, 2011).

1.1.5 Educación y Vygotsky

El enfoque sociocultural de Lev Vygotsky enfatiza que el aprendizaje es un proceso social que se produce a través de la interacción con otros. Según Vygotsky, el conocimiento no se construye de manera aislada, sino en colaboración con los demás, en lo que él llamó la zona de desarrollo próximo (ZDP), que es la distancia entre lo que un individuo puede hacer por sí solo y lo que puede lograr con ayuda de otros (Vygotsky, 1978).

Aplicar este marco teórico a las redes sociales en el ámbito educativo formal es relevante, ya que estas plataformas han creado un espacio donde las interacciones entre pares, profesores y estudiantes son más dinámicas y abiertas. En plataformas como Twitter, Facebook y YouTube, los estudiantes pueden participar activamente en discusiones,

intercambiar conocimientos y contribuir al aprendizaje de manera colaborativa, reflejando las ideas de Vygotsky sobre el aprendizaje mediado por la interacción social.

Sin embargo, desde una perspectiva vygotskiana más amplia, podemos considerar que las redes sociales también facilitan la educación informal, donde cada interacción es una oportunidad de aprendizaje. Vygotsky sostenía que el aprendizaje no está limitado a contextos formales o tradicionales, sino que surge en cualquier interacción social. Esto implica que, en redes sociales, cada intercambio de información, comentario o interacción casual puede ser una instancia donde el individuo expande su conocimiento, habilidades y entendimiento del mundo.

Por ejemplo, cuando un usuario sigue un hilo en Twitter sobre un tema de interés, o participa en una discusión en un foro de Reddit, está, en efecto, aprendiendo y construyendo nuevo conocimiento. Estos espacios informales permiten que la ZDP funcione en entornos no tradicionales, donde el usuario recibe asistencia o retroalimentación de sus pares sin la necesidad de una estructura educativa formal.

Así, el internet y las redes sociales actúan como espacios de aprendizaje continuo, donde cada interacción es una oportunidad para adquirir conocimientos, resolver problemas o desarrollar nuevas habilidades (Vygotsky, 1978).

Desde esta perspectiva, las redes sociales pueden ser vistas como entornos donde se da aprendizaje autodirigido y colaborativo, que no solo enriquece el desarrollo cognitivo del individuo, sino que también promueve la adquisición de habilidades esenciales como la navegación de la información, la comunicación digital y el pensamiento crítico. Estas plataformas permiten que los usuarios interactúen en un proceso de retroalimentación constante, replicando los principios de Vygotsky, donde el aprendizaje social ocurre de manera orgánica y fluida en cada interacción diaria en la red.

1.1.6 La mediación tecnológica como Herramienta de Aprendizaje

Vygotsky también hizo hincapié en el uso de herramientas para mediar el aprendizaje, donde las tecnologías juegan un papel crucial en la facilitación del desarrollo cognitivo. En el contexto de las redes sociales, las tecnologías digitales actúan como estas herramientas,

permitiendo que el conocimiento sea accesible en diferentes formatos, ya sea a través de textos, imágenes o videos (Castalleda y Adell, 2011).

Una reflexión personal sobre esto es que las redes sociales han ampliado el concepto de mediación al permitir que los estudiantes tengan acceso inmediato a información global, experticia diversa y nuevas herramientas para resolver problemas. Esto sugiere que las redes sociales no solo están mediando la interacción social, sino también la creación de conocimiento en tiempo real. Desde este punto de vista, las redes sociales pueden considerarse una extensión moderna de las ideas de Vygotsky, donde la mediación tecnológica facilita un aprendizaje más profundo y conectado con el mundo ideal.

1.1.7 El Rol del Lenguaje en el Aprendizaje en Redes Sociales

Otro aspecto clave de la teoría de Vygotsky es el papel del lenguaje como mediador del pensamiento. Vygotsky argumentaba que el lenguaje es la herramienta principal a través de la cual se desarrolla el pensamiento, y que las interacciones verbales con otros son cruciales para el aprendizaje (Vygotsky, 1986). En las redes sociales, el lenguaje escrito y audiovisual se convierte en el principal medio de comunicación entre los usuarios. Plataformas como Twitter e Instagram no solo permiten el intercambio de ideas a través de textos breves, sino también mediante videos explicativos y contenido visual, lo que expande la forma en que los usuarios pueden expresar y compartir el conocimiento.

Desde nuestra perspectiva, las redes sociales han permitido democratizar el acceso al conocimiento y, al mismo tiempo, han reconfigurado la manera en que los estudiantes interactúan con la información. Hoy en día, no solo aprendemos leyendo textos, sino también a través de memes, hilos de Twitter, videos de YouTube y transmisiones en vivo. Esto, a nuestro entender, es una manifestación de cómo el lenguaje en las redes sociales sigue desempeñando un papel esencial en la mediación del aprendizaje, pero en formas nuevas y más diversas.

1.1.8 Desafíos y Oportunidades de las Redes Sociales en la Educación

A pesar de las oportunidades que ofrecen las redes sociales en el aprendizaje, también existen desafíos. Uno de ellos es la dispersión de la atención y la sobrecarga de información que estas plataformas pueden generar. Aunque las redes sociales son espacios ricos en recursos educativos, también pueden distraer a los estudiantes, afectando su capacidad de enfocarse en el aprendizaje profundo. Aquí entra la necesidad de desarrollar habilidades de autorregulación en los estudiantes, lo que coincide con las ideas de Vygotsky sobre la importancia del guía y el apoyo para desarrollar estas capacidades (Vygotsky, 1978).

Sin embargo, más allá de las distracciones evidentes, podríamos argumentar que las redes sociales no solo apartan a los estudiantes del currículum explícito, sino que también conforman un currículum oculto. Este concepto hace referencia a todo el aprendizaje no formal y no intencionado que ocurre a través de la interacción con otros en estos espacios. En otras palabras, mientras los estudiantes se ven inmersos en la información que circula en las redes sociales, también están adquiriendo habilidades y conocimientos que no están en los programas educativos oficiales, pero que resultan fundamentales para su desarrollo en la era digital.

Desde nuestra perspectiva, una forma de mitigar los desafíos y aprovechar estas oportunidades es incorporar estrategias pedagógicas que ayuden a los estudiantes a navegar las redes sociales de manera crítica. Esto incluye enseñarles a identificar fuentes confiables, evaluar la validez de la información y gestionar su tiempo en línea. De esta manera, las redes sociales pueden utilizarse no solo como una herramienta de aprendizaje formal, sino también como una plataforma para desarrollar habilidades de pensamiento crítico y autónomo, que forman parte de ese currículum oculto que se construye en el entorno digital.

1.1.9 Interacción simbólica

El concepto de interacción simbólica es fundamental para comprender el funcionamiento de las redes sociales y las relaciones que se generan a través de estas plataformas. Esta teoría, originalmente desarrollada por George Herbert Mead (1934) y ampliada por Herbert Blumer (1969) establece que los seres humanos interactúan entre sí a través de símbolos compartidos, como el lenguaje, gestos y significados atribuidos a objetos y acciones. Esto permite que las redes sociales se conviertan en un escenario central para la construcción de significados en línea, donde cada interacción está mediada por símbolos que adquieren distintos valores dependiendo del contexto social. Así, los seres humanos construimos significados de los objetos a través de las interacciones que tenemos con otras personas y otros objetos, muchas veces, interacciones mediadas por herramientas como el internet y las redes sociodigitales. El uso de internet por parte de adolescentes significa entonces que la construcción de sus significados está mediada por el internet, su contenido y los dispositivos que les permite navegar.

En redes sociales, el acto de “compartir”, “comentar”, o “dar me gusta” no es simplemente una acción técnica, sino un acto cargado de significado simbólico. Por ejemplo, un “me gusta” en una publicación puede interpretarse como una forma de aprobación, apoyo o hasta una expresión de identidad social (Blumer, 1969). Estas interpretaciones simbólicas permiten que las redes sociales sean no solo un espacio de comunicación, sino también de negociación de identidades y relaciones sociales. Los usuarios se apropian de estos símbolos para presentarse, construir comunidades y validar sus pertenencias grupales.

Un aspecto clave de la interacción simbólica en redes sociales es cómo los usuarios proyectan versiones específicas de sí mismos a través de símbolos visuales y verbales. Las imágenes, memes, emojis y el propio lenguaje que utilizamos en plataformas como Instagram o Twitter, son ejemplos de cómo los símbolos permiten a los usuarios generar significados compartidos que pueden ser interpretados de distintas maneras por diferentes audiencias. Esto se alinea con lo que plantea Erving Goffman (1959) en su teoría de la representación social, en la que cada individuo adapta su comportamiento simbólico en función de la audiencia.

A través de la interacción simbólica, las redes sociales facilitan también la apropiación de habilidades. Los usuarios, al participar de forma activa en estos espacios, no solo interactúan entre sí, sino que adquieren nuevas formas de expresión y participación digital. Vygotsky, en sus estudios sobre el aprendizaje, destaca que la zona de desarrollo próximo es el espacio en el que los individuos, al interactuar con otros, adquieren nuevas habilidades que pueden integrar a su repertorio de comportamientos (Vygotsky, 1978). En el contexto de las redes sociales, la interacción simbólica actúa como un motor de aprendizaje y evolución, donde los usuarios absorben y reproducen formas de comportamiento que son significativas dentro de su comunidad en línea.

1.1.10 Apropiación de habilidades

El concepto de apropiación de habilidades en el contexto de las redes sociales se relaciona con cómo los individuos adquieren, desarrollan y adaptan nuevas competencias a través de la interacción y el uso constante de estas plataformas. Las redes sociales, más allá de ser simples espacios de comunicación, se han convertido en un entorno donde los usuarios aprenden de manera activa y se apropian de distintas habilidades que les permiten desenvolverse en la cultura digital actual (Boyd y Ellison, 2007).

1.1.11 Aprendizaje Colaborativo y las Redes Sociales

La interacción en redes sociales fomenta el aprendizaje colaborativo, en el que las personas no solo se apropian de habilidades individuales, sino que también construyen un conocimiento colectivo. Plataformas como YouTube, TikTok o Instagram han promovido la creación de "micro-comunidades" en las que se intercambian conocimientos específicos, desde cómo hacer programación hasta habilidades artísticas o de marketing digital. Este aprendizaje basado en la comunidad es un ejemplo de cómo las redes sociales facilitan la apropiación de habilidades en un contexto social.

Además, la idea de participación periférica legítima, desarrollada por Lave y Wenger (1991), señala que los novatos en una comunidad aprenden al observar y participar gradualmente en tareas más avanzadas. En las redes sociales, los nuevos usuarios empiezan interactuando de manera sencilla (cómo comentando o compartiendo), para luego volverse creadores activos de contenido, dominando herramientas y lenguajes propios de la plataforma.

1.1.12 Apropiación de Habilidades en el Trabajo y Educación

Las redes sociales no solo facilitan la adquisición de habilidades en un contexto informal, sino que también desempeñan un papel clave en entornos más formales como la educación y el trabajo. En el ámbito educativo, plataformas como Twitter, Facebook y LinkedIn permiten que los estudiantes desarrollen competencias digitales, creativas y colaborativas que son esenciales en el mundo moderno. Estas herramientas brindan a los docentes la oportunidad de integrar metodologías innovadoras basadas en la interacción y la cooperación entre estudiantes, fomentando un aprendizaje activo y participativo (Castañeda y Adell, 2011; Siemens, 2005). A través de la colaboración en redes sociales, los estudiantes no solo adquieren habilidades técnicas, sino que también desarrollan capacidades como la comunicación digital y el trabajo en equipo.

En el mundo laboral, las redes sociales han revolucionado la forma en que los profesionales adquieren habilidades. Estas plataformas permiten el manejo de herramientas digitales y la creación de redes profesionales, facilitando tanto la visibilidad personal como el desarrollo de competencias directamente relacionadas con la carrera. LinkedIn, por ejemplo, no solo actúa como una red de contactos, sino también como un espacio donde se comparte contenido profesional y se adquieren habilidades relevantes para el crecimiento profesional (Boyd y Ellison, 2007). La constante interacción en estos espacios fortalece competencias que son cruciales en la economía digital actual.

1.2 Teorías del Aprendizaje Constructivista

1.2.1 Constructivismo

Dentro de la educación informal se fomenta la exploración y la reflexión sobre las propias experiencias, lo que la teoría del constructivismo nos dice que el aprendizaje es un proceso activo, en el cual los individuos construyen su propio conocimiento a partir de experiencias.

Parte de esta teoría nos indica que el proceso de aprendizaje es activo, dinámico y participativo, pues este se construye a través de experiencias propias. Piaget (1970) nos menciona que dentro del desarrollo cognitivo existen dos procesos simultáneos que explican el proceso de aprendizaje: la asimilación que interioriza una experiencia y la relaciona con algo que ya existe; y la acomodación que acomoda los esquemas previos para integrar lo que se acaba de aprender.

También tenemos el aprendizaje significativo, que Ausubel (1968) entiende como aquél que se produce cuando se relaciona una nueva información con los conocimientos previos que ya están almacenados en la estructura cognitiva. Esto puede adquirirse por medio de la contextualización, donde los conocimientos se relacionan con situaciones reales y son aplicados en contextos reales.

En esta teoría se implementan distintas estrategias de aprendizaje que pueden atender las distintas necesidades de cada individuo, así como centrarse en la resolución de conflictos, la reflexión de las propias experiencias que integren y apliquen nuevos conocimientos; y una autoevaluación y retroalimentación de los aprendizajes adquiridos al final de cada actividad.

1.2.2 Aprendizaje social

En la educación informal se busca adquirir conocimientos y habilidades a través de experiencias de la vida cotidiana, lo que nos lleva al aprendizaje social que es un proceso que se basa en la observación e interacción con los demás. Este enfoque nos dice que el aprendizaje ocurre en los contextos sociales y que la imitación, como el modelaje son cruciales en este proceso.

En la teoría del aprendizaje social Bandura (1977, citado por Wenger, 1998) nos explica que toma en cuenta las interacciones sociales, pues destacan “las relaciones

interpersonales que intervienen en la imitación y el modelado, lo que se centra en el estudio de los procesos cognitivos por lo que la observación es crucial en el aprendizaje, y que las interacciones sociales influyen en la conducta” (pág. 73).

Algo que también nos menciona Wenger (1998) es que el aprender y el conocimiento tienen cuatro premisas:

1. Somos seres sociales.
2. El conocimiento es una cuestión de competencias adquiridas, como escribir un ensayo, hacer una investigación, etc..
3. Conocer es participar y comprometerse de manera activa en el mundo.
4. El significado es lo que nos hace experimentar el mundo y lo que produce el aprendizaje. (pág. 73)

Parte de este aprendizaje es entender que pertenecemos a una comunidad de prácticas, tanto en la familia, como en nuestras rutinas diarias, “participar de una manera activa en las prácticas de las comunidades sociales, es construir identidades en relación con estas comunidades” (Wenger, 1998, pág. 74).

Ser parte de una comunidad nos hace aprender a través de la observación, como lo dice la teoría del aprendizaje social, pues se observan las acciones de los otros, lo que puede influir en las propias; al igual que el modelado, ya que se tiende a imitar comportamientos de un modelo que puede ser una figura de autoridad, compañeros o algún individuo de medios de comunicación.

Al final somos seres sociales que están en un constante aprendizaje, no sólo lo hacemos en los ámbitos escolares, sino en nuestra vida diaria y que le dan un significado. Lo hacemos a través de las interacciones interpersonales y las experiencias, que estas pueden ser negativas o positivas, el objetivo es que siempre se crea un conocimiento que a largo o corto plazo nos puede servir para otra situación.

1.2.3 Educación Informal

La educación informal es un enfoque educativo que se desarrolla fuera del ámbito formal de las escuelas. Se centra en el aprendizaje a través de experiencias cotidianas, interacciones sociales y actividades grupales; este no sigue un currículo específico, lo que permite la elección de los temas, los cuales se relacionan con la vida cotidiana o con una situación en específico que esté sucediendo.

Dentro de la educación informal es importante tener una participación activa, pues este facilita el aprendizaje significativo, donde también debe de haber una colaboración que promueva el aprendizaje entre pares. Un ejemplo de educación informal son los talleres o pláticas comunitarias, que proporcionan actividades donde se comparten habilidades y conocimientos de temas específicos.

1.3 Riesgos y oportunidades

Conocer los riesgos y oportunidades es esencial para comprender el impacto de las redes sociales en nuestra vida cotidiana, tanto a nivel personal como en entornos educativos y laborales. Las redes sociales presentan un equilibrio entre los beneficios que pueden ofrecer y los desafíos que imponen, por lo que analizarlos críticamente permite maximizar su potencial y mitigar sus efectos negativos.

