

Proyecto de Intervención Psicosocial Orientado a la Prevención del Riesgo en el uso de Redes Sociales e Internet en Adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín

Trabajo de grado para optar el título de Especialista en Adicciones

YENY CAROLINA FOYA QUICENO

DIANA PATRICIA HURTADO

LAURA DANIELA BAUTISTA HERRERA

Asesora:

Olena Klimenko

Escuela de Postgrados
Facultad de Ciencias Sociales, Ciencias Humanas y Ciencias de la Salud
Programa Especialización en Adicciones
Universidad Católica Luis Amigo
2024

Tabla de Contenido

1. Título del Proyecto.....	3
2. Plataforma de Gestión de la Propuesta	3
Historia de la Creación e Implantación en las Secretarías de Educación	4
Estructura organizativa de la secretaría de Educación de Medellín	7
3. Referente Contextual y Legal	8
Referente Contextual de la Institución Lola Gonzales	8
Identidad Institucional	8
Principios y Valores Institucionales.....	10
Marco Legal	10
4. Caracterización de la Población.....	14
5. Planteamiento del Problema	16
6. Justificación	22
7. Objetivos	25
<i>General</i>	25
Específicos	25
8. Referentes Conceptuales.....	26
8.1 Perspectiva Teórica.....	28
Una Visión desde el Paradigma Cognitivo Conductual.....	28
8.2 Conceptualización frente a la problemática.....	33
Las Redes Sociales y su Influencia en la Juventud.....	33
Impacto de las Redes Sociales en los Jóvenes	34
Implicaciones de las Redes Sociales en la Salud Mental.....	36
Impacto Psicológico y Social producto de las Redes Sociales	37
La Exposición de los Adolescentes y Riesgos en Línea.....	39
Consecuencias del Uso de Redes Sociales y el Bajo rendimiento Académico.....	40
9. Diseño metodológico	42
9.1 Fundamentación Metodológica.....	42
9.2 Plan Operativo	47
9.3 Descripción de las Actividades.....	51
Tabla 4.	51
10. Cronograma	60
11. Presupuesto	62
Referencias Bibliográficas	64

1. Título del Proyecto

Proyecto de Intervención Psicosocial Orientado a la Prevención del Riesgo en el uso de Redes Sociales e Internet en Adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín

2. Plataforma de Gestión de la Propuesta

La plataforma de gestión de la propuesta del proyecto de intervención psicosocial es:

La estructura funcional del proyecto de intervención psicosocial es una acción a desempeñar en un contexto institucional público, por ello es importante entender los ejes institucionales rectores para los colegios, en ese sentido se inicia teniendo presente la función de la Secretaría de Educación de Medellín como una entidad del gobierno central encargada de asegurar que los niños, jóvenes y adultos de Medellín tengan acceso y continuidad en un sistema educativo que se distinga por su calidad, eficiencia, efectividad y relevancia. Este sistema busca formar ciudadanos comprometidos con su ciudad, su región y el país (Alcaldía de Medellín, 2015, p.66).

Así mismo, la Secretaría de Educación es la encargada de ejercer la función de inspección de los establecimientos educativos que están bajo la competencia del municipio de Medellín; la tarea de inspección y vigilancia educativa consiste en asegurar el cumplimiento de los servicios establecidos por la constitución, las leyes y los reglamentos, con el fin de garantizar la calidad y el adecuado desarrollo de los procesos pedagógicos. Además, busca asegurar que los estudiantes cuenten con las condiciones necesarias para continuar en el sistema educativo (Presidencia de la República de Colombia, 2023).

La Secretaría de Educación de Medellín cuenta con el Observatorio de Calidad Educativa (OCEM), cuyo enfoque radica en la producción y gestión de información para generar

conocimiento sobre la educación. Esto se logra a través de un ciclo procesual que implica el monitoreo, seguimiento, evaluación, investigación y formulación de estrategias. Su objetivo es facilitar la transferencia de conocimiento que respalde la toma de decisiones en las agendas públicas educativas de la ciudad. Estas estrategias educativas tienen como finalidad transformar el sistema educativo de Medellín (Secretaría de Educación de Medellín, 2024).

Teniendo en cuenta las disposiciones legales que enmarcan la ruta de acción, para el presente proyecto es muy importante lo que estipula el Acuerdo 50 del 2014 establece como una política pública el mejoramiento de la educación en Medellín. En su artículo 6, menciona a las partes interesadas que pueden participar en la financiación del programa, indicando que apoyarán proyectos que consideren las necesidades específicas de cada institución educativa en términos territoriales y particulares (Concejo de Medellín, 2014).

En el acuerdo 50 del 2014, capítulo V se habla de la financiación de jornada escolar complementaria, en el artículo 12 los recursos para la financiación ahora podrán provenir de: el plan anual de adquisiciones escolar con una inversión no menor al 2.5% de los recursos asignados a la secretaría de educación por concepto de inversión y de recursos ordinarios; o programas antes del fondo para la atención integral de la niñez.

Historia de la Creación e Implantación en las Secretarías de Educación

La historia, basada en la página de la Secretaría de Educación de Medellín, comienza con el Acuerdo 13, promulgado el 8 de marzo. Este acuerdo tenía como objetivo hacer cumplir los deberes educativos y gestionar las actividades relacionadas con las escuelas públicas. Posteriormente, se tomó la decisión de cambiar el nombre y la estructura administrativa por acuerdo de todo el Concejo de la ciudad de Medellín. Se determinó que los asuntos de educación,

salud y asistencia social debían ser manejados por una sola entidad administrativa. Así, en 1968 se creó la Secretaría de Educación, Salud y Asistencia mediante el Acuerdo n.º 23. Su propósito era asegurar que se brindaran a la comunidad los servicios sociales básicos necesarios para abordar problemas relacionados con la educación, la salud, la protección y la rehabilitación.

Posteriormente, en 1993, se produjo otro cambio en la reestructuración con el Decreto 151 del 2002, cuyo enfoque se centraba en mejorar la formación moral, social, cultural, entre otros aspectos. Este decreto permitió que se ofreciera un servicio educativo de alta calidad y relevancia social (Secretaría de Educación, 2024).

Para el presente año 2024 la secretaría de educación de la ciudad de Medellín tiene como

Misión:

Garantizar la prestación del servicio educativo a la población, desde la educación inicial hasta la media, mediante políticas y estrategias de acceso, permanencia, calidad y pertinencia. Transformar la educación de la ciudad de Medellín a través de la innovación y la tecnología.

Visión:

La Secretaría de Educación de Medellín pretende garantizar la prestación del servicio educativo a la población, desde la educación inicial hasta la media, mediante políticas y estrategias de acceso, permanencia, calidad y pertinencia.

Principios Corporativos

La Alcaldía de Medellín se fundamenta en la integridad y los valores para promover un mejor desempeño de los servidores públicos. El Decreto 0599 (2020) adopta el Código de

Integridad del Servicio Público del Distrito, el cual define seis valores: honestidad, compromiso, respeto, diligencia, justicia y solidaridad.

Estos principios se basan en la preservación de la vida se considera de suma importancia. también La equidad es un objetivo fundamental en todos los aspectos de la sociedad, ya sea moral, político, social o empresarial; pero sobre todo la educación, el conocimiento y la innovación son elementos fundamentales para el desarrollo de una ciudad con empleo digno, productividad y competitividad.

La supervisión educativa tiene como objetivo general y objetivos específicos:

Contribuir al mejoramiento de la gestión de los establecimientos educativos a través del acompañamiento, asesoría y supervisión en el cumplimiento del ordenamiento constitucional, legal y reglamentario.

Objetivos específicos:

- Verificar el cumplimiento del ordenamiento constitucional, legal y reglamentario en los establecimientos educativos de la ciudad.
- Ejecutar iniciativas de apoyo a la dirección de los establecimientos educativos que favorezcan el cierre de brechas y la disminución de incidencias.
- Proveer información para el análisis y la toma de decisiones de ciudad en las diferentes dependencias de la SEM.

Estructura organizativa de la secretaría de Educación de Medellín

Las funciones de la secretaría de educación (2024) están divididas en varios componentes:

La Subsecretaría de Planeación Educativa se encarga de coordinar la planificación del servicio educativo en los niveles de preescolar, básica y media, con el objetivo de asegurar que la población tenga acceso y permanencia en la educación. Esto implica el desarrollo de acciones para diseñar, supervisar y evaluar los planes, programas, proyectos e indicadores que guían la prestación del servicio educativo.

La Subsecretaría Administrativa y Financiera tiene la responsabilidad de gestionar tanto el recurso humano como el financiero. Además, se encarga de administrar la infraestructura educativa para garantizar que se brinde adecuadamente el servicio educativo.

Por otro lado, la Subsecretaría de Prestación del Servicio Educativo se encarga de asegurar la prestación del servicio educativo en el Municipio de Medellín, abarcando los niveles hasta secundaria y media. Esto incluye brindar atención integral a niños de 0 a 5 años y a madres gestantes y lactantes a través del programa Buen Comienzo. Asimismo, se asegura de que el servicio de educación formal, regular y de adultos cumpla con el marco constitucional, legal y reglamentario.

3. Referente Contextual y Legal

Referente Contextual de la Institución Lola Gonzales

La institución educativa Lola Gonzales se ubica en la ciudad de Medellín, en el Barrio Floresta Santa Lucía, el cual hace parte de la comuna 12, estrato 3, limitando con la 13, pertenece al sector oficial y es de carácter técnico/académico, sus ciclos son básica primaria, básica secundaria, medias técnica y académica, tiene 2 sedes institucionales, Santa Lucía atiende preescolar y primaria, Lola Gonzales bachillerato, con jornadas diurnas (mañana y tarde), cuenta con dos medias técnicas, Contabilización de operaciones comerciales y financieras”, en convenio con el SENA y Diseño Gráfico” en convenio de homologación con la Institución Universitaria Pascual Bravo, su jornada es única (desde el grado 10), su población es mixta desde el año 2005, aproximadamente tiene 2700 estudiantes, donde la gran mayoría pertenece a la comuna 13 con una predominación de estrato 1 y 2, 78 profesores, 5 directivos docentes, 18 empleados administrativos y de servicios generales (Institución Educativa Lola González, 2024).

Identidad Institucional

La Institución Educativa Lola González se distingue por el buen trato entre todos los miembros de la comunidad educativa.

Misión

Promover el desarrollo humano de niños, niñas y jóvenes desde el reconocimiento, valoración y fortalecimiento de sus potencialidades individuales y colectivas.

Visión

La Institución Educativa Lola González será reconocida cada vez más en Medellín, Antioquia y Colombia por su calidad humana, académica, técnica, investigativa, cultural y deportiva.

Filosofía

La razón de ser de nuestra labor educativa está fundamentada en las siguientes concepciones:

- Cada niño(a) o joven tiene una o varias potencialidades por ser descubiertas y promovidas.
- Las potencialidades se descubren y se promueven para ser felices y para dejar el mundo mejor de lo que lo encontramos, empezando por el lugar donde se vive, se estudia o se trabaja, viviendo en armonía consigo mismo(as) y con el entorno.
- La constante lucha por un mundo, donde los avances científicos, tecnológicos y económicos, no fomentan el egoísmo sino la solidaridad, no aumenten las diferencias sociales, sino que promuevan la equidad, no incentiven la guerra y el irrespeto hacia los demás sino que lleven a la solución pacífica de los conflictos, no atenten contra la naturaleza y el planeta en general sino que cuiden su estabilidad y evolución, y, especialmente, no deshumanicen sino que por el contrario contribuyan al desarrollo del ser humano en todas sus dimensiones.

Principios y Valores Institucionales

Calidad Humana: Miembros de la comunidad educativa que se destacan por su afectividad, esfuerzo (resiliencia y espíritu de superación), liderazgo, solidaridad (compañerismo), respeto por sí mismos(as) y por todo lo que les rodea (ecología humana), honestidad y responsabilidad.

Calidad Académica: Miembros de la comunidad educativa que se destacan por su excelencia académica.

Calidad Técnica: Miembros de la comunidad educativa que se destacan por su excelencia técnica.

Calidad Investigativa: Miembros de la comunidad educativa que se destacan por su participación y creatividad en diversas actividades o eventos investigativos, especialmente en lo que tiene que ver con la solución de preguntas o problemas de la cotidianidad.

Calidad Cultural: Miembros de la comunidad educativa que se destacan por su participación y creatividad en diversas actividades o eventos culturales y artísticos.

Calidad Deportiva: Miembros de la comunidad educativa que se destacan por su participación en diversas actividades o eventos de educación física, recreación y deportes.

Marco Legal

El internet ofrece una amplia gama de posibilidades que benefician a los individuos, como el acceso a plataformas educativas, la comunicación instantánea a través de mensajes y correos electrónicos, así como el comercio electrónico para la compra y venta de productos y servicios. Además, proporciona acceso a plataformas de entretenimiento en streaming como

Netflix, Disney+, HBO y Amazon. Sin embargo, junto con estos beneficios, también existen riesgos que pueden convertirse en amenazas para aquellos que no son conscientes del daño que pueden causar. El uso inadecuado del internet puede resultar en riesgos como el exceso de uso de dispositivos con acceso a la red e incluso la adicción.

