South American Publishing

SAP Netnography. 2024; 2:79
doi: 10.62486/net202479

REVIEW

Building healthy digital habits in adolescents

Construyendo hábitos digitales saludables en adolescentes

Griselda de los Ángeles Sánchez[1], Fernanda Ghio[1]

[1]Universidad siglo 21, Licenciatura en Psicología. Córdoba, Argentina.

Cite as
Sánchez G de los Ángeles, Ghio F. Building healthy digital habits in adolescents. SAP Netnography. 2024; 2:79. https://doi.org/10.62486/net202479

Publication History
Submitted: 19-09-2025
Revised: 25-11-2025
Accepted: 24-01-2026
Published: 25-01-2026

ABSTRACT

This final degree project presents an intervention plan aimed at addressing the risks associated with inappropriate use of social media (SM) and the internet among adolescents. The project will be implemented at Instituto Santa Ana, a private bilingual school in the city of Córdoba, focusing on first-year secondary students. The primary purpose of the plan is to educate and raise awareness among adolescents about the safe use of SM and the internet, in order to reduce and prevent risky behaviors associated with their improper use. This intervention design includes the development and implementation of three educational workshops for adolescents aged 12 and 13. Various sources indicate that this age group is a key moment for initiating the use and adoption of virtual platforms, and it is also described as a period of heightened vulnerability due to clear emotional, physical, and psychosocial immaturity. It is expected that, following the intervention, students will acquire self-care strategies for a fulfilling life, establish healthy relationships, and use SM responsibly and safely.

Keywords: Adolescents; Risky Behaviors; Social Media.

RESUMEN

Este trabajo final de grado, presenta un plan de intervención destinado a abordar los riesgos del uso inadecuado de las redes sociales (RS) e Internet entre los adolescentes. El proyecto se llevará a cabo en el Instituto Santa Ana, un colegio bilingüe de gestión privada de la ciudad de Córdoba, enfocándose en estudiantes de primer año de nivel secundario. El propósito fundamental del plan reside en educar y concientizar a los adolescentes sobre el uso seguro de las RS e Internet, a fin de reducir y prevenir conductas de riesgo asociadas a su utilización inadecuada. Este diseño de intervención presenta el desarrollo e aplicación de tres (3) talleres educativos para los adolescentes de 12 y 13 años ya que, como de mencionará en el marco teórico, esta franja etaria se señala como momento de iniciación en el uso y apropiación de las plataformas virtuales, como así también describen esta etapa del ciclo vital con mayor vulnerabilidad donde hay una clara inmadurez, emocional, física y psicosocial. Se espera que, tras la intervención, los estudiantes adquieran estrategias de autocuidado para una vida plena, establecer relaciones saludables y usar las RS de forma responsable y segura.

Palabras clave: Adolescentes; Conductas de Riesgo; Redes Sociales.

© 2024; The Authors. This Open access article is distributed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo final de grado de la Licenciatura en Psicología, se ubica bajo la línea temática "Vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad" y consiste en un plan de intervención centrado en abordar los peligros que las Redes Sociales (RS) e Internet implican en la adolescencia cuando son utilizadas de forma inadecuada. La intervención se realizará en el Instituto Santa Ana, un colegio de gestión privada, ubicado al noroeste de la ciudad de Córdoba. Específicamente, se trabajará con estudiantes de primer año del nivel secundario.

El propósito general de este plan de intervención consiste en la educación y concientización de los adolescentes de 12 y 13 años, acerca del uso seguro de las RS e Internet. Con esta intervención, se espera reducir y prevenir la ocurrencia de conductas de riesgo asociadas a estas plataformas, como la exposición a contenido negativo, ciberbullying, grooming, sextina, entre otros.

El 95 % de los adolescentes en Argentina tiene acceso a Internet y el 75 % de los jóvenes de 13 a 17 años posee un perfil en alguna red social. Además, se conectan a Internet diariamente entre 1 hora y media y 3 horas, mostrando un alto grado de participación en ellas.[1]

Un informe estadístico realizado por el INDEC[2] sobre el acceso a Internet por tipo, categoría y jurisdicción, en el año 2023 con respecto al año 2022 y con comparativas trimestrales, muestra que ha habido un incremento en el porcentaje de acceso a Internet tanto fijo como móvil.[2] Lo anterior subraya la importancia de considerar los peligros asociados al uso inadecuado de las RS. Se han documentado efectos negativos diversos, como adicciones, aislamiento social, estrés, depresión, baja autoestima y ansiedad, vulneración de la privacidad y la seguridad, entre otros.[3,4,5,6]

El presente plan de intervención inicia con la contextualización de la línea temática elegida, definiendo los conceptos de vulnerabilidad y conductas de riesgo. Así como de la institución educativa en que se llevará a cabo. Posteriormente, se plantea la delimitación del problema que atañe a este trabajo, los objetivos que guían el desarrollo de las actividades y el plan a implementar. Además, se incluye un apartado de justificación, en el cual se argumenta la importancia de trabajar esta temática. A continuación, se presenta el marco teórico sobre el cual se fundamenta el proyecto, abarcando el concepto de adolescencia, sus fases y características, las redes sociales, las problemáticas asociadas a su uso inadecuado, beneficios, aspectos legales y dispositivos a implementar.

Luego se describe el plan de acción, detallando las actividades que se realizarán con los adolescentes. Asimismo, se incluye un cronograma que sintetiza la temporalización de la intervención. Finalizando el apartado, se detallan los recursos y el presupuesto necesarios para llevarlo a cabo. Posteriormente, se encuentran los apartados de evaluación, en el cual se señalan los indicadores para medir la efectividad de la intervención y los resultados esperados con su implementación.

Finalmente, se ubican las conclusiones, que comprenden una valoración global del plan, incluyendo sus fortalezas, limitaciones y mejoras a futuro. Por último, el Apéndice y el material complementario. Línea temática: vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad.

El presente trabajo final consiste en un plan de intervención, a través del cual se proponen soluciones fundamentadas y críticas sobre una problemática concreta. Específicamente, se ha seleccionado la línea temática "Vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad".

A través de este plan de intervención se pretende abordar las consecuencias del uso inadecuado de las Redes Sociales (RS) en distintos aspectos de la vida de los estudiantes. Para definir conceptualmente la línea temática elegida, se toman en cuenta diversos autores y sus respectivos estudios. Van Ruymbeke et al.[7], plantean que el concepto de vulnerabilidad hace referencia a un grupo que se encuentra más expuesto a riesgos que lo esperado habitualmente.

En consonancia con esta idea, Arora et al.[8], afirman que los jóvenes pueden estar expuestos a diversos riesgos que los ubican en esta posición de vulnerabilidad e incluyen entre ellos a la privación, el abuso, la violencia y la explotación. Los autores también mencionan el papel de los padres en la protección de los niños y adolescentes, ya que la ausencia de uno de ellos o de ambos contribuye determinantemente a su vulnerabilidad.

Skinner et al.[9] abordan el tema desde la perspectiva de los derechos humanos, aludiendo que los niños y adolescentes que están en una situación de vulnerabilidad son aquellos que no pueden ejercer sus derechos básicos. Esta visión pone el acento en los aspectos materiales, como dinero, comida y refugio; emocionales, como amor y apoyo emocional; y sociales, tales como tener modelos a seguir y contar con orientación en situaciones complicadas. Asimismo, proponen factores como enfermedades crónicas y la falta de recursos como criterios para determinar la vulnerabilidad. Estos autores reconocen algunos grupos que se encuentran en estado de vulnerabilidad, como los niños que viven en las calles, que padecen de explotación laboral o sexual y quienes están afectados por los conflictos armados.

En lo que respecta al concepto de conductas de riesgo, Rosabal García et al.[10] las definen como "aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias nocivas". Estos autores han trabajado la temática de comportamientos de riesgo en la adolescencia y refieren que éstos suelen intensificarse durante dichas edades. Además, explican que, en su ejecución pueden influir diversos factores biopsicosociales, como la sensación de invulnerabilidad, la necesidad de experimentar, la influencia de los amigos, la oposición a los padres y otras figuras de autoridad, y la subestimación de los riesgos todos ellos propios de la etapa vital que atraviesan. A ello se suman las dificultades para tomar en consideración las consecuencias futuras de las acciones debido a la inmadurez a nivel cerebral. Otro autor que retoma esta temática es Salas[11], quien plantea que el proceso de adaptación que conlleva la adolescencia no siempre es armonioso, lo cual aumenta la probabilidad de que desarrollen conductas problemáticas, tales como el consumo de sustancias (tabaco, alcohol, drogas), el inicio de la actividad sexual y el manejo imprudente de la misma.

Este dato resulta importante para inferir que la adolescencia es una etapa propicia para trabajar sobre la prevención de los factores de riesgo y la adquisición de estilos de vida saludables.

https://doi.org/10.62486/net202479

Síntesis de la organización

Instituto Santa Ana

Para la implementación del plan de intervención se ha seleccionado el Instituto Santa Ana, un colegio de gestión privada bilingüe (castellano-inglés) de doble escolaridad obligatoria a partir de la Sala de 5 años. La institución comenzó a funcionar en el año 1980 y se adscribió a la enseñanza oficial dos años después, en 1982. En ese año también se estableció el Proyecto Educativo Institucional (PEI), centrado en la enseñanza bilingüe con doble escolaridad y basado en una enseñanza personalizada y en los valores pregonados por el humanismo.

Es un colegio laico especializado en el idioma inglés que cuenta con las orientaciones Humanidades y Ciencias Sociales. Se ubica al noroeste de la ciudad de Córdoba y a él concurren 407 alumnos y 72 docentes distribuidos en los turnos mañana y tarde.