1.3.1 Oportunidades de las Redes Sociales

1. **Conectividad y acceso a la información:** Una de las mayores ventajas de las redes sociales es la posibilidad de conectarse con personas de todo el mundo. Plataformas como Twitter, Instagram y LinkedIn permiten a los usuarios compartir ideas, colaborar y acceder a conocimientos en tiempo real (Castañeda y Adell, 2011). Esto ha sido especialmente útil en el ámbito educativo, donde los estudiantes pueden acceder a recursos de aprendizaje y participar en discusiones globales sobre temas relevantes.
2. **Crecimiento profesional:** Las redes sociales, especialmente plataformas como LinkedIn, brindan grandes oportunidades para el desarrollo de habilidades profesionales, networking, y la búsqueda de empleo. Los usuarios pueden construir una marca personal, compartir logros y conectarse con otros profesionales de su industria, lo que puede aumentar sus oportunidades laborales (Lipschultz, 2017).
3. **Participación ciudadana y activismo social:** Las redes sociales han jugado un papel clave en las movilizaciones sociales y políticas. Movimientos como el #MeToo o #BlackLivesMatter han crecido a nivel global gracias a la rápida difusión de información en plataformas como Twitter e Instagram. Estas plataformas permiten que voces marginadas se escuchen y movilicen acciones en torno a temas importantes (Golbeck, 2013).
4. **Innovación educativa:** Las redes sociales también han revolucionado el aprendizaje. Plataformas como YouTube, TikTok e Instagram permiten el acceso a contenido educativo de una forma accesible y entretenida. Además, los profesores están incorporando estas herramientas para crear experiencias de aprendizaje más colaborativas y dinámicas (Castañeda y Adell, 2011).

1.3.2 Riesgos de las Redes Sociales

1. **Privacidad y seguridad de los datos:** Uno de los principales riesgos es la vulnerabilidad de los datos personales. Las plataformas sociales recopilan grandes cantidades de información sobre los usuarios, que pueden ser explotadas para fines comerciales o políticos. Casos como el escándalo de Cambridge Analytica con Facebook subrayan los peligros relacionados con la protección de los datos privados (Lipschultz, 2017). Además, los usuarios muchas veces no son conscientes de cuánta información personal están compartiendo públicamente, lo que aumenta su exposición a posibles violaciones de privacidad y seguridad.
2. **Desinformación, noticias falsas y saturación de información:** Las redes sociales tienden a mostrar contenido basado en los intereses previos de los usuarios, un fenómeno conocido como “filtro burbuja” (Pariser, 2011). Esto puede limitar la exposición a diferentes perspectivas y contribuir a la polarización social. A esto se suma la facilidad con la que se propagan noticias falsas, generando confusión y desinformación que pueden tener consecuencias sociales graves. Además, la saturación de información a la que están expuestos los usuarios pueden llevar a una sobrecarga cognitiva, dificultando la capacidad de discernir entre información veraz y falsa, lo que afecta tanto la calidad de la comprensión como la toma de decisiones.
3. **Ciberacoso y salud mental:** El uso excesivo de redes sociales ha sido vinculado a problemas de salud mental, particularmente entre jóvenes. La exposición constante a imágenes idealizadas y la búsqueda de validación social pueden contribuir al desarrollo de ansiedad, depresión y baja autoestima (Boyd y Ellison, 2007). Además, el ciberacoso es un fenómeno en crecimiento, particularmente en plataformas donde el anonimato permite la intimidación sin consecuencias inmediatas. La relación entre el uso excesivo de las redes y el bienestar psicológico es compleja, pero es clara la necesidad de abordar el impacto de las redes sociales en la salud mental, especialmente en los usuarios jóvenes.
4. **Adicción digital, capacidad de atención y salud mental:** Las redes sociales están diseñadas para captar y mantener la atención de los usuarios, lo que puede generar una dependencia psicológica y, en algunos casos, adicción. El modelo de la “economía de la atención” utiliza notificaciones constantes y recompensas

intermitentes para mantener a los usuarios conectados durante largos periodos (Golbeck, 2013). Esta adicción no solo afecta a la productividad y las relaciones interpersonales fuera del entorno digital, sino que también tiene efectos negativos sobre la capacidad de concentración y atención sostenida. Además, está ligada a problemas de salud mental como ansiedad y depresión, generados por la constante presión de estar “siempre conectados” y la comparación social que ocurre en las redes.

1.3.3 Equilibrio entre Riesgos y Oportunidades

Las redes sociales, como cualquier tecnología, tienen el potencial de proporcionar grandes beneficios o riesgos dependiendo de cómo se utilicen. Es esencial educar a los usuarios sobre los riesgos asociados con el uso de estas plataformas y promover prácticas responsables en línea. Del mismo modo, es importante aprovechar las oportunidades que ofrecen, como el acceso a información y el desarrollo de habilidades, de manera crítica y reflexiva.

1.4 Impacto de las redes sociales en la salud mental

Actualmente, las redes sociales son el centro de interacción y comunicación de los seres humanos, incluyendo de adolescentes, y han tenido un impacto en su salud mental, pues su uso nos lleva a un mundo de posibilidades de innovación, socialización y aprendizaje, que puede ser tanto positivo como negativo.

La mayoría de los adolescentes tienen una cuenta en al menos una red social, que es utilizada para comunicarse e interactuar con otras personas, también los adolescentes se sienten con la libertad de compartir su propio contenido que puede ser dando su opinión sobre un tema en específico, las cosas que le gustan, lo que hacen, etc., en dichas plataformas como Facebook, Instagram, TikTok y Twitter (X) (Simarjeet Kaur et al, 2022).

Ahora bien, una de las consecuencias de que varias cosas se manejen a través de las redes sociales, es que los adolescentes pasan más tiempo en sus dispositivos tecnológicos, lo que puede generar cierta dependencia a ellas, pues están conectados en los tiempos libres, antes de dormir e incluso al despertar. (Adam y Kisler, 2013 citado por Simarjeet Kaur et al, 2022) El uso excesivo de las redes sociales puede tener consecuencias negativas como la privación del sueño, fatiga, problemas en la vista, aislamiento social, y falta de interacciones sociales en la vida real (Gross, 2004 citado por Simarjeet Kaur et al, 2022).

Parte de las consecuencias negativas pueden surgir son los distintos contenidos como de moda, videojuegos, vidas de “influencers”, etc. Esto nos puede llevar a generar estereotipos de belleza que generalmente son inalcanzables, como tener un cuerpo muy delgado, tener la piel sin imperfecciones o con facciones definidas, al igual que estilos de vida que no son reales. Los adolescentes podrían llegar a comparar sus vidas o su autoimagen con lo que ven en las redes sociales y llevarlos a un conflicto interno que tenga como consecuencia baja autoestima, dismorfía corporal, una obsesión por la apariencia y hasta un desorden alimenticio, que no sólo se produce en lo que se ve en redes sociales, sino que también están en los filtros que existen para fotos o videos y al editar estas mismas con programas como photoshop. (Laughter et al, 2023) Esto se puede ver reflejado en la validación constante de los “likes” y comentarios en las publicaciones que hacen los adolescentes en las redes sociales.

Como lo mencionamos anteriormente, también está el impacto positivo de las redes sociales en los adolescentes, pues existen contenidos que promueven la autoestima, la autoimagen positiva, el bienestar y la automotivación. Esto para los adolescentes puede ser benéfico, al normalizar los distintos cuerpos que existen, las distintas facciones en la cara, los distintos estilos al vestir, etc. También hay creadores de contenido de distintas etnias que cuestionan ciertos estereotipos de belleza y que ponen en debate la discriminación que existe en la industria de la moda, de cosméticos y de otros, al igual que los creadores de talla grande que buscan que las tiendas de ropa sean más inclusivas en las tallas de ropa. (Keles et al, 2024) Dentro de las redes sociales existen espacios donde los mismos adolescentes y creadores de contenido pueden alzar la voz sobre distintos temas sociales o problemas que existen y que puede ayudar a otras personas, al igual que se puede generar una cierta comunidad donde los adolescentes se sientan identificados con algunos temas y los ayude o los haga sentir más cómodos, con confianza, etc. (Keles et al 2024).

Otro punto importante es el ciberacoso que se vive en las redes sociales, pues las plataformas digitales proporcionan espacios donde los adolescentes son expuestos al hostigamiento, humillaciones o amenazas que se pueden hacer de manera anónima y en línea. Esto puede generar depresión, ansiedad, baja autoestima, aislamiento social, hasta pensamientos suicidas y conductas autolesivas (Jimenez, 2023); que se derivan de un ataque constante en línea de insultos, la difusión de rumores, publicaciones sin consentimiento de imágenes comprometedoras y críticas públicas. En México Karen Jimenez (2023) realizó un estudio en el bachillerato de la Universidad Autónoma del Estado de México donde participaron 15,500 estudiantes de 1 a 6° semestre, de los cuales el 41.90% era mujeres y el 58.10% eran hombres y todos con un rango de edad entre 14 y 18 años. El estudio nos muestra que los que más experimentan bullying son las mujeres, las personas con distinta orientación sexual a la heterosexual y personas pertenecientes a un grupo étnico. Así mismo, nos muestra una tabla que representa los tipos de violencia virtual que experimentan los adolescentes.

Tabla 1: Tipos de violencia virtuales

Tipos de violencia	Porcentaje del total de la población
Insultos electrónicos	77.23%
Exclusión y ostracismo	59.96%
Suplantación	48.82%
Hostigamiento	42.22%
Denigración	38.77%
Otras formas de violencia (que sólo incluye contenido de maltrato a otros)	30.92%
Paliza feliz	26.53%
Desvelamiento y sonsacamiento	26.37%
Cyberpersecución	26.06%
Sexting	21.50%

Fuente: Jiménez. K. (2023). Resultados en porcentaje de los tipos de violencia de los participantes.

Con este estudio podemos ver el gran problema que existe de ciberacoso en las escuelas de México y que se enfrentan los adolescentes a diario por distintas cuestiones, que en lo general es por una falta de empatía y respeto hacia los demás. (Jiménez, 2023)

En general, las redes sociales pueden impactar de manera negativa en la salud mental de los adolescentes, que al igual, puede generar problemas en el rendimiento académico y en sus interacciones sociales, por eso es importante prevenir y platicar con ellos acerca de los riesgos que existen y que sean conscientes y responsables al momento de utilizar las redes sociales.

1.5 Adolescencia

La adolescencia es una etapa en el desarrollo humano que se caracteriza por cambios físicos, emocionales y sociales. Este periodo se asocia con la transición de la infancia a la adultez, en la cual se va formando la identidad y la preparación para asumir los roles de la siguiente etapa (Delval, 1994). El término de adolescencia tiene distintos significados y factores dependiendo de cada cultura, contexto social y geográfico. Para Palacios (1995), el desarrollo del estudio de la adolescencia comienza a finales del siglo XIX con la revolución industrial, donde la capacitación empezó hacerse importante, así como la educación. Los/as adolescentes de clase media y alta asistían a la escuela, en las cuales se formaron programas específicos y complejos. “Estos programas fueron la antesala para volver obligatoria la educación para adolescentes”. (p. 300) Palacios (1995) refiere que “la etapa adolescente ha hecho que la adultez se atrase, y que ésta nueva adopte sus propios hábitos, caracterizaciones y confrontación de problemas particulares” (p.300).

1.5.1 Pubertad

La pubertad es un periodo que desarrolla distintos cambios físicos y hormonales que nos conducen a la madurez sexual, que podemos entender como la transición a la adolescencia. Como nos indica Palacios (1995), “la pubertad es el conjunto de cambios físicos que a lo largo de la segunda década de la vida transforman el cuerpo infantil, en cuerpo adulto con capacidad reproductora” (p. 301).

Este periodo comienza gracias a las hormonas, donde algunas aparecen por primera vez y otras sólo se reproducen en mayor cantidad, está la hipófisis que es una glándula que produce distintas hormonas como la del crecimiento (GH) y la tiroidea (TSH), también tenemos el folículo estimulante (FSH) y la Luteizante (LH) que son las encargadas de regular la función de los ovarios y testículos, las cuales ambos sexos tienen y que durante la adolescencia incrementan y se produzcan nuevas (Acromegalia, 2009).

En las nuevas hormonas que se producen están las hormonas sexuales, que en el caso de las mujeres tenemos: los andrógenos, los estrógenos y la progesterona (Evax, 2024); en los hombres están: la testosterona, la dihidrotestosterona y la prolactina. (Peay et al, 2023)

Estas hormonas son las encargadas de hacer los cambios visibles entre ambos sexos durante la pubertad, los cuales hacen evidentes algunas diferencias entre los sexos. En el caso de las mujeres, las alteraciones hormonales se hacen notar en el incremento de los senos, redistribución de grasa corporal, desarrollo de los órganos reproductivos, los cuales generan cambios en la vagina, los ovarios y el útero, y por último tenemos la menstruación que suele ocurrir entre los 9 a los 16 años. En el caso de los hombres tenemos el crecimiento testicular que marca el inicio de la reproducción de los espermatozoides, aumento del tamaño del pene, cambio de la voz donde se vuelve más profunda, y el desarrollo muscular hace que el cuerpo se vuelva más definido. (Palacios, 1995)

Ahora bien, en el aumento de altura en el caso de las mujeres suele empezar antes y disminuirse al empezar la primera menstruación. Con el de los hombres por lo general alcanza su máxima altura durante la adolescencia. En ambos vemos cambios en la piel que genera acné y otras imperfecciones, crecimiento del vello corporal tanto en axilas, brazos, piernas, zonas genitales y pueda que en el de los hombres aparezca más en la zona del bigote y barba que en el de las mujeres. La pubertad suele suceder entre los 9 y 11 y terminar entre los 14 a los 16 años para las mujeres y suele iniciar entre los 12 y 13 años para los hombres y terminará a los 16 y 18 años. (Palacios, 1995)

1.5.2 Cambios cognitivos en la adolescencia

En la adolescencia no solo se producen cambios físicos, sino emocionales, cognitivos, sociales y en las relaciones interpersonales, donde empiezan a formar una identidad que ayudará más adelante a tomar los roles de un adulto. Los cambios importantes en la estructura y el funcionamiento del cerebro ocurren durante la adolescencia y dan como resultado desarrollos cognitivos y conductuales (Steinberg, 2008).

Parte de los cambios en la adolescencia se deriva de lo cognitivo, donde hay un cambio en el pensamiento, de ser concreto se vuelve más abstracto y complejo. Estos cambios se derivan de cambios en el cerebro que generan mejoras en la atención, la memoria, la resolución de problemas y la metacognición. Esto se refiere igual a la búsqueda de

sensaciones, motivación y placer, que da lugar a la producción de dopamina que genera naturalmente nuestro cerebro.

En esta parte de la adolescencia se desarrollan los centros de control cognitivos del cerebro en la corteza prefrontal, aumentando la autorregulación y orientación (Lansford, 2022). Esto puede contribuir a ciertas conductas de riesgos al momento que el adolescente busque nuevas sensaciones como el consumo de sustancias, prácticas sexuales en riesgo, entre otras.

Dentro de los cambios cognitivos está el desarrollo del pensamiento abstracto que permite reflexionar y pensar más allá de lo concreto, lo que permite plantear preguntas complejas, considerar distintas perspectivas, y entender conceptos abstractos, hipotéticos y teóricos. (Henao y Solorzano, 1995) También tenemos el aumento de las habilidades para resolver un problema, donde ya se evalúa una situación, se realiza un razonamiento lógico, y se comienza a crear un argumento más complejo. El pensamiento crítico hace que se tenga la capacidad de analizar información, evaluar la credibilidad de las cosas y cuestionar ciertos datos que se proporcionen; al mismo tiempo, tenemos el desarrollo de habilidades metacognitivas que hace comprender y controlar el propio proceso de aprendizaje (Bruner, 1988).

La autoconciencia es parte de los cambios cognitivos, pues los adolescentes se vuelven conscientes de sus pensamientos y emociones, que pueden influir en el procesamiento de información. Ahora bien, en la toma de decisiones son capaces de considerar distintas opciones y las consecuencias que puede haber, pero estas pueden ser impulsivas, ya que hay una influencia por parte de las emociones, lo que también puede llevar a una mayor sensibilidad ante distintas situaciones sociales.

1.5.3 Cambios sociales y relaciones interpersonales

En la etapa de la adolescencia se ven cambios en el ámbito social y en relaciones interpersonales, pues como se mencionó anteriormente, buscan nuevas sensaciones y cambios en sus decisiones, así como en el interés de lo que otras personas digan (presión

social). Los cambios sociales son esenciales para el desarrollo de la identidad y construyen relaciones significativas que impactan igual en la parte emocional.

En esta transición los adolescentes empiezan a pasar más tiempo con las amistades y buscan a la vez una conexión e identificación con ciertos grupos de personas, lo que puede llevar a un cambio en la convivencia familiar. Los adolescentes buscan más autonomía e independencia de los padres, así como identificarse con temas, personas y situaciones distintas, lo que puede llevar al cuestionamiento en la relación familiar. Esto deriva en distintos conflictos con los padres, ya que buscan tomar sus propias decisiones; lo que puede tener un choque con las expectativas y normas que los padres pueden establecer, así como las académicas y lo que quieren y buscan en su futuro, pues en ocasiones los padres pueden tener su propio plan o expectativa a lo contrario de lo que quieren los adolescentes. Aquí entra la comunicación asertiva, es importante que se tenga dentro de las relaciones familiares, ya que se tiene un mayor acercamiento y comprensión de los padres hacia los adolescentes y viceversa, pues parte de esta etapa es fundamental tener un acompañamiento y una comunicación asertiva.