Es por esto que la prevención del riesgo en el uso de redes sociales e internet en adolescentes se refiere a la implementación de medidas destinadas a reducir la exposición a posibles peligros y consecuencias negativas asociadas con su mal manejo. Estos peligros incluyen el acoso cibernético o ciberbullying, el acceso a contenido inapropiado como pornografía, violencia y drogas, así como el riesgo de interactuar con personas inescrupulosas que practican actividades ilegales.

Entre estos peligros se encuentran el phishing, que implica el robo de información personal y confidencial como contraseñas y detalles de tarjetas de crédito, y el grooming, en el cual adultos se hacen pasar por menores de edad para ganarse la confianza de los jóvenes y luego manipularlos con fines sexuales. Es fundamental que los adolescentes y sus familias estén conscientes de estos riesgos y tomen medidas para protegerse mientras navegan por internet y utilizan las redes sociales.

Actualmente en Colombia no existen normas específicas que regulen o hagan alusión a la prevención del riesgo en el uso de redes sociales e internet en adolescentes, sin embargo, existen Leyes generales que puede aplicarse a la protección de los menores de edad cuando hacen uso del internet o las plataformas que se encuentran en ella y las cuales se mencionan a continuación:

La Ley 679 de 2001, conocida como el "Estatuto para prevenir y contrarrestar la explotación, la pornografía y el turismo sexual con menores", fue creada en cumplimiento del

artículo 44 de la Constitución. Su artículo 7 prohíbe a proveedores, servidores, administradores y usuarios de redes globales de información poseer cualquier contenido que implique actividades sexuales con menores de edad, estableciendo sanciones para aquellos que infrinjan esta normativa.

La Ley 1098 de 2006, denominada "Código de la Infancia y la Adolescencia", tiene como objetivo proteger los derechos de los menores de edad.

Por su parte, la Ley 1236 de 2008 modifica aspectos del Código Penal relacionados con delitos de abuso sexual, penalizando severamente la producción, venta y distribución de material pornográfico que involucre a menores de edad.

La Ley 1273 de 2009, sobre la protección de la información y los datos, aborda el robo de datos informáticos y la violación de la privacidad en dispositivos electrónicos como computadoras y teléfonos móviles, resguardando los derechos individuales.

La Ley 1581 de 2012 establece disposiciones generales para la protección de datos personales, garantizando en su artículo 7 los derechos de los niños, niñas y adolescentes y protegiendo su información personal.

Finalmente, la Ley 1620 de 2013 crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y aborda el tema del ciberbullying como una forma de maltrato psicológico a través de tecnologías de información, imponiendo sanciones e incluso la expulsión de instituciones educativas en casos graves de acoso.

Todo lo anterior se relaciona con la prevención del riesgo del uso del internet, debido a que existen delitos que inician su práctica por medio del mal uso de las redes o medios de comunicación en línea, desafortunadamente las plataformas tecnológicas se encuentran al

alcance de la gran mayoría de las personas, lo cual facilita la interacción entre delincuentes y víctimas para cometer delitos desde el anonimato, en Colombia existen vacíos jurídicos en materia de delitos informáticos y la protección de la privacidad de los usuarios, es evidente que no hay una regulación o políticas para el uso de plataformas tecnológicas, redes sociales e internet, haciendo que se eviten las denuncias por parte de las víctimas a razón de la ausencia de legislación llevando a la impunidad de los victimarios.

4. Caracterización de la Población

En la Tabla 1 que a continuación se presenta una descripción exhaustiva de la población estudiantil de la Institución Educativa Lola González, resaltando diversas características sociodemográficas. Se resalta que la mayoría de los estudiantes son de género masculino, lo que representa un 56% del total de estudiantes. Además, se observa que la mayoría de los estudiantes pertenecen al grupo de edades comprendidas entre los 10 y los 18 años, lo que representa el 50% de la población estudiantil, con una diferencia mínima respecto al grupo de 5 a 10 años, que constituye el 45% del total de estudiantes. Se evidencia que la mayor parte de los estudiantes pertenecen al estrato socioeconómico 1, donde el 55% vive con ingresos por debajo del salario mínimo. Este hallazgo refleja el nivel de pobreza en el que se encuentran los estudiantes.

En la variable de nivel de educación encontramos que el 45% de la totalidad de estudiantes se encuentran en básica primaria, el 40% en básica secundaria y el 15% en media técnica y académica. Asimismo, el 85% de la población estudiantil se clasifica como estudiantes, mientras que sólo un 15% se identifica entre las categorías de trabajador, independiente y desempleado.

Tabla 1.

Caracterización Sociodemográfica

Variable	Porcentaje
Género	
Masculino	56%
Femenino	54%
Grupo etáreo	
5 -10	45%
10-18	50%
Mas de 18	5%

Estrato social	
Estrato 1	70%
Estrato 2	30%
Nivel de educación	
Básica Primaria	45%
Básica Secundaria	40%
Media Técnica y académica	15%
Nivel de ingresos	
Menos de salario mínimo	55%
Entre 1 y 2 salarios mínimos	45%
Más de 2 salarios mínimos	0%
Ocupación	
Estudiante	85%
Desempleado	8%
Independiente	5%
Trabajador	2%
Tipología familiar	
Nuclear	20%
Extendida	35%
Monoparental	35%
Familias de crianza	10%
Otros	0%

Nota. Tabla de elaboración Propia

5. Planteamiento del Problema

El uso problemático de las redes sociales e internet entre los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín se presenta como un fenómeno preocupante, debido a la inadecuada utilización de estas herramientas y a la creciente influencia de la tecnología en la vida cotidiana. Este fenómeno puede manifestarse de diversas maneras y tener efectos negativos significativos en los jóvenes, la utilización excesiva o abuso de los medios de comunicación se ha vinculado con diversos impactos adversos para la salud (Fernández, 2014).

Se destaca el impacto negativo en el bienestar psicológico y emocional de los adolescentes como resultado del uso excesivo, irresponsable y descontrolado de las redes sociales. Esto se debe a la exposición de los jóvenes a contenido inapropiado, como imágenes violentas, mensajes de odio, material sexual explícito o información falsa, lo que puede resultar en problemas de autoestima, ansiedad, depresión e incluso, en casos más graves, comportamientos autodestructivos o suicidas.

El excesivo empleo de las redes sociales contribuye a los desafíos en la salud mental, según las investigaciones, que resaltan diversos efectos negativos que abarcan desde la depresión y la baja autoestima hasta el estrés, la fatiga, la ansiedad, los trastornos del sueño y el agotamiento emocional (Armaza, 2023).

Según García y Zambrano (2023), los adolescentes se enfrentan a una serie de riesgos problemáticos asociados con el uso de las redes sociales. Estos incluyen el ciberbullying, la exposición a la explotación infantil, la ludopatía, la presencia de perfiles falsos, los secuestros virtuales, la dependencia, la disminución de la concentración, los desafíos peligrosos y hasta preocupaciones relacionadas con la salud mental, como la ansiedad y la dependencia de las redes sociales.

Cuando se analizan los contextos escolares, el ciberbullying es más evidente, definido por Hernández y Solano (2007) como el uso persistente de cualquier opción disponible en las nuevas tecnologías de la información y la comunicación para acosar a su víctima. No obstante, no se ignoran los otros riesgos a los que los adolescentes se enfrentan con el uso de internet y las redes sociales.

La aceptación de perfiles falsos en las redes sociales, según García y Zambrano (2023), expone a los jóvenes a posibles pederastas. Estos perfiles pueden ganarse la confianza de los jóvenes mediante información y publicaciones falsas, generando así una situación creíble que puede resultar en abuso hacia el joven.

Rial et al. (2105) en su estudio sobre las "Variables Asociadas al Uso Problemático de Internet entre Adolescentes" destacan que los adolescentes también enfrentan otros riesgos al utilizar las redes sociales e internet, como el sexting (intercambio de contenido sexual, como imágenes o videos, generalmente creados por el remitente a través de dispositivos móviles), el grooming (prácticas en línea de adultos que pretenden ganarse la confianza de menores fingiendo interés o afecto con el fin de obtener gratificación sexual), así como la exposición a contenidos inapropiados, la pérdida de privacidad y el riesgo de desarrollar adicción a Internet.

También es importante destacar que la falta de responsabilidad y control en el uso del teléfono móvil representa un riesgo latente frente a las problemáticas relacionadas con la adicción a las redes sociales e internet entre los adolescentes. Esto los lleva a pasar largas horas frente a la pantalla, descuidando otras actividades importantes como el estudio, las relaciones interpersonales cara a cara y el ejercicio físico.

Es así como Armaza (2023) señala que los estudiantes jóvenes que muestran adicción a las redes sociales experimentan impactos negativos en diversas áreas de su vida, incluyendo la salud, la higiene, el rendimiento académico, las relaciones familiares y otros aspectos.

En cuanto al impacto en las relaciones interpersonales cara a cara, en un estudio de Villa y Suárez (2016) concluyen en su investigación evidencio que cerca de la mitad de los participantes en su estudio prefieren la comunicación a través de teléfonos móviles, en lugar de tener interacciones en persona. Además, utilizan los dispositivos móviles como una forma de distracción y mencionan experimentar desequilibrios emocionales como resultado de esta dependencia tecnológica.

En otra investigación, Klimenko et al. (2021) concluyen que las deficiencias en las habilidades sociales de los adolescentes podrían estar vinculadas con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales e Internet.

Por su parte, los resultados de la investigación realizada por Valencia-Ortiz et al. (2023) indican que el verdadero desafío no radica en la dependencia de los adolescentes a internet y las redes sociales, sino en la falta de conciencia que estos muestran sobre su propia percepción de adicción en relación con las redes sociales. Además de lo anterior, la falta de control por parte de los padres de familia ha incidido en que los jóvenes se sumerjan en estas herramientas de comunicación sin restricciones, sin considerar las posibles consecuencias de sus acciones en estas aplicaciones.

Los riesgos presentados en los últimos años se centran en la falta de información sobre el uso y manejo de las redes sociales por parte de los estudiantes, debido a la falta de seguimiento adecuado por parte de los padres de familia. Esto ha dado lugar a la depresión, violación, ansiedad, estafas y daños emocionales y físicos (García y Zambrano, 2023).

A pesar de ello, es factible que los padres desconozcan los peligros a los que se enfrentan sus hijos. Por lo tanto, es imperativo que desde la Institución Educativa se desarrollen iniciativas para capacitar a los padres, informándoles acerca de los riesgos derivados del uso inapropiado de las redes sociales por parte de los estudiantes. El objetivo es que los padres se comprometan a enseñar a sus hijos el uso adecuado de las plataformas sociales y la importancia de la privacidad en estas plataformas, con el fin de prevenir la adicción y mitigar los riesgos a los que los jóvenes están expuestos (García y Zambrano, 2023).

