

TRABAJO FINAL DE GRADO

**Entre pantallas y realidades: La dualidad del uso de la tecnología y las redes
sociales en las adolescencias.**

Modalidad: Monografía

Estudiante: Thassia Viana da Silva C.I 5.327.160-4

Tutor: Prof. Adj. Psic. María Julia Perea

Revisor: Prof. Agdo. Dr. Pablo López

Abril 2025

Montevideo, Uruguay

Contenido

Resumen.....	3
Introducción	4
1. Adolescencia o adolescencias	5
1.1 Adolescencias en el contexto actual y TIC's	8
1.2 Nativos e inmigrantes digitales	10
1.3 Investigaciones de interés.....	12
2. Dualidad de la influencia de la tecnología en los y las adolescentes.....	17
2.1 Tecnologías, TIC's y educación	19
2.2 Plan Ceibal.....	20
2.3 Socialización e identidad en la era de la información	22
2.4 Impacto de las tecnologías en la salud adolescente.....	26
2.5 Pantallas y cerebro adolescente	30
Reflexión final.....	32
Referencias	34

Resumen

El siguiente trabajo explora la relación que existe entre las redes sociales, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC 's), y la etapa vital de las adolescencias en el contexto de la era digital. A través de una rigurosa selección, análisis y sistematización de diversas investigaciones y estudios relevantes a esta temática, se examina cómo la hiperconectividad ha generado una transformación sustancial tanto en la estructura de la sociedad como en la vivencia particular de los/las jóvenes en su desarrollo.

Se argumenta que las adolescencias contemporáneas se desenvuelven en un escenario caracterizado por la fluidez, la inmediatez y la digitalización de múltiples aspectos de la vida. En este entorno, las redes sociales y el internet emergen como fuerzas significativas que moldean las dinámicas de comunicación, la construcción de la identidad y las interacciones sociales de los/las adolescentes.

En respuesta a esta realidad, se aboga por la implementación de una educación integral que trascienda la simple instrucción técnica. Destacando la importancia de fomentar una sólida alfabetización digital, que capacite a los/las jóvenes para comprender críticamente el entorno en línea.

Asimismo, se menciona la necesidad de cultivar el aprendizaje para una convivencia digital ética y responsable, junto con el desarrollo de un uso consciente y equilibrado de los dispositivos e internet, reflejando la urgencia de fortalecer el pensamiento crítico, las habilidades socioemocionales y la capacidad de autorregulación en los/las adolescentes, dotándolos de las herramientas necesarias para navegar el complejo mundo digital de manera segura, informada y autónoma.

Palabras clave: *Adolescencias; Alfabetización digital; Redes sociales; TIC 's*

Introducción

El presente trabajo se encuentra enmarcado en la Licenciatura de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República, como Trabajo Final de Grado. La elección del tema busca visualizar la dualidad que refiere el uso de las redes sociales centrado en la etapa vital de las adolescencias, porque, como advierte Belçaguy et. al, (2015) el uso de Internet, las redes sociales y los dispositivos electrónicos aportan numerosas ventajas a la vida cotidiana de las personas. Sin embargo, diversos estudios han identificado una serie de problemas tanto físicos como psicológicos asociados a un uso excesivo o inadecuado de estas tecnologías, especialmente entre los/las adolescentes.

Para abordar la temática, en esta producción se presenta un recorrido y análisis bibliográfico que busca dar cuenta de la noción de adolescencias, redes sociales y la interacción entre ambos. Asimismo, el tema está enmarcado en el contexto de la era digital en la que está sumida la sociedad.

Al respecto, Durao et.al, 2024 plantea que:

El siglo XXI nos ha situado en medio de una revolución tecnológica que ha modificado radicalmente nuestra existencia social y personal. Lejos de ser una mera evolución técnica, la era digital ha alterado profundamente nuestra autoconcepción y nuestra percepción del entorno. (p. 6).

La sociedad actual experimenta una digitalización que avanza día tras día y atraviesa todos los ámbitos de la vida de los sujetos, “la tecnología digital ha transformado radicalmente la forma en que nos comunicamos, nos informamos, nos entretenemos y nos relacionamos con el mundo”. (Durao et al., 2024, p. 9).

Hoy en día, los/las adolescentes han crecido rodeados de tecnología, lo que ha cambiado mucho su forma de aprender, comunicarse y pasar el tiempo libre. Prensky (2001) define a estos jóvenes como ‘nativos digitales’, porque nacieron en un mundo colmado de celulares, computadoras e internet. A diferencia de ellos, los adultos que no crecieron con esta tecnología son llamados ‘inmigrantes digitales’, ya que han tenido que adaptarse rápidamente para no quedarse atrás.

Esto ha generado un cambio en los roles tradicionales: ahora los jóvenes pueden enseñar a los adultos sobre el uso de la tecnología. Sin embargo, esta diferencia también provoca una brecha generacional, ya que muchos adultos no comprenden o incluso rechazan estas nuevas formas de interacción.

Es importante, por tanto, reconocer la magnitud de las implicaciones que el uso de las redes sociales y la tecnología tienen en el desarrollo de los/las adolescentes. Si bien estos recursos pueden ofrecer ventajas significativas, “ha facilitado la comunicación global, revolucionado la educación y transformado el trabajo y el comercio.” (Duraó et al., 2024, p. 9), también presentan riesgos, como la exposición a contenido perjudicial, el ciberacoso o la presión por cumplir con ciertos estándares de aceptación social.

El interés por la temática surge a partir de la experiencia en la práctica de graduación en los Liceos N°14 y N°47 de la ciudad de Montevideo, donde a lo largo de un año tuve la oportunidad de observar e interactuar con adolescentes de entre 13 a 17 años dentro de los dispositivos aula, y cómo estos interactúan entre sí y con sus celulares a lo largo de la jornada, así como los diferentes usos que le daban al mismo. Desde, por ejemplo, la organización virtual vía Instagram de peleas entre estudiantes que se llevaban a cabo en la institución, hasta actividades educativas en plataformas como CREA.

1. Adolescencia o adolescencias

A lo largo del tiempo, el concepto de "adolescencia" ha sido definido e interpretado de diversas maneras, en cuanto a esto, Espinosa (2002) aporta que las condiciones y características de lo que denominamos adolescencia cambian según la sociedad y el momento histórico. Incluso dentro de una misma cultura, los criterios pueden diferir dependiendo de los marcos de referencia utilizados. Debido a esto, las primeras teorías sobre la adolescencia han sido ampliamente revisadas y superadas con el tiempo.

En el marco actual, La OMS (2019) concibe la adolescencia como el período de crecimiento y desarrollo humano que tiene lugar después de la infancia y antes de la adultez, abarcando los años comprendidos entre los 10 y los 19 años.

Esta etapa de transición se distingue por un ritmo acelerado de transformaciones tanto físicas como psicológicas y sociales, lo que la convierte en una de las fases más cruciales y determinantes en el desarrollo de una persona. Krauskopf (1999) la define como un

momento crucial lleno de oportunidades, capacidades y contribuciones que favorecen la posibilidad de realizar transformaciones en el rumbo de la vida. La adolescencia es una fase del ciclo vital en la que los individuos emprenden un nuevo camino en su desarrollo, necesitan trabajar en la construcción de su identidad y se cuestionan sobre el propósito de su vida, su sentido de pertenencia, su responsabilidad social y las metas que guiarán su futuro.

Para facilitar el análisis de las características de dicha etapa, Krauskopf (1999) aborda su evolución a través de tres etapas: temprana, media y tardía. La adolescencia temprana, que va de los 10 a los 13 años, se caracteriza por cambios físicos evidentes, como el aumento de altura, el cambio en la voz y la aparición de vello corporal o acné, a la par que experimentan una transición del cuerpo infantil. Este período también implica el desarrollo de la autonomía social, donde el individuo comienza a establecer nuevas relaciones interpersonales, al mismo tiempo que se produce un alejamiento gradual de las figuras parentales.

A continuación, se habla de la adolescencia media, comprendida entre los 14 y los 16 años, en la cual se producen transformaciones psicológicas significativas, enfocándose en el proceso de la formación de la identidad, donde sus principales preocupaciones pasan a ser sobre la aceptación social de sus pares, empiezan a explorar relaciones amorosas, y aparece el interés por nuevas experiencias y aprendizajes, explorando sus capacidades personales.

Finalmente, se aborda la adolescencia tardía entre los 17 y 19 años, en la que los/las adolescentes desarrollan un pensamiento más abstracto, lo que les permite proyectarse hacia el futuro y reflexionar sobre las consecuencias de sus decisiones. En el ámbito social los grupos o redes se forman en función de intereses comunes en áreas como el trabajo, la educación, la comunidad, la cultura, entre otras.