Todos estos factores pueden llegar a influir en las decisiones de los adolescentes, pues son tan importantes las amistades, que se someten a una gran presión social. Esto se deriva de querer encajar en lo que esté pasando a su alrededor como un cierto grupo de amistades, la moda que nos lleva a la ropa, conductas, estereotipos de belleza, la música, y el consumo de sustancias. Pues todo es parte de lo que rodea a los adolescentes y lo que ven en sus contextos familiares y en los medios de comunicación, ya sea en películas, series, y redes sociales.

Ser ignorado o rechazado durante la adolescencia está vinculado con problemas serios. (Rice, 1999) Como se mencionó anteriormente, los adolescentes entran en una presión por querer encajar en términos generales, ante la sociedad, por lo que ser ignorado o rechazado puede generar problemas de autoestima, depresión y ansiedad. Esto nos puede llevar al autoconcepto, el cómo se perciben y se ven físicamente influye en los modelos que tienen en su entorno como “influencers”, personajes, etc; y en lo que es aceptado en ese momento por las amistades, familia y medios. Lo que también lleva a una presión en términos de definirse con un género, una orientación sexual, o intereses propios que no

pueden ser completamente aceptados por los demás. El tener atención por parte de las amistades, hace que se tengan intereses en común y un acompañamiento en las distintas experiencias que se van viviendo en esta etapa.

Rice (1999) habla de la necesidad de tener buenos amigos se convierte en una cuestión crucial en la adolescencia. Pasan más tiempo buscando conexiones con otros fuera de la familia, lo que nos lleva igual a las relaciones románticas, pues en esta etapa surge el primer enamoramiento, donde no suelen ser de duración larga, pero tienen un impacto muy importante en la parte emocional y parte de la formación de identidad.

Tenemos un concepto psicológico llamado diferenciación del self, que hace referencia a la capacidad que tiene un individuo para equilibrar su autonomía y su conexión emocional con los demás. En este concepto tenemos a Bowen (1989) que nos menciona que la diferenciación del self distingue los procesos emocionales de los procesos cognitivos, y la capacidad interpersonal para mantener conexiones con los demás mientras se conserva un yo autónomo. (citado por Pece y Berástegui, 2029) Esto nos dice que se necesita tener la capacidad para equilibrar la independencia emocional y la conexión con los otros, pues esto es parte de tener una identidad y tomar decisiones autónomas, para que al mismo tiempo se establezcan relaciones significativas y sanas (Pece y Berástegui, 2019).

Los adolescentes en el ámbito interpersonal como nos mencionan Pece y Berástegui (2019) es que los más diferenciados tienen mayor capacidad para seguir sus propios criterios, son respetuosos con los criterios de los otros y mantienen vínculos significativos. “Los adolescentes menos diferenciados tienden a pensar, sentir y actuar como los demás, buscan la aprobación constante y evitan los conflictos; pueden tener dominio sobre otros; y pueden evitar la intimidación, la expresión de emociones y el contacto físico con las otras personas” (pág, 2).

Esto tiene un gran impacto en las relaciones sociales y entran en un momento vulnerable, donde pueden ponerse en situaciones de riesgo o afectar la parte emocional, ya que también experimentan cambios y exploración en la sexualidad, la cual conlleva a su primera relación sexual.

1.5.4 Cambios emocionales

Durante la adolescencia puede haber diversos cambios en las emociones o pueda que aparezcan nuevas que no se habían experimentado en la infancia. Esto es, como lo mencionamos anteriormente, gracias a los cambios hormonales, cognitivos y lo que pasa a su alrededor. Lo que nos lleva a las relaciones de amistad, pareja y con la familia, ya que estas tienen un impacto muy importante en las emociones de los adolescentes. Recordemos que los adolescentes buscan distintas experiencias que los hagan sentir emociones y sentimientos completamente nuevas, lo que puede llevar a la impulsividad y la necesidad de sentirse independientes y autónomos.

Las nuevas responsabilidades, las presiones, los cambios sociales y en sí lo nuevo que los adolescentes viven, repercute directamente en sus emociones, se vuelven más emocionales. (Lansford, 2022) Parte de las nuevas responsabilidades que llevan los adolescentes son las actividades académicas, tareas, organizar su tiempo, exámenes, trabajos de clase, y establecer prioridades; lo que implementa a elegir asignaturas y participar en distintas actividades. También se pueden asumir más tareas en casa, un ejemplo es cuidar a hermanos; algunos adquieren su permiso de conducir y llegan a la mayoría de edad para poder votar y tener más participación comunitaria. Esto puede generar presiones como salir de antro o tener un coche, lo que puede repercutir en las emociones al momento de no realizar estas cosas que para los demás es ser alguien “cool”.

La familia también es un factor importante en los cambios emocionales en los adolescentes y la relación que lleva dentro, la adversidad familiar, como el abuso y la psicopatología parental, durante la infancia prepara el escenario para problemas sociales y de comportamiento durante la adolescencia. (Rudolph, 2008 citado por Lansford, 2022) Esto da referencia a que la relación familiar tiene un gran impacto en el comportamiento y emociones del adolescente, pues pueden llegar a afectar la autoestima, las habilidades para manejar las emociones y establecer relaciones sanas con los demás.

Ahora bien, cuando se presentan problemas como el abuso y la violencia dentro de la familia, puede tener un impacto importante en el bienestar emocional del adolescente como presentar sentimientos de inseguridad, ansiedad y depresión; así como tener

comportamientos desafiantes, dificultades en la escuela y conflictos en las relaciones interpersonales. Al no poder mantener relaciones de amistades sanas, puede llevar a la soledad o la búsqueda de otras compañías que pueden ser grupos de riesgo; y al tener esta falta de habilidades sociales y emocionales, puede generar comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias o la violencia durante la adolescencia y hasta la adultez.

En esta etapa se experimentan las cosas con más profundidad, ya que varias de estas son nuevas y vienen incluidos cambios generales, los cuales conducen a un estado de pertenencia e identificación, lo que conlleva una serie de sentimientos y emociones que cuestionan el quiénes son; esta vulnerabilidad hace a los adolescentes particularmente sensibles a los problemas relacionados con la salud mental y que tienen que ver directamente con su desarrollo físico, emocional, conductual, de interés y expectativas (Moreno, 2006).

1.6 Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales son competencias que permiten gestionar las emociones, relacionarse con los demás de forma asertiva y poder tomar decisiones responsables. En estas habilidades tenemos el autocontrol, que implica identificar y entender las propias emociones; el autocontrol, que regula conductas ante situaciones desafiantes; y la empatía, que permite comprender las emociones de otros (Moreno, 2006).

Estas habilidades también proporcionan las relaciones interpersonales sanas, donde la resolución y la confrontación de conflictos ayudan en situaciones sociales; la toma de decisiones genera herramientas que apoyan en tomar decisiones responsables y considerar las consecuencias; el trabajo en equipo fomenta la colaboración con los demás; la comunicación mejora la capacidad de expresarse con claridad y escuchar a los otros. Esto promueve la prevención de comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias, confrontar las presiones sociales y que se tienen en la adolescencia.

1.6.1 Toma de decisiones informada

Es una habilidad socioemocional que permite tener la capacidad de evaluar opciones y la elección de alternativas, tomando en cuenta la información disponible, así como las emociones y valores personales. Esto nos lleva a reconocer las emociones que influyen en la toma de decisiones para poder gestionarlas, considerando los pros y contras de distintas alternativas; evaluar las consecuencias a corto y largo plazo de cada opción a consideración de cada uno y de las otras personas; y aprender de las experiencias pasadas. (Moreno, 2006).

Desarrollar esta habilidad también implica en la toma de decisiones respecto a las redes sociales y en general lo que se encuentra en internet, pues hoy en día todo se maneja a través de una computadora o celular y ha dado un gran impacto en los adolescentes. Parte de su formación se ve reflejado en lo que se consume en redes sociales, ya que pueden llegar a identificarse con cierto contenido, compartir información personal y comunicarse con otras personas.

También la tecnología se ha convertido en un recurso esencial para la educación, un ejemplo de esto son las plataformas como Classroom, Teams, Moodle, entre otras que ofrecen herramientas que facilitan la comunicación a través de correos, redes sociales y aplicaciones en general de mensajería; hay una colaboración en tiempo real, donde las personas pueden trabajar en un mismo documento simultáneamente, un ejemplo de esto es Google Docs. Ahora bien, estas plataformas pueden servir para tener una mejora en la educación, ya que los adolescentes aprenden a su propio ritmo y atendiendo sus necesidades, aparte de que ofrecen recursos multimediales como videos, que hacen el aprendizaje más dinámico.

Es importante que los adolescentes aprendan a reflexionar sobre el tipo de información que se encuentra en estas plataformas, para que su uso sea amigable y como una herramienta que pueda crear conocimiento. Así como hay beneficios en el aprendizaje, la comunicación y en las relaciones sociales, tiene aspectos negativos, pues en la parte de interacción social, en las redes sociales los adolescentes se enfrentan a la exposición constante al momento de exponer sus vidas por medio de fotos, videos, etc; que puede llegar también a una comparación con otros contenidos donde se exponga una vida “perfecta” o ciertos estereotipos que no se tienen en la vida real.

También al no tener un límite, una responsabilidad, ni ser consciente de los riesgos que pueden existir en internet, parte de la información privada que se publica en redes sociales puede ser utilizada por terceras personas para darle un mal uso, al igual que está el Cyberbullying en donde los adolescentes están expuestos a diario, y que ha aumentado (Cáceres, 2023).

En la parte del acceso a la información en internet, contamos con las “Fake News” las cuales son divulgadas o publicadas con el fin de desinformar a la población en general con respecto a temas específicos. (Cáceres, 2023) Este fenómeno se crea por la facilidad que hay al momento de publicar cierta información en internet en cualquier presentación (video, foto, etc.), lo que puede provocar confusión y desinformación. Esto afecta a los adolescentes si se dificultan las habilidades cognitivas, en este caso el pensamiento crítico que evalúa información y argumentos, y la capacidad de distinguir la información falsa de la que es válida; al igual que en el momento de tomar decisiones, evaluar las opciones y ser consciente de las consecuencias y de las emociones que provoca al tomar decisiones informadas (UNICEF, 2023).

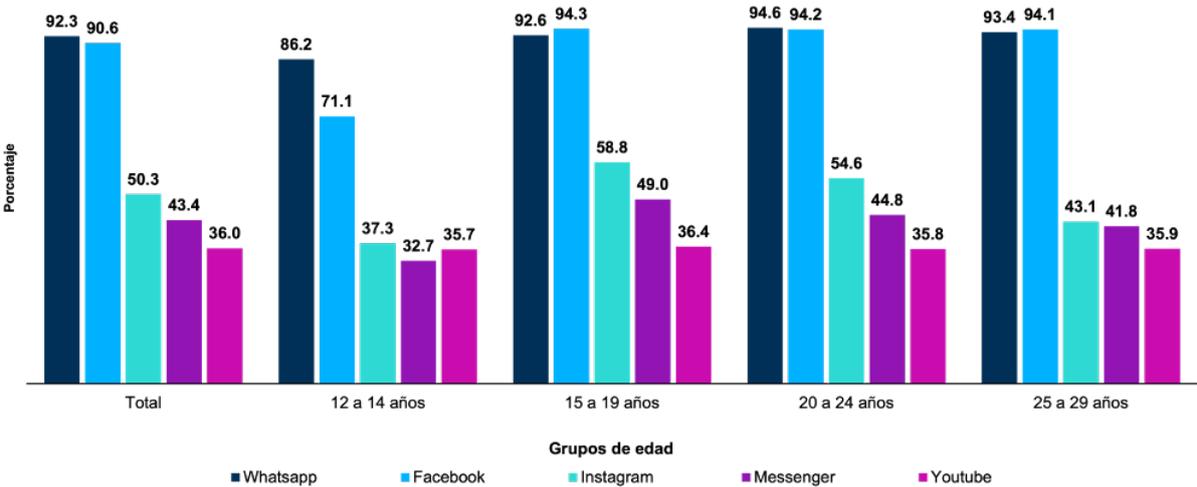
Hoy en día hay una red social que ha creado un gran impacto en general, TikTok es el nuevo motor de búsqueda para adolescentes. (UNICEF, 2023) El informe que nos da Guzmán (2021) nos menciona que el 53.7% de los jóvenes entre 14 y 20 años utiliza TikTok. Esta plataforma se basa en la creación de videos cortos con un sinfín de contenidos, que pueden ser educativos, entretenidos y peligrosos. (Redacción MF, 2024) El algoritmo de TikTok puede llevar a ciertos contenidos inapropiados, a pesar de que la plataforma tiene medidas de moderación, los adolescentes pueden consumir contenidos violentos, sexuales o que simplemente generan conductas peligrosas y discursos de odio. Algo que nos menciona Abad (2023) es que es una red social altamente adictiva con videos cortos que puede provocar la noción del tiempo, además que, al tener un mayor uso, el algoritmo sabe qué videos son los que captan la atención de los adolescentes, lo que se convierte en un círculo vicioso. (citado por Redacción Mf, 2024) También nos mencionan que la velocidad y la facilidad con que se consumen los videos puede afectar la capacidad de los adolescentes para gestionar la frustración y saber confrontar a los problemas reales. “La instantaneidad de las redes sociales puede hacer que los jóvenes desarrollen una baja tolerancia a la frustración,

dificultando su capacidad para manejar situaciones complejas en la vida real” (Redacción MF, 2024).

El INEGI (2022) nos indica que el 91.0% de las viviendas donde residen personas jóvenes contaban con un celular, el 55.3% tenía acceso a internet y el 40.3% tiene una computadora, laptop o tablet. Ahora bien, la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnología de la Información en los Hogares [ENDUTIH] (2021) nos informa que 24.9 millones de jóvenes buscan información en internet sobre educación, investigación y para tareas (citado por INEGI, 2022).

Lo que nos muestra la gráfica 1 y lo que nos indica la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnología de la Información en los Hogares (ENDUTIH, 2021) es que el 96.1 % de los 35.3 millones de jóvenes que utilizan internet, hacen uso de las redes sociales, de las cuales destacan cinco: WhatsApp (31.3 millones), Facebook (30.7 millones), Instagram (17.1 millones), Messenger (14.7 millones) y YouTube (12.2 millones).

Gráfica 1 Redes sociales más utilizadas

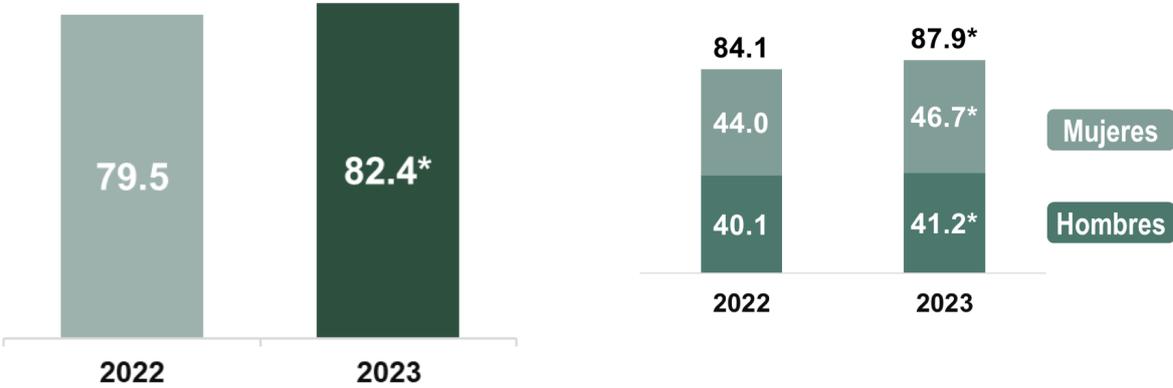


Fuente: INEGI. (2022). La figura muestra los datos de las redes sociales más utilizadas en jóvenes.

El INEGI (2023) también nos informa que el 20.9% de la población usuaria de internet (personas de 12 años en adelante) vivió una situación de ciberacoso. El 22.0% son

mujeres y el 19.6% son hombres. A continuación, se presentarán unas gráficas que representan en porcentaje el uso de internet del año 2022 al 2023 de personas de 12 años en adelante.

Gráfica 2 Porcentaje de personas que utilizan internet



Fuente: INEGI. (2023). Población de 12 años en adelante que utiliza internet.

A continuación, se mostrarán datos y gráficas que nos proporciona el INEGI (2023) con respecto al tipo de ciberacoso que la población de 12 años en adelante experimentó, y el porcentaje de las entidades federativas de la población que sufre de ciberacoso.

Gráfica 3 Población que experimentó ciberacoso en las entidades federativas



Fuente: INEGI. (2023). La gráfica muestra el porcentaje de la población de 12 años en adelante que experimentó ciberacoso en las entidades federativas.

El INEGI (2023) nos menciona que a nivel nacional el 35.9% de la población vivió ciberacoso mediante identidades falsas, el 33.3% recibió mensajes ofensivos, y el 26.0%

recibió contenido sexual. Así mismo, el 41.8% de la población sufrió acoso mediante Facebook, el 37.8% por WhatsApp, y el 28.9% por llamadas telefónicas.