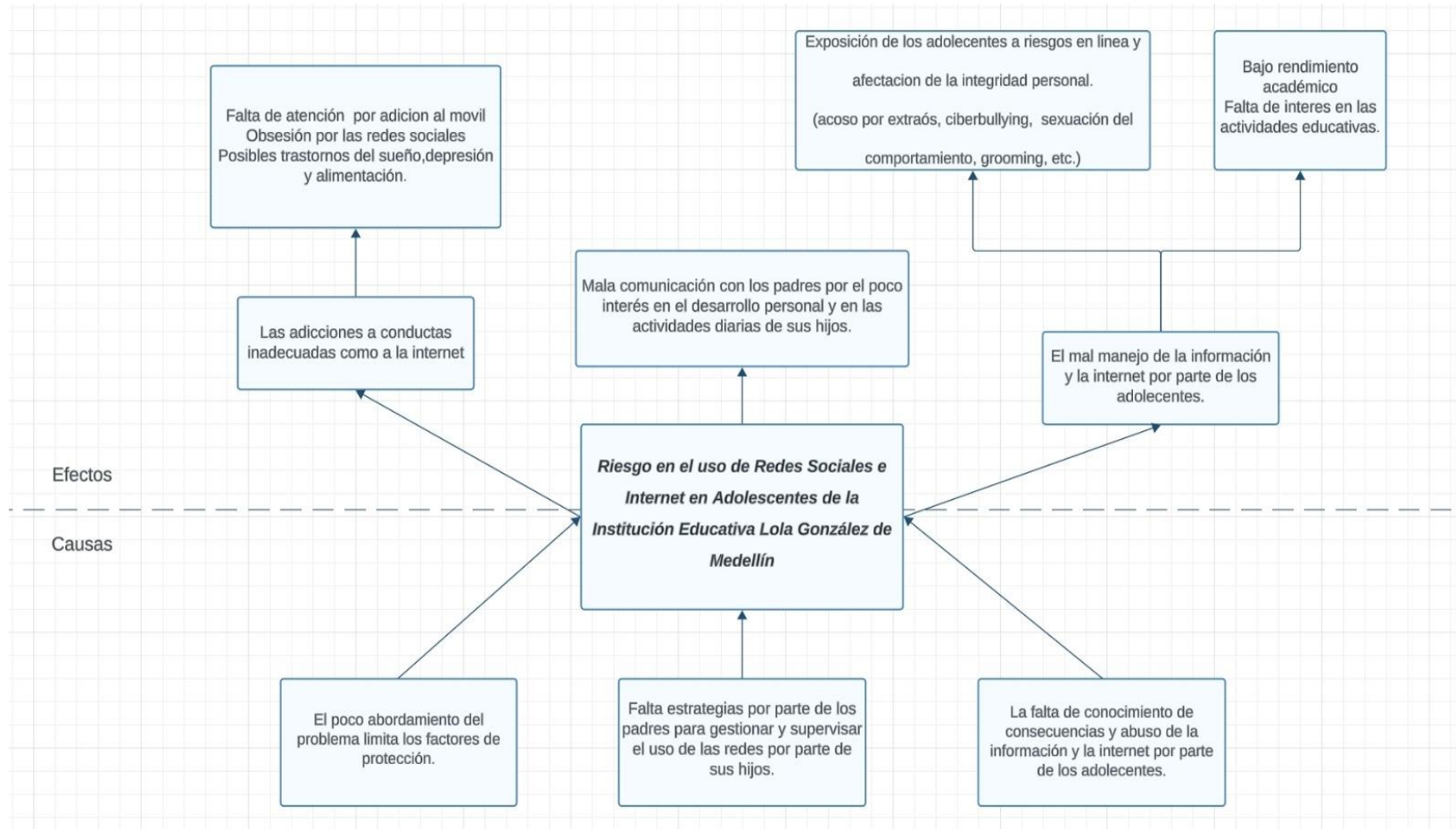
Por otra parte, para reducir el riesgo del uso problemático de las redes sociales e Internet entre los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín, será crucial fortalecer los factores protectores a nivel individual, con el fin de disminuir la exposición a contenidos inapropiados en línea. Los factores protectores son aquellos que reducen la probabilidad de que ocurran comportamientos de riesgo o tengan un impacto negativo en la salud (Amar y Acosta, 2003). En este sentido, se propone como medida protectora la restricción del tiempo dedicado al uso de Internet y las redes sociales, acompañada de una supervisión por parte de los docentes y los padres de familia. Además, se sugiere la implementación de programas de capacitación destinados a sensibilizar a los adolescentes sobre los riesgos asociados con el uso de Internet y las redes sociales. Estas propuestas se basan en los hallazgos de investigación de Klimenko et al. (2021), que destacan la importancia de promover habilidades socioemocionales para la vida como factores protectores para un manejo responsable del mundo virtual y la prevención de la adicción.

Además, García y Zambrano (2023) indican la responsabilidad que tiene la institución educativa de ejercer control sobre los jóvenes durante la jornada estudiantil, brindando apoyo bajo ciertos parámetros para evitar poner en riesgo la integridad de cada estudiante.

La rápida evolución de la tecnología en el campo de la informática ha llevado consigo nuevos desafíos. Según García (2008), autor del artículo "Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad", en este vertiginoso progreso, a menudo se descuidan aspectos cruciales como la ética y la seguridad. Es crucial tener en cuenta que los niños y adolescentes son los usuarios más frecuentes de estas herramientas. Aunque han desarrollado habilidades para utilizarlas, muchas veces no son plenamente conscientes de los riesgos que pueden enfrentar. Algunos expertos consideran que estamos frente a una nueva epidemia del siglo XXI, que implica la falta de conciencia sobre los peligros asociados con el uso de la tecnología. Por tanto, se recomienda la supervisión de un adulto durante las actividades en línea, así como educar a los jóvenes sobre los posibles riesgos y promover prácticas seguras en el uso de la tecnología. De esta manera, podemos aprovechar al máximo las ventajas que ofrece la tecnología sin comprometer nuestra seguridad ni nuestros valores éticos .

En resumen, la propuesta busca concienciar a los adolescentes dotándolos de habilidades y conocimientos para reducir su exposición a contenidos inapropiados en Internet y redes sociales. Esto puede incluir la promoción de habilidades de pensamiento crítico, habilidades socioemocionales, conciencia sobre la gestión del tiempo en línea y el fomento de una autoestima saludable que les permita resistir la presión de seguir comportamientos perjudiciales en línea. Además, es crucial involucrar a los padres, quienes desempeñan un papel fundamental en la vida digital de sus hijos, proporcionándoles orientación y herramientas para garantizar su seguridad y bienestar en línea, lo que implica educación sobre la seguridad en línea, establecimiento de límites claros y comunicación abierta y constante con sus hijos sobre sus experiencias en línea.

Figura 1. Árbol Problema



6. Justificación

Las redes sociales e internet representan una de las herramientas más poderosas disponibles para los individuos en la actualidad. Su uso ha generado numerosos beneficios, y es común escuchar acerca de ellos. Sin embargo, también es importante reconocer los riesgos asociados si no se toman las precauciones adecuadas, como lo señala el Ministerio de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones en Colombia (2019) de que, en internet, la creación de las redes sociales ha mejorado la libertad de expresión de las personas y la difusión de contenido, así como la posibilidad de interactuar en tiempo real. No obstante, los niños y jóvenes también pueden estar expuestos a delitos cibernéticos como el ciberacoso, el grooming y la explotación sexual, entre otros.

Dicho lo anterior, el proyecto de intervención psicosocial que se presenta es crucial, ya que busca identificar y reducir los riesgos a los que los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín están expuestos debido al uso de redes sociales e internet sin precauciones adecuadas. Esto se llevará a cabo beneficiando a la comunidad adolescente mediante la provisión de información suficiente sobre el uso responsable de estas herramientas a través de estrategias psicoeducativas. Estas estrategias tienen como objetivo dotar a los adolescentes con las habilidades necesarias para comprender y controlar sus emociones, pensamientos y comportamientos en línea (Vera y González, 2021).

El enfoque del proyecto se centra en fortalecer los factores protectores a nivel individual para reducir la exposición de los adolescentes a los riesgos asociados con el uso de las redes sociales e internet. Estos factores protectores son recursos personales, sociales, institucionales y ambientales que promueven el desarrollo y aumentan la resiliencia de los adolescentes ante diversos desafíos (Spenagaricano, 2010, citado en Vázquez, 2021).

Es fundamental que los adolescentes comprendan que su participación en línea debe ser responsable, ya que de lo contrario pueden comprometer su seguridad y privacidad personal, convirtiéndose en blanco de vulnerabilidades y amenazas que afecten su estabilidad emocional y psicológica.

Para reducir los riesgos asociados con el uso de redes sociales e internet, es esencial tomar medidas y precauciones adecuadas para proteger la privacidad y seguridad en línea. Esto implica compartir información con prácticas de seguridad para evitar posibles riesgos como robo de identidad, fraudes, estafas, ciberacoso o ciberbullying (Bozzola, et al., 2019, citado en Vázquez, 2021). El ciberacoso se define como la intimidación realizada a través de medios electrónicos para infligir malestar, amenaza, miedo o vergüenza a la víctima (Tamarit, et al., 2021, citado en Vázquez, 2021). La práctica del sexting, que implica el intercambio de imágenes sexualmente sugestivas, puede generar aislamiento, culpa y ser objeto de extorsiones, burlas y acoso (Díaz-Bohórquez, 2018, citado en Vázquez, 2021). El grooming, donde un adulto se hace pasar por menor para abusar de otro, puede llevar a la sextorsión, que implica el uso de contenido sexual explícito para manipular y ejercer coerción sobre la víctima (Díaz-Bohórquez, 2018; Tamarit, et al., 2021, citados en Vázquez, 2021).

Por tal motivo, el proyecto busca concienciar a los adolescentes sobre los riesgos en línea y dotarlos de habilidades para proteger su seguridad y bienestar emocional mientras utilizan las redes sociales e internet. Además, se enfatiza la importancia de la participación de los padres y la comunidad en la educación y orientación de los adolescentes sobre el uso responsable de la tecnología.

Plataformas como WhatsApp, Instagram, Telegram, TikTok, YouTube y Facebook se han convertido en el principal entorno de interacción para los adolescentes. El acceso fácil y la

importancia que han adquirido las redes sociales e internet han llevado a un uso abusivo y excesivo. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF señala que los adolescentes están preocupados principalmente por los riesgos técnicos en el uso de Internet, como el robo de contraseñas, el hackeo de cuentas en redes sociales y los virus informáticos, así como la suplantación de identidad. Otros riesgos, como el contacto con personas desconocidas o la divulgación de datos personales en línea, son considerados en menor medida (Unicef, 2021).

Por lo tanto, este proyecto busca concientizar a los acudientes, cuidadores, padres de familia o tutores sobre la importancia de su rol en la crianza de los adolescentes. No es suficiente restringir o monitorear ciertos comportamientos o publicaciones. Es esencial promover el diálogo, la conciencia y el autocontrol en los adolescentes respecto al uso de Internet y las redes sociales (Naval, 2003). Los adultos deben enseñar el uso adecuado y moderado de estas herramientas y desempeñar un papel activo en el acceso y la visualización de contenidos en línea para garantizar la seguridad y el bienestar de los adolescentes.

Una forma de participación de los adultos es a través del control parental, que implica establecer límites de tiempo y contenido para que los menores aprendan a navegar de manera segura (Garmendia et al., 2016, citado en Villanueva y Serrano, 2019). Además, mantener un diálogo abierto, afectuoso y cercano sobre los problemas, preocupaciones y experiencias en línea de los adolescentes, brindándoles apoyo sin generarles angustia o consecuencias negativas, es fundamental para una presencia activa y positiva de los adultos en su actividad en línea, es importante no solo ofrecer confianza para hablar sobre el tema, sino también explicar los motivos detrás de las preocupaciones de los adultos (Auca Projectes educatius, 2018).

7.Objetivos

General

Disminuir el riesgo del uso problemático de redes sociales e internet de los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín.

Específicos

- Fortalecer los factores protectores a nivel individual para prevenir e intervenir el uso problemático de redes sociales e internet en los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín.
- Fortalecer pautas de acompañamiento de los padres de familia para gestionar de forma responsable la actividad en línea de los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín.
- Fomentar la gestión de la comunidad educativa de la Institución Educativa Lola González de Medellín con el fin de establecer pautas en los adolescentes sobre las consecuencias del uso y abuso de las redes sociales e internet.

8. Referentes Conceptuales

Internet podría definirse como una red informática internacional con millones de usuarios conectados a diario de cualquier lugar del mundo, su impacto ha sido profundo debido a que su acceso es fácil e inmediato a cualquier tipo de información, archivos, redes sociales, juegos, plataformas, paginas entre muchos otros servicios, ahora bien, “Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos”(Celaya., 2008 citado en Hütt, 2012).

El uso de redes sociales e internet sin las debidas precauciones expone a sus usuarios a riesgos o prácticas como el ciberacoso, el cual se define como la intimidación que se realiza a través de medios electrónicos para infligir malestar, amenaza, miedo o vergüenza a la víctima (Tamarit, et al., 2021, citado en Vázquez, 2021), al igual que riesgos técnicos como el robo de contraseñas, hackeo de cuentas en redes sociales, virus informáticos y hasta suplantación de identidad. Otros riesgos, como el contacto con personas desconocidas o la divulgación de datos personales en línea, son considerados en menor medida (Unicef, 2021), pero también representan un riesgo para el adolescente, pues es común la práctica del sexting, esta implica el intercambio de imágenes sexualmente sugestivas, puede generar aislamiento, culpa y ser objeto de extorsiones, burlas y acoso (Díaz-Bohórquez, 2018, citado en Vázquez, 2021), siendo lo anterior un peligro si se tiene en cuenta el nivel de exposición que se tiene en línea y que puede generar problemas en la privacidad o el contenido ser accesible para personas no deseadas.