Siguiendo estos aportes, si bien el desarrollo humano es un proceso constante a lo largo de la vida, esta etapa es una de las más decisivas y cruciales. La construcción de la autonomía, la gestión de pérdidas, la exploración de nuevos ideales, la importancia del grupo de pares, la participación en espacios sociales propios y el descubrimiento de la sexualidad son aspectos fundamentales de este periodo.

Por su parte, Aberastury y Knobel (1980) describen un periodo de duelos en la adolescencia. El primer duelo incluye los cambios dados en el físico de el/la adolescente y tendrá que hacer el duelo por el cuerpo que tenía anteriormente. Este periodo es difícil ya que verá cómo cambian sus características físicas de la infancia. El segundo duelo es referido a su identidad infantil, donde su rol estaba definido y sus padres eran el pilar fundamental.

Al llegar a la adolescencia esta identidad se debe reconfigurar, su rol cambiará y eso al adolescente le puede provocar desorientación acerca de sí mismo y lo que debe hacer, llevando a una reconstrucción de su identidad, ahora como adolescente. El tercer duelo es producto de la pérdida de los padres infantiles, donde la antigua relación de total dependencia hacia estos, va dando paso a una nueva relación más independiente.

Cada uno de estos procesos de duelo requiere de un tiempo determinado, ya que cada adolescente es único. La manera en que se atraviesa esta etapa es algo profundamente personal y subjetivo. Las particularidades de cada adolescente surgen de una compleja interacción entre factores individuales y sociales. Se trata de un período de cambio y búsqueda de autonomía, cuyo desarrollo varía según el contexto histórico y social en el que se encuentre cada joven.

En el contexto de la complejidad de la realidad social actual, Viñar (2013) sostiene que lo más adecuado es referirse a las adolescencias en plural, ya que existen diversas formas de experimentar, sentir e incluso sufrir durante esta etapa. Estas experiencias varían según el contexto cultural, social, histórico, económico y hasta político en el que se encuentren los/ las adolescentes.

“La elección del plural para “adolescencias” busca preservar la diversidad y singularidad de los casos, tanto en lo que remite al psiquismo (estructuración psíquica y/o construcción identitaria) como a los factores socioculturales que las configuran y modelan.” (Viñar, 2013, p. 15).

Cao (2009) sostiene que las adolescencias reflejan y amplifican la cultura y la época en la que se desarrollan, en base a esto, se considera de importancia analizar el contexto actual en el que se desarrollan las adolescencias, y ciertos elementos que las atraviesan como lo son la tecnología, la globalización, las redes sociales y el vínculo con las mismas.

Por su parte, Viñar (2013) destaca que, en la actualidad, no es posible considerar las adolescencias como una entidad aislada, sino que deben ser comprendidas en el contexto de un mundo en constante cambio.

1.1 Adolescencias en el contexto actual y TIC's

En la actualidad, el mundo se encuentra inmerso en una era de cambios acelerados y transformaciones constantes, donde autores como Bauman (2004) y Lipovetsky y Charles (2006) lo denominan como Hipermodernidad. Factores como la velocidad y la globalización configuran la manera en que las sociedades se estructuran y evolucionan.

Por su parte, Area (2009) afirma que hace apenas unos años, comenzó a gestarse un cambio profundo y silencioso que alteraría el rumbo del mundo. La tecnología, con su desarrollo acelerado, empezó a modificar de manera radical ámbitos como por ejemplo, la economía, el ocio, las relaciones personales y el trabajo. Empezando así una nueva etapa en la historia contemporánea, marcada por el protagonismo indiscutible de la tecnología y las redes sociales.

La globalización ha potenciado la interconectividad entre países y culturas, permitiendo un acceso sin precedentes a la información y a nuevos modelos de vida. En la hipermodernidad, el tiempo se ha convertido en un recurso escaso, impulsando dinámicas sociales y económicas regidas por la rapidez y la productividad. Como advierte Bauman (2004), la sociedad líquida se caracteriza por su falta de estructuras sólidas, lo que lleva a relaciones y vínculos cada vez más frágiles y transitorios.

Por otra parte, Lipovetsky y Charles (2006) describen este tiempo como una era de hipernarcisismo, en la que el éxito personal está ligado al dominio de la propia imagen y la autosuficiencia, contexto en el que las personas tienden a ser más influenciables por su entorno, debido a la constante exposición a mensajes que dictan cómo actuar, cómo ser atractivos y cómo alcanzar el éxito. Esta sobreestimulación reduce el espacio para la reflexión crítica y el pensamiento profundo. A la vez, los individuos de esta sociedad muestran una madurez acelerada, con acceso inmediato a información gracias a la tecnología, y una mayor flexibilidad en sus comportamientos, adaptándose a las exigencias del momento.

En palabras de Byung-Chul Han (2022), podemos mencionar tres fases por las que el desarrollo de la tecnología ha pasado. La primera etapa fue estable y estructurada, caracterizada por un acceso restringido a ciertos lugares y, por lo tanto, a tiempos específicos. Esta fase corresponde a la era de las computadoras de escritorio. Luego, llegó una etapa más flexible, en la que la tecnología se volvió portátil, permitiendo el acceso continuo desde cualquier sitio. Este período estuvo marcado por la llegada de los celulares, y las computadoras portátiles.

Finalmente, el autor indica que se ha entrado en una fase en la que la tecnología se ha vuelto omnipresente, integrándose por completo en la vida diaria, hasta el punto de que resulta casi imposible imaginar la existencia sin ella, las pantallas forman parte de la rutina de las personas de manera casi imperceptible. Poco a poco, la línea que separa lo digital de lo real se vuelve más borrosa y el celular se convierte en una extensión del cuerpo que se lleva a todas partes.

Según Araújo (2011), la Hipermodernidad tiene sus raíces en la tercera revolución tecnológica, que ha traído consigo un desarrollo orientado principalmente hacia objetivos económicos y financieros, sin una visión a largo plazo de sus consecuencias. También se aprecian cambios profundos en la forma en que es concebido el trabajo, el tiempo y la vida cotidiana. En este contexto, algunas tecnologías pueden tener efectos negativos, no por lo que son, sino por cómo se usan, muchas veces sin pensar críticamente ni ser conscientes de sus consecuencias.

En palabras de Araújo (2011), "Imparte modelos totalizantes, globalizados, sin demasiado tiempo para analizarlos. O resistir." (p. 6).

Como ejemplo de esto, es importante desarrollar el concepto de redes sociales y la importancia que tienen las mismas en la actualidad, principalmente en las adolescencias. Según Celaya (2008), Las redes sociales son plataformas digitales en las que los usuarios pueden difundir y compartir diversos contenidos, tanto de carácter personal como laboral, con otras personas, ya sean amigos, conocidos o completos extraños.

Por su parte, Duraó et al. (2024), resaltan que lo más notorio es el cambio en la forma en que se comunican los sujetos. Aquellas cartas que antes demoraban días o incluso semanas en llegar, hoy fueron reemplazadas por mensajes que se envían al instante, en cuestión de segundos. Las redes sociales han transformado profundamente la forma en

que las personas se comunican, interactúan y acceden a la información, permitiendo la interacción y generando espacios de socialización virtual que trascienden las barreras geográficas y temporales.

Para los/las adolescentes, las redes sociales son muy importantes. En esta etapa están tratando de conocerse mejor, hacer amigos y sentirse parte de un grupo. Plataformas como Instagram, TikTok o YouTube les dan un lugar donde pueden expresarse, contar lo que viven y compartir cómo se sienten. En palabras de los autores, “se ha reconfigurado no sólo nuestra forma de interactuar, sino también nuestra concepción del mundo y de nosotros mismos”. (Duraó et al., 2024, p. 17).

Al analizar el contexto en el que transcurren las adolescencias en la actualidad, nos encontramos con una sociedad que se enfrenta a un mundo globalizado y altamente digitalizado, donde la tecnología ha transformado cada aspecto de la vida cotidiana en todas las edades. Actividades que antes se realizaban en persona ahora pueden realizarse de manera instantánea a través de herramientas digitales.

En este escenario, los autores indican que “las pantallas son, para muchos, una fuente constante de entretenimiento, información y socialización. En este maremágnum digital, también encontramos que las relaciones interpersonales están fuertemente influenciadas por estas luminosas ventanas” (Duraó et al., 2024, p.14), en este sentido las redes sociales juegan un papel fundamental.

Además, los dispositivos tecnológicos están cada vez más integrados en la vida cotidiana, en permanente conexión con el entorno, redefiniendo la forma en que las personas se comunican, aprenden y perciben la realidad.

1.2 Nativos e inmigrantes digitales

Es sabido que cada era de la humanidad tiene sus propias características distintivas, que van desde los avances científicos hasta las nuevas formas de interacción social. Estos cambios son el resultado de un proceso de evolución constante, sin embargo, Prensky (2001) afirma que se ha producido un cambio muy grande y diferente a los anteriores, un punto de quiebre. Y este cambio está directamente relacionado con la rápida y constante expansión de la tecnología digital.