Autocontrol y regulación emocional.

El autocontrol es una de las habilidades socioemocionales más importantes en el desarrollo integral de las y los adolescentes, ya que permite gestionar emociones, comportamientos e impulsos de manera consciente y responsable. Esta capacidad está íntimamente ligada a la autorregulación emocional, entendida como la posibilidad de reconocer las propias emociones y actuar de forma reflexiva ante diversas situaciones (Bisquerra, 2003). Ambas habilidades son fundamentales para el aprendizaje y la convivencia escolar, ya que permiten mantener un clima armónico en las relaciones interpersonales.

Desde la perspectiva sociocultural de Vygotsky, el desarrollo de estas habilidades no ocurre de manera aislada, sino a través de la interacción con otras personas. Es en el entorno social especialmente en el educativo donde las y los adolescentes aprenden a identificar sus emociones, ponerles nombre, expresarlas de forma adecuada y establecer límites ante situaciones que los desbordan. En este sentido, el autocontrol se construye de forma progresiva, mediado por figuras significativas como docentes, madres, padres, compañeros y compañeras.

La impulsividad, al no ser trabajada de manera adecuada, puede limitar el desarrollo de competencias sociales y obstaculizar la resolución pacífica de conflictos. Por ellos, el fortalecimiento de estrategias de regulación emocional permite a las y los adolescentes actuar con mayor consciencia, ser más empáticos, desarrollar habilidades comunicativas asertivas y mantener relaciones interpersonales positivas. Como señala Goleman (1996), la inteligencia emocional no solo mejora el bienestar individual, sino que también favorece la integración social y el sentido de pertenencia en los distintos espacios de convivencia. Así, el desarrollo del autocontrol y la regulación emocional no debe verse como un objetivo individual, sino como una responsabilidad compartida entre los distintos actores educativos. Impulsar estas habilidades desde la práctica docente y los programas escolares promueve una educación más humanista, crítica y comprometida con el bienestar de las y los estudiantes.

1.7 Búsqueda de la identidad en redes sociales

En la adolescencia la búsqueda de identidad es parte de su proceso y desarrollo, lo que conlleva distintos factores y cambios que se hacen para poder llegar a ella. Para esto, la persona adolescente explora diferentes roles y estilos de vida, que a lo largo pueden generar cierta ansiedad y confusión, pues algunas de las creencias también se toman en cuenta en este proceso. Empiezan a cuestionar y adoptar distintas creencias como la de su autoimagen y cómo perciben a los demás, sobre sus relaciones interpersonales, religión y espiritualidad. Como parte de este proceso también existen las emociones agradables como el bienestar que puede encontrarse en las amistades y familia, no siempre el cuestionar o entender las relaciones interpersonales debe ser negativo, igual puede fortalecer la relación o desarrollar el valor de la empatía y respeto hacia las demás personas, al igual que en la autoimagen que puede convertirse en autocuidado, empezar a cuidarse más tanto emocionalmente como físicamente. Algunas de las creencias que empiezan a adoptar hacen referencia a la exploración de quiénes son, aspectos de su orientación sexual, cultura, y parte de su autonomía, donde buscan una independencia de sus propias acciones y toma de decisiones. También hay un desarrollo en el sentido de lo que consideran justo o injusto, ya sea en su entorno familiar, social o hasta político. Esto también contribuye a que adopten creencias de lo que es el amor y la amistad, basándose en sus propias experiencias o en lo que se ve en los medios de comunicación (películas, series, canciones y redes sociales).

Pero, así como los adolescentes adoptan ciertas creencias, pueden cuestionar otras como la autoridad de padres, maestros u otras figuras de poder; valores familiares que vienen de tradiciones y creencias como la religión y que han sido transmitidas por generaciones; al igual que las normas sociales, donde hay una expectativa de género, roles y estándares de belleza que los adolescentes buscan poner sus propios límites y roles. (Han, 2017) Este continuo cuestionamiento hacia la autoridad y el poder puede generar angustia y frustración y aparecer en forma de crisis de identidad que genera inseguridades. (Erickson, 2004) Por otro lado, la constante presión social de encajar y ser aceptado, igual que cumplir con expectativas académicas y sociales como estudiar una cierta carrera, salir de fiesta o vestirse acorde a las tendencias de ese momento, entre otras situaciones que se enfrentan los adolescentes también puede contribuir a estas emociones y crisis (Han, 2017).

El contexto social y cultural influye en la manera que los adolescentes perciben su identidad, pues como nos menciona Erikson (1968), el desarrollo humano solo se puede entender en el contexto de la sociedad a la cual uno pertenece. Ahora bien, las experiencias personales, los cambios físicos y sociales, así como el mundo que los rodea influyen en la búsqueda de identidad de los adolescentes, y un fenómeno que está cambiando este proceso son los medios de comunicación, en este caso, las redes sociales.

Se utilizan las redes sociales para explorar y expresar la identidad, a través de publicaciones que dan contenido. (Lansford, 2022) La interacción con otros y la observación de pares, construyen y negocian la identidad alrededor del mundo digital. (Lansford, 2022) Esto puede generar tanto oportunidades como riesgos, ya que la presión social y la búsqueda de validación pueden influir en su autoconcepto. (López, 2023) Parte de la construcción identitaria implica experimentar distintos roles, estilos y creencias, que pueden o no gustarle a la persona adolescente. En el caso de las redes sociales, es posible que se identifiquen con un contenido en específico y que en otro momento de su vida le gusta otro tipo de contenido y abandone el primero.

Hoy en día las tendencias de ropa, música, entre otras se ven a través de redes sociales, y los adolescentes pueden adoptar alguna de esas tendencias y basar su autoimagen o el contenido que suben a redes en esa tendencia. El adherirse a ciertas tendencias o modas, permite que los adolescentes se sientan parte de un grupo o colectivo, pertenencia que colabora en fortalecer su identidad y sentido del yo. (Han, 2017) Por otro lado, esto también puede generar conflictos al momento de cumplir expectativas sociales, como de las amistades o personas externas, pues parte de las tendencias que se ven en redes se basan en estereotipos de belleza y de estilos de vida, que no siempre son posibles cumplir, y eso puede generar cierta ansiedad o conflictos.

Las redes sociales son el nuevo modelo de comunicación. López (2023) indica que lo que no se publica en la red o es visto en los medios no existe. Esto se ha convertido en un elemento cotidiano de los adolescentes, pues es parte del proceso de construir su identidad a través de procesos de socialización. En otras palabras, las redes sociales funcionan como espacios de socialización, en donde existen dinámicas de interacción simbólica, donde se comparten creencias. Los adolescentes se enfrentan a expectativas académicas, sociales y

personales, donde existe una presión para sobresalir, además que las redes sociales han sido la principal búsqueda de validación y aceptación. En ellas, los adolescentes se adaptan a estándares externos en lugar de explorar su verdadera esencia (Han, 2017).

Parte de la autonomía y construcción de identidad adolescente se basa en redes sociales, en el cual se adquiere un aprendizaje que condiciona el mundo en el que se construye (López, 2023). Todo esto a través de un celular, que se ha convertido en los principales medios de comunicación e inclusión social, pues tener uno te hace “ser parte”.

La construcción de identidad por medio de redes sociales se refleja en lo que publican, en las interacciones y las respuestas que estas tienen, ya que se busca una validación y una pertenencia, lo que nos puede llevar a un impacto positivo como negativo en la parte emocional. Los adolescentes sienten y tienen cierta autonomía en las redes sociales, ya que no hay una autoridad que los esté vigilando constantemente, lo que provoca una libertad al compartir una parte de su personalidad. Esto puede tener consecuencias negativas, pues pueden sólo mostrar los modelos que tienen como “influencers” o formas de vida que aspiran a ser, en vez de mostrar lo que realmente son; y que puede provocar una gran confusión, ansiedad o depresión.

1.8 Contexto actual del adolescente mexicano

En México, el contexto de los adolescentes se marca por distintos factores, en los que destacaremos el económico, educativo y social, en específico, cómo se maneja el internet y las redes sociales. El crecimiento económico en México sigue siendo moderado y débil, pues el Producto Interno Bruto (PIB) fue de 1.0%. (INEGI, 2024) En el caso de la inflación, la general llegó a 5.16% en agosto del 2024, la inflación subyacente alcanzó el 3.98%, en el cual las mercancías se redujeron, mientras que los servicios se mantuvieron altos; y la inflación no subyacente, en julio del 2024 alcanzó el 10.36% por el aumento de gas L.P y de las frutas y verduras, pero en agosto disminuyó a 8.80%. (Banco de México, 2024).

Actualmente, la tasa de desocupación en México 2024 es de 2.8%, la tasa de participación activa es de 60.2%, y la tasa de informalidad laboral es de 54.2% (INEGI, 2024). Esto nos dice que todavía un gran porcentaje de la población tiene un trabajo informal, lo que limita el acceso a beneficios laborales y de seguridad social, aparte de que la desigualdad económica continúa y afecta principalmente a los grupos más vulnerables.

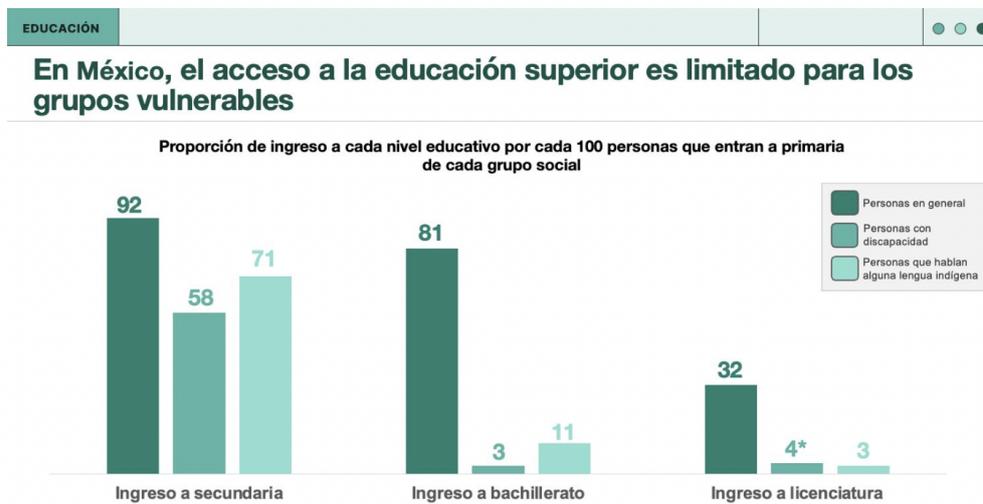
Parte de la economía de México tiene una participación de adolescentes, pues según los datos que nos proporciona el INEGI (2024), 54 de cada 100 personas entre 15 y 29 años eran económicamente activos. El 25.3% realizó actividades elementales o de apoyo, el 16.5% tuvo actividades profesionales o técnicas, y el 15.6% estuvo en actividades comerciales, lo que en promedio dio un salario de 33.8 pesos por hora.

También nos menciona que en México hay 31 millones de personas jóvenes, de los cuales el 54.1% forman parte de la población económicamente activa (PEA). Ahora bien, 14.2 millones de jóvenes pertenecen a la población no económicamente activa (PNEA), donde el 86.1% no estaba disponible para hacer actividades económicas, en el cual 82.1% de hombres y 53.9% de mujeres no trabajaban por estudiar. Por otro lado, el 8.2% de hombres y el 43.3% de mujeres no trabajan por realizar actividades domésticas (INEGI, 2024).

También existen programas de apoyo a jóvenes en México que tienen como objetivo brindar una ayuda específica que sirve como herramienta para abordar las desigualdades sociales y económicas, aparte de mejorar las condiciones de vida. Un ejemplo de estos programas es el de “Jóvenes construyendo el Futuro”, que es parte de los “Programas para el Bienestar” que brinda el gobierno de México. Este programa tiene el fin de brindar una capacitación a jóvenes de 18 a 29 años durante un año y de manera gratuita en empresas o centros de trabajo con un sueldo mensual equivalente al salario mínimo, que es de \$7,572. También existen las “Becas para el Bienestar Benito Juárez” que otorga un apoyo económico a estudiantes de educación Básica, Medio Superior y Superior, entre otros programas (Programas para el Bienestar, 2024).

Analizando los datos anteriores podemos decir que los adolescentes en México se enfrentan a una gran desigualdad tanto económica como social partiendo de la educación, pues no hay una igualdad educativa en términos de acceso, permanencia y de calidad. En México hay 34.8 millones de niños, niñas y jóvenes de 3 a 18 años, de los cuales el 18% (6.4 millones) no asisten a la escuela. De estos, la mitad pertenece a algún grupo desfavorecido como a una comunidad indígena, con alguna discapacidad, población rural y afrodescendiente (IMCO, 2024). El panorama económico no permite dar certezas sobre el futuro de los adolescentes. La inflación y el bajo incremento del PIB, así como la fortaleza de la economía informal, pintan un futuro incierto y cambiante para las personas en edad adolescente. Parte de la desigualdad de permanencia en la educación es que los estudiantes abandonan la escuela antes de terminarla, pues lo que nos indica IMCO (2024) es que uno de cada tres estudiantes que inició la primaria logrará llegar a la universidad. A continuación, se mostrará la gráfica 4 sobre acceso a la educación para grupos vulnerables.

Gráfica 4: Acceso a la educación en grupos vulnerables



Fuente: IMCO. (2024). La figura muestra los datos de acceso a la educación de personas con alguna discapacidad.

La calidad educativa es otro punto importante en el contexto actual de los adolescentes, pues ésta presenta algunos conflictos como las infraestructuras, los recursos didácticos, la capacitación de docentes, y los logros académicos. Todos estos elementos son importantes para conseguir mejores rendimientos académicos, y el aprovechamiento de los estudiantes.

El problema es que varias escuelas presentan problemas en la infraestructura, pues lo que nos informa el documento Principales cifras del Sistema educativo de los Estados Unidos Mexicanos (2022, citado en Vázquez, 2023) es que del ciclo escolar 2018-2019 al 2021-2022, solo el 61.7% de las primarias y el 65.5% de las secundarias contaban con servicios básicos (electricidad, agua potable, lavabo y sanitarios), lo que nos dice que la tercera parte de los centros de los tres niveles careció de al menos un servicio indispensable.

En la parte de la plantilla docente, según PISA (2022), el 31% de las secundarias en México no contaba con una plantilla docente suficiente, y el 18% considera que los docentes no están capacitados adecuadamente. Algo que también podemos observar en las escuelas en México es la proporción de estudiantes por docente, y cómo varía entre las instituciones privadas y públicas. Un ejemplo es en las secundarias, en las públicas los docentes tienen un

grupo de alrededor 31 estudiantes, mientras que en las privadas atienden en promedio 15 estudiantes (IMCO, 2024).

Por otra parte, también tenemos el uso de internet y las redes sociales hoy en día, pues en las escuelas el tener acceso a estas es tener más información. Sin embargo, la Unesco (2023) nos menciona que se debe tener un uso apropiado de las tecnologías en la educación y balancearse con los recursos tradicionales (citado en IMCO, 2024). El problema es que no todas las escuelas cuentan con la tecnología suficiente, pues en Tlaxcala, la Ciudad de México y Aguascalientes, 8 de cada 10 escuelas cuentan con al menos una computadora y 6 de cada 10 cuentan con conexión a internet (IMCO, 2024). Esto también nos muestra el gran impacto de la tecnología en la educación y en los adolescentes en sí, pues quien tenga un menor acceso a dispositivos electrónicos para fines educativos, tendrá un rezago académico por las demandas actualmente.

No olvidemos que el internet y las redes sociales nos dan acceso a información, que a su vez permite aprender sobre diversos temas, pero igual proporciona desinformación y “Fake News”. También ha facilitado la comunicación con otras personas, así como brindar plataformas que proporcionan herramientas para el aprendizaje en línea, como sucedió en la pandemia por el COVID-19. De igual forma, los adolescentes utilizan las plataformas como Instagram, TikTok, entre otras, para expresarse y crear cierto contenido que muestre lo que piensan y les gusta, pero también ha servido para el activismo y causas sociales, pues éstas ayudan a promoverlas y buscan hacer una conciencia sobre temas relevantes.

1.8.1 Juventud

Podemos entender la categoría de juventud como una etapa de la vida que abarca la adolescencia, hasta los primeros años de la adultez, que se caracteriza por un crecimiento físico, emocional y social e involucra una búsqueda de identidad y valores, además de que representa culturalmente energía, creatividad, el deseo de cambios y de explorar nuevas oportunidades (Gutiérrez, 2018).

También podemos ver la juventud como el periodo de la búsqueda de identidad, pues esta se lleva a cabo mediante la socialización en determinados contextos. Es decir, los jóvenes interactúan con sus familias, amistades y otras personas en lugares como la escuela, casa y centros comerciales. Estos factores generan experiencias, creencias y valores que los jóvenes van aceptando o rechazando bajo su propio criterio, lo que puede volverse confuso y complejo, pues se toman distintos elementos que definen a la misma juventud. (Gutiérrez, 2018).