Otro tipo de exposición al que se puede caer fácilmente es al grooming, en donde un adulto se hace pasar por menor para abusar de otro y que puede llevar a la sextorsión, que

implica el uso de contenido sexual explícito para manipular y ejercer coerción sobre la víctima (Díaz-Bohórquez, 2018; Tamarit et al., 2021, citados en Vázquez, 2021), por tal razón es importante que padres de familia, acudientes o quien haga sus veces en el acompañamiento de los menores que se haga un control parental, lo cual implica establecer límites de tiempo y contenido para que los menores aprendan a navegar de manera segura (Garmendia et al., 2016, citado en Villanueva y Serrano, 2019), lo que garantiza el bienestar y seguridad de quien tiene una navegación constante en internet y redes sociales, pues es fundamental que se tomen las medidas pertinentes como evitar aceptar en perfiles de redes sociales e interactuar con personas desconocidas, realizar una configuración de privacidad en perfiles de las diferentes plataformas donde se tiene cuentas creadas, con esto solo los contactos pueden acceder a esta información, no compartir información personal como dirección de residencia, teléfono personal, información de movimientos de cuentas bancarias propias o de familiares cercanos, números de tarjetas de crédito la creación de contraseñas con seguridad y usar diferentes en cada una de las cuentas, también es una medida para evitar ser blanco de hackeos y robos de cuentas o identidad evitar abrir links, descarga de imágenes o correos sospechosos ya que puede contener virus, evitar difundir contenido susceptible o con información privada de otras personas, la seguridad de la navegación en internet y el buen uso de las redes sociales es de todos, esto en la medida en que se tomen las precauciones adecuadas y se recurra a las autoridades competentes si se experimenta algún tipo de acoso, amenazas o conductas inadecuadas por parte de otras personas.

De igual forma, los factores protectores son aquellas características que favorecen el mantenimiento de la salud en el individuo (Ingram y Snyder. 2006 citado en Góngora y Casullo, 2009), los definen como "... factores que promueven la salud.", es decir, que contribuyen a la prevención de conductas de riesgo cuando se usan redes sociales e internet, de forma tal que se

reduzcan las situaciones que puedan ser potencialmente peligrosas para los adolescentes, dentro de estos se pueden encontrar la cultura del uso seguro y responsable, supervisión y acompañamiento de padres de familia o cuidadores, filtros o restricción de contenido y controles parentales, establecimiento de normas para la navegación y uso de redes sociales.

El riesgo del uso problemático de redes sociales e internet, se pretende abordar por medio de estrategias psicoeducativas, las cuales según Becoña y Cortés (2016) expresan “... Incrementa el proceso de cambio de toma de conciencia, control de estímulos y liberación social...”, son herramientas que se brindan con la finalidad de que el adolescente comprenda cuales son los riesgos que se asocian al uso de estas, de tal forma que se tomen decisiones acertadas basadas en la información suministrada sobre los riesgos a los que se encuentran expuestos.

8.1 Perspectiva Teórica

Una Visión desde el Paradigma Cognitivo Conductual

Hoy en día, las redes sociales desempeñan un papel crucial en la vida de todos, siendo esenciales como medios de comunicación en diversas esferas como lo familiar, educativo, social y laboral. Su uso se ha convertido en una tendencia en la era de la globalización para la comunicación a través de medios digitales, convirtiéndolas en herramientas fundamentales en nuestra vida diaria. Sin embargo, este uso ha llevado a un problema de descontrol, con un consumo excesivo e inmoderado que podría resultar en una adicción a las redes sociales (ARS), reconocida como ciberadicción, lo que a su vez puede provocar un deterioro psicológico prolongado (Ochoa y Barragán, 2022).

En consecuencia, el enfoque terapéutico debe considerar que cada individuo posee un sistema único de pensamientos y creencias que influyen en su comportamiento. Beck (2000) destaca en su trabajo que la Terapia Cognitiva se basa en una comprensión dinámica del paciente y sus problemas, donde el terapeuta busca conocer las percepciones del paciente sobre sus experiencias para comprender mejor sus comportamientos y sentimientos. A través de preguntas que exploran las creencias relacionadas con las dificultades del paciente, el terapeuta formula hipótesis que luego son evaluadas y ajustadas según las respuestas del paciente (p. 21).

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un enfoque psicoterapéutico que se centra en la relación entre los pensamientos, emociones y comportamientos de las personas. Ante los riesgos de las adicciones a internet, se examinan los diferentes comportamientos y cómo estos pueden volverse adicciones conductuales debido a varios factores que influyen en nuestros pensamientos. La TCC se presenta como una herramienta esencial en el tratamiento de trastornos mentales, proporcionando un enfoque estructurado y práctico centrado en el cambio cognitivo y conductual. Aborda tanto los síntomas como las causas subyacentes, siendo una aliada valiosa en el camino hacia la salud mental y el bienestar emocional duradero (Beck, 2000).

El enfoque cognitivo-conductual se centra en investigar y aplicar técnicas terapéuticas efectivas. Según Zuleta y Zambrano (2017), la terapia cognitivo-conductual (TCC) ofrece un amplio conjunto de herramientas validadas, incluyendo escalas de medida y técnicas de intervención como la reestructuración cognitiva, la activación conductual, la prevención de recaídas, la preparación para habilidades sociales y la gestión de tareas fuera de las redes sociales. En las últimas décadas, la TCC ha ganado terreno en América Latina debido a su metodología centrada en la reestructuración cognitiva, que se enfoca en los patrones de

pensamiento identificados como "distorsiones cognitivas" que afectan negativamente las emociones y el comportamiento. La aplicación de esta terapia y su práctica mejora el estado del paciente (Del Mónaco, 2019).

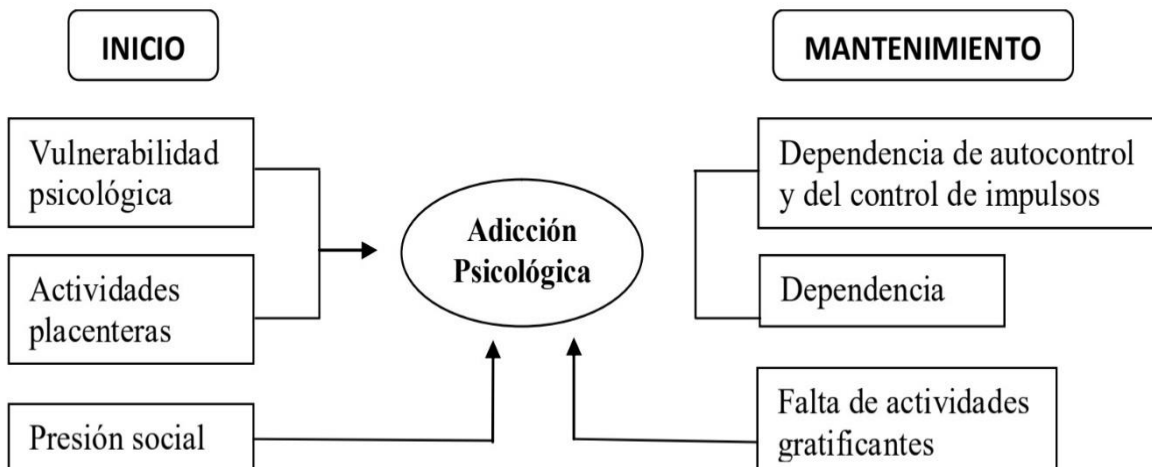
Según Young (1999), la adicción a internet es un problema complejo con múltiples factores que puede desarrollarse debido a carencias afectivas desde la infancia, llevando a los jóvenes a buscar satisfacción a través de estímulos como juegos en línea, relaciones en redes sociales, búsquedas en internet y una obsesión por las novedades tecnológicas, como mecanismos para evadir sus emociones.

El enfoque cognitivo-conductual describe la adicción como un resultado de cogniciones desadaptativas que son influenciadas por factores ambientales, relaciones familiares y conductas aprendidas, lo cual puede aumentar la vulnerabilidad a desarrollar adicción en ciertos individuos con disposiciones psicológicas específicas y experiencias, también destacan la similitud entre las conductas adictivas y el uso excesivo de internet, resaltando la importancia de identificar los factores de riesgo para desarrollar medidas preventivas efectivas (Safdie, 2022).

Según Davis (1999), la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ofrece una perspectiva sobre el uso problemático de Internet centrada en las cogniciones y pensamientos como factores que intensifican y mantienen el trastorno. Davis señala que las distorsiones cognitivas y los pensamientos disfuncionales del individuo juegan un papel importante. Algunos de estos pensamientos distorsionados incluyen un estilo cognitivo rumiante, como sentirse bien solo cuando se está conectado a internet o experimentar una sensación de vacío e inutilidad en la vida real, pero sentirse valioso en el mundo "virtual". Las distorsiones cognitivas también pueden manifestarse en generalizaciones de eventos específicos conectados con el mundo digital.

Investigaciones recientes de Katz y Rice (2006) resaltan las consecuencias del uso inapropiado de internet y el impacto psicológico y conductual que puede provocar. Alteraciones en el comportamiento, pérdida de control, sentimientos de culpa, aislamiento, conflictos familiares y descenso en el rendimiento académico son algunas de las consecuencias adversas mencionadas por los investigadores.

Katz y Rice (1996), explican que, en el caso de los adolescentes, el uso excesivo de las redes sociales conlleva el riesgo de desarrollar comportamientos adictivos que pueden resultar en una dedicación desproporcionada, alejándolos de actividades más saludables y necesarias a ciertas edades, además de generar una verdadera dependencia y falta de control sobre sus conductas. Esto se debe en parte a factores psicológicos y del desarrollo propios de la adolescencia, que los hacen más vulnerables a la adicción a las redes sociales. Durante este período, el desarrollo de la identidad y la formación de relaciones íntimas pueden poner a los adolescentes en situaciones problemáticas y estresantes. A diferencia de las relaciones cara a cara en el mundo real, las relaciones mantenidas en línea ofrecen un grado de anonimato que permite desarrollar conexiones sin la ansiedad típica de las interacciones en persona (Kandell, 1998).

Figura 2.*Procesos de Adiccion psicologica*

Nota. Reproducida de Procesos de adicción psicológica, Echeburúa y Corral ,1994, “Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora”.

Las características individuales y el entorno social juegan un papel crucial en la vulnerabilidad de una persona hacia las adicciones, incluida la adicción a las redes sociales, según Echeburúa y De Corral (1994). Estos autores identifican un esquema común para el inicio y mantenimiento de todas las adicciones psicológicas.

Greenfield (1999) describe varios sentimientos experimentados por los usuarios dependientes de Internet y sus servicios, los cuales pueden contribuir a la adicción. Estos incluyen una sensación de desinhibición, intimidad durante la conexión en línea, percepción de que el tiempo se detiene o pasa rápidamente, y la sensación de falta de control al estar conectado.

8.2 Conceptualización frente a la problemática

Las Redes Sociales y su Influencia en la Juventud

Uno de los factores que más se evidencian en la época actual como fuente que influencia los patrones de conducta de los jóvenes son las redes sociales, las cuales han experimentado un crecimiento exponencial, convirtiéndose en una parte integral de la vida cotidiana de millones de personas en todo el mundo. Este fenómeno ha sido impulsado por avances tecnológicos, como la proliferación de dispositivos móviles y el acceso generalizado a Internet, que han facilitado la conexión y la comunicación instantánea a escala global.

Las redes sociales han transformado la forma en que nos relacionamos, comunicamos e interactuamos tanto a nivel personal como profesional. Desde plataformas como Facebook, Twitter e Instagram hasta aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp. Las redes sociales ofrecen una variedad de herramientas que permiten compartir experiencias, opiniones, fotos, videos y más en tiempo real.

En el estudio realizado por Cantor y Carrillo (2018), se ha expuesto que su omnipresencia se evidencia en diversos aspectos de la vida contemporánea, incluyendo:

La Conexión interpersonal, que ha facilitado la conexión con amigos, familiares y conocidos, permitiendo mantener relaciones a distancia y establecer nuevas conexiones con personas de intereses similares en cualquier parte del mundo, como también la comunicación instantánea, a través de plataformas de mensajería instantánea y redes sociales, las personas pueden comunicarse de manera rápida y eficiente, superando barreras de tiempo y espacio.

Es así como las redes sociales, se han convertido en una fuente principal de noticias, entretenimiento y contenido multimedia, proporcionando acceso a una amplia gama de información y experiencias. Han llegado incluso a ser determinantes en la movilización social, la expresión de opiniones políticas y la participación en debates públicos, brindando una plataforma para la expresión y el intercambio de ideas.

Por lo tanto, estas han pasado de ser una herramienta de comunicación a una parte integral de la sociedad contemporánea, transformando la forma en que las personas se relacionan, se informan, se entretienen y participan en la vida pública. Su influencia y alcance continúan expandiéndose, configurando cada vez más nuestra forma de vivir e interactuar en el mundo moderno.

Impacto de las Redes Sociales en los Jóvenes

los jóvenes, quienes representan un grupo demográfico especialmente vulnerable a los efectos negativos de las redes sociales. A pesar de los beneficios evidentes que estas plataformas ofrecen en términos de conexión social, acceso a información y oportunidades de expresión, también están asociadas con una serie de problemas y preocupaciones que afectan de manera significativa a la salud mental, el bienestar emocional y el desarrollo personal de los jóvenes (Arab y Diaz, 2015).

Valencia et al. (2021), plantea que algunas de las consecuencias que conllevan su dependencia son las siguientes:

Impacto en la salud mental: El uso excesivo de las redes sociales ha sido vinculado con un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y estrés entre los jóvenes. La presión por mantener una imagen idealizada en línea, la comparación constante con otros y el miedo a

perderse experiencias importantes (FOMO) pueden contribuir a sentimientos de insatisfacción y malestar emocional.