Un aspecto que se ha vuelto característico de los jóvenes de esta era es el modo en que utilizan las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Autores como Del Pozo et al. (2009), afirman que hay muchas diferencias entre los jóvenes de antes y los de ahora, especialmente en cómo pasan su tiempo libre, que es uno de los lugares donde más se relacionan, crecen y cambian. Esta forma de vivir el tiempo libre ha cambiado mucho, principalmente por la gran influencia e impacto de las pantallas.

Los/las adolescentes de hoy en día han crecido en un entorno digital y con pantallas, lo que les permite, en muchas ocasiones, enseñar a los adultos sobre el uso de herramientas tecnológicas y de comunicación. Como se mencionó en párrafos anteriores, son denominados por Prensky (2001) como nativos digitales, aquellos que nacieron y crecieron en un entorno ya atravesado por las tecnologías, como internet, celulares y las computadoras, desarrollando una nueva forma de pensar y de ver el mundo.

¿Cómo denominar ahora, por otro lado, a los que por edad no han vivido tan intensamente ese aluvión, pero, obligados por la necesidad de estar al día, han tenido que formarse con toda celeridad en ello? Abogo por “Inmigrantes Digitales” (Prensky, 2001, p. 5). Los adultos saben menos de tecnología que los jóvenes, que tienen más habilidades en ese tema. Es importante resaltar que al igual que todos los procesos de migración, se van adaptando al entorno, a su ritmo, pero manteniendo una conexión con el pasado.

Esta situación genera una transformación en los roles tradicionales asignados tanto a jóvenes como adultos, “Por primera vez en la historia, los hijos pueden enseñar a sus padres: los padres y madres se sienten inseguros ante las nuevas tecnologías”. (Del Pozo et al., 2009, p. 24). Además, el desconocimiento de los adultos puede llevar a que rechacen las mismas, llevando a una inevitable brecha generacional y digital, que dificulta muchas veces la relación entre los adultos y los/las adolescentes.

En resumen, Prensky (2001), menciona como principales diferencias, que los llamados nativos digitales muestran formas distintas de aprender y relacionarse con la información, suelen preferir que todo les llegue de manera rápida y directa, están acostumbrados a hacer varias cosas al mismo tiempo y se sienten cómodos con los procesos simultáneos.

Además, finalizando con los aportes de este autor, indica que en lugar de leer textos largos, a los jóvenes les atraen más los contenidos visuales como imágenes y videos, también rinden mejor cuando pueden trabajar en red, conectados con otras personas, ya

que disfrutan de la colaboración en entornos digitales. Y es importante mencionar que, valoran mucho poder notar sus propios avances, lo que les genera una satisfacción inmediata, prefieren aprender a través de experiencias entretenidas y dinámicas, en vez de seguir métodos de enseñanza más tradicionales y estructurados.

1.3 Investigaciones de interés

Es relevante destacar algunas investigaciones que han abordado aspectos directamente relacionados con la temática del presente trabajo.

La búsqueda fue realizada en diferentes bases de datos como Redalyc, SciELO y Dialnet, y utilizando las palabras claves: 'adolescencias', 'tecnologías', 'TIC's', 'salud mental' y 'redes sociales'. Luego de examinar la bibliografía disponible, se realizó la selección de los siguientes estudios, considerados de prioridad, que a continuación se presentan.

Empezando con la investigación "Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC's: visión de los estudiantes", publicada el año 2016, en la Revista Complutense de Educación, de la Universidad Complutense de Madrid, por el autor Jesús Plaza de la Hoz, proporciona valiosos aportes que enriquecen nuestro entendimiento y sirven como base para el análisis posterior.

El objetivo de este artículo es explorar cómo perciben los estudiantes de secundaria el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's) fuera del ámbito escolar, enfocándose tanto en sus beneficios como en las dificultades que presentan.

La investigación se basa en un enfoque cualitativo, utilizando entrevistas en profundidad como método principal. Respecto a la muestra, en el estudio participaron veinte adolescentes de 15 y 16 años, que cursan 4º de ESO y 1º de Bachillerato pertenecientes a distintos centros educativos de las provincias de Teruel y Zaragoza, en la comunidad de Aragón, provenientes de instituciones educativas tanto públicas como privadas, durante el ciclo lectivo 2015-2016. Se procuró mantener un equilibrio en cuanto al género de los participantes, y la selección se realizó teniendo en cuenta vínculos de amistad y cercanía, utilizando la técnica conocida como "bola de nieve".

El artículo indica que los/las adolescentes comienzan a utilizar las tecnologías digitales cada vez a una edad más temprana, en un contexto donde la oferta de dispositivos más

potentes, versátiles y accesibles no deja de crecer. Su uso se orienta principalmente a la interacción con grupos de amigos y al entretenimiento, aunque también puede vincularse con comportamientos propios de la adolescencia, como la necesidad de reafirmar la identidad, los conflictos entre pares o ciertas formas de agresividad. Además, muchos estudios recientes coinciden en señalar la presencia de un alto potencial adictivo en el uso de estas tecnologías.

En el estudio se analizaron 67.832 palabras tomadas de las entrevistas con estudiantes para identificar sus principales intereses en relación con las TIC's.

Sobre los resultados de la investigación, Plaza de la Hoz (2016) afirma que uno de los grupos más mencionados fueron los padres, con 363 menciones, lo que los posiciona como una figura importante en el uso de tecnologías en el hogar. Esto supera a términos como personas con 317 menciones y gente con 232, y está muy por encima de los profesores, que solo fueron mencionados 88 veces. Esto sugiere que los/las adolescentes relacionan más el uso de las TIC's con el entorno familiar que con el educativo.

Respecto al uso del lenguaje, el trabajo refleja que se identificaron tres áreas principales, el uso instrumental de la tecnología (hacer, poder, usar, facilitar) con 1.896 menciones, la comunicación (hablar, comunicar, compartir) con 1.499 menciones, y el área educativa (estudiar, aprender, enseñar, etc.) con 1.365 menciones.

Los autores indican que “Los adolescentes perciben las tecnologías como instrumentos técnicos que les permiten hacer cosas, con la finalidad primera de estar en contacto permanente, especialmente con sus iguales, a la vez que facilitan el trabajo y el estudio” (Plaza de la Hoz, 2016, p. 496). En cuanto a los dispositivos y plataformas, el celular fue el término más citado, con 775 menciones, seguido por internet con 419 y computadora con 256.

En cuanto a los recursos tecnológicos más utilizados, los resultados del estudio destacan principalmente a whatsapp con 160 menciones y videojuegos con 108 menciones. Les siguen los videos con 45 menciones e Instagram con 26 menciones. Otras herramientas como YouTube, Twitter, PowerPoint o Wikipedia no superan las 20 referencias.

Los autores concluyen que “en consonancia con la preferencia relacional y lúdica, el servicio de mensajería instantánea y poder compartir texto, fotos y vídeos parecen las

actividades tecnológicas más presentes en el comportamiento diario de los jóvenes”. (Plaza de la Hoz, 2016, p. 497).

Respecto a la influencia positiva de las TIC's, el autor indica que el uso más valorado de las TIC 's es como herramienta de comunicación. Los jóvenes las aprecian por su rapidez, disponibilidad y capacidad para estar en contacto constante, tanto con padres como con amigos, y para solucionar problemas, ya sean personales o escolares. Afirma que el segundo uso más frecuente es la búsqueda de información, donde citan fuentes como Wikipedia, diccionarios y vídeos tutoriales.

También destacan la información global disponible y la posibilidad de estar al día con temas como tiendas, cine, música y servicios diversos. Respecto al ámbito escolar, las TIC se usan para consultar tareas, contactar a los profesores y realizar trabajos.

El estudio indica que “además de estas cuatro grandes áreas algunos estudiantes aluden a la mejora en la formación cultural que permiten las TIC's, la posibilidad de ampliar redes de amistad, y la función de archivo de la propia vida —fotos, viajes, datos personales”. (Plaza de la Hoz, 2016, p. 498).

Por último, la investigación analiza la influencia negativa de las TIC's, y en sus resultados se observa que los/las adolescentes mencionan tres problemas principales. El primero es que las TIC's les distraen de actividades más importantes, el segundo problema señalado es la dependencia y su uso excesivo, reconocen que no pueden estar sin su teléfono y que tienen la necesidad constante de revisar y responder mensajes, finalizando el tercer aspecto negativo tiene que ver con la inseguridad relacionada con el uso de internet, expresan preocupaciones sobre la exposición pública, así como el riesgo de ser víctimas de hackers o sufrir acoso y ataques personales.