Ser joven significa más que una palabra y que una edad, pues hay diversos debates acerca de la edad que abarca este periodo. En México se consideran jóvenes a las personas entre 12 y 29 años, aunque la UNICEF considera niños menores de 18 años. México considera adolescentes a personas entre 12 y 15 años; a las personas jóvenes de los 16 a 24 años, y a los adultos jóvenes de 25 a 34 años (Gutiérrez, 2018). Ser “joven” es un concepto que da sentido dentro de un contexto social y que históricamente es construido. Con esto queremos decir que los jóvenes en México tienen un contexto distinto a los de otro país, pues se enfrentan a la desigualdad, la violencia, a un acceso ilimitado a oportunidades educativas y laborales, y a un contexto social y económico complejo. pues los tiempos cambian constantemente, no es lo mismo ser joven en pleno 2024 a serlo hace 30 años, los contextos van cambiando, lo que nos lleva a que el significado de “juventud” se construye y deconstruye a través de las interacciones sociales (Gutiérrez, 2018).

Ser joven en la sociedad mexicana en pleno 2024 refiere a una desigualdad económica, social y de oportunidad educativas y laborales. El 61% de los jóvenes abandonan sus estudios de educación media superior cada año, lo que no les permite ejercer su derecho humano a recibir una educación obligatoria de calidad, aparte de que no todas las escuelas públicas cuentan con una infraestructura con servicios básicos (electricidad, agua potable, sanitarios, etc. Gómez et al, 2018). En México el 15% de la comunidad educativa pertenece a instituciones privadas, y en el 2023 se registró un aumento del 6.59% en las colegiaturas, y los costos de los materiales escolares aumentaron un 3.7% (Anitzeld, 2024). También en el ámbito laboral, la competencia tan alta y el contexto económico que hay hoy en día, cambia las expectativas y aspiraciones de los jóvenes, pues actualmente conseguir trabajo requiere de un título universitario, mayor capacidad y conocimientos, lo que lleva a la

juventud mexicana a buscar y luchar por el acceso a una educación de calidad y empleos bien pagados y estables.

Ahora bien, la violencia en México es algo con lo que los jóvenes se enfrentan a diario, cada año más de 33 mil delitos ocurren contra menores de edad, de estos, más de 13 mil son homicidios y 95 feminicidios. En una encuesta nacional se encuentran más de 3 mil adolescentes en conflicto con la ley, más de 66 mil jóvenes de 18 a 29 años están en la cárcel y alrededor de 250 mil personas están en riesgo de ser reclutados por grupos delictivos, aparte de que la principal causa de muerte de personas entre 15 y 35 años es por agresiones y homicidios (Badillo, 2023).

Todos estos elementos son lo que contribuye y le dan significado a ser joven en México actualmente. Algo que mencionan Margulis y Urresti (2000) “es que la juventud no aparece como una edad, sino como una estática de la vida cotidiana” (p.2). Esto nos dice que la juventud es vista con representaciones sociales y de expectativas que no son necesariamente la realidad de los jóvenes, pues se pueden crear prejuicios sobre estos. Un ejemplo común es que siempre son considerados como “rebeldes” o que sus intereses no son tan importantes como el de un adulto, al igual que sus problemas no son de tanta importancia.

La juventud mexicana experimenta los contextos y los desafíos que se mencionaron anteriormente, pero no todos viven o carecen de estos elementos, pues el concepto de juventud es transitorio, lo que nos dice que se puede integrar o expulsar a un individuo de ciertos grupos de jóvenes y que diferentes personas pueden formar o no parte de la juventud. Esto nos lleva a la vida cotidiana y la cultura generacional, pues cada individuo tiene una vivencia específica que se rodea de la familia, la escuela, lugar donde viven y amistades., No todos se desarrollan en los mismos contextos ni en las identidades estructuradas (clase, étnicas, de género, etc.) (Gutiérrez, 2018).

Parte del significado de juventud son las experiencias sociales de los jóvenes que son expresadas colectivamente mediante la construcción de estilos de vida. (Gutiérrez, 2018) La socialización son las interacciones que los jóvenes tienen con su familia, escuela, amistades y cualquier espacio social, que también atribuye a la identidad de cada uno, pues a través de estas interacciones y de sus contextos actuales pueden irse identificando, adoptando,

rechazando y hasta cuestionando ciertas actitudes, valores y creencias.(Gutiérrez, 2018) Un ejemplo de esto son las creencias que hay dentro de una familia, puede que los jóvenes adopten la misma religión que se le establece o que la rechace.

La juventud también representa un periodo en donde se busca la transformación social, pues se le da más importancia a la lucha por la justicia, el cambio y la reestructuración de valores. Para Margulis y Urresti (2000), en este periodo se posee un potencial creativo, capacidades de innovar y cuestionar lo que pasa alrededor, lo que lleva a la posibilidad de la construcción de un futuro mejor. Esto nos lleva al activismo y la consciencia social, que actualmente y derivado de la pandemia por el COVID-19, las redes sociales han sido el principal medio de comunicación y de interacción entre los jóvenes y el mundo.(Margulis y Urresti, 2000) A través de estas se han comunicado diversos temas sociales, donde también ha generado una visibilización y cierto aprendizaje de algunas luchas como el significado del 8 de marzo y el movimiento feminista, así como las injusticias y el racismo que se viven día a día, entre muchos más.

Las redes sociales son parte del contexto actual de los jóvenes y uno de los elementos que representan sus interacciones sociales, su comunicación, expresión, búsqueda de identidad y visión del mundo, pues actualmente gran parte de la vida funciona en y con ellas. Los jóvenes ven e interactúan en distintas plataformas que proporcionan ciertos contenidos e información con la que estos pueden sentirse identificados y que les guste, pues por medio de las redes sociales se dan a conocer las modas (trends) que hay, ya sea en ropa, música, estilos de vida, etc.

Actualmente, las redes sociales son parte de la vida cotidiana de los jóvenes, dentro de ellas existe una conexión y comunicación con distintas personas que pueden crear comunidades que tengan en común intereses y cultura. Plataformas X e Instagram han sido herramientas para la visibilización y organización de movimientos sociales, al igual que TikTok, que es una fuente de información y contenido de todo tipo, pero que también son parte de la expresión de identidad de los jóvenes, ya que brindan espacios para mostrar autenticidad, comunidad y visibilizar diversas realidades. Las redes sociales también tienen un fuerte impacto en la salud mental, pues el uso excesivo puede crear presiones sociales,

comparaciones e inseguridades, así como ha brindado apoyo y recursos para fomentar el bienestar emocional (Cuesta, 2024).

Otro impacto que han tenido las redes sociales en los jóvenes es en el trabajo, pues actualmente son utilizadas para el acceso a oportunidades, donde se encuentran ofertas de empleo y pasantía; además donde los jóvenes pueden desarrollar su marca personal y mostrar sus habilidades al mundo laboral a través de crear contenido en redes sociales, lo que les puede brindar visibilidad y feedback al compartir sus proyectos y logros. TikTok e Instagram se sitúan en las principales fuentes de reclutamiento para perfiles junior y ofertas de trabajo, lo que ha provocado el cambio en la visión, perspectiva y ritmo del mundo laboral en los jóvenes actualmente, pues también recordemos que después de la pandemia varias empresas adoptaron el home office que se maneja a través de medios digitales. (Cuesta, 2024)

1.9 Planeación de la intervención

La planeación de una intervención es un proceso metódico que busca establecer un plan de acción para abordar una problemática identificada, mediante el uso de recursos, metodologías y herramientas previamente seleccionadas y adaptadas al contexto (González Rey, 2002; Bisquerra, 2004). Este proceso se fundamenta en varios pasos clave que permiten organizar y guiar la intervención para lograr los objetivos propuestos de manera eficaz y sostenible.

1. Diagnóstico del problema.

Esta fase consiste en la evaluación del contexto en el que se realizará la intervención, identificando los factores que influyen en la problemática. Coll (2008) señala que un diagnóstico exitoso debe tener en cuenta los factores sociales, culturales y emocionales que influyen en el proceso de aprendizaje de los individuos, lo cual permite diseñar una intervención más efectiva (p.45). Según Diaz Barriga (2009), el diagnóstico debe incluir tanto un análisis de las características individuales de los participantes como del entorno en el que se llevará a cabo la intervención (p. 67). Este análisis ayuda a adaptar las estrategias a las particularidades de cada caso.

2. Definición de objetivos.

La definición de objetivos es crucial, ya que estos determinan la dirección de la intervención. Los objetivos deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales según los criterios de SMART. Ausubel (2002) sugiere que los objetivos deben ser funcionales y estar alineados con las necesidades detectadas en el diagnóstico para que realmente produzcan un cambio significativo (p. 1002). De acuerdo con Pozo (2006), la claridad en la formulación de los objetivos es clave, ya que esto permite que tanto los participantes como los facilitadores tengan una dirección clara y un marco de referencia durante la implementación de la intervención (p.89).

3. Selección de estrategias y recursos.

Una vez definidos los objetivos, el siguiente paso es elegir las estrategias y recursos más adecuados. Las estrategias deben ser coherentes con los objetivos y estar respaldadas por teorías pedagógicas y metodológicas eficaces. Frida Diaz Barriga (2011) afirma que las estrategias seleccionadas deben considerar tanto los estilos de aprendizaje de los participantes como las condiciones del contexto en el que se llevará a cabo la intervención (p. 120). Por otro lado, Coll (2009) menciona la importancia de los recursos humanos y materiales en la intervención, destacando que estos deben ser accesibles y viables para garantizar la efectividad del proceso (p. 47).

4. Implementación

La implementación implica la puesta en práctica de las estrategias planeadas. Durante esta fase, es esencial monitorear el progreso para hacer ajustes si es necesario. Diaz Barriga y Hernández (2011) enfatizan que el monitoreo debe ser continuo, lo que permite realizar modificaciones en tiempo real para optimizar los resultados (p. 74).

Un aspecto importante de la implementación es la flexibilidad, ya que es probable que surjan imprevistos durante el proceso. Gimoneo Sacristan (1992) menciona que la capacidad de adaptación es esencial para garantizar que la intervención siga siendo pertinente y efectiva a pesar de los cambios en las circunstancias (p. 56).

5. Evaluación y retroalimentación.

La evaluación es el paso final y esencial en la planeación de la intervención. Esta etapa mide el impacto de la intervención y determina si los objetivos planteados se han logrado. Según Scriven (1991), existen dos tipos principales de evaluación: formativa, que se realiza durante la intervención para hacer ajustes, y sumativa, que se realiza al final para evaluar los resultados finales (p. 33).

La evaluación no solo mide el éxito en términos de resultados cuantitativos, sino que también incluye una reflexión cualitativa sobre el proceso, identificando áreas de mejora para futuras intervenciones.

Concluyendo, la planeación de la intervención es un proceso dinámico y cíclico que requiere de un análisis constante y ajustes según el contexto. Los pasos descritos, diagnóstico, definición de objetivos, selección de estrategias, implementación y evaluación aseguran que la intervención sea efectiva y responda a las necesidades de los participantes de manera significativa.

1.9.1 Diseño curricular en un taller

El diseño curricular en un taller se basa en la creación de un plan de estudios que integre objetivos específicos, contenidos prácticos y métodos interactivos de enseñanza, orientados a fomentar un aprendizaje colaborativo y situado. Según diversos autores, este proceso implica una serie de pasos fundamentales que permiten adaptar el currículo a las características del contexto y de los participantes.

1. Diagnóstico de necesidades

El diagnóstico de las necesidades del grupo y el contexto es clave para personalizar el currículo del taller. Según Díaz Barriga (2010), el proceso de aprendizaje debe considerar el contexto cultural y las experiencias previas de los estudiantes, ya que esto favorece una enseñanza significativa que conecta los nuevos conocimientos con los saberes previos. En el marco de talleres, este diagnóstico ayuda a determinar los temas y competencias más relevantes.

2. Objetivos y competencias

El diseño curricular debe incluir objetivos claros y el desarrollo de competencias específicas. Zabalza (2003) señala que los objetivos deben ser alcanzables, medibles y ligados a competencias tanto cognitivas como actitudinales, lo que garantiza un aprendizaje integral en contextos educativos formales e informales. En un taller, las competencias se relacionan con habilidades prácticas que los estudiantes podrán aplicar en situaciones reales.

3. Selección de contenidos y metodologías

La selección de los contenidos es un aspecto crucial que debe estar alineado con los objetivos del taller. Coll (2004) subraya la importancia de seleccionar contenidos que respondan a las demandas del entorno social y cultural de los participantes, ya que esto fomenta un aprendizaje más contextualizado y relevante. Además, la metodología debe ser interactiva, centrada en el aprendizaje activo mediante el trabajo colaborativo y la resolución de problemas.

4. Estrategias de enseñanza

De acuerdo con Pozo (1998), las estrategias de enseñanza en un taller deben promover la interacción social y el aprendizaje basado en la práctica. Técnicas como el aprendizaje basado en proyectos, las simulaciones y los estudios de caso permiten a los estudiantes aplicar los conocimientos en situaciones prácticas, favoreciendo el desarrollo de competencias transversales como el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

5. Evaluación del aprendizaje

Finalmente, Díaz Barriga y Hernández (2002) señalan que la evaluación en talleres debe ser continua y formativa, lo que permite hacer ajustes en la enseñanza y asegurar que los estudiantes alcancen los objetivos propuestos. Además, la evaluación debe ser una oportunidad para que tanto estudiantes como facilitadores reflexionen sobre el proceso de aprendizaje y sus resultados.

1.10 Sistema educativo en México y Curriculum

Como nos indica la Secretaría de Educación Pública (2015), el Sistema Educativo Nacional está compuesto por los tipos: Inicial, Básico, Medio Superior y Superior. El básico está compuesto por primaria y secundaria; el medio superior por bachillerato, y superior a las licenciaturas y otras opciones terminales.

Según el Sistema Educativo en México, la adolescencia abarca varios niveles y modalidades, que están diseñados para atender a estudiantes de 12 a 18 años. En la educación

básica tenemos el nivel de secundaria, que está diseñado para una edad de alrededor de 12 a 16 años, tiene una duración de tres años y proporciona conocimientos básicos y habilidades para el desarrollo integral del estudiante.

La Secretaría de Educación Pública (2017) nos menciona que en México existen distintos tipos de secundaria, están las generales, donde se ofrece un currículo básico (español, matemáticas, ciencias, historia y educación física) con turnos matutinos y vespertinos. Ahora bien, también tenemos las del sector privado que pueden brindar distintos enfoques educativos, ya sean tradicionales o innovadores, y en algunas pueden adaptar el sistema bilingüe que se enfoca en la enseñanza de idiomas, por lo general es inglés, pero pueden tener más.

También tenemos la secundaria técnica, que ofrece una educación tecnológica donde se proporcionan talleres y laboratorios en áreas de electrónica, computación y comercio, además de las materias generales; luego están las telesecundarias que atiende a una población que no tiene acceso a una secundaria general o técnica, y su enfoque se basa en el uso de los medios electrónicos y de comunicación donde el docente facilita y promueve el aprendizaje; y por último, tenemos las secundarias para trabajadores con turnos matutinos, vespertinos y de tiempo completo (incluye comedor), en el cual el plan de estudios no incluye actividades tecnológicas, talleres, ni educación física, sólo materias generales (Secretaría de Educación Pública, 2017).

En la educación Medio Superior, tenemos el bachillerato que abarca una edad de alrededor de 16 a 19 años, con una duración de tres de años, pero en el esquema del Sistema Educativo Nacional (2015) nos muestra que existen distintas modalidades en este nivel; el bachillerato general, donde se prepara a los estudiantes para la licenciatura; el bachillerato tecnológico, que consta de una combinación en educación académica y técnica, con el objetivo de preparar a los estudiantes para el campo laboral; y la educación profesional técnica, que se centra en habilidades específicas para carreras técnicas.

En México también existen otras modalidades de estudios, como la educación No Formal, que se basa en distintas opciones si es que no se puede asistir a una escuela tradicional, en este caso sería la educación a distancia y programas de certificación. Parte

del Sistema Educativo en México busca crear conocimientos y fomentar valores, junto de competencias que preparen a los adolescentes para los desafíos del futuro.

Ahora bien, estos niveles educativos se forman gracias al currículum, que en el caso de los adolescentes pretende un enfoque integral que busca desarrollar habilidades académicas, sociales y emocionales (Grundy, 1994). Algo que nos menciona Grundy (1994) acerca del currículum es que se diseña de manera flexible y abierta para los intereses y necesidades del estudiante.

La Secretaría de Educación Pública (2015) señala que el currículo para secundaria tiene como asignaturas generales: lengua y literatura, matemáticas, ciencias naturales, historia, geografía, civismo y ética, educación física, artes, física, química, historia e inglés. Según la Subsecretaría de Educación Media Superior (2019) en bachillerato las comunes y generales son: matemáticas, física, química, historia, filosofía, inglés, educación para la salud y tecnología de la información. En el bachillerato Tecnológico las asignaturas son específicas de una carrera técnica y en la educación profesional técnica, van enfocadas a la formación para un trabajo.