Cyberbullying: Las redes sociales proporcionan un medio para el acoso virtual, que puede tener consecuencias devastadoras para la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes. El anonimato y la facilidad de difusión de mensajes pueden aumentar la incidencia y la gravedad del cyberbullying, provocando daño psicológico y emocional en las víctimas.

Adicción y dependencia: La gratificación instantánea y la necesidad de validación que ofrecen las redes sociales pueden llevar a comportamientos compulsivos y adictivos en los jóvenes. El uso excesivo de estas plataformas puede interferir con otras actividades importantes, como el estudio, el sueño y las relaciones personales, contribuyendo a problemas de salud física y emocional.

Impacto en la autoestima y la imagen corporal: El constante bombardeo de imágenes idealizadas en las redes sociales puede influir negativamente en la percepción de la propia imagen y la autoestima de los jóvenes. La comparación con otros y la presión por alcanzar estándares poco realistas de belleza y éxito pueden generar sentimientos de inseguridad y baja autoestima.

Privacidad y seguridad: Los jóvenes pueden ser especialmente vulnerables a la exposición de información personal y la violación de la privacidad en las redes sociales. La falta de conciencia sobre los riesgos asociados con compartir información sensible en línea puede poner en peligro su seguridad y bienestar.

Implicaciones de las Redes Sociales en la Salud Mental

Sánchez (2013) expresa una concepción de las implicaciones de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes son significativas y multifacéticas, afectando diversos aspectos de su bienestar emocional y psicológico. Aquí se detallan algunas de las principales implicaciones:

Ansiedad y depresión: Numerosos estudios han encontrado una asociación entre el uso excesivo de las redes sociales y el aumento de los niveles de ansiedad y depresión entre los jóvenes. La constante comparación con los demás, el miedo a perderse experiencias (FOMO), el acoso cibernético y la presión por mantener una imagen idealizada en línea pueden contribuir a sentimientos de inseguridad, insatisfacción y malestar emocional.

Autoestima e imagen corporal: El bombardeo constante de imágenes idealizadas en las redes sociales puede tener un impacto negativo en la autoestima y la percepción de la imagen corporal de los jóvenes. La comparación con estándares poco realistas de belleza y éxito puede generar sentimientos de inadecuación y baja autoestima, especialmente entre aquellos que son más vulnerables a la influencia de los medios de comunicación.

Aislamiento social y falta de conexión genuina: A pesar de facilitar la comunicación, las redes sociales también pueden contribuir al aislamiento social y a una sensación de desconexión emocional. Las interacciones en línea tienden a ser más superficiales y menos significativas que las interacciones cara a cara, lo que puede llevar a una sensación de soledad y a una disminución en la calidad de las relaciones sociales.

Adicción y dependencia: La naturaleza adictiva de las redes sociales puede llevar a comportamientos compulsivos y a una dependencia excesiva de la validación en línea. El uso excesivo de estas plataformas puede interferir con otras actividades importantes, como el estudio,

el trabajo y las relaciones personales, lo que puede tener un impacto negativo en la salud física y emocional de los jóvenes.

Distracción y dificultades de concentración: El constante acceso a las redes sociales y la notificación de nuevas publicaciones y mensajes pueden dificultar la concentración y el enfoque en otras tareas importantes. Esto puede afectar el rendimiento académico y laboral, así como la capacidad para completar actividades cotidianas de manera efectiva.

Las redes sociales pueden tener profundas implicaciones en la salud mental de los jóvenes, contribuyendo a problemas como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y la adicción. Es importante abordar estos problemas con conciencia y brindar apoyo adecuado para promover un uso saludable y equilibrado de las redes sociales entre esta población vulnerable

Impacto Psicológico y Social producto de las Redes Sociales

El impacto psicológico y social de las redes sociales en los jóvenes es considerable y abarca una amplia gama de áreas que afectan su bienestar emocional y sus interacciones sociales. Las redes sociales pueden influir en la autoestima de los jóvenes al exponerlos constantemente a imágenes y mensajes que promueven estándares de belleza y éxito poco realistas, lo que puede llevar a sentimientos de inferioridad e insatisfacción con uno mismo (Ruiz y Carbonel, 2013).

Aunque las redes sociales pueden facilitar la comunicación, también pueden contribuir al aislamiento social y la falta de conexión genuina, ya que las interacciones en línea a menudo carecen de la profundidad y la intimidad de las interacciones cara a cara, lo que puede llevar a una sensación de soledad y desconexión emocional; La presión por mantener una imagen idealizada en línea y la necesidad de recibir validación de los demás pueden generar ansiedad y estrés en los jóvenes, contribuyendo a sentimientos de inseguridad y malestar emocional. Si bien

las redes sociales pueden facilitar la conexión con amigos y familiares, también pueden complicar las relaciones sociales al exponer a los jóvenes al malentendido de mensajes, al acoso cibernético y al contenido negativo, lo que puede afectar negativamente las relaciones interpersonales y contribuir a conflictos y rupturas (González, 2017).

Se ha demostrado que el uso excesivo de las redes sociales puede limitar las oportunidades de los jóvenes para desarrollar habilidades sociales importantes, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, lo que puede dificultar la capacidad de establecer relaciones significativas fuera del entorno en línea. Por último, las redes sociales pueden influir en la formación de la identidad de los jóvenes al proporcionarles una plataforma para expresar sus intereses, opiniones y valores, aunque también pueden presionarlos para conformarse con las expectativas de los demás y adoptar una versión idealizada de sí mismos. En resumen, es importante reconocer estos efectos y brindar apoyo adecuado para promover un uso saludable y equilibrado de las redes sociales entre los jóvenes.

Para abordar los problemas asociados con el uso de las redes sociales, es crucial implementar estrategias de intervención y mitigación efectivas. En primer lugar, es fundamental promover la alfabetización digital y la conciencia sobre los riesgos y consecuencias del uso excesivo de las redes sociales. Esto puede incluir programas educativos en las escuelas y campañas de sensibilización dirigidas a jóvenes y padres para fomentar un uso más consciente y crítico de estas plataformas. Además, es importante establecer políticas y regulaciones que protejan la privacidad de los usuarios y promuevan un entorno en línea más seguro y saludable. Esto puede implicar la implementación de controles parentales, restricciones de edad en ciertas plataformas y medidas para prevenir el acoso cibernético y la difusión de contenido perjudicial. Otra estrategia efectiva es fomentar un uso equilibrado de las redes sociales, estableciendo

límites de tiempo y promoviendo actividades alternativas fuera de la pantalla que fomenten la interacción social y el bienestar físico y emocional. Esto puede incluir actividades al aire libre, deportes, hobbies creativos y tiempo de calidad con amigos y familiares. Además, es importante ofrecer apoyo y recursos para aquellos que experimentan problemas de salud mental relacionados con el uso de las redes sociales. Esto puede implicar la disponibilidad de servicios de asesoramiento y terapia especializados en salud mental digital, así como la promoción de grupos de apoyo y comunidades en línea donde los individuos puedan compartir experiencias y recibir apoyo mutuo. En resumen, las estrategias de intervención y mitigación deben abordar tanto los aspectos educativos y regulatorios como los relacionados con el apoyo y la atención a la salud mental. Al promover un uso responsable y equilibrado de las redes sociales y al brindar el apoyo necesario a aquellos que lo necesitan, podemos maximizar los beneficios de estas plataformas y minimizar sus riesgos para el bienestar individual y colectivo.

La Exposición de los Adolescentes y Riesgos en Línea

La exposición de los adolescentes a los riesgos en línea es un tema de preocupación creciente en la sociedad actual. Con el aumento del acceso a Internet y el uso generalizado de dispositivos móviles y redes sociales, los adolescentes están expuestos a una amplia gama de riesgos mientras navegan por la web y participan en actividades en línea (García et al. 2014); Estos riesgos pueden incluir:

Ciberacoso: Los adolescentes pueden ser víctimas de acoso, intimidación o hostigamiento en línea por parte de sus pares, lo que puede tener graves consecuencias para su bienestar emocional y su salud mental.

Predadores en línea: Existe el riesgo de que los adolescentes sean contactados por adultos desconocidos en línea que buscan explotarlos de diversas formas, como grooming, chantaje o abuso sexual.

Contenido inapropiado: Los adolescentes pueden encontrarse con contenido en línea que sea inapropiado para su edad o desarrollo, como pornografía, violencia o extremismo, lo que puede tener un impacto negativo en su salud mental y emocional.

Problemas de privacidad: La falta de comprensión sobre la importancia de la privacidad en línea puede llevar a los adolescentes a compartir información personal sensible en plataformas de redes sociales, lo que los hace vulnerables al robo de identidad, el acoso o la discriminación.

Adicción digital: El uso excesivo de dispositivos móviles y redes sociales puede llevar a una adicción digital, con efectos negativos en la salud física, emocional y social de los adolescentes, incluida la falta de sueño, el aislamiento social y la disminución del rendimiento académico.

Para abordar estos riesgos, es fundamental que los adolescentes y sus familias estén bien informados sobre las precauciones que deben tomar en línea, así como sobre cómo identificar y responder a situaciones de riesgo. Además, es importante que las escuelas y las comunidades proporcionen recursos y apoyo para ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades digitales saludables y a navegar de manera segura por el mundo en línea.

Consecuencias del Uso de Redes Sociales y el Bajo rendimiento Académico

El bajo rendimiento académico es otro de los riesgos asociados con la exposición de los adolescentes en línea. El uso excesivo de dispositivos móviles y redes sociales puede distraer a los adolescentes de sus responsabilidades escolares, lo que resulta en dificultades para

concentrarse en el estudio, completar tareas y participar activamente en clases. Además, la adicción digital puede interferir con los patrones de sueño, lo que lleva a la fatiga y la falta de energía durante el día, lo que a su vez afecta negativamente el desempeño académico (Guaman y Freire, 2018).

La exposición a contenido inapropiado en línea también puede influir en el rendimiento académico al distraer a los estudiantes y disminuir su motivación para aprender. Para abordar este riesgo, es importante establecer límites claros en el tiempo de pantalla y promover un equilibrio saludable entre el tiempo en línea y el tiempo dedicado al estudio y otras actividades académicas. Además, se pueden implementar estrategias para mejorar la autorregulación y la gestión del tiempo, así como proporcionar apoyo adicional a los estudiantes que luchan con la adicción digital o la distracción en línea.

9. Diseño metodológico

9.1 Fundamentación Metodológica

El proyecto de intervención psicosocial titulado "Prevención del Riesgo en el uso de Redes Sociales e Internet en Adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín" se articula metodológicamente para abordar el uso problemático de las redes sociales y el internet entre los adolescentes. Esta intervención busca fortalecer los factores protectores individuales, acompañar a los padres en la gestión responsable del uso de internet, y promover la participación de la comunidad educativa para establecer pautas claras sobre el uso y abuso de las tecnologías digitales.

El diseño metodológico de esta intervención se estructura en tres fases que responden a los objetivos específicos planteados. Cada fase cuenta con un plan de acción concreto que guía las actividades, estrategias y herramientas que serán implementadas. Estas acciones se desarrollan bajo un enfoque de investigación-acción participativa, que favorece la intervención educativa y psicosocial desde una perspectiva colaborativa y crítica. Este enfoque busca no solo intervenir en los adolescentes, sino también empoderar a la comunidad educativa y a las familias para que asuman un rol activo en la prevención de riesgos digitales.

La metodología propuesta integra elementos de la pedagogía y la psicología social, teniendo en cuenta que el proceso educativo es clave para modificar patrones de conducta y actitudes frente al uso de las redes sociales. Además, desde una postura epistemológica construccionista, se reconoce que el ser humano se desarrolla en un entorno social donde las relaciones y las percepciones individuales influyen directamente en sus comportamientos. De

esta forma, la intervención no solo busca un cambio conductual en los adolescentes, sino una transformación en las dinámicas de acompañamiento y gestión por parte de los padres y la comunidad educativa.

Cada etapa del proyecto estará cuidadosamente articulada con los objetivos propuestos, garantizando la coherencia entre la teoría, la práctica y la evaluación continua del impacto generado en los participantes.

A continuación, se presentan las perspectivas metodológicas y epistemológicas correspondientes a cada uno de los objetivos del proyecto. El primer objetivo es fortalecer los factores protectores a nivel individual para prevenir e intervenir en el uso problemático de redes sociales e internet entre los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín. Este plan ha sido diseñado y estructurado para su implementación por la psicóloga Yeny Carolina Foya Quiceno.

Tabla 1.