De manera similar, el estudio Uso Problemático de las TIC's en Adolescentes publicado el año 2019 en Barcelona, por los autores Díaz, Mercader y Gairín analiza cómo usan las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's) los/las adolescentes españoles entre 12 y 17 años. El objetivo principal es entender cuándo y cómo este uso puede convertirse en un problema, especialmente en su vida escolar, familiar y social.

Respecto a la muestra, combinaron encuestas a 906 adolescentes, entrevistas a 135 personas (entre ellos jóvenes, docentes y orientadores), y 5 grupos de debate donde participaron estudiantes y miembros de la comunidad educativa.

Los resultados de la investigación muestran que las TIC's están muy presentes en la vida diaria. Aunque su uso es común y ofrece muchas oportunidades, también puede tener efectos negativos si no se maneja bien. El estudio aclara que la mayoría de los/las adolescentes no tienen un problema serio con el uso de la tecnología, pero advierte que es importante seguir atentos y trabajar en la prevención, porque "Las TIC's pueden afectar negativamente la dimensión socio-relacional de los jóvenes, tanto en el entorno social y familiar como de ocio" (Díaz et al., 2019, párr. 49).

Indican los autores, que el uso de dispositivos como celulares, computadoras y tabletas se ha vuelto parte de la rutina de los chicos. Según una encuesta a jóvenes de entre 10 y 15 años, revela que "el uso del ordenador e Internet entre el colectivo es prácticamente universal (94.9% y 95.2%, respectivamente), siendo cada vez más los que disponen de teléfono móvil propio (69.8%)". (Díaz et al., 2019, párr. 1).

El estudio utilizó siete casos donde el uso de la tecnología puede ser un problema y presentó como resultado los siguientes porcentajes, el 44,6% dice que por usar tanto la tecnología pierden tiempo que podrían usar para hacer tareas o estudiar y el 17% que usa la tecnología para entretenerse o distraerse mientras está en clase, por otro lado, el 22,5% afirman que ha dejado de hacer, en gran parte, otras actividades como deportes o pasatiempos por pasar más tiempo con la tecnología, mientras que el 12,9% indican que salen menos a actividades culturales, y un 9,4% cuenta que pasa menos tiempo cara a cara con sus amigos por estar conectado a dispositivos. Por último, el 26% de los encuestados concluyen que, desde que usan tecnología, pasan mucho más tiempo solos.

En resumen, la investigación llegó a la conclusión que las TIC's son muy atractivas para los/las adolescentes porque les permiten comunicarse fácilmente y acceder a mucha información, lo cual puede ser positivo para su desarrollo.

Sin embargo, cuando el uso se vuelve excesivo, puede generar problemas como bajo rendimiento escolar, dificultades para dormir, aislamiento social y conflictos con la familia, indican los autores que "En cuanto a los efectos de un uso problemático de las TIC's en el ámbito familiar, se evidencia el surgimiento de conflictos familiares a causa del uso

excesivo y/o por hacer uso de las TIC's mientras se realizan actividades en familia." (Díaz et al, 2019, párr. 51).

Para finalizar este tramo, un trabajo de gran interés es el informe "Kids Online Uruguay", publicado en el año 2022, donde se presenta un análisis sobre el uso de internet entre niños, niñas y adolescentes (NNA) en Uruguay, destacando tanto las oportunidades como los riesgos asociados a la conectividad digital.

Respecto a la muestra, el estudio realizó una encuesta a 7.822 niños, niñas y adolescentes de entre 9 y 17 años, que estaban cursando desde tercer año de primaria hasta sexto año de secundaria. Teniendo en cuenta que, a diferencia de generaciones pasadas, la vida diaria de los NNA de hoy está muy influenciada por la tecnología digital, y la mayoría de sus relaciones sociales se dan en el ámbito digital.

Los autores del informe, Dodel et al. (2022) destacan que el uso de Internet creció muy rápido, los celulares y otros dispositivos tecnológicos se volvieron más accesibles, y aparecieron nuevas plataformas digitales y tecnologías como la inteligencia artificial. Todo esto coincidió con una de las crisis más grandes de los últimos tiempos: la pandemia del COVID-19. Debido al aislamiento y las medidas de distanciamiento social, muchas personas pasaron más de un año conectadas casi todo el tiempo, viviendo en un entorno digital.

Esta situación afectó especialmente a niños, niñas y adolescentes, ya que al estar encerrados en casa y sin poder tener contacto cara a cara, comenzaron a depender aún más de la tecnología para estudiar, divertirse y relacionarse con otros.

El estudio revela que la mayoría de los NNA perciben internet como un espacio de oportunidades y aprendizaje, aunque reconocen la existencia de riesgos. Esta opinión es compartida por los padres, pero enfatizan la necesidad de autorregulación y el potencial uso problemático.

En los resultados del estudio, afirman que la conectividad a Internet es alta entre los NNA escolarizados, con una gran mayoría accediendo diariamente desde sus hogares y centros educativos: nueve de cada diez desde el hogar, y siete de cada diez desde la institución. Las actividades en línea son variadas, incluyendo el entretenimiento y el aprendizaje informal.

También indican que las redes sociales y los juegos en línea son componentes centrales de la vida social de los NNA, utilizándose principalmente para la comunicación con familiares y amigos, aunque también para interactuar con desconocidos. Asimismo, revela disparidades de género en el entorno digital: “los varones juegan más en Internet a juegos como Clash Royale y Fortnite, y las mujeres utilizan más redes sociales como Instagram y TikTok”. (Dodel et al, 2022, p. 10).

Respecto a las redes sociales, los resultados del estudio indican que la más usada y que casi todos conocen, es YouTube con un 95%, WhatsApp 87%, TikTok 77% y crea 72%. Instagram ocupa el quinto lugar, siendo usada por el 66%.

El informe también aborda el tema del maltrato, tanto en línea como cara a cara, señalando que aunque el maltrato cara a cara es más común, existe una superposición entre ambos. El maltrato en línea proviene principalmente de conocidos, como amigos y compañeros de clase.

Finalmente, respecto a las consecuencias, el 50% de los/las adolescentes afirmó haber experimentado dificultades en el sueño, la alimentación, las relaciones personales o el rendimiento académico debido al tiempo que dedican a estar en Internet.

La información presentada en el informe “Kids Online Uruguay” (2022) permite comprender con mayor profundidad el papel central que ocupa Internet en la vida de niños, niñas y adolescentes. Los sujetos se encuentran en una era donde lo digital no es solo una herramienta, sino parte del entorno en el que los jóvenes crecen, aprenden, se entretienen y se relacionan. La conectividad trae consigo enormes oportunidades, como el acceso a información, la posibilidad de expresarse y conectarse con otros, y nuevas formas de aprendizaje. Sin embargo, también plantea desafíos importantes.

2. Dualidad de la influencia de la tecnología en los y las adolescentes

Dado que las tecnologías, y en especial Internet, están cada vez más presentes en la vida de los/las adolescentes, es muy importante entender cómo las usan y qué papel juegan en su vida cotidiana. En palabras de Giraldo et al. (2023) respecto a las nuevas tecnologías y las adolescencias, indica que estas están “influyendo notablemente en la manera en la que se establecen las relaciones interpersonales, en la realización de

actividades habituales, la concepción acerca del mundo, de sí mismos, de los demás y las conductas que adoptan frente a diversas situaciones”. (Giraldo et al., 2023, p. 8).

Para entender mejor cómo influyen estas tecnologías en el desarrollo y bienestar de los/las adolescentes, es necesario analizarlas en distintas áreas. Citando una publicación de UNESCO (2023) respecto al impacto de las TIC's en niñas, niños y adolescentes: “las implicancias de esas tecnologías en la vida cotidiana de la población infanto-juvenil son holísticas: impactan su educación, salud física y mental, entretenimiento, desarrollo sociocultural, vida política, entre otros aspectos”. (UNESCO, 2023, párr. 3).

En este sentido, resulta relevante partir del concepto de salud establecido por la OMS (1946) "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades."

Por su parte, el doctor en psiquiatría y autor George L. Engel, en el año 1977, definió el concepto como modelo biopsicosocial, sostenía que “todos los fenómenos importantes relativos a la salud participaban de aspectos biológicos, pero también psicológicos y de carácter social”. (Borrell, 2002, p. 175), el autor propuso un enfoque médico holístico, al que llamó modelo biopsicosocial, como alternativa al modelo biomédico, que era el más común en la sociedad del siglo XX.

Engel (1977) propone una forma de entender la salud y la enfermedad que integra tres dimensiones: la biológica, que incluye lo relacionado con el cuerpo físico, como lo son órganos, virus o bacterias. La dimensión psicológica, que abarca las emociones, pensamientos, estrés, personalidad, entre otros. Y, por último, la social, que trata sobre el entorno donde vivimos, las relaciones con otras personas, la familia, la cultura, y el trabajo.