Historia de la institución

El Instituto Santa Ana se originó a partir de la iniciativa de un grupo de familias que deseaban una formación bilingüe castellano-inglés para sus hijos, la cual no estaba disponible en la zona. En sus inicios se conformó como una sociedad anónima compuesta por tres inversores: uno en el área pedagógica y los otros dos en la administración, quienes, con el pasar de los años fueron abandonando la sociedad, quedando sólo uno para el año 2008.

El colegio comenzó sus actividades en 1980 en un predio compuesto por un gran espacio verde y una casona antigua, en la que funcionaban las aulas, oficinas y baños. Este espacio fue elegido respondiendo a la idea de ecología y el contacto del hombre con la naturaleza. Más adelante se construirían el edificio principal y nuevos espacios para el comedor y la sala de informática. Además, se adaptó la casona para que funcionase como área administrativa.

En ese momento contó con nivel inicial, primer y segundo grado y su matrícula estaba conformada por 52 estudiantes. Desde el inicio, Santa Ana funcionó con doble escolaridad, dictando las clases en castellano en el turno mañana y las de inglés durante la tarde.

En el año 1982 el colegio recibió la resolución que le permitió adscribirse a la enseñanza oficial y se construyó el Proyecto Educativo Institucional, cuyo eje consiste en la enseñanza bilingüe de doble escolaridad, basándose en la educación personalizada, la perspectiva constructivista y la íntima relación con los valores del humanismo. En 1984 se integró un director para el nivel secundario. También, en ese año, se inauguró el edificio para nivel primario, en el cual actualmente están las aulas de primaria y secundaria.

Misión, visión y valores

Al momento de su fundación, la institución respondía a los ideales de la libertad y la creatividad como los valores que marquen el camino del aprendizaje y la formación integral de las personas.

En relación con su visión, el Instituto Santa Ana busca que sus estudiantes logren ser participantes críticos y activos en la sociedad, que desarrollen su autoestima y empatía, así como un excelente dominio del idioma inglés, una convivencia escolar saludable, el diálogo y el respeto de las normas.

Respecto a sus valores, el colegio considera a cada estudiante como único, con su propia historia y contexto personal, el cual se busca potenciar a través del proyecto de vida de cada uno.

El objetivo de la institución radica en que sus alumnos logren, no sólo la excelencia a nivel académico, sino que sean personas independientes, curiosas e interesadas en el conocimiento. Por ello, se los alienta a observar y experimentar, aceptando las equivocaciones como parte del proceso de aprendizaje. Asimismo, busca abrir oportunidades para diversas experiencias educativas, creando entornos que promuevan distintos tipos de aprendizaje y fomenten el pensamiento crítico.

Según plantea en su sitio web, la institución propone “la formación integral del hombre del nuevo siglo: la educación sustentada en los valores éticos, la conciencia del esfuerzo como medio para la superación personal y el logro de metas en una actitud de verdadero compromiso social y comunitario”.

Organización de la institución

El Instituto Santa Ana cuenta con nivel inicial (sala de 3, 4 y 5 años), primario y secundario. La enseñanza en Nivel Inicial, que está integrada con el Nivel Primario, posee el objetivo de estimular el desarrollo individual de sus estudiantes y promover su pensamiento crítico, además de contribuir a su bienestar físico y emocional a través del juego. En este ciclo se suelen organizar eventos como el “Locro patrio”, la “Fiesta de la familia”, la “Fiesta del movimiento, color y música” y la “Celebración de la palabra” en los cuales colaboran escuela y familias.

Además, los niños tienen contacto con la naturaleza a través del proyecto de Granja y Huerta. Asimismo, se integra la Educación Física en los proyectos con salidas educativas y clases de natación. Las aulas cuentan con proyectores y pantallas interactivas a fin de enriquecer el aprendizaje de forma innovadora.

Por su parte, en el Nivel Primario se conducen distintos proyectos además de las asignaturas establecidas por ley, tales como Educación Ambiental, destinado a fomentar el cuidado del medioambiente e Iniciación Literaria, que busca desarrollar la lectura y la escritura.

En el proyecto de inglés se utilizan el arte y el juego como estrategias de enseñanza y los estudiantes realizan un examen internacional de la Universidad de Cambridge para acreditar su nivel. Además, en el espacio de Informática se los prepara para rendir el examen de Operador Junior del Concejo de Informática de Córdoba. En este nivel se hace foco en la construcción de valores como el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

https://doi.org/10.62486/net202479

Por último, el Nivel Secundario se conforma por un Ciclo Básico, común a todas las orientaciones y un Ciclo Orientado, en el cual se forma a los estudiantes en materias específicas, ambos con una duración de 3 años. En este nivel, además de los espacios curriculares establecidos, se implementan actividades y talleres adicionales. Los estudiantes de 1° y 2° año cuentan con un espacio de tutoría que sirve de transición del Nivel Primario al Secundario, allí aprenden técnicas de estudio y se monitorean aspectos emocionales y cognitivos.

Durante el Ciclo Básico pueden concurrir a un taller de creatividad enfocado en la lectura y la escritura y en 4° año hay uno dedicado a la escritura académica. El 6º año se destaca por ser un año de articulación universitaria, culminando con trabajos de investigación en castellano e inglés que requieren el uso de técnicas aprendidas a lo largo del secundario.

El Instituto también promueve la realización de proyectos de intervención socio- comunitaria, orientación vocacional y de educación ambiental. Además, los alumnos tienen la posibilidad de realizar un viaje a Reino Unido de 3 semanas de duración, el cual les brinda la oportunidad de estudiar y profundizar su conocimiento acerca del inglés.

Además, la institución brinda un espacio de opción institucional denominado Comunicación, Cultura y Sociedad (CCS) en el cual los estudiantes analizan críticamente los medios de comunicación masiva y publicidades, realizan lecturas e interpretan las subjetividades de cada uno y se interiorizan en aspectos de cultura general. Este espacio resultaría propicio para implementar el presente plan de intervención, fomentando la reflexión crítica acerca del impacto de las RS en diversos aspectos de la vida de los adolescentes.

Delimitación del problema

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud[12], entre el 10 y 20 % de los adolescentes del mundo sufren problemas de salud mental, presentando mayor prevalencia la ansiedad y la depresión, las cuales pueden conducir, en casos extremos, al suicidio. Además, un informe del Ministerio de Salud de la Nación[13], realizó una investigación a fin de conocer la situación de salud de adolescentes y jóvenes entre 10 y 24 años, mostrando que, en el periodo comprendido entre 2019 – 2022, en cuanto a salud mental, la mayor parte de las consultas realizadas fue por motivos de estado de ánimo, malestar psicológico y autoestima.[14]

La adolescencia conlleva una multiplicidad de cambios a nivel físico, emocional y psicosocial, así como la búsqueda de autonomía y de una identidad personal, aspectos que la hacen una etapa propicia para el desarrollo de conductas de riesgo.[15,16] Por otro lado, la utilización de las Redes Sociales (RS) e internet implica un aspecto fundamental en la vida cotidiana de los adolescentes, siendo esencial para la comunicación con sus pares y el entretenimiento. Sin embargo, no puede desestimarse el impacto que éstos tienen en la salud mental y el desarrollo de esta franja etaria.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente trabajo abordará las conductas de riesgo asociadas a la utilización inadecuada de las RS e internet, tales como la exposición al contenido negativo, el ciberbullying y grooming, así como las alteraciones que el uso excesivo e inadecuado de estas plataformas pueden desencadenar a nivel psicológico y social. Para ello se realizará un plan de intervención enfocado en trabajar con adolescentes de 12 a 13 años del Instituto Santa Ana, ubicado en la ciudad de Córdoba, a fin de formar a los estudiantes en el uso responsable y saludable de las RS e internet.

Objetivos

Objetivo general

Promover el uso seguro de las Redes Sociales e Internet en adolescentes de primer año del Instituto Santa Ana a través de talleres psicoeducativos, previniendo los peligros asociados a su uso inadecuado.

Objetivos específicos

1. Proporcionar información sobre la utilización responsable de las RS, los riesgos de su uso excesivo o inadecuado para reducir la exposición peligrosa.
2. Brindar herramientas para una gestión saludable de la presión social que producen las plataformas.
3. Propiciar el pensamiento analítico y reflexivo para apropiarse de la información a través de un aprendizaje constructivo y vivencial.

Justificación

Un informe publicado por UNICEF expone que la incursión en el entorno digital aumenta la vulnerabilidad de los niños y adolescentes, exponiéndolos a una diversidad de riesgos, como el acoso, la pérdida de la privacidad y otras situaciones peligrosas. Además, producen nuevas formas de abuso y explotación, como el contenido de abuso sexual hecho a medida y la transmisión en vivo de estos. El anonimato y la posibilidad de falsear la identidad también ubica a niños y adolescentes en una situación de mayor vulnerabilidad, ya que abusadores pueden contactarlos con mayor facilidad a través de juegos y Redes Sociales.[17]

Según este informe, estos riesgos se clasifican en tres categorías principales: riesgos de contenido, de contacto y de conducta. Entre los riesgos de contenido se halla la exposición a material inapropiado como imágenes violentas y/o sexuales. Los riesgos de contacto implican comunicación peligrosa, como con adultos buscando contacto inapropiado. Por último, los riesgos de conducta son cuando un niño contribuye a contenido o contacto riesgoso, como publicar material odioso.