El enfoque educativo en México para ambos niveles se basa en el aprendizaje basado en proyectos, que fomenta la investigación y el trabajo colaborativo, así como el desarrollo de competencias que busca que los estudiantes sean críticos, creativos y responsables; tenemos la inclusión y diversidad que promueve la equidad en el acceso a la educación y la integración al sistema educativo; y las habilidades socioemocionales (Secretaría de Educación Pública, 2015).

Parte de la evaluación del currículum en México consta de las formativas que son evaluaciones continuas que buscan mejorar el aprendizaje, y los exámenes estándares que miden los logros de aprendizajes específicos. También está los estándares de aprendizaje, donde la SEP creó un documento “Programas de Estudio” y “Plan de Estudios”, que establecen competencias y aprendizajes que se esperan en cada grado y nivel educativo; parte de la evaluación también consta de exámenes que miden el conocimiento y desempeño de estudiantes, esto igual ayuda a las instituciones a evaluar si se alcanzaron los aprendizajes específicos de cada área educativa, un ejemplo de esto es el PLANEA (Plan Nacional para

la Evaluación de los Aprendizajes) que se aplica a estudiantes de sexto de primaria, tercero de secundaria y último año de Educación Media Superior. (Secretaría de Educación Pública, 2019)

2. Procedimiento

2.1 Objetivo

Diseñar, ejecutar y evaluar una intervención educativa sobre la toma de decisiones informada para el uso de las redes sociales en estudiantes de primero de secundaria de una escuela particular al sur de la Ciudad de México.

Objetivos específicos:

1. **Objetivo específico:** Realizar una detección de necesidades sobre el manejo de redes sociales en estudiantes de primero de secundaria.
2. **Objetivo específico:** Diseñar un plan de intervención para fortalecer las habilidades de toma de decisiones informada en redes sociales.
3. **Objetivo específico:** Diseñar una estrategia de evaluación para identificar los logros de la intervención.

2.2 Objetivo general de la intervención

Fortalecer las habilidades socioemocionales de los jóvenes de 14 años, estudiantes de primero de secundaria de una escuela particular al sur de la CDMX.

Objetivos específicos del proyecto pedagógico

1. Promover la toma de decisiones informada y fortalecer el pensamiento crítico ante el uso de redes sociales en un grupo de primero de secundaria de una escuela particular al sur de la CDMX.
2. Promover el autocontrol y fortalecer habilidades para la regulación de emociones y comportamiento impulsivo.
3. Promover las relaciones interpersonales positivas en el grupo para visibilizar la importancia del respeto ante el contenido que se consume en redes sociales.

2.3 Detección de necesidades

La detección de necesidades es un paso fundamental para diseñar una intervención educativa relevante y eficaz. Este proceso se llevó a cabo con un grupo de primer grado de secundaria del Instituto Piaget, compuesto por 17 estudiantes en un entorno mixto. La oportunidad de trabajar con este grupo surgió a través del Centro de Integración Juvenil (CIJ), donde realizamos nuestras prácticas profesionales. El CIJ, en colaboración con instituciones educativas, tiene como objetivo promover el bienestar emocional y social de los jóvenes, así como prevenir conductas de riesgo mediante talleres y programas de sensibilización.

En este caso específico, la dirección de la escuela expresó su preocupación por el uso de redes sociales entre los estudiantes, en particular en los grupos de primer grado. A partir de esta inquietud, el CIJ recomendó la implementación de un taller educativo enfocado en el uso seguro y responsable de las redes sociales. La finalidad era dotar a los estudiantes de herramientas que fomentaran su pensamiento crítico, autonomía y toma de decisiones informadas en el entorno digital, en alineación con las directrices del CIJ y de la escuela. Este marco delimitó nuestro campo de acción, estableciendo metas claras para la intervención.

2.3.1. Características del Grupo

Desde la primera sesión, observamos que el grupo presentaba un ambiente positivo, con estudiantes abiertos, atentos y participativos. Esta disposición facilitó la creación de un entorno de confianza y comunicación. Aunque se identifican diferencias en los intereses y formas de pensar de los alumnos, los conflictos observados no fueron significativos, generalmente relacionados con gustos personales o actitudes durante la clase, como hablar demasiado o generar ruido. Estos desacuerdos menores no afectarán la dinámica general del grupo ni su convivencia.

Un aspecto notable fue la madurez de los estudiantes, evidente en su capacidad de comunicación y su disposición al diálogo. Aunque no siempre compartían las mismas opiniones, mostraron respeto por las ideas y vivencias de sus compañeros, cuestionando puntos de vista de forma constructiva sin interrupciones. Este comportamiento refleja habilidades de escucha activa, respeto mutuo y pensamiento crítico, influenciados por la educación recibida tanto en el hogar como en la escuela.

2.3.2. Cuestionario Inicial Sobre Uso de Redes Sociales

Diseñamos un cuestionario breve buscando que para el grupo fuera concreto, ya que principalmente quisimos escuchar la opinión del grupo acerca de los resultados de esta misma (ver anexo). Esto con la finalidad de explorar los hábitos digitales e identificar las redes sociales que el grupo utiliza más. Al momento de entregar el cuestionario, los estudiantes marcaron con color las redes sociales que más les gusta. Este cuestionario sirvió para generar un diálogo en el grupo sobre los motivos que los llevan a preferir una red social sobre otras, así como sobre el tipo de contenido consumen. En resumen, el cuestionario concretamente exploró hábitos digitales del grupo y logró generar un diálogo sobre los contenidos y plataformas más consumidas.

Los resultados revelaron que las plataformas más utilizadas eran TikTok, Instagram y YouTube, con un enfoque en contenido relacionado con videojuegos, especialmente títulos de acción y construcción. También consumían vídeos de cocina, blogs personales y tendencias internacionales. Estos datos muestran un consumo diversificado, donde las redes sociales no solo son vistas como un medio de entretenimiento, sino también como una fuente de información y aprendizaje.

Dentro de los gustos que nos compartió el grupo, se mencionó el por qué consumían este tipo de contenido. En general, mencionaron que consumían contenido que les pareciera entretenido y con el que se identificaban. Un ejemplo de esto es que, en los videos de cocina, los estudiantes aprendían de las recetas, y en el caso de los blogs personales y las tendencias internacionales, se identificaban y seguían algunas de estas. En esta parte se mencionó cuánto tiempo invertían en redes sociales. El grupo nos comentó que, en casa, para poder consumir contenido en redes sociales, debían primero terminar su trabajo escolar y las tareas del hogar (si es que los tenían). Señalaron pasar alrededor de 3 horas al día.

Los estudiantes demostraron estar familiarizados con las tendencias populares (*trends*) y las modas actuales en redes, mostrando interés por interactuar con dinámicas globales. También se dialogó sobre el contenido informativo que existe en redes sociales, particularmente en temas sensibles como el COVID-19, encontramos que varios estudiantes tenían un criterio formado, producto de reflexionar sobre la información recibida de diversas fuentes, principalmente familiares y maestros.

Ejemplos de respuestas fueron:

- "Cuando escuché sobre el COVID-19, primero pregunté a mis papás y después busqué información en Internet para comparar si era verdad lo que decían."
- "Siempre reviso si las noticias son de páginas confiables, como las que menciona mi maestro en clase."
- "No me gusta ver contenido sobre enfermedades porque me da miedo, pero mi mamá me explica lo que es importante saber."

Este análisis crítico, aunque presente en algunos estudiantes, no era uniforme. Algunos preferían evitar el tema por razones emocionales o desinterés, lo que también refleja un grado de alfabetización informativa al ser conscientes del impacto emocional del contenido digital. Gracias al diálogo que se tuvo con el grupo y al cuestionario, pudimos realizar nuestras actividades atendiendo sus necesidades y el objetivo de la intervención que es abordar la toma de decisiones informada en el uso de redes sociales.

2.3.3. Evaluación por Medio de Observación

Además del cuestionario inicial, implementamos una evaluación continua mediante observación en cada sesión, lo que nos permitió analizar comportamientos, participación y respuestas emocionales de forma integral. Identificamos patrones como el entusiasmo al hablar sobre videojuegos o creadores de contenido, frente a la cautela al abordar temas como privacidad y bienestar emocional.

Mediante las observaciones pudimos analizar y sistematizar algunos aspectos del grupo, lo cual era parte de la evaluación continua y factores que aportaron a la realización de las siguientes sesiones. Dicha sistematización se basó en el comportamiento del grupo como: estar atentos a la sesión, participación y escucha activa, no interrumpir cuando alguien habla y respetar la opinión del otro, Otra sistematización que tomamos en cuenta fueron los distractores en el aula como: iPad, laptop, celulares y AirPods. Por último, los aprendizajes adquiridos en cada sesión eran esenciales, ya que en la evaluación demostraban si adquirieron los aprendizajes esperados de cada una de estas y estos formaban parte de las siguientes sesiones, dado que eran actividades secuenciales.

Cada sesión fue diseñada basándose en las características del grupo y de la sistematización que creamos. Esto con el fin de que cada actividad fuera recibida por los alumnos de manera amena y significativa, lo cual se reflejó en una mejora notable en sus actitudes, mostrando mayor disposición, participación activa y un ambiente de convivencia positiva.

La observación también reveló diferencias en los niveles de participación según los temas tratados. Temas relacionados con tendencias digitales generaron mayor interés y debate, mientras que reflexiones más profundas, como los efectos del uso prolongado de dispositivos, suscitaron respuestas más variadas.

Complementamos este enfoque con preguntas estratégicas, como:

- “¿Qué opinas sobre el impacto de las redes sociales en tu vida diaria?”
- “¿Crees que te afecta lo que otros publican?”

Estas preguntas no sólo validaron los hallazgos anteriores, sino que también ayudaron a identificar áreas específicas para diseñar actividades dentro del taller, enfocadas en desarrollar un criterio saludable y autónomo frente al uso de redes sociales.

2.4 Justificación de la Intervención

Con base en estas observaciones, la intervención busca promover un uso consciente y reflexivo de las plataformas socio digitales, así como brindar herramientas para gestionar conflictos en línea de manera asertiva. La intervención también responde a las necesidades socioemocionales del grupo, ayudándoles a construir espacios seguros de interacción tanto en línea como fuera de ella. Este proceso de detección de necesidades nos permitió comprender mejor las dinámicas del grupo y orientar nuestra intervención educativa hacia temas que realmente respondan a sus experiencias diarias, fomentando una convivencia digital más segura y saludable.

Es importante que los adolescentes adquieran habilidades para la toma de decisiones en redes sociales debido a los riesgos y oportunidades que habitan en ellas, esto para que se le pueda dar un uso positivo y benéfico. Pues parte de los riesgos es la desinformación en distintos temas y parte de la toma de decisiones en redes sociales conlleva una valoración de si la información es verdadera o falsa, al igual que aprovechar los espacios en plataformas

para compartir opiniones sobre temas en específico, identificarse con algunos o aprender de nuevos.

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, en la cual los jóvenes construyen su identidad, establecen vínculos sociales significativos y desarrollan habilidades cognitivas y emocionales. En este contexto, las redes sociales juegan un papel fundamental, ya que representan espacios de interacción que influyen directamente en su percepción del mundo y en sus relaciones interpersonales. La intervención no solo se enfocó en los riesgos, sino también en las oportunidades que ofrecen las redes sociales para fortalecer competencias como la comunicación efectiva, el pensamiento crítico y la autorregulación emocional. El objetivo principal fue promover un entorno seguro y saludable en el cual los estudiantes pudieran desenvolverse con autonomía y confianza, tanto en el ámbito digital como en el presencial.

Desde una perspectiva pedagógica, la intervención se basa en el enfoque del aprendizaje significativo (Ausubel, 1968) y el marco teórico sociocultural de Vygotsky (1978). Según estos enfoques, el aprendizaje ocurre de manera más efectiva cuando los estudiantes pueden relacionar los nuevos conocimientos con sus experiencias previas y cuando se fomenta la interacción social como parte del proceso.

En este caso, las actividades del taller fueron diseñadas para que los estudiantes reflexionaran sobre su uso cotidiano de las redes sociales y lo conectarán con habilidades prácticas, como la toma de decisiones informadas y la gestión de emociones. La incorporación de dinámicas participativas, como debates, estudios de caso y preguntas abiertas, permitió que los estudiantes internalizan los conceptos de manera activa, promoviendo un aprendizaje colaborativo y autónomo.

La observación y las encuestas realizadas en las primeras sesiones evidenciaron un uso diverso de las redes sociales por parte de los estudiantes, así como una falta de estrategias claras para manejar situaciones de riesgo, como el ciberacoso y la exposición excesiva a contenido nocivo. Por otro lado, también identificamos su capacidad para formar criterios propios y reflexionar sobre temas complejos, como el impacto emocional del contenido digital.

La intervención se justificó en la necesidad de:

1. Fortalecer el criterio crítico de los estudiantes para que puedan evaluar la información que consumen en redes sociales.
2. Desarrollar habilidades socioemocionales que les permitan gestionar conflictos en línea de manera constructiva y prevenir comportamientos como el ciberacoso.
3. Aprovechar las oportunidades educativas de las plataformas digitales para fomentar valores como la empatía, el respeto y la responsabilidad.

2.5 Participantes

Los participantes fueron 20 estudiantes de primero de secundaria con una edad entre 13 y 14 años.

2.6 Escenario

Asistimos a una escuela privada al sur de la CDMX.

2.7 Explicación de intervención

La intervención educativa desarrollada responde directamente a las necesidades detectadas en el grupo de estudiantes, integrando aspectos tanto socioemocionales como digitales. Este proyecto tiene como finalidad fomentar el uso responsable y reflexivo de las plataformas digitales, así como brindar herramientas prácticas que permitan gestionar conflictos en línea de forma asertiva.

La intervención constó de un taller de cuatro sesiones, una sesión por semana con una duración de 50 minutos aproximadamente, este se diseñó a través de una carta descriptiva que planificó las cuatro sesiones. Cada una constaba de un objetivo a alcanzar, el tema de cada sesión, duración, los recursos a utilizar, las etapas de la sesión, evaluación que en este caso fue a través de la técnica de observación y participación activa de los estudiantes, que consistió en y los métodos utilizados que fueron exposición oral, donde nosotras dimos cada tema por medio del diálogo; trabajo en grupo, en cual los estudiantes se reunían en equipos para algunas actividades; demostración práctica, los estudiantes expusieron un post propio al grupo, y estudio de casos, donde analizamos cada tema con la vida cotidiana.

A partir de esto se arrojó la importancia de trabajar con los adolescentes en el desarrollo de habilidades socioemocionales y digitales que les permitan manejar conflictos en línea y evitar que situaciones pequeñas escalen a casos más serios. La intervención educativa que proponemos en esta tesis se enfoca en las siguientes necesidades detectadas:

1. Fomentar el uso crítico de las redes sociales: Promover una reflexión consciente sobre el contenido que comparten y consumen, ayudando a los estudiantes a cuestionar la información y las tendencias que circulan en estas plataformas.
2. Desarrollar habilidades para la gestión de conflictos en línea: Enseñar estrategias efectivas para resolver conflictos digitales de forma respetuosa, evitando el uso de redes para enviar mensajes hostiles o indirectas.
3. Fortalecer la identidad y el autoconcepto: Ayudar a los adolescentes a construir una identidad sólida y positiva en un contexto de redes sociales, donde muchas veces se ve afectado por la comparación con otros o por la presión social.
4. Proveer herramientas para prevenir y enfrentar el ciberacoso: Capacitar a los jóvenes en la identificación de situaciones de ciberbullying y en el uso de recursos para gestionarlas de forma adecuada, tanto si son víctimas como testigos de este tipo de conducta.

2.8. Resultados esperados

Con esta intervención, se espera que los estudiantes:

- Aprendan a identificar los riesgos asociados al uso de redes sociales y gestionarlos adecuadamente.
- Desarrollen habilidades de autorregulación emocional y pensamiento crítico frente a situaciones digitales.
- Construyan relaciones interpersonales más saludables y respetuosas, tanto en línea como fuera de ella.

2.9. Relación con el diagnóstico

Los hallazgos iniciales del diagnóstico sirvieron como base para orientar la intervención. Por ejemplo:

- La familiaridad de los estudiantes con redes como TikTok, Instagram y YouTube permitió diseñar actividades directamente relacionadas con su contexto digital.
- La identificación de pequeñas muestras de ciberacoso subrayó la importancia de abordar temas como la resolución de conflictos y el respeto mutuo en entornos digitales.
- Su madurez y apertura al diálogo facilitaron la implementación de dinámicas participativas que fomentaron la reflexión crítica y el aprendizaje colectivo.

Esta intervención se alinea con los objetivos del Centro de Integración Juvenil y la institución educativa, buscando no solo atender las necesidades inmediatas del grupo, sino también brindar herramientas para su desarrollo integral y su interacción responsable en un mundo cada vez más digital.

2.8 Diseño de carta descriptiva

Las sesiones fueron diseñadas conforme a nuestros objetivos, que los estudiantes fortalecieron sus habilidades socioemocionales en el manejo de las redes sociales, así como que las actividades fueran una forma de integración entre ellos. Para esto, tomamos en cuenta el Manual facilitador con actividades que Centros de Integración Juvenil (CIJ) nos otorgó, en el cuál realizamos modificaciones y creamos nuestras propias actividades basándonos en los objetivos esperados y el contexto que la escuela nos había dado.