Este concepto es de gran relevancia ya que, al contrario del modelo biomédico, el cual se enfoca en las causas físicas de las enfermedades, Engel (1977) proponía que, para entender y ayudar a una persona, es necesario considerar cómo vive, piensa y siente, no solo lo que pasa en su cuerpo.

Este enfoque es especialmente relevante en la adolescencia, una etapa de importantes cambios y desafíos.

2.1 Tecnologías, TIC's y educación

A lo largo de este trabajo se analizan los beneficios y riesgos del uso de TIC's en los distintos ámbitos que forman parte de la salud integral de los/las adolescentes, comenzando por el ámbito educativo, espacio clave en su desarrollo personal, emocional y social.

Nos encontramos en un contexto de atravesamiento de las TIC's en la enseñanza, como indica Mazón (2017), en la educación secundaria, el docente no solo debe ser experto en su materia, sino también acompañar y guiar a los/las adolescentes en su proceso de aprendizaje.

Por eso, su rol va más allá de enseñar contenidos, también debe ser un apoyo en su formación. En lugar de repetir métodos antiguos, es importante que busque formas nuevas, creativas y apoyadas en la tecnología para captar el interés de los estudiantes y motivarlos a aprender, con el fin de disminuir la brecha entre la realidad tecnológica del alumnado y las prácticas escolares.

Respecto a esto, Cyranek (2018) entiende que la introducción de la tecnología “increpa fuertemente el modelo tradicional de ser y hacer escuela, y deja planteada la necesidad de redefinir roles y de revisar otros modelos escolares”. (p. 21).

En esta misma línea, Ferrés (2013) indica que, en el contexto actual, la alfabetización digital se ha vuelto más importante que nunca, concepto que define como la capacidad para usar de forma efectiva herramientas digitales, así como para actuar con conocimiento, habilidades y actitudes adecuadas en entornos digitales.

Como indican los autores, “se requiere una ciudadanía formada, capaz de acceder a la información, evaluar de manera crítica, organizarse y comunicarse a través de los múltiples canales, vías y formatos en constante transformación”. (Mon & Cervera, 2013, p. 30).

Esto se plantea con el objetivo de formar jóvenes que serán más críticos y reflexivos, capaces de procesar una gran y veloz cantidad de información, pero seleccionando la más precisa y relevante, utilizando la misma de forma más adecuada, y facilitando la comunicación entre sí con sus pares y con docentes.

En contraparte, Díaz et al., (2019), destacan aspectos negativos del uso de dispositivos en la adolescencia en espacios como la educación, generando una distracción y disminución de la concentración por el uso de aparatos como el celular, más aún al considerar que los jóvenes acostumbran dedicar la mayor parte del día al uso de dichos dispositivos, expuestos a estímulos veloces y cambiantes, mientras que en la educación aún predomina un modelo más tradicional donde el único estímulo es el docente, llevando a un mayor esfuerzo por parte de los estudiantes para mantener su atención a lo largo de las clases.

2.2 Plan Ceibal

En lo que respecta a nivel nacional, como parte de las políticas públicas es de destacar el programa Plan Ceibal. El 14 de diciembre de 2006, el gobierno uruguayo lanzó el Proyecto de Conectividad Educativa de Informática Básica para el Aprendizaje en Línea (CEIBAL), una propuesta impulsada por la Presidencia de la República.

Esta iniciativa buscó entregar computadoras portátiles de forma gratuita a todos los niños y niñas de 1º a 6º año de las escuelas públicas, así como a sus maestros. Esta decisión histórica formó parte del Programa de Equidad para el Acceso a la Información Digital (PEAID) y tuvo como objetivo lograr que todos los estudiantes del primer nivel educativo tuvieran acceso a computadoras e internet antes de que terminara el año 2009.

Como indica Cyranek (2018) este proyecto es innovador por dos razones. Primero, porque es una propuesta educativa que busca incluir el uso de tecnologías en todas las escuelas públicas de nivel primario. Y segundo, porque se aplicará con el modelo "uno a uno", lo que significa que cada estudiante y cada docente de 1º a 6º grado tendrá su propia computadora. "Estas modalidades de integración curricular de las TIC's promueven el desarrollo de nuevas prácticas de enseñanza y aprendizaje". (p. 21).

Respecto al alcance del proyecto, el autor destaca que el modelo uruguayo no solo busca que todos los niños del primer nivel educativo tengan su propia computadora, sino que también les permite llevársela a casa al terminar la jornada escolar. Esto aumenta mucho las posibilidades de aprender, tanto en cantidad como en calidad. Además de su valor educativo, el Plan CEIBAL tiene un fuerte impacto social, ya que al entregar la computadora en propiedad a cada niño, esta puede ser usada también por su familia en el hogar.

El Plan Ceibal es una iniciativa destacada en el ámbito de la educación y la inclusión digital. Uno de los beneficios más importantes es que permitió el acceso gratuito a la tecnología para todos los niños y niñas de primaria en escuelas públicas, reduciendo así la brecha digital.

Su relevancia se hizo aún más evidente durante la pandemia por COVID-19, cuando sirvió como herramienta fundamental para asegurar la continuidad educativa en un contexto de emergencia sanitaria, el Plan Ceibal se destacó como una política pública que logró amortiguar los efectos negativos del confinamiento en nuestro país, el uso de la tecnología en la educación tuvo aspectos positivos que permitieron la continuidad del aprendizaje a pesar de las restricciones sanitarias. De hecho, la trayectoria de la autora en la actual licenciatura se dio en sus primeros 2 años de forma online.

Las TIC's permitieron que muchos estudiantes continuaran su formación a distancia, ayudando a reducir el impacto de la interrupción de las clases presenciales.

El Plan Ceibal conjuntamente con la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), desarrolló el programa 'Ceibal en Casa', para garantizar la continuidad educativa durante el cierre de las escuelas. Como indican Ripan y Muñoz (2020), "se procuró ofrecer la mayor cantidad de soportes posibles para sostener tanto el vínculo como los aprendizajes durante el tiempo de aislamiento más duro; a medida que nos preparábamos para un potencial retorno gradual a una semi-presencialidad". (p. 6).

Sin embargo, el contexto de pandemia también reflejó carencias en el sistema educativo. Vaillant (2020) indica que los nuevos entornos educativos no deberían construirse simplemente sumando la tecnología a los métodos tradicionales. Es necesario pensar en un nuevo modelo educativo que tenga un proyecto pedagógico claro, que dé sentido al uso de las herramientas digitales. No es la tecnología en sí la que mejora el aprendizaje, sino la forma en que docentes y estudiantes la utilizan. El solo hecho de que exista una herramienta tecnológica, no garantiza que se use de manera efectiva en la educación.

A nivel mundial el contexto de la pandemia reflejó una gran problemática entre los jóvenes, como la desigualdad respecto al acceso y uso de dichos dispositivos y herramientas, especialmente en contextos de pobreza, áreas rurales o en países en desarrollo.

Según Calderón (2020), esto ocurre porque no todas las personas tienen el mismo acceso a las TIC ni las habilidades necesarias para aprovechar las tecnologías digitales. Esta brecha digital no solo limita las oportunidades de aprendizaje y desarrollo, sino que también contribuye a la desigualdad social y económica.

A pesar de esto, se desarrolló mundialmente durante ese tiempo una gran diversificación en herramientas y metodologías de enseñanza, enriqueciendo las posibilidades de aprendizaje, y adaptándose a los diferentes ritmos de cada estudiante.

Siguiendo los planteos de Vaillant (2020), repensar el propósito de la educación hoy en día implica reflexionar sobre los grandes cambios sociales que se ha vivido en las últimas décadas. La sociedad se encuentra en una época de cambios constantes y a menudo impredecibles, por lo que es esencial fomentar habilidades en los estudiantes para que puedan adaptarse a estos entornos en constante transformación.

La pandemia ha obligado a las personas a reconsiderar cómo debe ser el sistema educativo y los espacios de aprendizaje, para que así podamos enfrentar los retos del presente.

2.3 Socialización e identidad en la era de la información

Luego de abordar el ámbito educativo como un componente clave en la salud integral de los/las adolescentes, resulta fundamental profundizar en otro aspecto determinante perteneciente al ámbito psicosocial, como son la socialización y la construcción de la identidad en las adolescencias.

La socialización es otro de los ámbitos que se vio profundamente transformado en la hipermodernidad y el uso de TICs, según los autores Del Pozo et al., 2009, “el nuevo milenio expande el individualismo, las nuevas generaciones son sensibles a la erótica de la pantalla global, las relaciones en la Red son instantáneas, rápidas, intensas y hedonistas”. (p. 23).