En otro informe de UNICEF[18], Fore, de Nueva York, declara que bajo la sombra del COVID-19, la vida de millones de niños y jóvenes ha quedado restringida a sus hogares y a las pantallas. Aunque las tecnologías y soluciones digitales ofrecen oportunidades para que continúen estudiando y se mantengan entretenidos y conectados, también pueden exponerlos a diversos riesgos. Para aquellos que ya enfrentan dificultades, el aumento del tiempo frente a las pantallas podría haber empeorado su situación.[19]

https://doi.org/10.62486/net202479

El cierre de las escuelas, el distanciamiento físico, la reducción de servicios y la creciente presión sobre las familias vulnerables han disminuido las medidas de protección que tenían. El mayor tiempo en internet implica menos actividades al aire libre, peor calidad de sueño, aumento de la ansiedad y hábitos poco saludables. Sin duda, internet seguirá siendo crucial para millones de niños.[18]

En el ámbito de la salud mental, el uso problemático de internet y RS se ha vinculado con el desarrollo de síntomas psiquiátricos.[20] En este punto, es importante mencionar que 1 de cada 7 adolescentes de 10 a 19 años padece un trastorno mental. Estos números son más elevados en la franja etaria de 15 – 19 años, de los cuales el 4,6 % sufre algún trastorno de ansiedad y el 2,8 % padece depresión, en comparación con el grupo de 10 – 14 años, con un 3,6 % y 1,1 %, respectivamente.[13]

No obstante, y a pesar de lo significativo de estas cifras, en muchas ocasiones dichos trastornos no siempre adquieren la importancia que merecen ni son tratados apropiadamente, lo cual puede producir consecuencias que repercuten en la vida adulta, perjudicando la salud y limitando las posibilidades de llevar una vida plena.

Gómez Campos et al.[16] realizaron un estudio en Chile, que plantea la relación entre el uso de las RS y su impacto en la salud mental de adolescentes de 14 – 17 años. Los investigadores hallaron que el uso frecuente puede estar asociado a niveles de ansiedad y depresión más elevados. Asimismo, el estudio también reveló que los adolescentes que utilizaban las RS de forma moderada mostraban un grado más bajo de estas problemáticas.

Según estos autores, tales diferencias podrían estar relacionadas con la exposición al contenido negativo que puede estar presente en estas plataformas, la comparación con otros y la falta de interacciones sociales significativas. Estos resultados plantean la importancia de su uso limitado.

Asimismo, la revisión realizada por Guillén[21] identificó la existencia de determinadas comunidades online que promueven los trastornos de la conducta alimentaria en Facebook e Instagram, idealizando la delgadez como un estándar de belleza. La investigación mostró que los adolescentes expuestos a este tipo de contenido negativo padecían niveles más elevados de insatisfacción con su cuerpo, ansiedad, depresión y tenían mayor propensión a desarrollar conductas de riesgo asociadas con la alimentación.

Arab[6] plantean la diversidad de efectos negativos que puede tener el uso excesivo de las RS y la tecnología, especialmente durante la adolescencia. Explican que esto se asocia con depresión, insomnio, bajo rendimiento escolar, problemas a nivel psicosocial y fallas en la toma de decisiones. Además, aspectos como el anonimato y la posibilidad de falsificar la identidad en internet puede favorecer conductas inadecuadas como el grooming, el ciberacoso o cyberbullying y el sexting.

El Ministerio de Educación de Argentina[22], en función de los riesgos y problemáticas mencionadas, resulta fundamental la implementación de acciones preventivas en la población adolescente y las instituciones educativas. En relación a esta última, es un espacio donde los adolescentes pasan gran parte de su tiempo y constituye un espacio privilegiado para desarrollar acciones preventivas. Éstas se ubican como un entorno propicio para problematizar los peligros que entraña su uso inadecuado, así como para promover habilidades de autocuidado y pensamiento crítico frente ello.[22]

En este sentido, se habla de la pedagogía del cuidado, una perspectiva que permite pensar a la escuela como un espacio que aborde situaciones complejas y construya vínculos pedagógicos que promuevan el bienestar de los estudiantes.

Esto destaca que los adolescentes conforman la franja etaria más conectada a Internet, hecho que los expone a diversos tipos de riesgos para su integridad física, psicológica, social y sexual. Por estos motivos, un plan de intervención que proporcione información acerca de los peligros en línea y que brinde estrategias de autocuidado para el uso responsable de las RS resulta fundamental para promover su bienestar y seguridad.

No obstante, Arab[6] plantean que, la utilización controlada de RS e Internet puede conllevar varios beneficios. El uso de Internet estimula distintas regiones cerebrales, ayuda a mejorar la memoria de trabajo y permite atender a múltiples estímulos al mismo tiempo. Además, los sujetos que han crecido utilizando las tecnologías digitales desde una edad temprana parecen tener una mayor habilidad para tomar decisiones rápidas y un mayor desarrollo cerebral. Asimismo, la creación y el manejo de blogs, videos y páginas web fomentan sentimientos de competencia.

Otros beneficios residen en la generación de elementos educativos, el fortalecimiento de relaciones offline, la educación sexual y la promoción y prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas y hábitos alimentarios). También se ha observado un apoyo significativo en logros académicos, donde un alto porcentaje de personas encuentra útiles las RS para tareas y aprendizaje.

Prats et al.[23], realizan un aporte muy valioso que puede tomarse como punto de referencia para este trabajo. Estos profesionales españoles diseñaron e implementaron un plan de intervención educativa destinada a promover el uso adecuado de Internet y RS. Se realizaron talleres en 8 centros educativos de educación secundaria y bachillerato de Cataluña, incluyendo no sólo a los adolescentes, sino también a sus padres y docentes.

Los talleres involucraron distintas temáticas, como las características de las adicciones tecnológicas y los signos que permiten identificar situaciones de grooming y ciberacoso; la importancia de verificar la veracidad del contenido que se ve en línea; el respeto de la privacidad de otros cuando se comparte información en RS y los riesgos de publicar contenido sin considerar las consecuencias.

El taller mencionado también incluyó a padres y docentes, se brindando herramientas para acompañar a los adolescentes en el uso responsable de Internet y RS, enseñando acerca de la seguridad en línea, los riesgos del anonimato y la exposición a contenido negativo en Internet, así como la manera de abordar estas problemáticas.

La intervención obtuvo resultados favorables, ya que se evidenció un aumento en la toma de conciencia sobre el uso seguro de estas plataformas y la demanda de más formaciones en este ámbito.

En la revisión de literatura realizada no se encontraron intervenciones similares a nivel nacional, aunque sí se identificó información proveniente de distintos organismos dirigidos a tratar el manejo de RS en el contexto escolar con adolescentes. Por ejemplo, el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires desarrolló un conjunto de documentos curriculares destinados a articular

contenidos de distintos espacios, proponiendo el abordaje de diversos aspectos, como las relaciones virtuales y el papel que juegan en ellos las RS e Internet, el cyberbullying y las prácticas de cuidado que es importante implementar en este ámbito.[24,25]

A nivel local, la Unión de Educadores de la Provincia de Córdoba, desarrolló cartillas educativas destinadas a trabajar distintos aspectos de la ESI (Educación Sexual Integral). Específicamente, la cartilla Amar en tiempos revueltos (de redes sociales) busca analizar y reflexionar de manera crítica las relaciones que se establecen en el mundo digital y las violencias que pueden producirse allí.[26] Por otro lado, la defensoría del pueblo de Córdoba, ha desarrollado un programa de charlas en escuelas secundarias denominado "Navegación Segura por Internet". En estas charlas se busca concientizar e informar a los adolescentes sobre los riesgos que existen en el uso cotidiano de las nuevas tecnologías y las problemáticas actuales que surgen de estas prácticas.

En cuanto al desarrollo evolutivo Prats[23] afirma que, a los 12 años, los adolescentes tienen una menor conciencia de las posibles repercusiones negativas y una mayor inmadurez en la resolución de conflictos. Son estas las razones de base por las que este trabajo de intervención se realizará con alumnos de primer año del secundario para abordar con acciones preventivas las conductas de riesgo en sus inicios.

Estos autores mencionan que, en la etapa de 12 a 13 años, los adolescentes se inician en el uso de internet y redes sociales para socializar y satisfacer su curiosidad. Buscan comunicarse de manera más fluida que en las interacciones cara a cara, y compartir detalles personales para fortalecer su identidad. Durante estos años, comienzan a enfrentarse a aspectos más avanzados de las redes sociales y de internet. Por ejemplo, inician el acceso a sitios web y redes sociales que están restringidos para su edad, pero encuentran maneras de eludir estos bloqueos.

La propuesta de implementar este proyecto en el Instituto Santa Ana está en línea con su objetivo de promover el desarrollo integral de sus estudiantes. Asimismo, al enmarcarse en el espacio optativo Comunicación, Cultura y Sociedad (CCS), donde los estudiantes ya están desarrollando habilidades críticas en análisis de medios de comunicación y publicidades, esta iniciativa complementará su formación, abordando diversos riesgos asociados con el uso de RS e internet. La puesta en práctica de este programa permitirá la reflexión crítica sobre el impacto de las RS en distintas áreas de la vida, fomentando una cultura escolar que valore el diálogo constructivo y el respeto en entornos digitales, contribuyendo así a la formación de ciudadanos éticos y responsables en el uso de la tecnología.

De esta manera, la ejecución de este proyecto en el colegio, no sólo se dirigirá a la formación integral de los alumnos, sino que también les brindará herramientas que les permitan enfrentar los riesgos del mundo digital actual, así como promover una convivencia escolar respetuosa.