Centros de integración Juvenil (CIJ) había pactado con la institución abordar un taller de cuatro sesiones, una por semana de aproximadamente 50 minutos cada una, donde buscamos que los estudiantes fortalezcan sus habilidades socioemocionales en el uso de las redes sociales y conozcan los riesgos y oportunidades que estas ofrecen, así como tener una convivencia agradable y una comunicación asertiva con los estudiantes y que entre ellos exista una integración sana.

Como primera actividad, pensamos en un acercamiento hacia los estudiantes y de explorar cómo es que utilizan las redes sociales, además de dar la introducción al taller, por el cual se decidió dar una plática donde los estudiantes puedan dialogar acerca de sus opiniones e ideas de lo que son las redes sociales, así como nos puede permitir observar la dinámica del grupo.

Para la planeación de las sesiones, nos guiamos en algunos principios de diseño de intervenciones educativas, las cuales fueron: atender las necesidades e intereses de los estudiantes, esto nos facilita el diseño de las actividades para que promuevan la participación activa y motivación, así como la construcción de conocimientos a partir de la experiencia, lo que lleva al aprendizaje activo y participativo. El enfoque integral considera el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes, donde se integran habilidades socioemocionales, en nuestro caso fue la toma de decisiones informadas en redes sociales, autocontrol, habilidades para la regulación de emociones, comportamiento impulsivo y relaciones interpersonales positivas.

2.9 Carta descriptiva

Objetivo de la sesión: Establecer el encuadre de trabajo, el objetivo del taller y llevar a cabo la detección de necesidades.

Tema: Redes sociales

Tema 1	Sesión 1	Duración:50 min		
Etapas	Secuencia Didáctica	Recursos	Tiempo	Evaluación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Dar la bienvenida al grupo e introducir el tema que estaremos trabajando en las siguientes sesiones (Redes sociales y toma de decisiones informada). ● Hacer acuerdos con los adolescentes de las sesiones (guardar silencio cuando alguien está hablando, respetar las opiniones de los demás y tener una participación en las sesiones). 		10 min	<ul style="list-style-type: none"> ● Participación activa de los adolescentes. ● Respeto a los demás al momento de hablar.

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> Se llevó a cabo una lluvia de ideas acerca de lo que son las redes sociales y preguntar para qué las utilizan. Se les entregó un cuestionario que pregunta sobre las prácticas de consumo de redes sociales (ver anexo) 	Cuestionario (anexo) Pluma	25 min	
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Con la información que virtieron en el cuestionario, se abrió y logró un diálogo sobre los motivos por los cuales usan diferentes redes sociales, particularmente Instagram, TikTok y Youtube y las prácticas que ahí tienen. El grupo mencionó sus gustos en redes sociales y qué tipo de contenido consumen en estas mismas. Se identificó cómo utilizan las redes sociales, esto como un medio de entretenimiento y aprendizaje. 		15 min	

Objetivo de la sesión: Fortalecer la noción de que el conocimiento previo sobre un tema ampliamente difundido permite identificar la confiabilidad de la información que ven en redes sociales.

Tema: Desinformación en redes sociales.

Tema 2	Sesión 2	Duración:50 min		
Etapas	Secuencia Didáctica	Recursos	Tiempo	Evaluación
	<ul style="list-style-type: none"> Dar la bienvenida y recordar los 			- Participación

Inicio	<p>acuerdos de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Recordar lo que se vio la sesión pasada. ● Dar las instrucciones de la dinámica que se dará en el patio y el tema que se abordará (desinformación en redes sociales) 		10 min	activa de los adolescentes - Respeto a los demás al momento de hablar y durante la dinámica.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se dividió al grupo en dos equipos, donde pasarán uno por uno y tendrán que anotar una canasta, al anotar se les dirá un dato ampliamente difundido, sobre un tema de común conocimiento y sacado de una red social y el adolescente tiene que decir si cree que es verdadero o falso. El equipo que tenga más aciertos en los datos ganará. 	Cancha de basquet. Dos balones de basquet.	25 min	
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Al finalizar se juntó al grupo para dialogar y abrir un pequeño debate sobre las respuestas que arrojaron y cómo llegaron a ellas, con la intención de darles herramientas para mejorar la habilidad que se tiene dentro de su criterio a la hora de elegir la información que consumen. ● Se dió una retroalimentación de la desinformación que puede haber en redes sociales. Esto se llevó a cabo preguntando al grupo ¿cómo pueden asegurarse de que una fuente es confiable antes de compartir información? ¿han compartido una información sin verificarla?, con la finalidad de hacer una observación de los aprendizajes adquiridos. 		15 min	

Objetivo de la sesión: Identificar los influencers, apps, videojuegos, películas/series que el grupo consume en redes sociales.

Tema: Tipos de contenido en redes sociales.

Tema 3	Sesión 3	Duración:50 min		
Etapas	Secuencia Didáctica	Recursos	Tiempo	Evaluación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Dar la bienvenida y recordar los acuerdos de las sesiones. ● Hacer una recopilación de lo visto en la sesión pasada. ● Hacer una lluvia de ideas sobre los contenidos que se ven en redes sociales. 		10min	<ul style="list-style-type: none"> - Participación activa de los adolescentes. - Respeto a los demás al momento de hablar.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se formaron parejas entre los adolescentes y se les entregó una hoja blanca para jugar basta, en las categorías tendrán que poner: nombre de influencer, app, canción, videojuego, película/serie y página web. La pareja que tenga más puntos ganará. Esto con la intención de continuar un diálogo del contenido que tienen alcance. 	Hojas blancas Pluma	25 min	
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hizo una retroalimentación del tema visto y el grupo tendrá que decir qué se llevan de la sesión. Esto con el fin de hacer una observación de los aprendizajes adquiridos y explorar el contenido que consumen. 		15 min	

Objetivo de la sesión: Diseñar un post con contenido propio y con información confiable, que se quiera expresar con los demás, para promover la libre expresión y seguridad en redes sociales.

Tema: Mi propio contenido en redes sociales.

Tema 4	Sesión 4	Duración:50 min		
Etapas	Secuencia Didáctica	Recursos	Tiempo	Evaluación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Dar la bienvenida y recordar los acuerdos de la sesión. ● Hacer una recopilación de lo visto en la sesión pasada. ● Dar las instrucciones de la actividad. 		10 min	<ul style="list-style-type: none"> - Participación activa de los adolescentes. - Respeto a los demás al momento de hablar.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les entregó a los adolescentes una hoja en blanco donde tendrán que crear su propio post con cosas que les guste o algo que quieran transmitir. El contenido tuvo que ser verificado para garantizar que fuera confiable. 		25 min	
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Los adolescentes pasaron al frente a presentar su post. ● Se hizo una retroalimentación y reflexión colaborativa sobre los temas y aprendizajes que se adquirieron y que vimos en las sesiones pasadas, se les hizo las preguntas ¿de qué manera eligieron expresar sus ideas en el post y por qué eligieron ese estilo?, ¿cómo creen que el contexto digital cambia la forma en que nos comunicamos en comparación con una conversación en persona?, eso tomando en cuenta en cómo se expresan en redes. Respecto al impacto emocional que tiene la comunicación digital, surgieron las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron al crear su post?, ¿sintieron presión de cómo podría ser percibido?, ¿alguna vez han malinterpretado un mensaje en redes debido al tono o la falta del lenguaje corporal? 		15 min	

3. Resultados

Mediante la intervención obtuvimos resultados positivos, así como algunas dificultades en el proceso. En general, podemos afirmar que los objetivos se cumplieron y las actividades nos proporcionaron información sobre cómo los estudiantes utilizan las redes sociales y qué impacto tienen en su vida cotidiana. Para esto, el diálogo fue el que más nos ayudó a tener un acercamiento con los estudiantes, ya que mediante este pudimos conocer más sobre su forma de pensar, la interacción que tienen entre ellos y si adquirieron los conocimientos de la información que se les proporcionaba en las actividades, que también formó parte de su evaluación.

Un aspecto relevante que emergió durante nuestras conversaciones fue la experiencia del grupo al transitar de primaria a secundaria en un contexto virtual. Debido a la pandemia, los alumnos comenzaron sus primeros meses de secundaria a través de clases en línea, lo que afectó tanto su aprendizaje como su adaptación social.

Los estudiantes mencionaron que, al principio, disfrutaron la comodidad de estudiar desde casa. Señalaron que las evaluaciones en línea resultaban más sencillas y que tenían más tiempo libre para realizar actividades de su interés personal o, incluso, para realizar otras tareas mientras seguían las clases de forma remota. Sin embargo, también reconocieron que esta modalidad afectó su aprendizaje en algunas materias, ya que no pudieron adquirir ciertos conocimientos esenciales hasta que regresaron a clases presenciales. Esta situación sugiere que la interacción física y el acompañamiento docente siguen siendo fundamentales para su proceso educativo.

A través de este diagnóstico, identificamos varias áreas de oportunidad para intervenir con el grupo. Por un lado, detectamos que los estudiantes tienen un buen manejo de las redes sociales y cuentan con un criterio sobre la información que consumen. Además, la experiencia de transición educativa en modalidad virtual reveló vacíos en su aprendizaje, lo que evidencia la importancia de brindar acompañamiento académico y socioemocional en contextos híbridos. En este caso, pudimos cumplir con nuestro objetivo general de diseñar una intervención educativa sobre toma de decisiones informada en redes sociales y realizar nuestra detección de necesidades que nos proporcionó información importante sobre el uso

de redes sociales en los estudiantes de primero de secundaria y que se basó en la observación y el diálogo.

En el marco de la transición educativa hacia modalidades híbridas, donde se combinan clases presenciales y virtuales, es fundamental implementar estrategias de acompañamiento tanto académico como socioemocional para asegurar el éxito del proceso de aprendizaje y bienestar de los estudiantes.

El acompañamiento académico en contextos híbridos debe enfocarse en:

1. Personalización del aprendizaje: Diseñar estrategias que se ajusten a las necesidades individuales de los estudiantes, proporcionando materiales didácticos accesibles tanto en formato digital como físico.
2. Uso de tecnología: Implementar plataformas virtuales interactivas que faciliten el acceso a recursos educativos, el seguimiento del progreso y la retroalimentación continua.
3. Tutorías y mentorías: Ofrecer tutorías personalizadas y sesiones de mentoría para apoyar el desarrollo académico, resolver dudas y fomentar habilidades de estudio autónomo.
4. Evaluación formativa: Utilizar evaluaciones formativas y diagnósticas que permitan ajustar la enseñanza según el avance y las dificultades de los estudiantes.

El acompañamiento socioemocional es igualmente crucial en un entorno híbrido y debe considerarse:

1. Espacio de expresión: Crear espacios virtuales y presenciales seguros donde los estudiantes puedan expresar sus emociones, preocupaciones y experiencias.
2. Programas de bienestar: Implementar programas que promuevan el bienestar emocional, la resiliencia y la regulación emocional, adoptados a las necesidades de cada grupo.
3. Intervenciones grupales: Fomentar actividades grupales que fortalezcan los lazos entre compañeros, mejorando la cohesión del grupo y el apoyo mutuo.
4. Apoyo psicológico: Proveer acceso a orientadores y psicólogos escolares para intervenciones individuales o grupales que atienden necesidades específicas de salud mental.

El acompañamiento en contextos híbridos debe ser un esfuerzo conjunto que involucre:

1. Docentes: Como facilitadores de aprendizaje y guías en el desarrollo académico.
2. Orientadores educativos: Encargados de proporcionar apoyo socioemocional y desarrollar programas de bienestar.
3. Psicólogos escolares: Responsables de intervenciones especializadas y apoyo en salud mental.
4. Familias: Colaboradores clave en el apoyo continuo desde el hogar.

El acompañamiento académico y socioemocional debe fundamentarse en teorías y prácticas que aseguren su efectividad:

1. Teoría Sociocultural de Vygotsky: Que destaca la importancia del entorno social y las interacciones en el desarrollo cognitivo.
2. Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel: Que enfatiza la construcción de nuevos conocimientos basados en experiencias previas.
3. Modelos de Inteligencia Emocional de Goleman: Que subrayan la necesidad de desarrollar competencias emocionales para un bienestar integral.
4. Prácticas Basadas en la Evidencia: Implementar estrategias y programas que hayan demostrado efectividad en contextos similares, asegurando la adaptación a las necesidades específicas del entorno híbrido.

En la segunda sesión tuvimos algunos contratiempos, ya que consideramos que nos faltó más confianza y seguridad al momento de estar frente al grupo de primero de secundaria. Además, la actividad se realizó en el patio de la institución, donde nos limitó un poco el espacio, ya que no se escuchaba bien al momento de dar indicaciones o cuando los estudiantes tomaban la palabra. Podemos decir que en esta sesión no se cumplieron por completo los objetivos de la actividad, ya que no hubo una conclusión ni retroalimentación al final de la actividad y el grupo estaba algo disperso.

En la tercera y cuarta sesión pudimos ver mejores resultados y respuesta por parte de los estudiantes, aparte de que los objetivos se alcanzaron como se esperaba, pues hubo bastante participación por parte de los estudiantes en ambas actividades y estas fueron atractivas para ellos y se sintieron identificados. En la tercera actividad se realizó un juego de basta con categorías relacionadas con las redes sociales, donde los estudiantes pudieron plasmar su

conocimiento acerca de la información y contenido que consumen en estas mismas. Igualmente, se realizó una recopilación sobre lo que habíamos trabajado las sesiones pasadas, lo que formó parte de su evaluación y nos permitió observar y analizar si los estudiantes adquirieron y se involucraron en la información que se les proporcionó.

En la cuarta y última sesión pudimos realizar un cierre y una conclusión en conjunto sobre el tema principal que era toma de decisiones informada en redes sociales, donde los estudiantes tenían que realizar su propio post con datos personales o información que quisieran compartir con el resto del grupo. Se pudo observar que la actividad ayudó a los estudiantes a conocerse más entre ellos y poder expresar sus opiniones y emociones sobre el tema que eligieron, sin embargo, consideramos que nos faltó tiempo para realizar más actividades que permitieran otorgar más información sobre el tema y tener un trabajo un poco más profundo en la cuestión de las habilidades para mantener vínculos significativos, saludables y de apoyo en las relaciones interpersonales.

Englobando todo esto, se realizó una bitácora donde al final de cada sesión registramos los avances observados en el grupo. Este recurso fue fundamental para dar seguimiento al proceso, ya que no sólo documentamos conversaciones y expresiones, sino también actitudes individuales y grupales, niveles de participación, reacciones emocionales ante las actividades, dificultades presentadas y estrategias que resultaron efectivas o que debían ajustarse. Además, la bitácora incluía observaciones sobre el ambiente general del grupo, como el grado de colaboración, el respeto entre compañeros y los cambios en la dinámica conforme se fortalecía la confianza. También nos permitía anotar momentos significativos, tanto positivos como tensos, y reflexionar sobre cómo abordarlos en futuras sesiones. Por ejemplo, en uno de los registros quedó asentado el caso de una alumna que al principio evitaba formar equipo con ciertos compañeros por diferencias personales, pero conforme avanzamos en el trabajo grupal y se promovieron actividades de integración, comenzó a mostrar mayor apertura y disposición para colaborar, evidenciando así una mejora notable en su actitud y en su forma de relacionarse.

3.1. Hallazgos

Nos referimos a hallazgos como los efectos que nuestra intervención tuvo sobre el grupo con el que trabajamos. Durante cada sesión, prestamos particular atención a la forma en que el estudiantado respondía, el tipo de conversaciones y comentarios que las actividades generaban entre el grupo y las opiniones que estudiantes iban teniendo sobre cada tema. En otras palabras, intentamos implementar una evaluación formativa en cada sesión, que nos permitiera cubrir cada una de las actividades diseñadas, así como comprender los efectos de la intervención.

Un hallazgo importante fue la percepción de la libertad emocional en el uso de redes sociales. Los estudiantes comentan que se sienten seguros al publicar fotos y contenidos personales sin miedo a recibir críticas o comentarios negativos (comúnmente referidos como “hate” en el entorno digital). Este comportamiento refleja una gestión emocional positiva, aunque también detectamos situaciones más complejas relacionadas con el uso de redes para enviar indirectas o mensajes hostiles. Algunos estudiantes mencionan la existencia de conflictos digitales menores mediante el uso de historias o publicaciones indirectas, lo que podría considerarse una forma de ciberbullying.

3.1.1 Intervenciones y Logros Alcanzados

Durante nuestras sesiones, fomentamos el uso crítico de las redes sociales a través de actividades reflexivas y discusiones en grupo que invitaban a los estudiantes a cuestionar y evaluar el contenido que consumían y publicaban. Estas dinámicas ayudaron a desarrollar habilidades para la gestión de conflictos en línea, ayudando a los estudiantes a resolver diferencias de manera directa y respetuosa en lugar de recurrir a publicaciones indirectas.