Nos recuerda Yubero (2004) que somos ante todo seres sociales, esta parte social de cada uno se va formando poco a poco a través del contacto y la relación con los demás. A eso se le llama proceso de socialización, y consiste en aprender cómo comportarse en

sociedad, de acuerdo con lo que se considera correcto en el lugar donde se crece, además de incorporar las normas y valores que guían ese comportamiento.

Moreira de Freitas et al. (2021) indican respecto a la socialización, que los jóvenes de hoy establecen la mayoría de sus relaciones sociales a través de las pantallas, donde se encuentran con representaciones que se desarrollan en un presente constante e inmediato, en un ahora que no permite pausas. Los autores afirman que “las redes sociales ya son una parte importante de la vida de cualquier adolescente, ya que es un nuevo y poderoso medio para relacionarse con los demás”. (Moreira de Freitas et al., 2021, p. 326).

Los jóvenes las usan para comunicarse, lo que afecta la manera en que interactúan entre sí, y en algunos casos, puede llegar a ser perjudicial e incluso generar adicción.

En contraparte, siguiendo lo expresado por Moreira de Freitas et al. (2021), las redes sociales e internet tienen también un lado positivo, en lo que respecta a las posibilidades de que surjan nuevas amistades, ofrecen espacios para conocer gente, estar conectados con varios medios al mismo tiempo y acceder a noticias, información e investigaciones. Además, no solo permiten buscar información, sino también crearla, compartir ideas, emociones y experiencias de forma rápida y sencilla.

Por su parte, Wellman (2001) resalta que el uso de herramientas tecnológicas y de redes sociales para la comunicación afectan la manera en que las personas se relacionan, en sus investigaciones observó que las nuevas relaciones formadas a través de internet superan las barreras de tiempo y espacio, ya no hay limitaciones geográficas, y estos vínculos son más fáciles de formar, sin embargo, son igualmente fáciles de romper.

Resulta fundamental tener en cuenta cómo se forman estas relaciones mediante las redes sociales y qué impacto tienen en el desarrollo de los/las adolescentes. Además, resulta importante analizar cómo influyen los pares en estos espacios digitales y qué importancia les dan los jóvenes en su vida diaria.

Respecto a esto, Chalela (2009) indica que el/la adolescente, intentando evitar el juicio de los adultos —ya sean familiares o docentes—, suele buscar en su grupo de amigos o personas de su misma edad la validación de lo que hace. Al integrarse al grupo, trata de sentirse aceptado y valorado, lo que le da confianza y refuerza su sentido de pertenencia.

De acuerdo con Moreira de Freitas et al. (2021) el uso excesivo de redes sociales puede crear una fuerte necesidad de aceptación y llevar a la dependencia, afectando la capacidad de conocerse a uno mismo y dificultando el desarrollo de relaciones saludables. Esto puede causar conflictos con la familia, problemas para aprender, dificultades en la comunicación, ansiedad y falta de atención.

Cabe señalar que, más allá de los desafíos y problemáticas que introduce el uso de las tecnologías en la vida de los/las adolescentes, como nos indican los autores “la adolescencia en sí misma implica vulnerabilidad y es allí donde más se hacen sentir las nuevas condiciones”. (Vázquez & Fernández, 2016, p. 38).

Se trata de una etapa desde siempre compleja y conflictiva del desarrollo. Durante las adolescencias es esperable que se generen conflictos entre los jóvenes y sus adultos de referencia. Según Urresti (2009) se trata de una etapa de grandes cambios físicos, emocionales y psicológicos, a partir de los cuales, cuestionan normas, límites y decisiones familiares. Se presentan nuevas formas de ver el mundo y nuevos valores que no siempre coinciden con las ideas tradicionales transmitidas por sus generaciones anteriores.

“Con la adolescencia se abren espacios de conflicto intergeneracional en el interior de las familias, siempre renovados con la sucesiva entrada de cada miembro en la pubertad” (Urresti, 2009, p. 1), en otras palabras, la etapa conflictiva no solo impacta al adolescente que la está atravesando, sino que también influye en las personas que lo rodean.

Al comprender cómo los/las adolescentes se vinculan y socializan con sus pares, familiares y otros grupos, es esencial reconocer que estas interacciones juegan un papel crucial en la formación de su identidad. La socialización no solo les permite aprender normas y comportamientos, sino que también les proporciona el espacio necesario para explorar y consolidar quiénes son.

De este modo, el proceso de socialización se entrelaza con la construcción de la identidad, ya que a través de las relaciones y experiencias vividas en este contexto, los/las adolescentes comienzan a definir sus propios valores, creencias y roles dentro de la sociedad.

Por su parte, Eddy (2014) resalta que “el hito o meta más importante de la adolescencia es el desarrollo o construcción de la identidad. Todo/a adolescente necesita saber quién

es, pues necesita sentirse respetado y amado, como todo ser humano, y para ello necesita saber quién es”. (p. 15). Los/las adolescentes, mientras buscan su identidad e integración, utilizan las herramientas que internet les proporciona para crear y expresar quienes son.

Como lo explican Vázquez y Fernández (2016), cuando la sociedad está marcada por una cultura centrada en el consumo y los medios de comunicación, los/las adolescentes se vuelven un objetivo ideal para la publicidad y el mercado. Esto se debe a que, en esta etapa de la vida, los jóvenes están dejando atrás su identidad infantil y aún están construyendo una nueva. En ese proceso, son más vulnerables a aceptar propuestas externas que les digan quiénes pueden ser o cómo deberían mostrarse. “No hay nada más oportuno que ofrecerle una identidad a quienes se están despojando de la propia”. (Vázquez & Fernández, 2016, p. 47).

Según lo señalado por Moreira de Freitas et al. (2021), durante la adolescencia, pertenecer a grupos sociales es clave, ya que no solo brinda apoyo emocional, sino que también ayuda a formar la identidad personal. Hoy en día, tener presencia en redes sociales es casi esencial para sentirse incluido en la sociedad. Sin embargo, esto también trae consecuencias negativas. Muchos/as adolescentes sienten presión por cumplir con ideales de belleza y estilos de vida poco realistas, lo que puede generar insatisfacción con su cuerpo, actitudes narcisistas y consumismo.

Por su parte, Vázquez y Fernández (2016) afirman que estar conectados se ha vuelto una nueva forma de buscar independencia. Estos medios permiten a los/las adolescentes ganar cierta autonomía frente a su familia, aunque dentro del hogar, internet se ha convertido en uno de los pocos lugares donde los jóvenes sienten que pueden ser realmente libres.

Antes solían encontrarse en clubes, plazas o en la calle, hoy en día, internet les ofrece nuevas maneras y lugares para reunirse y expresarse. “Los chicos hoy seleccionan y publican lo que quieren que otros vean sobre sí mismos”. (Vázquez & Fernández, 2016, p. 48).

De acuerdo con la principal característica de la sociedad actual, la inmediatez, los/las adolescentes reciben respuestas instantáneas a sus publicaciones y/o fotos que publican en web, cómo reaccionan los demás, lo que les da una idea de si son aceptados o no.

Esto influye directamente en cómo se ven a sí mismos, ya que usan cosas como los "me gusta" y la cantidad de seguidores como señales de que van por buen camino para ser parte de un grupo.

Las redes funcionan como espejos que les muestran si deben cambiar algo para encajar mejor. Así, con prueba y error, van formando su identidad. Esta exposición constante genera mucha ansiedad, "...enviar un twitt para dar cuenta de la propia existencia, narrar la propia historia por medio de acciones –siempre felices-es un arduo quehacer, sin embargo no se puede evitar". (Vázquez & Fernández, 2016, p. 49).

2.4 Impacto de las tecnologías en la salud adolescente

La salud mental constituye otro factor clave al pensar la salud como modelo biopsicosocial, en este contexto, es relevante cuestionarnos si el uso de las redes sociales y la tecnología podría implicar algún impacto negativo en el bienestar psicológico de los/las adolescentes.

Según el artículo "La Salud Mental de los Adolescentes" (OMS, 2024), los determinantes de la salud mental adolescente incluyen diversos factores que influyen tanto de manera positiva como negativa en su bienestar psicológico. Entre los factores protectores, destacan un entorno familiar, escolar y social favorable, con hábitos saludables como un correcto descanso, ejercicio y habilidades para manejar emociones y resolver conflictos.

La OMS (2024) aclara que, existen también múltiples factores de riesgo que pueden afectar negativamente la salud mental de los/las adolescentes. Estos incluyen la exposición a situaciones como violencia, presión social, acoso escolar, problemas socioeconómicos, y la influencia de los medios de comunicación, que aumentan las expectativas irreales sobre la identidad y el futuro.

Una de las posibles consecuencias negativas es que puede generar una fuerte dependencia en los jóvenes, presentando síntomas de adicción, pasando muchas horas conectados a internet dejando de lado actividades vitales como dormir correctamente o comer.