DESARROLLO

La adolescencia: una etapa de transición

Papalia et al.[27] conceptualizan a la adolescencia como una etapa de transición entre la infancia y la adultez que supone diversos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. En la actualidad, se la ubica entre los 10 y los 21 años y se divide en tres etapas: la adolescencia inicial, que va desde los 10 a los 13 años, caracterizándose principalmente por los cambios que se producen en la pubertad; la adolescencia media, en la cual priman los conflictos familiares y pueden producirse conductas de riesgo, comprendida entre los 14 – 17 años; y la adolescencia tardía, que abarcar desde los 18 hasta los 21 años, donde se reafirman los valores familiares y se asumen las responsabilidades que vienen con la madurez.[28]

Cambios en la adolescencia

En cuanto al desarrollo físico, durante la pubertad se produce lo que se conoce coloquialmente como estirón puberal, en cual se observan diversos cambios físicos como el aumento de peso, estatura y cambios en la forma del cuerpo. Además, aumentan la fuerza y la masa muscular, particularmente en los varones.[29]

A nivel cerebral, se producen abundantes células y conexiones neuronales y se eliminan células innecesarias, lo cual permite mejorar las capacidades cognitivas. Otro cambio que se produce en esta etapa es el desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias en la pubertad hasta alcanzar la madurez sexual en la adolescencia tardía.[27]

En el aspecto cognitivo, alrededor de los 11 años se alcanza la fase más avanzada del desarrollo cognitivo, según plantea Piaget: la etapa de las operaciones formales. El hito más significativo de esta etapa es que se logra pensar de forma abstracta, lo cual permite manejar la información de forma más flexible, comprender conceptos como el tiempo histórico, usar símbolos para representar a otros, formular posibilidades e hipótesis y entender metáforas.[27]

Además, se incrementan la memoria de trabajo, la velocidad de procesamiento y las funciones ejecutivas como la toma de decisiones y el control inhibitorio. Asimismo, se desarrolla el lenguaje y, junto a él, los adolescentes amplían su vocabulario y aprenden a adaptar su discurso dependiendo de su interlocutor.[27]

En lo relativo al área psicosocial, los adolescentes persiguen la independencia respecto de la familia, en la misma medida en que crecen en importancia las relaciones con amigos, principalmente durante la adolescencia inicial y media; mientras que en la adolescencia tardía buscan reconciliarse con la familia y formar relaciones íntimas. Además, los adolescentes lidian con su imagen corporal, cuya percepción va variando desde la inseguridad inicial hacia una mayor aceptación al final de esta etapa.[28]

Además, suelen mantener una actitud crítica y experimentan fluctuaciones emocionales, así como la necesidad de establecer valores y objetivos a futuro.[29]

Es durante la fase media cuando los adolescentes se enfrentan a una mayor vulnerabilidad. Las relaciones con los amigos y el deseo por integrarse en ciertos grupos pueden tener consecuencias negativas. Además, es posible que el deseo de experimentación desemboque en comportamientos problemáticos o de riesgo.

https://doi.org/10.62486/net202479

Características de los Adolescentes de 12 a 13 años en el uso de Internet y Redes Sociales

Prats et al.[23] menciona que, en esta etapa, los adolescentes empiezan a usar internet y redes sociales para socializar y satisfacer su curiosidad. Buscan comunicarse de manera más fluida que en las interacciones cara a cara, mantenerse al tanto de las tendencias y compartir detalles personales para fortalecer su identidad. Durante estos años, comienzan a enfrentarse a aspectos más avanzados de las redes sociales y de internet. Por ejemplo, inician el acceso a sitios web y redes sociales que están restringidos para su edad, pero encuentran maneras de eludir estos bloqueos.

En cuanto al desarrollo evolutivo estos autores afirman que, a los 12 años, el enfoque de ensayo y error predomina, lo que significa que los adolescentes tienen una menor conciencia de las posibles repercusiones negativas y una mayor inmadurez en la resolución de conflictos. Por ejemplo, pueden no darse cuenta de que tener un perfil de Facebook sin configurar la privacidad adecuadamente puede traer consecuencias negativas. Además, suelen actuar de forma impulsiva, cometiendo riesgos antes de comprender sus efectos. Sin embargo, a partir de esta edad los adolescentes comienzan a desarrollar habilidades de pensamiento abstracto y razonamiento hipotético-deductivo, lo que les permite reflexionar más antes de tomar decisiones arriesgadas.

Redes sociales

Según Fernández Sánchez[30], las Redes Sociales (RS) se conceptualizan como estructuras que conectan a individuos u organizaciones mediante lazos interpersonales, los cuales pueden ser de amistad, parentesco o debido a intereses compartidos. Actualmente, las RS en internet consisten en plataformas que permiten a las personas compartir contenido (el cual puede variar en función del tipo de plataforma), así como establecer relaciones con otras personas independientemente del tiempo y el espacio.

Boyd y Ellison las conceptualizan como comunidades en línea entre personas con intereses, actividades, antecedentes y/o amistades comunes. La mayoría de las RS funcionan en internet y permiten a sus usuarios crear perfiles y compartir textos, imágenes y/o videos e interactuar con otros de diversos modos.[31]

Con el pasar de los años se ha observado una utilización creciente de las RS, según expone la Encuesta Nacional de Consumos Culturales (ENCC) llevada a cabo recientemente por el Ministerio de Cultura de la Nación[32], la cual relevó los hábitos, preferencias y consumos culturales de la población argentina entre los años 2013 – 2022. Este incremento ha sido notable, mostrando que, en el año 2013 el 57 % de la población utilizada RS, en contraste con el 95 % registrado en 2022. Entre las plataformas más utilizadas se encontraron WhatsApp (92 %), YouTube (82 %), Facebook (72 %) e Instagram (58 %), seguidas por TikTok (34 %) y, en menor medida, Twitter (ahora X, 16 %), Telegram (14 %) y Twitch (9 %). Las actividades realizadas con más frecuencia fueron mirar publicaciones de otros, compartir contenido y subir contenido propio. Además, el 44 % de la población expresó ver transmisiones en vivo. Respecto a los videojuegos, el 33 % de los encuestados refirió jugarlos en 2022. Se observó un mayor porcentaje en la franja etaria de 13 – 17 años, especialmente en varones, con un 44 %, en comparación con el grupo femenino, cuyo porcentaje rondó en el 25 %.

Problemáticas asociadas al uso inadecuado de las RS

Riesgo del uso excesivo

El empleo excesivo de RS supone riesgos significativos para los usuarios, tales como la adicción, la pérdida de productividad y el aislamiento social. El mecanismo que está detrás de las adicciones a sustancias también puede explicar el funcionamiento de las adicciones tecnológicas.[4]

En relación a esto se plantea que en ambos casos participa el circuito dopaminérgico presente en el sistema de recompensas, el cual incluye las áreas del hipocampo y el núcleo accumbens. Esta perspectiva se conoce bajo el nombre de Modelo Biopsicosocial de la Adicción, según el cual, cualquier conducta tiene el potencial de volverse adictiva si produce una activación continua del sistema de recompensas en busca de gratificación.[4]

En una publicación de La Voz[33], se expone que niños y adolescentes son más vulnerables a los efectos negativos del uso intensivo de las redes sociales pudiendo derivar en cuadros de ansiedad, depresión e irritabilidad. En referencia a esto expone un informe realizado por Muthy, jefe de salud pública de EEUU, quien señala que las redes sociales pueden presentar un riesgo para la salud mental de los niños y adolescentes debido a que se encuentran desarrollando su cerebro por la cantidad de horas que pasan usándolas y advierte que el uso de las redes sociales en menores es casi universal, ya que el 95 % de los chicos de 13 a 17 años usan una red social y mas de un tercio las utilizan casi constantemente.

En dicha nota, Pedrouzo, de la sociedad argentina de pediatría, explica que el uso constante de las redes sociales por parte de chicos y adolescentes se da porque se activa un sistema de recompensa con las interacciones en línea, donde las notificaciones, comentarios o sumar seguidores son un refuerzo positivo y esto genera la motivación de repetir la acción.

Arab[6] definen a la utilización problemática de RS e internet como un "patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet" (p. 10), que puede conducir a consecuencias negativas como el aislamiento social, el descuido de las relaciones sociales, de la salud en general y de actividades académicas, laborales o recreativas.

Además, Reinecke et al.[5] expresan que el uso incontrolado de internet está vinculado a elevados niveles de procrastinación, lo cual tiene un impacto psicológico negativo, provocando estrés, alteraciones del sueño y una menor satisfacción sobre la relación con los padres.

Problemas de privacidad y seguridad

La seguridad de los adolescentes en el mundo digital puede verse afectada por distintas problemáticas, como el grooming, el cyberbullying o ciberacoso y el sexting. El grooming se define como aquellas estrategias que utilizan adultos para ganarse la

confianza de niños y/o jóvenes en línea con la finalidad de cometer abuso sexual. Este proceso involucra el establecimiento de una falsa amistad a fin de manipular psicológicamente a la víctima.

El ciberbullying o ciberacoso implica la utilización de la tecnología para acosar, humillar o intimidar a otros. Por último, el sexting consiste en compartir imágenes sexualmente explícitas, sean propias o de otros, a través de internet. Cuando éstas se comparten y difunden sin consentimiento, la imagen de la víctima es expuesta públicamente, lo cual puede conducir a consecuencias a corto y largo plazo.[6]

Además, la irrupción de la era digital ha modificado la forma en que los adolescentes manejan su privacidad y su identidad. Este aumento en la auto representación digital, más visual y pública conlleva riesgos de privacidad. Las autoras observan una redefinición de la privacidad expresiva, que antes se vinculaba a la protección de aspectos íntimos, pero que en la actualidad está explotada públicamente.[34]

Legislación Argentina acerca de Internet

Ley N° 26.388 de ciberdelitos, del año 2008: esta ley más conocida como "Ley de delitos informáticos", modificó el Código Penal. Agregó los delitos de distribución y tenencia de pornografía infantil por cualquier medio (art. 128); interceptar comunicaciones y sistemas informáticos (art. 153); el acceso no autorizado a un sistema informático (art. 153 bis); la publicación de correspondencia o comunicaciones electrónicas privadas (art.155); y el acceso a bancos de datos personales (art. 157 bis), entre otros.[18]

Ley N° 26.904: incorpora el artículo 131 al Código Penal y la figura de grooming o ciberacoso sexual que pena con prisión de 6 meses a 4 años a quien a través de las TIC contacte a una persona menor de edad, con el propósito de cometer cualquier delito contra la integridad física de la misma.