Fortalecimos la identidad y el autoconcepto de los estudiantes mediante ejercicios diseñados para que reflexionaran sobre su valor personal más allá de la validación obtenida en redes sociales. Al promover el reconocimiento de sus cualidades únicas y su autoestima, contribuimos a construir una base más sólida para enfrentar las críticas en el entorno digital.

Para enfrentar el ciberacoso, proporcionamos herramientas prácticas como la identificación de conductas tóxicas, estrategias para bloquear o reportar agresores y el establecimiento de límites saludables en sus interacciones en línea. Los estudiantes fueron

capacitados para reconocer el impacto emocional de estas situaciones y se les ofrecieron recursos para buscar apoyo cuando fuera necesario.

Los logros alcanzados incluyen un aumento en la conciencia crítica sobre el uso de redes sociales, una mayor capacidad para gestionar conflictos de manera constructiva, y un fortalecimiento del sentido de identidad y autoconcepto entre los estudiantes. Estos avances son evidencia del impacto positivo que nuestras intervenciones tuvieron en su desarrollo socioemocional y digital.

4. Conclusiones

Como conclusión podemos decir que nuestro objetivo de intervención se cumplió al fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes de primero de secundaria mediante el diálogo directo, ya que recibieron y escucharon la información que nosotras les otorgamos, como escuchamos los distintos puntos de vista que ellos tenían referente al tema y en ambas partes se obtuvieron aprendizajes.

Por otra parte, hubo limitaciones y contratiempos para lograr nuestros objetivos específicos. Por un lado, se pudo promover la toma de decisiones informada ante el uso de redes sociales, esto quedó evidenciado mediante las conversaciones que surgían en cada sesión y dentro de las actividades, las cuales narraban cómo los estudiantes utilizaban las redes sociales, qué es lo que veían en distintas plataformas como TikTok e Instagram, e igual nos daban su opinión sobre su experiencia en las clases virtuales durante la pandemia y de cómo se relacionan en redes sociales. Sin embargo, los otros objetivos no se pudieron alcanzar completamente, ya que el tiempo fue uno de nuestros limitantes, pues solo contábamos con cuatro sesiones y no fue suficiente para poder promover y trabajar las habilidades de regulación de emociones y comportamientos impulsivos, y fortalecer las relaciones interpersonales positivas en el uso de las redes sociales.

A pesar de no tener el tiempo suficiente para nuestra intervención ni el apoyo por parte del CIJ al otorgarnos información relevante del tema que abordamos, nuestra participación como psicólogas educativas tuvo un gran impacto en nuestra formación y aprendizaje, ya que pudimos adquirir conocimiento mediante la experiencia de estar frente a un grupo de secundaria y de nuestros errores; uno de ellos fue la falta de confianza,

seguridad y control de un grupo de adolescentes que venían de un cambio de primaria a secundaria. El desarrollo de nuestra intervención pudo llegar a tener más alcance si se tuviera una retroalimentación directa por parte del personal de la institución como de nuestra coordinadora del CIJ, ya que esto podría mejorar en nuestro desempeño como psicólogas educativas y beneficiar tanto el aprendizaje de los estudiantes como el nuestro dentro de las prácticas.

Como sugerencia, creemos importante que la universidad y el CIJ tengan más comunicación en relación con la actualización de información y de los temas que se abordan, ya que en nuestra clase de prácticas profesionales se exponían los temas actualizados acorde al contexto actual y de las necesidades de la población mexicana que reside en la CDMX. En el caso de nuestro CIJ había cierta información sin actualizarse lo que limitaba nuestros recursos dentro del centro, pero por otra parte nos ayudó a desarrollar nuestras habilidades en investigación, y el aprovechamiento de los espacios que nos otorga la universidad como la biblioteca.

Otra cuestión importante es la organización que tiene el CIJ donde llevamos a cabo nuestras prácticas con las escuelas, ya que al realizar las actividades y de hacer nuestro trabajo, nos dimos cuenta de que, para abordar cualquier tema de prevención, o en este caso de habilidades socioemocionales, se necesita más de cuatro sesiones para que los temas centrales se abordan ampliamente. La falta de tiempo y del tipo de organización previamente estructurado por la escuela no nos permitió impartir nuestra intervención de manera más profunda y por ende conocer más de las necesidades de los alumnos. En el caso de las actividades, el CIJ ya tiene establecidas las cartas descriptivas las cuales no se han actualizado y son muy generales, se nos dio la oportunidad de modificarlas acorde a nuestra población, pero nuestro obstáculo fue el tiempo de estructuración de las actividades y de profundizar en las necesidades del grupo.

En nuestra formación como psicólogas educativas creemos que desarrollamos un proceso de aprendizaje autónomo en donde tomábamos iniciativa para diagnosticar las necesidades de nuestra población y poder formular estrategias educativas como logros a alcanzar. También adquirimos experiencia al momento de tener una comunicación asertiva

con los directivos de la institución logrando comunicarles la información necesaria e importante de sus estudiantes.

Referencias.

- Acromegalia. (2009). *La hipófisis y sus funciones*. Acromegalia: Asociación Española. <https://tengoacromegalia.es/acromegalia/la-hipofisis-y-sus-funciones/#:~:text=La%20hip%C3%B3fisis%20o%20gl%C3%A1ndula%20pituitaria,a%20trav%C3%A9s%20del%20tallo%20hipofisario.>
- Anitzeld. (19/04/2024). *La educación privada en México*. Veme.digital <https://www.veme.digital/post/la-educaci%C3%B3n-privada-en-m%C3%A9xico>
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational psychology: A cognitive view*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Badillo, D. (2/04/2023). *México es un país donde la violencia crece entre los jóvenes*. El Economista: Política. <https://www.economista.com.mx/politica/Mexico-es-un-pais-donde-la-violencia-cunde-entre-los-jovenes-20230331-0061.html>
- Banco de México. (2024). *Informe trimestral, abril-junio 2024: Resumen visual*. Banco de México. <https://www.banxico.org.mx/publicaciones-y-prensa/resumenes-visuales/informe-trimestral-html/informe-trimestral-abr-jun-00003.html#div2>
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Blumer, H. (1969). *Interaccionismo simbólico: Perspectiva y método*. University of California Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). *Sitios de redes sociales: Definición, historia y estudios*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Han, B.C. (2017). *Psicopolítica: Neoliberalismo y las nuevas tecnologías de poder*. Ediciones Taurus.
- Bruner, J. (1988). *Cultura y desarrollo cognitivo*. En J. Bruner, *Desarrollo cognitivo y educación* (pp. 85-109). Madrid: Morata.
- Cáceres, M. J. Y. (2023, 25 de octubre). *Impacto de las redes sociales en la sociedad*. Boletín, Uniciencia, No. XXXII. <https://unicienciabga.edu.co/vive-la-u/egresados/boletines/356-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-sociedad>
- Campus Mexicali. (2019, 20 de febrero). *¿Qué tanto influyen las redes sociales en las decisiones de los adolescentes?* Vocetys. Portal informativo. <https://www.cetys.mx/noticias/que-tanto-influyen-las-redes-sociales-en-las-decisiones-de-los-adolescentes/>
- Castañeda, L., & Adell, J. (2011). *Las redes sociales en la educación*. Universidad de Murcia.
- Moreno, Fernández, C. C. (2006). *Habilidades para la vida: Guía para educar con valores*. Centros de Integración Juvenil, A.C. Ciudad de México.
- Cuesta.L. (18/06/2024). *Las redes sociales se convierten en una alternativa eficaz a la hora de encontrar empleo*. La Vanguardia: Formación. <https://www.lavanguardia.com/vida/formacion/20230417/8892100/redes-sociales-convierten-alternativa-eficaz-encontrar-empleo-mkt-emg.html>
- Delval, J. (1994). La pubertad y la adolescencia. En *El desarrollo humano* (pp. 531-550). México: Siglo XXI.

- Evax. (2024). *Cambios hormonales en la adolescencia*. Evax.
<https://www.evaxtampax.es/es-es/chicas/cuerpo/cambios-hormonales-en-la-adolescencia/>
- Gutiérrez, M. (2018). *Ser joven en México: concepto y contexto*. En Pérez y L. Sánchez (Eds.), *Jóvenes en la sociedad mexicana: Retos y perspectivas*. Editorial Universitaria. pp. 15-30.
- Goffman, E. (1959). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Editorial Amorrortu.
- Golbeck, J. (2013). *The history and evolution of social media: From ARPANET to Facebook*. Springer.
- González Rey, F. (2002). *Investigación cualitativa en psicología: Rutas y procesos*. El Manual Moderno.
- Guzmán, F. (2021, 18 de noviembre). Jóvenes mexicanos ante los claroscuros de TikTok. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/jovenes-mexicanos-ante-los-claroscuros-de-tiktok/>
- Henaó, C. M., & Solorzano, B. A. (1995). Una aproximación al desarrollo del pensamiento en adolescentes. *Revista Universitaria Eafit*, 31(100), 53-60.
- Health Care. (30/01/2023). *El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. Health, University of Utah
<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/01/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes>
- INEGI. (2024, 17 de julio). *Módulo sobre ciberacoso (MOCIBA) 2023*. Comunicado de prensa número 413/24.
<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOCIBA/MOCIBA2023.pdf>
- INEGI. (4/10/2024). *Empleo y ocupación*. Demografía y Sociedad. INEGI.
<https://www.inegi.org.mx/temas/empleo/>
- INEGI. (12/08/2024). *Estadísticas a Propósito del Día Internacional de la Juventud*. Comunicado de prensa núm. 481/24. INEGI
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2024/EAP_JUV24.pdf
- IMCO. (22/01/2024). *Desigualdades Educativas en México*. Centro de Intervención en Política Pública. IMCO <https://imco.org.mx/desigualdades-educativa-en-mexico/>
- Jiménez, A. K. (marzo, 2023). *Violencia cara a cara. Cyberbullying y competencias socioemocionales en adolescentes mexicanos*. Expresiones UVM. Universidad del Valle de México: Toluca, Estado de México. 11(1). pp. 36-38.
<http://www.expresionesuvm.com/ojs-3.3.0-8/index.php/expresionesuvm/article/view/274>
- Keles. B; Grealish. A; Leamy.M. (21/01/2024). *The Beauty and the Beast of social media: an interpretative phenomenological analysis of the impact of adolescents' social media experiences on their mental health during the Covid-19 pandemic*. Spring Nature Journal. *Curr Psychol*. vol. 43. pp. 96-112.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04271-3>

- Lansford, J. (2022, 31 de octubre). Desarrollo del adolescente. *LibreText Español. The Noba Project*.
[https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Psicologia/Libro%3A_Psicolog%C3%ADa_\(Noba\)/Chapter_6%3A_Desarrollo/6.4%3A_Desarrollo_del_adolescente](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Psicologia/Libro%3A_Psicolog%C3%ADa_(Noba)/Chapter_6%3A_Desarrollo/6.4%3A_Desarrollo_del_adolescente)
- Laughter. M. R; Anderson. J. B; Maymone. M. B.C; Kroumpouzou .G. (February, 2023). *Psychology of aesthetics: Beauty, social media, and body dysmorphic disorder*. Clinics in Dermatology. Elsevier. 41(1). pp. 28-32
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0738081X23000299>
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Aprendizaje situado: Participación periférica legítima*. Cambridge University Press.
- Lipschultz, J. H. (2017). *Comunicación en redes sociales: Conceptos, prácticas, datos, leyes y ética*. Routledge.
- López, L. G. (2023, 23 de mayo). Redes sociales: Influencia en la construcción de la identidad de las/os adolescentes que residen en centros. *Revista de Educación Social*. <https://eduso.net/res/revista/36/miscelanea/redes-sociales-influencia-en-la-construccion-de-la-identidad-de-las-os-adolescentes-que-residen-en-centros>
- Margulis, M; Urresti, M. (2000). *La juventud es más que una palabra*. En Margulis, M. (ed). *La juventud es más que una palabra: ensayos sobre cultura y juventud*. Buenos Aires. Biblos. pp. 13-30.
- Palacios, J. (1995). ¿Qué es la adolescencia? En C. Coll, J. Palacios & A. Marches (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación. Vol. I Psicología evolutiva* (pp. 299-309). Madrid: Alianza.
- Pariser, E. (2011). *El filtro burbuja: Lo que Internet te está ocultando*. Penguin Press.
- Peay, P. J., Barrera, G. M., Reus, R., & Sotelo, V. (2023, 21 de noviembre). ¿Qué hormonas masculinas están implicadas en la función reproductora? *Reproducción Asistida ORG*. <https://www.reproduccionasistida.org/valores-hormonales-en-el-hombre/#>
- Pece, O. J., & Berástegui, A. (2019). La escala de diferenciación del self (EDS): desarrollo y validación. *Revista Mosaico*, 72(1), 1-21.
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/22727/Oliver%20y%20Ber%20C3%A1stegui%202019.%20La%20Escala%20de%20Diferenciaci%C3%B3n%20del%20Self%20%28EDS%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20diferenciaci%C3%B3n%20del%20self%20es%20un%20constructo%20multidimensional%20que%20hace,%2C%201998%3B%20Kerr%20%26%20Bowen%2C>
- Piaget, J. (1970). *The science of education and the psychology of the child*. New York: Viking Press.
- Programa para el Bienestar. (enero, 2024). *Jóvenes Construyendo el Futuro*. Programa para el Bienestar. <https://programasparaelbienestar.gob.mx/jovenes-construyendo-el-futuro/#:~:text=Durante%20la%20capacitaci%C3%B3n%2C%20las%20y,maternidad%20y%20riesgos%20de%20trabajo.>
- Redacción MF. (2024, 21 de mayo). Los peligros de TikTok para jóvenes y adolescentes: una perspectiva desde la salud mental. *Mundo Farmacéutico*.

- <https://www.mundofarmaceutico.es/-/la-rebotica/reportajes/a-fondo/los-peligros-de-tiktok-para-j%C3%B3venes-y-adolescentes-una-perspectiva-desde-la-salud-mental#:~:text=Menos%20capacidad%20de%20gesti%C3%B3n%20de,j%C3%B3venes%20para%20gestionar%20la%20frustraci%C3%B3n>
- Rice, P. (1999). Desarrollo social, relaciones, citas amorosas, parejas de hecho y matrimonio. En *Adolescencia* (pp. 325-343). España: Prentice Hall.
- Secretaría de Educación Pública. (2015, 1 de enero). *Planteamiento curricular*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/planteamiento-curricular?state=published>
- Secretaría de Educación Pública. (2015, 19 de marzo). Conoce el sistema educativo nacional. *Secretaría de Educación Pública Blog*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-el-sistema-educativo-nacional#:~:text=Sistema%20Educativo%20Nacional-.El%20Sistema%20Educativo%20Nacional%20est%C3%A1%20compuesto%20por%20los%20tipos%3A%20B%C3%A1sico,niveles%20Preescolar%20Primaria%20y%20Secundaria>.
- Secretaría de Educación Pública. (2017, 1 de enero). *Oferta educativa para educación básica. Acciones y programas*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/oferta-educativa-para-educacion-basica>
- Secretaría de Educación Pública. (2019). *Plan nacional para la evaluación de aprendizajes*. Gobierno de México. <http://planea.sep.gob.mx/>
- Simarjeet Kaur; Kamaljeet Kaur; Aprejita; Rohan Verma; Pangkaj. (2022). *Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents*. Chandigarh University, India. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*. vol. 13. pp 779-783.
- Statista. (2021). *Impacto de la pandemia de COVID-19 en el uso de redes sociales*. <https://www.statista.com/>
- Subsecretaría de Educación. (2019). *Nuevo currículo de la educación media superior*. Gobierno de México. <https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/curriculoems>
- Steinberg, L. (2008). Una perspectiva de la neurociencia social sobre la asunción de riesgos en adolescentes. *Revisión del Desarrollo*, 28, 78-106.
- Unicef. (2023, 8 de noviembre). Los peligros de la desinformación para los más jóvenes. *Adolescentes y juventud, Educación, Informes, Participación infantil. Unicef, para cada infancia. Ciudades, amigas de la infancia*. <https://ciudadesamigas.org/desinformacion-jovenes/#:~:text=Otoo%20explica%20que%20la%20sobresaturaci%C3%B3n,incluso%20provoca%20sentimientos%20de%20ansiedad>.
- Vázquez, M. P. (11/06/2024). *La infraestructura educativa, en crisis*. El Financiero <https://www.elfinanciero.com.mx/opinion/colaborador-invitado/2023/06/22/la-infraestructura-educativa-en-crisis/>
- Vygotsky, L. S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Editorial Grijalbo.

- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Pensamiento y lenguaje*. Editorial Paidós.
- Wenger, E. (1998). Introducción: una teoría social del aprendizaje. En *Comunidades de prácticas. Aprendizaje significativo e identidad* (pp. 72-82). Barcelona: Paidós.
- Secretaría de Educación Pública. (2015). *Modelo Educativo para la Educación Obligatoria*. México: SEP.
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Plan de Estudios de Educación Básica*. México: SEP.

ANEXO.

1. ¿Qué redes sociales utilizas más? Elige más de una opción.

- TikTok
- YouTube
- Instagram
- Facebook
- Twitter (X)
- BeReal