Como nos advierten Riverón et al. (2023) entre las consecuencias más comunes de esta adicción, se encuentran el aumento de peso, problemas para mantener la atención, y una

actitud más pasiva frente a lo que pasa a su alrededor. También se ha notado que el uso prolongado de estos aparatos puede afectar la concentración, bajar el rendimiento en los estudios y empeorar la calidad del sueño. Además, puede estar relacionado con síntomas como ansiedad, depresión o actitudes agresivas.

Según el estudio “Panorama de la salud mental y el bienestar psicosocial en adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años desde el Panel de Juventudes de la Encuesta Nacional de Adolescentes y Juventud (ENAJ)”, presentado en Uruguay en el año 2023, indican que la salud mental en la adolescencia debe analizarse considerando la etapa de vida en la que se encuentran. Las experiencias juveniles son muy variadas, y los momentos importantes del paso hacia la adultez ya no siguen un orden fijo o lineal. En cambio, ese proceso se vive como un camino con avances y retrocesos, donde se exploran diferentes formas de vivir y varios proyectos personales.

Respecto a otro punto negativo del uso de redes sociales en las adolescencias, en una encuesta realizada por UNICEF en 2013 “Acceso, Consumo y Comportamiento de los adolescentes en Internet”, nos advierten respecto al efecto negativo en el bienestar psicológico adolescente que causa el ciberbullying, resultados de la encuesta indican que un 17% de los/las adolescentes reconoce haber enviado mensajes con contenido ofensivo. Por otro lado, un 30% señaló que recibió mensajes que les resultaron hirientes. Además, el 23% manifestó que alguien publicó una fotografía suya que les generó vergüenza, y un 17% indicó que se burlaron de sus imágenes en redes sociales.

Según Belçaguy et al. (2015) el ciberbullying es una evolución del bullying, que se da frecuentemente entre adolescentes de edades similares, donde uno agrede a otro por medio de Internet u otras tecnologías. Esta situación es preocupante porque quien agrede puede mantenerse en el anonimato, no ve de forma directa el daño que provoca y muchas veces adopta identidades falsas en el entorno virtual.

Por su parte, Torres et al. (2018) afirman que, si bien ya se han investigado muchas consecuencias negativas del acoso tradicional, algunas investigaciones señalan que el acoso en línea podría tener un impacto aún más fuerte en el desarrollo de problemas psicológicos, tanto a nivel personal como social.

Esto puede deberse a la gran diferencia de poder entre quien acosa y quien recibe el acoso, ya que muchas veces la víctima no sabe quién es la persona que la está

molestando o prefiere no averiguarlo. Además, una característica del ciberacoso es que no se limita a lugares como la escuela o el trabajo, sino que sigue incluso cuando la persona está en su casa.

Acerca de otros efectos negativos, un estudio llamado “Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes”, elaborado y publicado por el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad de España (ONTSI), en el año 2023, afirma que, en los últimos años, los problemas relacionados con la salud mental han aumentado considerablemente. Este tema ha ganado relevancia, sobre todo después de la pandemia, que aunque promovió el uso masivo de la tecnología y la conectividad digital para trabajar, estudiar y comunicarse, también afectó el estado emocional de muchas personas.

Los autores de la investigación mencionada indican que los/las adolescentes y jóvenes fueron especialmente vulnerables, ya que atravesaban una etapa clave en su desarrollo mental y social. Durante el confinamiento, el uso de internet, videojuegos y redes sociales se incrementó notablemente, tanto en cantidad de usuarios como en el tiempo que pasaban conectados.

Sin embargo, esto vino acompañado de una disminución en las actividades recreativas presenciales y en las relaciones cara a cara. Como resultado, se observó un aumento en los casos de ansiedad, insomnio, depresión, estrés y otros problemas vinculados al bienestar psicológico. También surgieron sentimientos de soledad, baja autoestima y malestar emocional. El uso excesivo de internet, especialmente cuando se vuelve compulsivo, ha sido relacionado con un mayor riesgo de sufrir estos trastornos.

Luego de haber analizado diversos efectos negativos asociados al uso de internet y redes sociales en la adolescencia —como el aislamiento social, el impacto en la autoestima, los riesgos de adicción digital y las posibles alteraciones del bienestar emocional—, es importante recordar que el uso de estas tecnologías no es en sí mismo perjudicial.

Por el contrario, también existen múltiples beneficios que pueden favorecer el desarrollo personal, social y educativo de los/las adolescentes. En este sentido, a continuación se explorarán los aspectos positivos vinculados al uso de redes sociales y herramientas digitales, considerando su potencial como espacios de aprendizaje, expresión, vinculación y construcción de identidad.

En la investigación sobre “Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes”, Giraldo et al. (2023) indican que, aunque muchos jóvenes usan las tecnologías principalmente como forma de entretenimiento o para pasar el tiempo, también hay quienes las aprovechan con fines personales o educativos. Estas herramientas digitales pueden ayudarles a aprender cosas nuevas, mejorar sus habilidades, conectarse con otras personas y compartir contenido que consideran valioso.

En este sentido, se ha comprobado que la era digital también trae beneficios. Por ejemplo, estas plataformas actúan como medios de socialización que acortan las distancias y permiten crear nuevas formas de identidad, facilitando así el vínculo con otros jóvenes de su entorno. Concluyen los autores del estudio que el uso de las tecnologías modernas puede tener tanto efectos favorables como perjudiciales en la vida de los/las adolescentes.

Por su parte, en el estudio del ONTSI se comenta como aspecto positivo, que las redes sociales pueden ser una herramienta útil para mejorar la comunicación, permitir que los/las adolescentes expresen lo que sienten y fomentar su creatividad. Destaca que son más las personas que aprovechan sus beneficios que las que sufren sus efectos negativos.

Esto refleja que, para muchos jóvenes, estas plataformas son un espacio donde se sienten más aceptados, encuentran apoyo en momentos difíciles, pueden mostrar su lado creativo y estar al tanto de lo que pasa en la vida de sus amigos. Por eso, el uso adecuado de estas redes puede ayudar a fortalecer su autoestima.

Para finalizar, es destacable el trabajo presentado por el Centre for Mental Health. (2018), acerca del Impacto de las redes sociales sobre la salud mental de los jóvenes, el estudio indica que el uso de redes sociales puede tener un impacto positivo en la salud mental de los/las adolescentes. Debido a que estas plataformas digitales permiten generar y sostener vínculos con otras personas, lo cual es fundamental para el bienestar emocional. A través de la interacción constante con amigos, conocidos o incluso con nuevas personas, se fortalece lo que se conoce como "capital social", que hace referencia al conjunto de relaciones que una persona puede aprovechar como red de apoyo.

Afirman los autores de la investigación, que este tipo de comunicación activa, donde los/las adolescentes pueden compartir experiencias, pensamientos o emociones,

contribuye a que se sientan más acompañados y menos aislados. En este sentido, las redes sociales funcionan como un medio para disminuir sentimientos de soledad, un factor que muchas veces afecta negativamente la salud mental.

Además, al sentirse parte de una comunidad o grupo con intereses similares, los jóvenes pueden experimentar un mayor sentido de pertenencia y reconocimiento, lo que también favorece su autoestima y estado emocional general. (Centre for Mental Health, Social media, young people and mental health, 2018).

En síntesis, el uso de redes sociales y tecnologías digitales puede tener tanto beneficios como riesgos para el bienestar psicológico de los/las adolescentes, dependiendo de factores como la frecuencia de uso, la calidad de las interacciones virtuales y el contexto social en el que se insertan. Estos aspectos, aunque relevantes, no agotan la complejidad del fenómeno.

2.5 Pantallas y cerebro adolescente

Más allá del impacto emocional y conductual, resulta fundamental considerar los efectos que el uso constante de pantallas tiene sobre el cerebro adolescente. En este sentido, estudios recientes se han enfocado en los cambios neurológicos y fisiológicos que pueden derivarse de esta exposición.

En el artículo “¿Cómo se desarrolla el cerebro de un/a adolescente?” de UNICEF Uruguay, publicado en el año 2020, la adolescencia representa una etapa clave en la evolución del cerebro, caracterizada por un notable incremento en la conectividad entre sus diversas regiones. Es en este periodo cuando el cerebro finaliza su organización interna y atraviesa un proceso de reestructuración profunda.

El estudio explica que los/las adolescentes presentan irregularidades hormonales propias de dicha etapa vital, como lo son la sensibilidad a las hormonas oxitocina y dopamina, así como irregularidad en la hormona serotonina. La oxitocina y la dopamina, refuerzan el valor emocional de las relaciones sociales y activan los sistemas de recompensa, lo que explica por qué reaccionan con tanta intensidad al rechazo o la aceptación de sus pares. Esta sensibilidad también está relacionada con su rapidez para aprender y su fuerte motivación hacia lo que les resulta placentero. Por otro lado, la serotonina, que regula el estado de ánimo, el apetito y el sueño, puede estar desequilibrada en esta etapa, lo que

contribuye a los cambios emocionales y, en algunos casos, a trastornos como la depresión.