Ley N° 25.326 junto con el artículo 43 de la Constitución Nacional (habeas data): la ley de protección de datos personales protege la información personal de cualquier tipo referida a personas físicas o de existencia ideal determinadas o determinables, y explicita la confidencialidad del responsable del tratamiento de los mismos (incluyendo la protección de la privacidad e intimidad en Internet).

Impacto en la salud mental y el bienestar explican que el abuso de RS se ha asociado con diversos trastornos (depresión, TDAH, insomnio) y dificultades educativas (bajo rendimiento, repitencia, deserción escolar). Así mismo, se han observado dificultades en la toma de decisiones en personas con adicción a los videojuegos.

Un estudio realizado por Cataldo et al.[35] relacionó el uso de RS y la aparición de trastornos psiquiátricos en jóvenes, encontrando como resultado la existencia de patrones específicos de alteraciones psicológicas ligados a este. Entre ellos, mencionan trastornos de ansiedad, depresión y conductas asociadas a los trastornos de la conducta alimentaria. Los investigadores explicaron que el impacto negativo del uso excesivo de RS puede ser más notorio teniendo en cuenta la plasticidad propia del cerebro adolescente.

Por otra parte, Acar et al.[36] estudiaron la asociación entre la adicción a las RS, los problemas emocionales y la autoestima en adolescentes. Los resultados mostraron que los adolescentes que presentaban mayores problemas emocionales también tenían niveles más bajos de autoestima y una mayor adicción a las RS. A su vez, mayores niveles de adicción estaban asociados a una autoestima más baja en esta población. Los investigadores sugieren que la existencia de problemas emocionales puede propiciar el excesivo uso de RS, lo cual a su vez, puede tener un efecto negativo en la autoestima.

Beneficios del uso adecuado de las RS

Weigle[37] plantea que las RS e Internet pueden implicar múltiples beneficios para los adolescentes si son utilizadas correctamente. Estas plataformas contribuyen a la interacción social, lo cual permite a los adolescentes fortalecer sus relaciones sociales y a desarrollar habilidades comunicativas. Así mismo, pueden constituir un espacio de apoyo, en el cual pueden explorar sus intereses y preferencias. Este autor menciona otras herramientas como blogs que pueden ayudar a desarrollar la creatividad y la escritura; mientras que los foros promueven el debate e intercambio de ideas y explica que a través de las RS, los adolescentes pueden mostrarse a sí mismos y recibir validación y aceptación de sus pares, lo cual contribuye a mejorar su autoestima.[38]

Igualmente, las RS y la información que se encuentra en línea pueden contribuir en el aprendizaje, colaborando a la realización de tareas escolares. En este sentido, el acceso a la información también es fundamental en aspectos como la salud. A través de internet, los adolescentes pueden encontrar información y recursos sobre salud mental, enfermedades sexuales, etc., de forma más discreta.

El taller como estrategia de intervención

Un dispositivo es un conjunto de componentes que establece las condiciones necesarias para realizar una tarea. Cada dispositivo grupal se configura con objetivos y metas concretas, por lo que empleará distintos modelos teóricos y técnicas para cumplir sus fines. Aunque estos dispositivos operan dentro de un marco institucional, crean un entorno íntimo que facilita el contacto y la conexión entre los miembros.

Una característica distintiva de los dispositivos grupales es la disposición espacial de los participantes, lo que facilita la interacción visual entre ellos. Durante estos encuentros, los individuos experimentan transformaciones y se genera un proceso de identificación en el contexto grupal. El grupo ofrece un espacio donde cada miembro puede expresarse al mismo tiempo, compartiendo sus experiencias, fantasías y sentimientos.[39]

El taller es una estrategia pedagógica que combina teoría y práctica, fomentando un aprendizaje significativo a través de la colaboración, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la comunicación asertiva, con la participación activa del coordinador. Los talleres se distinguen por emplear diversas técnicas, como las de iniciación, producción grupal y mediación y control.

Ander-Egg describe el taller como un método de enseñanza-aprendizaje, en el cual se trabaja, se crea y se transforma algo para

su uso posterior. Es un proceso de aprendizaje grupal basado en la práctica y la colaboración. Al diseñar un taller, se construye una herramienta que permite intervenir en un ámbito social específico, fundamentándose en el encuentro y la reflexión conjunta.

Plan de Acción

Actividades

En el presente plan de intervención se prevé la realización de tres talleres psicoeducativos. Cada taller es un dispositivo que aborda una temática específica con momentos de apertura desarrollo y cierre, por lo tanto los alumnos podrían participar de algún taller independientemente de los otros. Los mismos se llevarán a cabo con los alumnos de primer año, aproximadamente un total de 30 alumnos.

Los talleres se realizarán en el marco del espacio de opción institucional denominado Comunicación, Cultura y Sociedad (CCS). Cada taller tendrá una duración de 2 horas aproximadamente, una vez por semana.[40]

En cuanto a la modalidad de trabajo, se plantearon talleres dinámicos e interactivos, que promueven la participación y la reflexión de los adolescentes. De este modo, los talleres fueron pensados para fomentar el diálogo y crear un entorno en el que se valore la comunicación abierta, buscando que los adolescentes se sientan acompañados y comprendidos.

Tabla 1. Navegando seguros en las redes sociales

Objetivo general	Promover el uso seguro de las Redes Sociales e Internet en adolescentes de primer año del Instituto Santa Ana a través de talleres psicoeducativos, previniendo los peligros asociados a su uso inadecuado.
Objetivo específico	Proporcionar información sobre la utilización responsable de las RS, los riesgos de su uso excesivo o inadecuado para reducir la exposición peligrosa.
Agentes	Psicóloga, profesional de coordinación de grupo, y estudiantes de la institución.
Objetivos operativos	Brindar información precisa acerca de los principales peligros del uso inadecuado y/o excesivo de las RS e Internet. Concientizar a los estudiantes sobre los peligros del uso excesivo de las RS. Reflexionar sobre el autocuidado para una vida plena y saludable.
Apertura	Actividad 1- Introducción al taller (10 minutos): Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del taller. Toma de asistencia (Material complementario A-Planilla de asistencia). Actividad 2- Administración de cuestionario (10 minutos) Explicar y aplicar el cuestionario pre-taller para evaluar el nivel de conocimientos y disposiciones iniciales de los estudiantes sobre el uso de las Redes Sociales e internet (Material complementario B- Cuestionario sobre conocimientos y uso de internet). Para esta actividad se les solicita a los alumnos que respondan las preguntas de manera individual, para lo cual se les dará una fotocopia impresa y lapicera. ACTIVIDAD 3- Espacio dialógico: "Redes sociales: ¿qué sabemos?" (10 minutos) Se realiza una lluvia de ideas a partir de una pregunta disparadora: ¿Qué redes uso y qué me hace sentir el uso de las redes sociales? Se escriben las respuestas en el pizarrón. Se reflexionará sobre los emergentes surgidos en la lluvia de ideas. Presentación Ppt "Aprendiendo juntos" (10 minutos). Se mostrará una breve presentación abordando la definición de RS, los tipos más comunes y el uso principal de cada una. Además, se plantearán los riesgos asociados a ellas, como el ciberacoso, el grooming, problemáticas referidas a la privacidad y seguridad y la exposición a contenido inapropiado y/o negativo. También, se explicarán los beneficios de su uso correcto (conexión con otros, acceso a la información, expresión) (Apéndice A- Ppt 1: Aprendiendo juntos).
Desarrollo	Actividad 4- Trabajo grupal: "Las redes, ¿un lugar seguro?" (40 minutos). Se dividirá a los participantes en 6 grupos de 5 estudiantes. Se entregarán tarjetas con afirmaciones relacionadas con la adicción a las RS e IInternet, las cuales deberán juzgar como verdaderas o falsas. Es posible ser adicto a las redes sociales. Las redes sociales pueden tener un impacto negativo en la salud mental. La información que se comparte en redes es verdadera. Si no estoy en redes sociales me perderé de cosas importantes. Si no publico en redes sociales mis amigos se olvidarán de mí. Las redes sociales son la mejor manera de estar informado. No hay nada de malo en compartir información personal en las redes. Argumentar su punto de vista, en un afiche que se entregará por grupo. Cada grupo expone sus ideas brevemente (5 minutos por grupo, 30 minutos en total) Actividad 5- Break y merienda compartida (15 minutos).
Cierre	Actividad 6- Espacio audiovisual: "Reflexionamos juntos" Se reproducirá un cortometraje realizado por la Asociación de ayuda a familias con menores (AFAVAL) que presentan conductas adictivas y/o problemáticas acerca de la adicción a las TIC (Apéndice B- Video 1 Cortometraje Adicción tecnológica) (5 minutos). Actividad 7- Espacio de reflexión: (20 minutos). (seguimos trabajando con los mismos grupos) Reflexionamos sobre el cortometraje ¿Qué observaron en el cortometraje? ¿Qué sería el autocuidado para una vida saludable? Aprendemos sobre el autocuidado- Presentación Powerpoint En esta actividad de cierre se pretende dar espacio a la libre expresión, reflexión y concientización sobre todo lo aprendido en el taller (Apéndice C – Ppt 2- Aprendemos sobre el autocuidado).