Fundamentación Metodológica del Primer Objetivo

Fundamentación Metodológica	Plan Operativo
Práctico (lúdico)	Actividades Prácticas y Lúdicas: - Encuentro psicopedagógico grupal: Uso de dibujos para identificar factores protectores y reflexionar sobre el uso de redes sociales. - Actividad “Adivina adivinador”: Lúdica para reflexionar sobre el nivel de exposición en redes.
Metodológico	Estrategias y Objetivos Específicos: - Encuentro psicopedagógico grupal: Identificación de factores protectores con participación de los adolescentes. - Conversatorio y talleres: Abordan temas específicos como el uso responsable y los riesgos en redes.
Epistemológico	Construcción de Conocimiento Colectivo: - Conversatorio sobre internet y redes sociales: Facilita la reflexión sobre el impacto de las redes en la autoestima. - Taller de relajación: Enseña técnicas para mejorar el bienestar emocional, integrando conocimientos prácticos.

Dialéctica (participativa)	Participación y Dialogante: - Talleres con participación familiar: Actividades como “Qué tanto me conoces” y “Juego de roles” promueven el diálogo entre padres e hijos, fortaleciendo la comunicación y el entendimiento mutuo.
Sociopráctica (participativa)	Reflexión y Praxis Conjunta: - Talleres prácticos sobre seguridad en línea y hábitos saludables: Abordan problemas cotidianos y prácticos relacionados con el uso de redes y el autocuidado. - Juego de roles: Permite a los participantes experimentar perspectivas opuestas.
Función pragmática	Acciones con Objetivos Claros: - Actividades específicas: Cada actividad tiene un objetivo práctico claro, como la identificación de factores protectores, la sensibilización sobre el uso de redes sociales y la promoción de hábitos saludables.

A continuación, se presentan las perspectivas metodológicas y epistemológicas correspondientes a cada uno de los objetivos del proyecto. El segundo objetivo es Fortalecer pautas de acompañamiento de los padres de familia para gestionar de forma responsable la actividad en línea de los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín. con el fin de establecer pautas para los adolescentes sobre las consecuencias del uso y abuso de las redes sociales e internet. Este objetivo ha sido diseñado y estructurado para su implementación por la Psicóloga Diana Patricia Hurtado.

Tabla 2.

Fundamentación Metodológica del Segundo Objetivo

Fundamentación Metodológica	Plan Operativo
Práctico (lúdico)	Actividades Prácticas y Lúdicas: - Taller de Capacitación para Padres: Actividad práctica para definir y aplicar estrategias de gestión de internet y redes sociales. - Juego de Roles: Permite a padres e hijos experimentar la perspectiva del otro para mejorar la comunicación y comprensión mutua.
Metodológico	Estrategias y Objetivos Específicos: - Taller de Capacitación para Padres: Ofrece herramientas y estrategias para que los padres gestionen el uso de internet y redes sociales de sus hijos. - Sesiones de Asesoría Personalizada: Proporciona orientación específica y personalizada para enfrentar preocupaciones individuales

	sobre el uso en línea.
Epistemológico	<p>Construcción de Conocimiento Colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foro de Discusión sobre Estrategias de Acompañamiento: Facilita la reflexión colectiva y el intercambio de experiencias sobre las mejores prácticas para la gestión de internet. - Guía Práctica para Padres: Ofrece una base de conocimientos prácticos y recomendaciones que los padres pueden aplicar en casa.
Dialéctica (participativa)	<p>Participación y Dialogante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego de Roles: Fomenta el diálogo y la empatía entre padres e hijos al representar situaciones cotidianas desde perspectivas opuestas. - Foro de Discusión: Promueve un espacio participativo donde los padres comparten sus experiencias y estrategias, enriqueciendo la comprensión mutua.
Sociopráctica (participativa)	<p>Reflexión y Praxis Conjunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesiones de Asesoría Personalizada y Foro de Discusión: Abordan preocupaciones prácticas y cotidianas sobre la gestión de internet y redes sociales, promoviendo una reflexión conjunta y la aplicación de soluciones efectivas. - Guía Práctica: Ofrece recomendaciones basadas en la experiencia y la práctica, facilitando la implementación de estrategias en el hogar.
Función pragmática	<p>Acciones con Objetivos Claros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taller de Capacitación y Sesiones de Asesoría: Cada actividad tiene un objetivo práctico específico, como proporcionar estrategias claras para gestionar la actividad en línea y resolver preocupaciones individuales. - Guía Práctica: Diseñada con recomendaciones claras y aplicables para que los padres puedan implementar cambios concretos en la gestión de internet y redes sociales.

A continuación, se presentan las perspectivas metodológicas y epistemológicas correspondientes a cada uno de los objetivos del proyecto. El tercer objetivo es fomentar la gestión de la comunidad educativa de la Institución Educativa Lola González de Medellín, con el fin de establecer pautas para los adolescentes sobre las consecuencias del uso y abuso de las redes sociales e internet. Este objetivo ha sido diseñado y estructurado para su implementación por la Psicóloga Laura Daniela Bautista Herrera.

Tabla 3.

Fundamentación Metodológica del Tercer Objetivo

Fundamentación Metodológica	Plan Operativo
Práctico (lúdico)	Las acciones incluyen actividades como el "Mural de situaciones", el "Grupo focal con videos" y el "Árbol de problemas", que utilizan enfoques prácticos y lúdicos para facilitar la participación y reflexiva de los adolescentes. Estas actividades están diseñadas para involucrar a los estudiantes de manera práctica, lo que les permite compartir sus experiencias y reflexionar.
Metodológico	Cada actividad se diseña para cumplir con objetivos específicos, como el reconocimiento de cogniciones desadaptativas y la identificación de factores de riesgo. Los indicadores (como la participación del 70%-90% de los estudiantes) permiten medir el éxito y alcance de las actividades. Las estrategias y recursos están alineados con los objetivos del proyecto.
Epistemológico	Las actividades, como el debate posterior al video o el trabajo en el "Árbol de problemas", permiten que los adolescentes y padres construyan un conocimiento colectivo a través del diálogo y la reflexión sobre los efectos del uso de las redes sociales. Se fomenta un enfoque crítico y reflexivo que transforma las percepciones y conductas de los participantes.
Dialéctica (participativa)	La metodología participativa está presente en todas las actividades, donde los adolescentes y la comunidad educativa trabajan juntos en un entorno dialógico. La asamblea y el debate permiten compartir ideas y experiencias sobre el impacto del uso de redes sociales. Esto fomenta un espacio donde estudiantes y padres dialogan sobre riesgos y posibles soluciones.
Sociopráctica (participativa)	Las actividades como los talleres del "Árbol de problemas" y el "Grupo focal" ayudan a los participantes a reflexionar desde la praxis, abordando problemas cotidianos relacionados con el uso de redes sociales e internet. La reflexión conjunta les ayuda a identificar soluciones y tomar decisiones informadas.
Función pragmática	Cada actividad tiene un objetivo pragmático claro, como la identificación de causas y consecuencias del uso de redes sociales, y el reconocimiento de cogniciones desadaptativas. La intervención se basa en problemas reales que enfrentan los adolescentes, proporcionando herramientas prácticas para reducir el uso problemático de las redes sociales.

9.2 Plan Operativo

Plan operativo Correspondiente al primero objetivo

Objetivos	Estrategias	Acciones	Indicadores/Meta	Recursos
Fortalecer los factores protectores a nivel individual para prevenir e intervenir el uso problemático de redes sociales e internet en los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín.	1. Identificación de los factores protectores	1. Encuentro psicopedagógico o grupal	Participación del 100% de la población objeto del proyecto de intervención psicosocial/ Identificar los factores protectores que previenen e intervienen el uso problemático de redes sociales e internet.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo. - Hojas de block. - Lápices. - Salón audiovisual. - Sillas. - Tablero. - Marcador. - Computador. - Presentación. - Video Beam. - Internet.
		1. Conversatorio “Internet y redes sociales.”	Participación del 90% de la población objeto del presente proyecto de intervención psicosocial/ contribuir a la sensibilización de la población adolescente sobre el uso del internet y redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo. - Salón audiovisual. - Computador. - Video Beam. - Internet.
	2. Sensibilización sobre los usos del internet y redes sociales	2. Taller “Seguridad en línea.”	Participación del 95% de la población objeto del presente proyecto de intervención psicosocial/ contribuir a la sensibilización de la población adolescente sobre el uso del internet y redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo. - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual. - Computador. - Video Beam. - Internet.
		3. Actividad lúdica “Adivina adivinador.”	Participación del 98% de la población objeto del presente proyecto de intervención psicosocial/ Contribuir a la sensibilización de la población adolescente sobre el uso del internet y redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo. - Salón audiovisual. - Computador. - Video Beam. - Internet.

3. Fortalecimiento de vínculos familiares	Taller 1. “Que tanto me conoces.”	Participación del 95% de la población objeto del presente proyecto de intervención psicosocial/ Contribuir al fortalecimiento de los vínculos entre padre e hijos.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual. - Computador. - Video Beam. - Internet.
	2. Taller “Juego de roles”	Participación del 90% de la población objeto del presente proyecto de intervención psicosocial/ Contribuir al fortalecimiento de los vínculos entre padre e hijos.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual.
4. Concienciación sobre autocuidado	1. Taller “Estilos y hábitos de vida saludable.”	Participación del 98% de la población objeto del presente proyecto de intervención psicosocial/ Contribuir al aumento de la concienciación sobre la importancia de estilos y hábitos de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual. - Tablero. - Marcador. - Computador. - Video Beam. - Internet.
	2. Taller práctico “Relajación y bienestar emocional.”	Participación del 100% de la población objeto del presente proyecto de intervención psicosocial/ Contribuir al autocuidado y bienestar emocional por medio de la relajación.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Salón audiovisual. - Parlante. - Computador. - Video Beam. - Internet. - Música relajante. - Colchonetas.

Plan operativo Correspondiente al segundo objetivo

Objetivo	Estrategias	Acciones	Indicadores/Meta	Recursos
Fortalecer pautas de acompañamiento de los padres de familia para gestionar de forma responsable la actividad en línea de los	1. Capacitación sobre gestión de actividad en línea.	1. Talleres de formación para padres.	Participación del 80% de los padres, con al menos un 70% implementando las pautas aprendidas.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Materiales didácticos (folletos, guías) - Proyector

adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín.				- Sala de conferencias.
2. Asesoría personalizada para padres.	1. Sesiones individuales de asesoría sobre gestión de internet y redes sociales.	75% de los padres asesorados reportan mejoras en el manejo de la actividad en línea de sus hijos.		- Psicólogo - Hojas de notas - Sala de consulta
3. Foro de discusión sobre pautas de acompañamiento.	1. Realización de un foro con padres sobre estrategias de acompañamiento.	Participación del 85% de los padres, con un 80% aplicando las estrategias discutidas.		- Psicólogo - Material audiovisual - Sala de conferencias
4. Creación de una guía práctica para padres.	1. Desarrollo y distribución de una guía con recomendaciones para el uso responsable de internet.	Entrega de guías al 100% de los padres, con un 70% aplicando las recomendaciones.		- Psicólogo - Diseñador gráfico - Impresoras - Plataforma de distribución digital

Plan operativo Correspondiente al tercer objetivo

Objetivos	Estrategias	Acciones	Indicadores/Meta	Recursos
Fomentar la gestión de la comunidad educativa de la Institución Educativa Lola González de Medellín con el fin de establecer pautas en los adolescentes	1. Reconocimiento de las cogniciones y conductas desadaptativas influenciadas por factores ambientales, relaciones familiares y conductas.	1. Mural de situaciones.	Tener por parte de los estudiantes una participación del 70% en la que los estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones.	- Psicólogo. - Pliegos de cartulina aproximadamente (5). - Marcadores. - Colores. - Salón. - Tablero y paredes.
	2. Identificación de los factores de	1. Grupo focal del video “Riesgos del mal uso de las redes sociales”	Participación del 90% de la población objeto	- Psicólogo - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual.

sobre las consecuencias del uso y abuso de las redes sociales e internet.

riesgo.

https://www.youtube.com/watch?v=HA_Egme9KOXg

del presente proyecto, puedan contribuir a la identificación de los riesgos al usar las tecnologías. Reflexionando de la importancia de usar las herramientas tecnológicas con responsabilidad.

- Tablero.
- Marcador.
- Computador.
- Video Beam.
- Internet.

2. Grupo focal del video “Adicción a Internet”

<https://www.youtube.com/watch?v=yKHBeEstsbw>

Participación del 90% de la población objeto del presente proyecto en el cual mediante un video se generará identificación de los diferentes problemas, emocionales por la que los adolescentes experimentan en la adicción a las redes sociales.

- Psicólogo
- Hojas de block.
- Lápiz.
- Salón audiovisual.
- Tablero.
- Marcador.
- Computador.
- Video Beam.
- Internet.

3. Identificar las causas, consecuencias y los efectos del uso de las redes sociales en los adolescentes.

1. Árbol de problemas tema “la adicción a las redes sociales e Internet.”

Participación del 90% de la población objeto del presente proyecto de intervención psicosocial.