Tabla 2. Más allá de las pantallas

Objetivo general	Promover el uso seguro de las Redes Sociales e Internet en adolescentes de primer año del Instituto Santa Ana a través de talleres psicoeducativos, previniendo los peligros asociados a su uso inadecuado.
Objetivo específico	Brindar herramientas para una gestión saludable de la presión social que producen las plataformas.
Agentes	Psicóloga, profesional de coordinación de grupo, y estudiantes de la institución.
Objetivos operativos	Visibilizar la diferencia entre la vida real y lo que se muestra en la vida virtual. Identificar la presión social de tener que pertenecer, ser o tener lo que las redes sociales nos muestran. Concientizar sobre la importancia de la valoración propia y el respeto mutuo. Propiciar la interacción y la capacidad de disfrutar del juego en equipo de manera presencial
Apertura	Actividad 1- Introducción al taller (10 minutos): Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del taller. Toma de asistencia (Material complementario A-Planilla de asistencia). Actividad 2: "¿Es real lo que vemos en redes?" (pregunta disparadora, invitando a compartir sus opiniones) (10 minutos) Se los invita a observar el siguiente cortometraje "Are you living an insta lie?" (Apéndice D- Video 2) (5 minutos) Espacio de debate (15 minutos) Se promoverá la libre expresión sobre el cortometraje, interrogando acerca del mensaje que transmite, ¿cómo se relaciona con la presión social? ¿cuál es tu opinión acerca de lo que muestra Internet y lo que sucede en la realidad? Captamos fracciones del cortometraje y se anota en la pizarra lo que muestran las personas en las redes y lo que sucede realmente. Charlamos sobre la necesidad de no caer en la comparación y la búsqueda de aprobación en este contexto.
Desarrollo	Actividad 3- "Vernos es mejor" (15 minutos) Se analizarán 3 situaciones hipotéticas, identificando las problemáticas y las emociones involucradas en cada una. Los alumnos se dividen en 6 grupos (5 alumnos cada uno). Se entregarán en formato tarjetas las siguientes situaciones hipotéticas (Apéndice E- Tarjetas situaciones) Situación 1: Un grupo de estudiantes publica fotos de una fiesta a la que fueron sin invitar a Juan. Al ver las fotos, Juan se siente excluido y triste. (2 grupos analizarán esta situación) Situación 2: Una influencer publica una foto con un cuerpo perfecto y recibe muchos comentarios positivos. Sofía, al verla, se siente insegura sobre su propio cuerpo y comienza a compararse con la influencer (2 grupos analizarán esta situación). Situación 3: Un grupo de estudiantes comparte un meme que ridiculiza a un compañero de clase. Carlos, al verlo, se siente ofendido y decide no hablar con el grupo por un tiempo (2 grupos analizarán esta situación). Para la realización de esta actividad se entregará 6 afiches y 6 fibrones) Espacio reflexivo (30 minutos, 5 minutos por grupo) Se invita a cada grupo a exponer sus reflexiones acerca de la situación hipotética que les tocó. Se promoverá el desarrollo de modos efectivos de afrontar dichas situaciones, resaltando la importancia de expresar los sentimientos y pensamientos claramente, el pensamiento crítico, el establecimiento de límites y la búsqueda de apoyo. Actividad 4 – Break y merienda (15 minutos)
Cierre	Actividad 5- "Actividades offline" (30 minutos) Se propone el juego dígalo con mímicas. Se trabajará con los mismos grupos. La consigna consiste en que cada grupo elige una película o serie con el fin de propiciar la interacción y la capacidad de disfrutar del juego dentro de un espacio compartido de manera presencial, para lo cual tendrán que designar un representante o varios que hacen de mimos, mientras los otros grupos tienen que adivinar. Gana el equipo que más películas o series adivinó. Se coloca reloj de arena para medir el tiempo en cada representación. (3 minutos para cada equipo) "Espacio de reflexión". Se los invita a reflexionar sobre la importancia de la calidad de tiempo compartido de manera vivencial. Se incentiva a mencionar otras actividades que les de satisfacción.

Tabla 3. Cuidarme y cuidarnos en Internet

Objetivo general	Promover el uso seguro de las Redes Sociales e Internet en adolescentes de primer año del Instituto Santa Ana a través de talleres psicoeducativos, previniendo los peligros asociados a su uso inadecuado.
Objetivo específico	Propiciar el pensamiento analítico y reflexivo para apropiarse de la información a través de un aprendizaje constructivo y vivencial.
Agentes	Psicóloga, profesional de coordinación de grupo, y estudiantes de la institución.
Objetivo operativo	Brindar herramientas para enfrentar los riesgos del mundo digital. Concientizar sobre la importancia del cuidado de la privacidad y la información personal que se comparte en las redes sociales.
Apertura	Actividad 1- Introducción al taller (10 minutos): Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del taller. Toma de asistencia (Material complementario A-Planilla de asistencia). Actividad 2: "Tu huella digital" (15 minutos)

	Intercambio de ideas: se iniciará con una pregunta disparadora: ¿Qué saben sobre el concepto de Huella Digital? Luego se explicará que la Huella Digital consiste en la información a la que otras personas podrían acceder si nos buscan en Internet. Además, se abordará el impacto que puede tener en la vida de las personas para lo cual se retoman los conceptos del primer taller sobre grooming, cyberbulling y sextina. Actividad 3: "Yo mismo en las redes" (10 minutos) Para esta actividad se les permitirá a los alumnos hacer una búsqueda en sus móviles. Cada uno deberá buscar en Google su nombre, apellido y Dni. A continuación, el que desee compartir el resultado de la búsqueda podrá hacerlo libremente. Entre ellos debatirán si son apropiados o no para resguardar su privacidad y seguridad.
Desarrollo	Actividad 4: "Internet, ¿un entorno peligroso?" Trabajo grupal: "¿Sabías qué…?" Se trabajará en grupos de 5 alumnos (6 grupos en total). A cada grupo se le entrega una historia de la vida real en formato papel. En una hoja cada grupo expresa qué podrían haber hecho estos adolescentes para no correr peligro (Apéndice F- Historias de la vida real). (10 minutos) Cada grupo le contará al resto brevemente lo que pensó y sintió. (5 minutos por grupo, 30minutos en total) Actividad 5- Break y merienda compartida. (15 minutos)
Cierre	Actividad 6: "Aprovechar lo bueno y limitar lo peligroso" (30 minutos) Nos sentamos en ronda. Se entrega a cada alumno un folleto, que se irá leyendo mediante la dinámica: al que le toca leer designa el próximo lector. A medida que se va leyendo, se aclararán dudas y podrán expresar lo que piensan y sienten libremente (Material complementario D- Folleto). Se reflexionará acerca de la importancia de ser conscientes de estos riesgos y se compartirán recursos y herramientas para denunciar situaciones de riesgo y pedir ayuda como primera medida a padres, docentes y directivos. Actividad de evaluación (15 MINUTOS) De contenido (Material complementario B- Cuestionario sobre conocimientos y uso de internet). De satisfacción (Material complementario C- Cuestionario de satisfacción con los talleres).

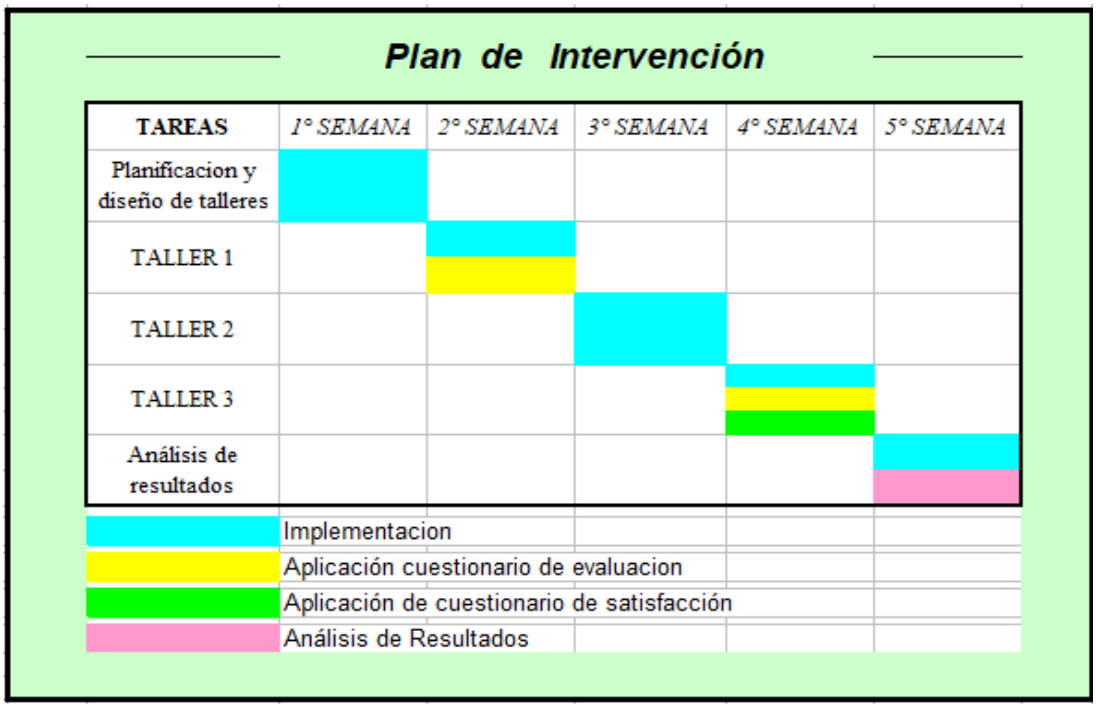

Figura 1. Diagrama de Gantt

Recursos y presupuesto Recursos materiales: (para 30 alumnos)

Materiales de librería: 30 lapiceras $2400. Fotocopias (40) $4000. 12 afiches, $12 000. 6 fibrones, $ 4800, 2 marcador para pizarra, $3200. 3 cartulinas, $1800. 6 fotocopia a color, $ 1500. Folleto $24 000.

Total recursos materiales: $ 53 700

Recursos humanos:

Se toma como honorario correspondiente al área de psicología educacional.

Promoción y prevención, inciso 6D (CPPC 2023).

- Un Profesional de coordinación de talleres $ 20 800 p/hr. (Diseño de taller 30 horas: $ 624 000). Implementación del taller (6 horas: $ 124 800).

https://doi.org/10.62486/net202479

- Un profesional de coordinación de grupos $ 16 200 p/hr ($ 97 200). Este ítem puede ser reemplazado por un docente del espacio (CCS) que brinde la institución.

Total recursos humanos: $846 000 ($ 748 800) Presupuesto final: $899 700 ($ 802 500).

Evaluación

Con el fin de evaluar la efectividad del plan de intervención, se proponen los siguientes indicadores

- Asistencia: se llevará a cabo un registro de asistencia a cada taller y se comparará el porcentaje esperado de participantes con el porcentaje de asistentes. Se establecerá como parámetro esperable el 90 % de asistencia a las actividades.
- Satisfacción con la intervención: se evaluará el nivel de satisfacción de los participantes con las actividades y talleres realizados utilizando una escala de 1 a 5. Se considerará como satisfactoria si la mayor parte de los participantes califican los talleres con una puntuación entre 4 y 5. Para recoger esta información, se entregará un cuestionario formato papel al finalizar cada encuentro.
- Conocimientos adquiridos: otro indicador lo constituye un cambio en el nivel de conocimiento sobre las temáticas abordadas en los talleres. Para ello, se solicitará a los participantes responder un cuestionario de forma previa y posteriormente a la intervención a través de un cuestionario formato papel.

Resultados esperados

Se espera que la implementación del plan de intervención en el Instituto Santa Ana logre que los adolescentes desarrollen competencias para el buen uso de las plataformas digitales. Asimismo, se espera que éstos demuestren un aumento en su conocimiento acerca del uso de las RS y de las problemáticas asociadas a ellas. Este aspecto se medirá mediante cuestionarios pre y post-intervención.

Además, se pretende que los adolescentes hayan adquirido herramientas para gestionar el autocuidado y la presión social, para lo cual se solicitará sus opiniones o reflexión grupal acerca del tema una vez finalizado el cierre de cada taller.

En relación con los beneficios esperados se pretende que los estudiantes adquieran más consciencia acerca de los peligros asociados con el uso inadecuado de las RS y herramientas para evitarlos, lo cual debería reducir la incidencia de conductas de riesgo como el ciberbullying, grooming, exposición a contenido inadecuado o negativo, sucumbir ante la presión social, consecuencias a nivel psicológico, etc.

Vinculado con esto último, los estudiantes experimentarían una mejora en su bienestar emocional y psicológico, al equiparse con herramientas para comprender la diferencia entre la realidad virtual y la vida real, que sientan mayor seguridad y protección como así también afiancen valores de respeto mutuo.

Se espera que al finalizar este plan de intervención los adolescentes logren mantener relaciones interpersonales más saludables, tanto dentro como fuera del entorno digital.

Las acciones planteadas, a realizarse en formato de taller, están diseñadas para atraer la atención de los adolescentes, al proponer actividades dinámicas que promueven el pensamiento crítico y el aprendizaje significativo. Además, el uso de una metodología participativa y recursos diversos contribuirían a la efectividad de las intervenciones.

A pesar de que existen intervenciones específicas destinadas a instruir a los adolescentes en el uso responsable y adecuado de las RS a nivel local, las mismas no están formalizadas en la educación. Por este motivo, el plan de intervención propuesto en este trabajo final permite llenar un vacío en el ámbito de la práctica académica.

El presente proyecto busca equipar a los adolescentes con habilidades para usar las RS de manera segura y saludable, centrándose en fortalecer su autoestima y prevenir problemas de salud mental relacionados con el uso inadecuado de la tecnología. Esto incluye psico educar sobre el manejo responsable de la información en línea, promover una imagen positiva de sí mismos y enseñar estrategias para enfrentar la presión social de tener que ser, pertenecer y tener, mediante la comparación permanente con estándares de vida poco alcanzables.

El objetivo reside en que los adolescentes desarrollen una relación adecuada con estas plataformas, minimizando los riesgos de su uso inadecuado y promoviendo sus beneficios para la vida diaria.

CONCLUSIONES

Este trabajo final de grado propone abordar un aspecto fundamental en relación con la línea temática de vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad: los peligros que entrañan las RS en distintos aspectos de la vida de los adolescentes. Más aún, dado que este tipo de comportamientos nocivos tienen mayor probabilidad de ocurrencia durante la adolescencia.

Trabajar con esta población y con una problemática tan actual se vuelve esencial, más aún comenzar la intervención psicoeducativa en el momento de inicio e incursión al mundo de las plataformas, que si bien en este trabajo, se aplicará a primer año, sabemos que este tipo de conductas están sucediendo mucho antes con una prematuridad preocupante porque los riesgos aumentan a medida que hay más inmadurez emocional como así también desinformación.

La elección del Instituto Santa Ana, luego de hacer un análisis de sus particularidades, se fundamentó en que esta institución cuenta con un espacio de opción institucional denominado Comunicación, Cultura y Sociedad (CCS) en el cual se analiza los medios de comunicación masiva y publicidades de forma crítica. Este espacio es ideal para trabajar temas relacionados con las RS e Internet y reflexionar sobre su impacto en la vida de los adolescentes.

Por otro lado, es un colegio de nivel adquisitivo medio alto por lo que los adolescentes tienen mayores posibilidades de disponer

de dispositivos tecnológicos como así también red de Internet a disposición diaria.

Lo anterior mencionado no implica que esta problemática no se produzca en otros estratos sociales, por el contrario, puede haber aún mayor riesgo por la alta vulnerabilidad.

La delimitación del problema se comenzó a gestar a partir de visibilizar una problemática que cruza las fronteras, se considera una problemática a nivel mundial, es por esta razón que una de las instituciones que más preocupación muestra, es UNICEF, haciendo grandes aportes.

La revisión de la literatura evidenció que las cifras son realmente preocupantes tanto en tiempos de exposición a Internet y los riesgos que esto acarrea, principalmente la adicción; la incidencia de trastornos mentales como ansiedad y depresión; también altos riesgos de caer en problemáticas graves como caberbullyin o cyberacoso, sexting o grooming.

Esta última problemática es preocupante en nuestros días ya que, según la Defensoría de niños, niñas y adolescentes de la Provincia de Córdoba, 4 de cada 10 adolescentes son captados y abusados.

Diseñar el plan de intervención, además, surge de la búsqueda bibliográfica y de la decisión de tomar como referencia un plan de intervención en Cataluña, España, que resultó eficaz en 8 instituciones educativas que se intervinieron.

Salvando las diferencias con el plan que se llevó a cabo en Cataluña que es de tipo interdisciplinar y además se trabajó con padres y docentes, en este plan de se seleccionaron casi todas las temáticas abordadas en los talleres de Cataluña, cuestión que resultó ser un poco ambicioso, pero se priorizó trabajar sobre múltiples aspectos, considerados todos importantes para la prevención, dado la gravedad de los mismos, antes que trabajar una temática en profundidad.

Pese a la importancia de trabajar con los adolescentes, es imprescindible la necesidad de incluir a familias y docentes en otras instancias de intervención, ya que los mismos son potenciales agentes preventivos de comportamientos de riesgo en esta edad. La necesidad de incluir estas dos poblaciones (padres y docentes) se vuelve vital para trabajar cuestiones de control parental, medidas de seguridad y de legalidad, por lo tanto, los resultados de esta intervención seguramente serían más efectivos si en otra instancia se incluyeran a estas dos poblaciones.

Tras analizar el proyecto planteado, se han podido identificar un conjunto de fortalezas y limitaciones en el presente proyecto. En el primer grupo se puede incluir el uso de metodologías participativas e interactivas, que fomentan el intercambio y el compromiso entre los adolescentes como también, usar recursos que incentiven a la reflexión y al diálogo, como los cortometrajes que reflejan las motivaciones del contexto actual de la vida de los adolescentes y la búsqueda de sus propias huellas digitales en Google. Por último, se resalta el enfoque integral que se propone al abordar los riesgos y beneficios del uso de RS, revalorizando los intereses, gustos y preferencias que los adolescentes hoy eligen como divertimento e interacción sin necesidad en caer en la desestimación de estos, pero sí motivándolos a una utilización más saludable.

También la institución posee los recursos materiales necesarios, como proyectores, equipos de sonido y espacio físico para desarrollar la intervención. La misión de la institución en parte, es que sus alumnos desarrollen un pensamiento crítico a través del análisis de los medios masivos de comunicación y publicidad, y en ese sentido el plan de intervención va en línea con ese propósito.

Otro factor importante a considerar es que la población perteneciente a la institución corresponde a un estrato socioeconómico de clase media alta, que posibilita mayor probabilidad de disponer de dispositivos electrónicos y uso de datos ilimitados, en un alto porcentaje de alumnos.

Otro factor relevante es el alto nivel de participación y compromiso de las familias en las actividades escolares, aptitud que podría contribuir al acompañamiento desde sus hogares en esta iniciativa como la contención y apertura necesaria para abordar esta temática.