- Psicólogo
- Hojas de block.
- Lápiz.
- Marcador.

9.3 Descripción de las Actividades

Tabla 4.

Actividades del Primer Objetivo

Objetivo 1	
Fortalecer los factores protectores a nivel individual para prevenir e intervenir el uso problemático de redes sociales e internet en los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín.	
Estrategia 1 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	Aclarando conceptos.
Tema para trabajar	Factores protectores, prevención, intervención, uso problemático de redes sociales e internet.
A quién está dirigido	Adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín.
Objetivo/Propósito	Identificar los factores protectores que previenen e intervienen el uso problemático de redes sociales e internet.
Descripción	Se realiza un encuentro psicopedagógico donde inicialmente se define el concepto de factores protectores, para posteriormente orientar a la población beneficiaria como estos previenen e intervienen el uso problemático de las redes sociales e internet. Posteriormente, cada uno de los estudiantes en una hoja de block debe hacer un dibujo de la figura humana, escribir alrededor de esta los factores protectores que han identificado y de qué forma han intervenido en el uso del internet y redes sociales, si por el contrario no han identificado alguno se deja solo el dibujo de la figura humana. Para una actividad lúdica posterior, se les solicita a todos los estudiantes escribir en una hoja las redes sociales que usan y el usuario con él que se encuentran registrados en cada una de estas.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual. - Sillas - Tablero. - Marcador. - Computador. - Presentación. - Video Beam. - Internet.
Estrategia 2 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	Buenas prácticas del internet y redes sociales.
Tema a trabajar	Sensibilización sobre los usos del internet y redes sociales.
A quién está dirigido	Adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de

	Medellín
Objetivo/Propósito	Promocionar el uso responsable y limitado del internet y redes sociales.
Descripción	<p>Se realiza un conversatorio donde se abordan temas sobre uso y abuso del internet y redes sociales, se le brinda al adolescente información sobre el tiempo que debe usar las herramientas tecnológicas para evitar una sobreexposición a las mismas, de forma tal que pueda tener un equilibrio entre su uso y los deberes propios de actividades académicas y/o extracurriculares a las que asista.</p> <p>De igual forma, se quiere promover el análisis del contenido que se visualiza y la frecuencia del mismo, de forma tal que logren reflexionar sobre el tipo de contenido que se consume, como este influye en la autoestima e identidad personal.</p> <p>Para finalizar se presenta documental sobre los ideales de belleza en las redes sociales, el cual es un claro ejemplo sobre cómo éstas impactan a nivel corporal sobre todo en las mujeres y que entre más se navegue en estas plataformas, mayor será la insatisfacción.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HfsMnKVfspY</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Salón audiovisual. - Computador. - Video Beam. - Internet.
Estrategia 2 – Actividad 2	
Nombre de la actividad	Seguridad en línea
Tema a trabajar	Riesgos en redes sociales e internet
A quién está dirigido	Adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín
Objetivo/Propósito	Orientar sobre los riesgos existentes en las redes sociales e internet, privacidad y protección de información personal.
Descripción	<p>Se realiza un encuentro en donde se orienta sobre los diferentes riesgos y comportamientos de quienes participan en línea, como el ciberacoso, grooming, pornografía infantil, violencia, sexting, sextorsión, suplantación de identidad, oversharing (publicación excesiva de información de cualquier tipo, la cual pone en riesgo la intimidad y privacidad del individuo) entre otros.</p> <p>Se presentan como ejemplo experimentos sociales publicados en la plataforma YouTube.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peligro y riesgo de aceptar amigos desconocidos en las redes sociales <p>https://www.youtube.com/watch?v=BIBPsk_jzB4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peligros del internet para niños <p>https://www.youtube.com/watch?v=i_92-NovRT0</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creo que me gustas <p>https://www.youtube.com/watch?v=k75Lg3Smk4A-</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo

	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual. - Computador. - Video Beam. - Internet.
Estrategia 2 – Actividad 3	
Nombre de la actividad	Adivina adivinadora.
Tema para trabajar	Nivel de exposición de información en redes sociales.
A quién está dirigido	Adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín.
Objetivo/Propósito	
Descripción	<p>Es una actividad lúdica que ha iniciado previamente sin que los participantes sepan de ello, desde la actividad 1 se les ha solicitado las redes sociales que utilizan y el usuario con el cual se encuentran registrados en ellas, en donde el equipo profesional se ha encargado de crear un perfil falso y verificar el perfil de cada estudiante, información compartida, gustos etc. y la recopila en una base de datos con el nombre de quien le pertenece.</p> <p>Los nombres de cada estudiante se encuentran en una ruleta, la cual se hace girar para escoger a quien se va a leer toda la información que se ha reunido, se hace con todos los participantes.</p> <p>Finalmente, se pregunta a los estudiantes ¿Qué cambios debe hacer en sus redes sociales después de esta actividad?</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Salón audiovisual. - Computador. - Video Beam. - Internet.
Estrategia 3 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	“Que tanto me conoces.”
Tema a trabajar	Fortalecimiento de vínculos familiares
A quién está dirigido	Padres de familia de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín.
Objetivo/Propósito	Reflexionar sobre que tanto los padres de familia conocen a sus hijos
Descripción	<p>Previamente los estudiantes han respondido a preguntas sobre gustos, pasatiempos, profesión u oficio que le gustaría ejercer, etc, el psicólogo debe leer en voz alta cada una de las respuestas del estudiante y el padre de familia, debe adivinar si esas respuestas corresponden a su hijo.</p> <p>La finalidad de esta actividad radica en la promoción de una comunicación activa y abierta entre padres e hijos, lo cual fortalece las relaciones entre los integrantes de una familia.</p> <p>Actividades favoritas en el tiempo libre.</p> <p>Tipo de música que le gusta escuchar.</p> <p>Genero de películas o series que ve.</p> <p>Qué deporte practica y que días.</p>

	<p>Nombre de sus mejores amigos. Que quiere ser de grande (profesión u oficio). Color favorito. Comida favorita. Sabor de helado favorito.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual. - Computador. - Video Beam. - Internet.
Estrategia 3 – Actividad 2	
Nombre de la actividad	Juego de roles
Tema para trabajar	Fortalecimiento de vínculos familiares
A quién está dirigido	Padres de familia y adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín.
Objetivo/Propósito	Comprender la perspectiva del otro y mejorar la comunicación al interior de la familia.
Descripción	<p>Previamente se han realizado tarjetas en donde hay escritas situaciones cotidianas como “un día difícil de papá”, “pidiendo permiso”, “mamá haciendo las tareas del hogar”, “si no le contesto”, “entrega de calificaciones” entre muchas otras, y las cuales se deben representar con los roles invertidos (padres imitar a hijos, hijos imitar a padres), esta actividad les permite a cada una de las partes experimentar la perspectiva que tienen los unos de los otros y cómo reaccionan ante las situaciones diarias.</p> <p>Al finalizar cada representación, se pregunta a cada una de las partes ¿Cómo te sentiste? ¿Qué aprendiste? ¿Qué te sorprendió? A manera de reflexión cada participante (padres e hijos) debe responder a las siguientes preguntas. ¿Qué te hace sentir orgulloso de tu hijo? ¿Qué cosas hacen tus padres que te hacen sentir especial? ¿De qué forma se puede mejorar la relación? ¿Qué actividad desearías hacer juntos? ¿Cuál es el mayor conflicto en la relación? ¿Cómo sabes que tus papás te aman? ¿Cómo es tu papá con tu mamá?</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual.
Estrategia 4 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	“Estilos y hábitos de vida saludable.”
Tema para trabajar	Autocuidado
A quién está dirigido	Adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de

	Medellín.
Objetivo/Propósito	Promover los hábitos saludables para mejorar la calidad de vida y bienestar de quien los practica.
Descripción	La actividad consiste en realizar un conversatorio con los estudiantes donde se aborden temas sobre estilos y hábitos de vida saludable, cuidado personal, hábitos alimenticios, actividad física y manejo del sueño, se pretende que haya una participación activa de los estudiantes con respecto a los temas abordados.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo. - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual. - Tablero. - Marcadores. - Computador. - Video Beam. - Internet.
Estrategia 4 – Actividad 2	
Nombre de la actividad	Relajación y bienestar emocional.
Tema para trabajar	Autocuidado
A quién está dirigido	Adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín.
Objetivo/Propósito	Fomentar actividades que reduzcan el tiempo en pantallas, aumentar estado de calma y bienestar.
Descripción	<p>El taller práctico consiste en enseñar a las estudiantes técnicas para reducir estrés y aumentar la tranquilidad, esto por medio de la respiración y relajación guiada con música suave e instrumental que tengan un efecto calmante.</p> <p>Las técnicas de relajación son beneficiosas debido a que inducen a un estado de tranquilidad, favoreciendo el control de las emociones, respuesta a estímulos externos, y enfrentar situaciones desafiantes, adicional a ello contribuyen al mejoramiento de la concentración y creatividad.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Salón audiovisual. - Parlante. - Computador. - Video Beam. - Internet. - Música relajante. - Colchonetas.

Tabla 5.

Actividades del Segundo Objetivo

Objetivo 2.	
Fortalecer pautas de acompañamiento de los padres de familia para gestionar de forma responsable la actividad en línea de los adolescentes de la Institución Educativa Lola González de Medellín.	
Estrategia 1 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	Taller de Capacitación para Padres
Tema a trabajar	Estrategias para gestionar el uso de internet y redes sociales por parte de los adolescentes.
A quién está dirigido	Padres de familia de la Institución Educativa Lola González de Medellín.
Objetivo/Propósito	Proporcionar herramientas y estrategias para que los padres puedan gestionar de manera efectiva la actividad en línea de sus hijos.
Descripción	Se realizará un taller en el que se presentarán conceptos clave sobre el uso de internet y redes sociales, y se ofrecerán estrategias prácticas para que los padres puedan implementar en casa. Se incluirán discusiones y ejemplos de casos reales para ilustrar las estrategias.
Recursos	Psicólogo, materiales didácticos (folletos, guías), proyector, sala de conferencias.
Estrategia 2 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	Sesiones de Asesoría Personalizada
Tema para trabajar	Gestión personalizada de la actividad en línea de los adolescentes.
A quién está dirigido	Padres de familia de la Institución Educativa Lola González de Medellín
Objetivo/Propósito	Ofrecer asesoría individual para abordar las preocupaciones específicas de cada familia respecto al uso de internet y redes sociales
Descripción	Se organizarán sesiones individuales donde los padres podrán discutir sus inquietudes y recibir recomendaciones personalizadas sobre cómo gestionar el uso de internet y redes sociales por parte de sus hijos.
Recursos	Psicólogo, hojas de notas, sala de consulta.
Estrategia 2 – Actividad 2	
Nombre de la actividad	Foro de Discusión sobre Estrategias de Acompañamiento
Tema para trabajar	Mejores prácticas para el acompañamiento de adolescentes en el uso de internet.
A quién está dirigido	Padres de familia de la Institución Educativa Lola González de Medellín.
Objetivo/Propósito	Facilitar un espacio para compartir experiencias y estrategias efectivas de acompañamiento.
Descripción	Se organizará un foro en el que los padres podrán compartir sus experiencias y discutir estrategias para mejorar la gestión del uso de

	internet y redes sociales por parte de sus hijos. Se incluirán presentaciones y casos de estudio.
Recursos	Psicólogo, material audiovisual, sala de conferencias.
Estrategia 3 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	Guía Práctica para Padres
Tema para trabajar	Recomendaciones para el uso responsable de internet y redes sociales.
A quién está dirigido	Padres de familia de la Institución Educativa Lola González de Medellín.
Objetivo/Propósito	Proveer una guía detallada con recomendaciones prácticas para gestionar la actividad en línea de los adolescentes.
Descripción	Se desarrollará una guía que incluya recomendaciones para el monitoreo y gestión del uso de internet y redes sociales. La guía se distribuirá a todos los padres participantes.
Recursos	Psicólogo, diseñador gráfico, impresoras, plataforma de distribución digital.

Tabla 6.

Actividades del Tercer Objetivo

Objetivo 3	
Fomentar la gestión de la comunidad educativa de la Institución Educativa Lola González de Medellín con el fin de establecer pautas en los adolescentes sobre las consecuencias del uso y abuso de las redes sociales e internet.	
Estrategia 1 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	Mural de situaciones.
Tema a trabajar	Reconocimiento de las experiencias que los adolescentes han vivido tras el uso excesivo de las redes y que los llevó a usar las redes.
A quién está dirigido	Adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín.
Objetivo/Propósito	Reconocimiento de las cogniciones desadaptativas influenciadas por factores ambientales, relaciones familiares y conductas.
Descripción	Inicialmente se define el concepto de redes sociales, para posteriormente dividir en grupos a los adolescentes, los cuales tendrán un espacio para trabajar (pared/tablero). Los estudiantes encontrarán un pliego de cartulina, marcadores y colores, se les dará como indicación plasmar sus experiencias positivas y negativas que vivenciaron usando las redes sociales y el internet. Posteriormente, cada grupo de estudiantes tendrá un tiempo para compartir y expresar las situaciones que los han marcado y su aprendizaje.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo. - Pliegos de cartulina aproximadamente (5).

	<ul style="list-style-type: none"> - Marcadores. - Colores. - Salón. - Tablero y paredes.
Estrategia 2 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	Grupo focal del video “Riesgos del mal uso de las redes sociales” https://www.youtube.com/watch?v=HAEgme9KOXg
Tema a trabajar	Los factores de riesgo (mental/físico) de los usos del internet y redes sociales.
A quién está dirigido	Adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín
Objetivo/Propósito	Identificación de los factores de riesgo.
Descripción	Inicialmente a los estudiantes se les presentara un video de 4 minutos posteriormente se realiza un conversatorio donde se abordan temas sobre mal uso del internet y redes sociales, se le brinda al adolescente información sobre los factores de riesgo de usar las herramientas tecnológicas por medio del análisis del contenido que se visualiza para la reflexión sobre los riesgos a los cuales se exponen por un uso inadecuado. https://www.youtube.com/watch?v=HAEgme9KOXg
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual. - Tablero. - Marcador. - Computador. - Video Beam. - Internet.
Estrategia 2 – Actividad 2	
Nombre de la actividad	Grupo focal del video “Adicción a Internet” https://www.youtube.com/watch?v=yKHBeEstsbw
Tema a trabajar	Riesgos en redes sociales e internet
A quién está dirigido	Adolescentes de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín
Objetivo/Propósito	Identificación de los factores de riesgo.
Descripción	La actividad iniciará con la reproducción de un video que dura cuatro minutos y medio “Adicción a la internet” brindándoles a los estudiantes

	<p>información que les permitirá reflexionar.</p> <p>Posteriormente se organizará el salón en mesa redonda, permitiendo que todos puedan observarse al momento de participar, se empezara un debate acerca del video y lo aprendido.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo - Hojas de block. - Lápiz. - Salón audiovisual. - Tablero. - Marcador. - Computador. - Video Beam. - Internet.
Estrategia 3 – Actividad 1	
Nombre de la actividad	Árbol de problemas de la adicción a las redes sociales e Internet.
Tema a trabajar	Seguimiento de los conocimientos consolidados.
A quién está dirigido	Padres de familia de la comunidad educativa Lola González de la ciudad de Medellín.
Objetivo/Propósito	Identificar las consecuencias del uso de las redes sociales.
Descripción	<p>La actividad inicia separando a los estudiantes en grupos, a cada grupo se les brindará unos materiales y como indicación se les pedirá dibujar un árbol con raíces, se les dirá que en el tallo escribirán el problema “adicciones a las redes sociales e internet”, en sus raíces las causas, en sus ramas y hojas las consecuencias.</p> <p>Finalizando los estudiantes expondrán por grupo 10 minutos, sus reflexiones y la importancia que tiene reducir el tiempo de uso.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Psicólogo. - Pliegos de cartulina. - Lápiz. - Marcador.

10. Cronograma

Tabla 7

Cronograma

Actividad	Cronograma de actividades																			
	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación de los factores protectores	X	X						V											V	V
Sensibilización sobre los usos del internet y redes sociales		X		X				A											A	A
Fortalecimiento de vínculos familiares					X	X		C											C	C
Concienciación sobre autocuidado						X	X	A											A	A
Capacitación sobre gestión de actividad en línea								C	X	X									C	C
Asesoría personalizada para padres.								I		X	X								I	I

11. Presupuesto

Tabla 8

Presupuesto

CONCEPTO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR RECURRENTE	VALOR TOTAL
GASTOS DE PERSONAL				
Psicólogo	5 meses	4'00.000	\$20'000.000	\$20'000.000
Psicólogo	5 meses	4'00.000	\$20'000.000	\$20'000.000
Psicólogo	5 meses	4'00.000	\$20'000.000	\$20'000.000
GASTOS GENERALES				
Marcadores	10 unidades	\$2.000	\$20.000	\$20.000
Borrador de tablero	3 unidades	\$5.000	\$15.000	\$15.000
Lápiz	10 cajas	\$15.000	\$150.000	\$150.000
Cartulina	10 unidades	\$2.000	\$20.000	\$20.000
Resma de Papel	2 unidades	\$50.000	\$100.000	\$100.000
Colores	10 cajas	\$40.000	\$400.000	\$400.000
Cinta	2 rollos	\$3.000	\$6.000	\$6.000
GASTOS DE COMUNICACIÓN				
Internet	35 megas mensuales (4 meses)	\$80.000	\$400.000	\$400.000
INVERSIONES				
Computadores	3 Unidades	\$2'000.000	\$6'000.000	\$6'000.000

Parlante	1 unidad	\$1'000.000		\$1'000.000
Video Beam	Unidad	\$440.000		\$440.000
Colchonetas	40 unidades	\$10.000	\$400.000	\$400.000
Sillas	40 sillas	\$30.000	1'200.000	1'200.000
TOTAL DE GASTOS E INVERSIONES				\$70'151.000

Nota. Elaboración propia

Referencias

Alcaldía de Medellín. (2015). *Decreto 883 del 2015*. Secretaria de Educación.

<https://www.medellin.gov.co/es/wp-content/uploads/2021/09/DECRETO-0883-DE-2015.pdf>

Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>

Amar, J., Llanos, R., & Acosta, C. (2003). Factores protectores: un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud. *Psicología desde el Caribe*, 107-121.

<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1744/1130>

Armaza Deza, J. F. (2023). O risco do uso excessivo das redes sociais por estudantes latinoamericanos. *In SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>

Asamblea Nacional de Colombia. (2013). *Ley 1620 de 2013: Por la cual se dictan disposiciones sobre la promoción y protección de la convivencia escolar*. Bogotá, Colombia: Diario

Oficial No. 48.914. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-327397_archivo_pdf_proyecto_decreto.pdf

Auca Projectes educatius (2018). *Manual de uso de redes sociales para niños y adolescentes*

<https://www.auca.es/manual-de-uso-de-redes-sociales-para-ninos-y-adolescentes/>

Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva: Conceptos Básicos y Profundización*. México: Gedisa

Castrén, S., Mustonen, T., Hylkilä, K., Männikkö, N., Kääriäinen, M., Raitasalo, K. (2022).

Becoña, I. E., & Cortés, T. M. (2016). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=792517>

Cantor-Silva, M. I., Pérez-Suarez, E., & Carrillo-Sierra, S. M. (2018). Redes sociales e identidad social. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería*, 6(1), 70-77.

<https://doi.org/10.15649/2346030X.477>

Concejo de Medellín. (2014). *Acuerdo 50 del 2014*.

https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_15/Publicaciones/Shared%20Content/GACETA%20OFICIAL/2015/Gaceta%204280/ACUERDO%20050%20DE%202014.pdf

Congreso de la República de Colombia. (2012). Ley 1581 de 2012: Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. *Diario Oficial No. 48.935*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>

Congreso de la República de Colombia. (2009). Ley 1273 de 2009: Por la cual se modifica el Código Penal y se crea un nuevo bien jurídico tutelado: la protección de la información y de los datos. *Diario Oficial No. 47.445*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34492>

Congreso de la República de Colombia. (2008). Ley 1236 de 2008: Por la cual se dictan disposiciones sobre el régimen pensional y de cesantías de los congresistas. *Diario Oficial No. 47.006*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=31612>

Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1123 de 2006: Por la cual se modifica el Código Disciplinario Único. *Diario Oficial No. 46.308*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=22962>

Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258. <http://www.acp.org.pe/2012/07/revista-clinicas-y-salud-n%C2%B05/>
- Fernández, Á., & Fernández, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/537>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. (2021). *Adolescentes y el uso del internet: Resumen del estudio del uso y riesgos en el uso del internet de adolescentes escolarizados entre 12 y 17 años con enfoque de explotación sexual en línea*. <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5771/file/Adolescentes%20y%20el%20uso%20de%20Internet%20-%20PUBLICACI%C3%93N.pdf>
- García, C., (2008). Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad. *Acta Pediátrica de México*, 29(5), 272-278. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423640313006>
- García, B. C., de Ayala López, M. L., & Jiménez, A. G. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista latina de comunicación social*, (69), 462-485. <https://www.redalyc.org/pdf/819/81931771008.pdf>
- García, M. & Zambrano, L. (2023). *Riesgos en los jóvenes a causa de las redes sociales en la institución educativa liceo moderno de Suesca*. [Tesis de grado]. Universidad Militar Nueva Granada. <http://hdl.handle.net/10654/44460>.
- Góngora, V., & Casullo, M. (2009). Factores protectores de la salud mental: Un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y

- población general. *Interdisciplinaria*, 26(2), 183-205.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011827002>
- González, C. M. (2017). Cultura de la imagen y cultura del libro: el impacto psicológico y social de la internet. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(3), 916-940.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=73362>
- Guamán, E. E. E., Yaguachi, L. N. C., & Freire, E. E. E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38-44.
<http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/50>
- Hernández, M, & Solano, I (2007). Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 10(1), 17-36.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331427206002>
- Herrera Puente, J. y Vázquez Gavilanes, M. (2021). *Factores protectores y de riesgo en el uso de redes sociales en adolescentes*. [Tesis de grado]. Universidad del Azuay.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11212>
- Hütt, H., (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyber Psychology Behavior*, 1, 19-24. <http://online.liebertpub.com/toc/cpb/1/1>
- Katz, J. E., & Rice, R. E. (2006). *Consecuencias sociales del uso de Internet*. Editorial UOC.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4tTtCNrkhKkC&oi=fnd&pg=PA9&dq=consecuencias+del+uso+del+internet+&ots=SAJ7rGMmRS&sig=698RgVc02m_F5Fjn6zbXMHkt4hM#v=onepage&q=consecuencias%20del%20uso%20del%20internet&f=false

Klimenko, O., Cataño, Y., Otálvaro, I., & Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 1-33.

<https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>

Ministerio de Tecnología e Información. (2019). *Prevenga y proteja a sus hijos de caer en manos de los ciberdelincuentes a través de las redes sociales*.

<https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/Noticias/101798:Prevenga-y-proteja-a-sus-hijos-de-caer-en-manos-de-los-ciberdelincuentes-a-traves-de-las-redes-sociales>

Naval, C., Sádaba-Chalezquer, C., & Bringué, X. (2003). *Impacto de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) en las relaciones sociales de los jóvenes navarros*. Navarra: Gobierno de Navarra. Instituto Navarro de Deporte y Juventud.

<https://dadun.unav.edu/handle/10171/18444>

Ochoa, F., & Barragán, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *Academo (Asunción)*, 9(1), 85-92.

<http://scielo.iics.una.py/pdf/academo/v9n1/2414-8938-academo-9-01-85.pdf>

Presidencia de la República de Colombia. (2023). *Decreto 1075 de 2015, Artículo 2.3.7.1.3.*

Función Pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=77913>

Rial, A., Golpe, S., Gómez, P., & Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Salud y drogas*, 15(1), 25-38.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83938758003>

- Ruiz, V. R., Oberst, U., & Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de psicología*, 43(2), 159-170. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97029454002.pdf>
- Sánchez, N. F. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=47573/1000>
- Safdie, C. F. (2022). *Terapia cognitivo-conductual en el tratamiento de la adicción a internet y redes sociales en adolescentes* (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano-Facultad de Humanidades-Licenciatura en Psicología).
<http://190.221.29.250/handle/123456789/9683>
- Secretaria de Educación de Medellín. (2024 a). *Observatorio para la calidad educativa de Medellín*. <https://www.medellin.edu.co/secretaria/ocem/>
- Secretaria de Educación de Medellín. (2024 b). *Historia de la Secretaría de Educación de Medellín*. <https://www.medellin.edu.co/secretaria/>
- Secretaria de Educación de Medellín. (2024 c). *Misión*. <https://www.medellin.edu.co/>
- Young, K. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment. Editorial Student.
<https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>
- Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125.
<https://idus.us.es/handle/11441/104915>
- Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *ALTERIDAD. Revista de Educación*,

18(1), 23-33. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/alteridad/v18n1/1390-325X-alt-18-01-00023.pdf>

Vera-Chevez, J. P., & González-Loor, V. (2021). Adolescencia y psicoeducación. *Revista Científica de Innovación Educativa y Sociedad Actual" ALCON"*, 1(1), 2-6.
<http://soeici.org/index.php/alcon/article/view/16>

Villanueva, V., & Serrano, S. (2019). Patrón de uso de internet y control parental de redes sociales como predictor de sexting en adolescentes: una perspectiva de género. *Revista de Psicología y Educación*. 14(1), 16-26, <https://doi.org/10.23923/rpye2019.01.168>

Villa Moral, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 7(2), 69-78. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300011>