En relación con las limitaciones, se puede mencionar la posible resistencia de algunos estudiantes a participar en los talleres o a modificar sus hábitos de uso de las RS e Internet. En este sentido, sería de gran utilidad contar con el apoyo del equipo directivo para transmitir la importancia de participar en el proyecto.

Finalmente, en lo que respecta a posibles ajustes o mejoras en futuras implementaciones del plan, se sugiere la posibilidad de adaptar esta propuesta a otros contextos socioeconómicos, lo cual podría aumentar su aplicabilidad. Además, la intervención podría extenderse más allá del Instituto Santa Ana y abrirse a la comunidad, ya que se trata de una problemática que afecta a los adolescentes en general. De igual modo, se podría invitar a participar a expertos de otras disciplinas, como la informática y la seguridad digital a fin de enriquecer el contenido y la metodología del programa con un enfoque interdisciplinar.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Griselda de los Ángeles Sánchez, Fernanda Ghio.
Curación de datos: Griselda de los Ángeles Sánchez, Fernanda Ghio.
Análisis formal: Griselda de los Ángeles Sánchez, Fernanda Ghio.
Redacción – borrador original: Griselda de los Ángeles Sánchez, Fernanda Ghio.
Redacción – revisión y edición: Griselda de los Ángeles Sánchez, Fernanda Ghio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morduchowicz R. Los adolescentes y las redes sociales: La construcción de la identidad juvenil en Internet. Fondo de Cultura Económica Argentina; 2012. https://fce.com.ar/wp-content/uploads/2021/07/Morduchowicz-Adolescentes-y-las-redes-sociales.pdf

2. INDEC. Accesos a Internet. Informes técnicos. 2023;8(53). https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/internet_03_24F142A339A1.pdf

3. García del Castillo J. Adicciones tecnológicas: el auge de las RS. Salud y drogas. 2013;13(1):5-13. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001

4. Luis Casares M. Aspectos neurobiológicos de la adicción a internet y las RS. Universidad de Jaén; 2016. https://crea.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/3999

5. Reinecke L, Meier A, Beutel ME, Schemer C, Wölfling K, Müller KW. The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Results From a Community Sample of German Adolescents. Front Psychol. 2018;9:913. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00913/full

6. Arab E, Díaz A. Impacto de las RS e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Rev Med Clin Las Condes. 2015;26(1):7-13. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048

7. Van Ruymbeke C, Barrense-Dias Y, Suris JC. Is vulnerability associated with substance use? A study among youth in Switzerland. Arch Pediatr. 2020;27(8):448-451. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0929693X20301962

8. Arora SK, Shah D, Chaturvedi S, Gupta P. Defining and Measuring Vulnerability in Young People. Indian J Community Med. 2015;40(3):193-197. https://journals.lww.com/ijcm/fulltext/2015/40030/defining_and_measuring_vulnerability_in_young.11.aspx

9. Skinner D, Tsheko N, Mtero-Munyati S, Segwabe M, Chibatamoto P, Mfecane S, et al. Towards a Definition of Orphaned and Vulnerable Children. AIDS Behav. 2006;10(6):619-626. https://link.springer.com/article/10.1007/s10461-006-9086-6

10. Rosabal García E, Romero Muñoz N, Taquín Ramírez K, Hernández Mérida R. Conductas de riesgo en los adolescentes. Rev Cubana Med Mil. 2015;44(2):218-229. https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2015/cmm152j.pdf

11. Salas F. Caracterización de factores implicados en las conductas de riesgo en adolescentes. Rev ABRA. 2018;38(56):1-16. https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/10497

12. Organización Panamericana de la Salud. Salud mental del adolescente. 2018. https://campus.paho.org/argentina/salud-mental-del-adolescente

13. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente. 2021. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

14. Ministerio de Salud Argentina. Situación de salud de adolescentes y jóvenes en Argentina. Dirección de Adolescencias y Juventudes y Grupo FUSA Edición 2023. 2023. https://grupofusa.org/recursos/situacion-de-salud-de-adolescentes-y-jovenes-en-argentina/

15. Rodríguez Puentes A, Fernández Parra A. Relación entre el tiempo de uso de las RS en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. Acta Colomb Psicol. 2014;17(1):131-140. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79831197013

16. Gómez Campos R, Urra Albornoz C, Vidal Espinoza R, Riveros J, Opazo O, Rivera Portugal M, et al. Uso de RS, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. Salud(i)Ciencia. 2021;24:338-344. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667899020210002003 27

17. UNICEF. Estado Mundial de la Infancia 2017. Niños en un mundo digital. 2017. https://www.unicef.org/media/48591/file/SOWC_2017_SP.pdf

18. UNICEF. Adolescentes conectados. Riesgos en las redes y herramientas para protegerse. 2020. https://unicef.org.ar/adolescentesconectados/UNICEF_Guia_Adolescentes_Conectados.pdf

19. UNICEF. Guía de sensibilización sobre Convivencia Digital. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. 2016. https://www.unicef.org/argentina/media/1601/file

20. Hussain Z, Griffiths MD. Problematic Social Networking Site Use and Comorbid Psychiatric Disorders: A Systematic Review of Recent Large-Scale Studies. Front Psychiatry. 2018;9:686. https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2018.00686/full

21. Guillen M, Navarro A. El impacto de las RS en adolescentes y adultos jóvenes con trastornos de la nutrición y alimentación. Universidad Rovira i Virgili; 2019. https://repositori.urv.cat/fourrepopublic/search/item/TFG%3A2301

22. Ministerio de Educación Argentina. Pensar la escuela desde la pedagogía del cuidado. Portal Educ.ar. 2024. https://www.educ.ar/recursos/159056/pensar-la-escuela-desde-la-pedagogia-delcuidado

23. Prats MA, Torres Rodríguez A, Carbonell X. Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de internet y RS en la adolescencia: descripción de un estudio piloto. Píxel-Bit Rev Medios Educ. 2018;52:111-124. https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/62526

24. Gobierno de Buenos Aires. Enredados en las redes: conflictos entre pares en el espacio virtual. 1° edición para el profesor. Ministerio de Educación e Innovación; 2018. https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/media/document/2018/10/09/28f6fc04bb45ea9b79edc37951c5d1903b807fee.pdf

25. Gobierno de Buenos Aires. Lo público y lo privado: prácticas de cuidado en las redes. 1° edición para el profesor. Ministerio de Educación e Innovación; 2018. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/lo_publico_y_lo_privado_en_las_redes_publicar_red.pdf

26. UEPC. Cartilla de Trabajo Áulico. Toda educación es sexual. 2017. https://www.uepc.org.ar/noticia/1495-cartilla-de-trabajo-alico-1014565039-toda-educacin-es-sexual-

27. Papalia D, Feldman R, Martorell G. Desarrollo humano. 12ed. McGraw Hill Education; 2012. https://www.academia.edu/38301315/Desarrollo_Humano_12va_Edicion_Papalia_1_

28. Hidalgo-Güemes M, Ceñal González-Fierro MJ, Hidalgo Vicario MI. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatr Integral. 2017;XXI(4):233-244. https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf

29. Pineda Pérez S, Aliño Santiago M. El concepto de adolescencia. Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud de la adolescencia. Capítulo 1. 1999. https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf

30. Fernández Sánchez N. Trastornos de conducta y RS en Internet. Salud Ment. 2013;36(6):521-527. https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2013/sam136j.pdf

31. Heidemann J, Klier M, Probst F. Online social networks: A survey of a global phenomenon. Comput Netw. 2012;56(18):3866-3878. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389128612003088

32. Ministerio de Cultura Argentina. Encuesta Nacional de Consumos Culturales 2023. 2023. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/05/encc2023_informe_preliminar.pdf

33. La Voz. Aconsejan uso limitado y actividades sin pantalla por los efectos de las redes sociales en jóvenes. La Voz del Interior. 2023. https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/aconsejan-uso-limitado-y-actividades-sin-pantalla-por-los-efectos-de-las-redes-sociales-en-jovenes/

34. Hernandez-Serrano MJ, Renés-Arellano P, Campos Ortuño R, González-Larrea B. Privacidad en RS: análisis de los riesgos de auto-representación digital de adolescentes españoles. Rev Lat Com Soc. 2021;79:133-154. https://nuevaepoca.revistalatinacs.org/index.php/revista/article/view/1518

35. Cataldo I, Lepri B, Neoh M, Esposito G. Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. Front Psychiatry. 2021;11:508595. https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2020.508595/full

36. Acar IH, Avcılar G, Yazıcı G, Bostancı S. The roles of adolescents' internet problems and social media addiction on their self-esteem. Curr Psychol. 2020;41:6838-6847. https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-01174-5

37. Weigle P. Social Media Use among Adolescents: Benefits and Risks. Adolesc Psychiatry. 2014;4(2):73-80. http://dx.doi.org/10.2174/2210676604021407091158 10

38. CPPC. Resolución Junta de gobierno N°02/24: Actualización de Aranceles mínimos. Colegio de Psicólogos de la provincia de Córdoba; 2023. https://cppc.org.ar/wp-content/uploads/2024/02/002-24-Aranceles-Profesionales-Minimos-Marzo-2024.pdf

39. DDNA. Seguridad y Protección de niños, niñas y adolescentes en ámbitos digitales. Guía de buenas prácticas para adultos. Programa de protección digital. Defensoría de niños, niñas y adolescentes. Provincia de Córdoba. https://ddna.cba.gov.ar/wp-content/uploads/2021/05/Programa-de-Proteccion-digital.pdf

40. Holden C. Behavioral addictions: do they exist? Science. 2001;294:980-982. https://www.science.org/doi/10.1126/science.294.5544.980