Como afirma Lembke en “Generación Dopamina” (2023), la dopamina, la gratificación y las pantallas están profundamente conectadas en nuestra era moderna. Se vive en una era donde el acceso fácil e inmediato a estímulos placenteros —especialmente a través de dispositivos electrónicos— ha desequilibrado nuestro sistema natural de placer y dolor. La dopamina, un neurotransmisor asociado al placer y la motivación, se activa fuertemente cada vez que la persona recibe una recompensa instantánea, como la que obtienen los jóvenes con las redes sociales y los videojuegos.

Continuando con los planteos de Lembke (2023), este explica que las pantallas y la tecnología moderna funcionan como dispensadores constantes de pequeñas dosis de placer, comparables a sustancias adictivas. Esto empuja a las personas a buscar estímulos cada vez más intensos y frecuentes, volviéndolas más vulnerables al comportamiento compulsivo y menos capaces de tolerar la incomodidad, el aburrimiento o el dolor emocional. En otras palabras, al intentar evitar el sufrimiento a toda costa, se termina atrapado en un ciclo de insatisfacción crónica.

Además, la gratificación inmediata que ofrecen estas tecnologías interfiere con la capacidad de sentir placer genuino, ya que saturan el sistema dopaminérgico. Como resultado, lo que al principio se siente gratificante termina produciendo menos efecto, lo que lleva a buscar más estímulos, en una espiral que puede llevar a la adicción.

Ahora bien, si vinculamos esto con la adolescencia, se vuelve aún más preocupante, como indican los autores mencionados, ya que tienen niveles más altos de dopamina circulando y son naturalmente más sensibles a las recompensas inmediatas, esta información es vital al considerar los posibles efectos que la exposición a pantallas y uso excesivo de dispositivos y redes sociales pueden producir en las adolescencias.

El impacto del uso de pantallas en el cerebro adolescente es una temática que ha despertado creciente interés en la comunidad científica, especialmente en los últimos años. Sin embargo, se trata aún de un campo de estudio relativamente reciente, cuyo desarrollo está en curso y cuyos resultados preliminares no permiten llegar a conclusiones definitivas.

Muchas de las investigaciones actuales, como el estudio longitudinal “ABCD” en Estados Unidos (2015), están diseñadas para arrojar datos a largo plazo, lo que refleja la necesidad de observar con detenimiento los cambios neurobiológicos que podrían estar asociados a este fenómeno, propios de una era digital cada vez más presente en la vida cotidiana de los jóvenes.

A pesar de esta falta de certezas concluyentes, algunas voces expertas, como la de la Dra. Violeta Miguel en su artículo “Pantallas y Neurociencia: Conozcamos las Ventajas y Consecuencias de su Uso en la Educación” (s.f.), advierte sobre posibles efectos negativos del uso excesivo de pantallas en el desarrollo cerebral. En este sentido menciona un posible “Déficit en el control inhibitorio: La sobreestimulación digital puede desencadenar problemas en el autocontrol y la atención debido a un desequilibrio en neurotransmisores como la dopamina y la serotonina”. (Miguel, s.f., p. 2). Dificultando así que los/las adolescentes sostengan la atención o sientan placer en otras actividades menos estimulantes.

En este contexto, resulta fundamental mantener una postura crítica y abierta ante los hallazgos que surjan en los próximos años, evitando caer en alarmismos o generalizaciones apresuradas.

Reflexión final

Al culminar este recorrido bibliográfico, emerge con fuerza la necesidad de abordar la dualidad inherente al uso general de internet, dispositivos, y redes sociales en las adolescencias desde una perspectiva centrada en la educación. Tal como lo anticipa la introducción, la era digital, caracterizada por una hiperconectividad que ha transformado radicalmente nuestra existencia, presenta tanto oportunidades como desafíos significativos para el desarrollo de los jóvenes.

Las adolescencias, comprendidas en su pluralidad tal como lo señala Viñar (2013), se desenvuelve hoy en un contexto hipermoderno, donde la fluidez, la inmediatez y la omnipresencia tecnológica marcan el ritmo de la vida.

Si bien las TIC's son valoradas como herramientas de comunicación, aprendizaje y entretenimiento, también se identifican problemáticas como la distracción, la dependencia,

la exposición a riesgos en línea y el impacto en las relaciones sociales fuera del mundo virtual.

La solución no reside en demonizar la tecnología, sino en apostar por una educación integral que empodere a los/las adolescentes para navegar este mundo digital de manera segura y responsable. Esto implica, en primer lugar, una alfabetización digital que vaya más allá del manejo técnico de los dispositivos y las plataformas.

Es crucial fomentar un pensamiento crítico que les permita discernir la veracidad de la información, comprender los mecanismos de persuasión en línea y proteger su privacidad.

Tal como señalan diversos autores a lo largo de este trabajo, la adolescencia es un período de construcción de la identidad y de búsqueda de pertenencia, y las interacciones en línea juegan un papel importante en este proceso. Por lo tanto, es fundamental que los jóvenes aprendan a construir una identidad digital positiva y a relacionarse con otros de manera respetuosa.

En este sentido, es fundamental comprender que las redes sociales no son intrínsecamente negativas ni positivas, sino que su impacto depende del uso que se les dé. Es importante promover un uso consciente y equilibrado, donde los/las adolescentes puedan aprovechar las oportunidades que ofrecen estas plataformas sin comprometer su salud mental ni su desarrollo personal.

Referencias:

- Aberastury, A., & Knobel, M. (1980). *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. Paidós.
- ABCD Study Consortium. (2015). *Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study*. National Institutes of Health. <https://www.addictionresearch.nih.gov/abcd-study>
- Araújo, A. M. (2011). Acerca del tiempo y desde los espacios inciertos de la hipermodernidad: La sociología clínica [Ponencia]. Jornadas de Adolescencia 2011, Asociación Psicoanalítica del Uruguay. <https://anterior.apuruguay.org/sites/default/files/A-Araujo-Tiempo.pdf>
- Area Moreira, M. (2009). *Introducción a la tecnología educativa*. Universidad de La Laguna. https://www.researchgate.net/publication/267362779_Introduccion_a_la_Tecnologia_Educativa
- Bauman, Z. (2004). *Vidas desperdiciadas: La modernidad y sus parias*. Paidós.
- Belçaguy, M. N., Cimas, M., & Cryan, G. (2015). Usos y abusos de las TIC en estudiantes secundarios y universitarios. En *Memorias del VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología* (pp. 46–49). Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-015/11.pdf>
- Bellver Capella, V., & Romero Wenz, L. (2022). Byung-Chul Han: La sociedad transparente digital o el infierno de lo igual. *SCIO. Revista de Filosofía*, (23). https://doi.org/10.46583/scio_2023.23.1102
- Borrell i Carrió, F. (2016). *El modelo biopsicosocial en evolución*. Grupo Comunicación y Salud. https://altascapacidades.es/portalEducacion/html/otrosmedios/13034093_S300_es.pdf
- Calderón, J. (Coord.). (2020). *Acompañamiento pedagógico: Docentes noveles de Chile, Ecuador, México y Uruguay*. Taberna Librería Editores. <https://doi.org/10.5944/reec.44.2024.38337>

- Cao, M. L. (2009). *La condición adolescente: Replanteo intersubjetivo para una psicoterapia psicoanalítica*. WINDU.
- Celaya, J. (2008). *La empresa en la Web 2.0*. Gestión 2000.
- Chalela, J. (2009). *Características psicopedagógicas del niño y el adolescente*. Editorial no especificada.
- Cristar, C., Palumbo, L., Alberti, N., & Palomeque, M. (2023). *Panorama de la salud mental y el bienestar psicosocial en adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años desde el Panel de Juventudes de la ENAJ*. Manosanta Desarrollo Editorial. https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/sites/ministerio-desarrollo-social/files/documentos/publicaciones/Panorama_salud_mental_Panel_ENAJ_web.pdf
- Cyranek, G. (Ed.). (s.f.). *Ceibal en la sociedad del siglo XXI*. Oficina Regional de Ciencia para América Latina y el Caribe, UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000162710.locale=es>
- Del Pozo Iribarría, J., Pérez Gómez, L., & Ferreras Oleffe, M. (2009). *Adicciones y nuevas tecnologías de la información y de la comunicación*. Quintana, Industrias Gráficas.
- Díaz Vicario, A., Mercader Juan, C., & Gairín Sallán, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, e07. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412019000100103&script=sci_arttext
- Dodel, M., Rodríguez, G., & Irigoin, B. (2022). Informe Kids Online Uruguay 2022. UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/informes/informe-kids-online-uruguay-2022>
- Durao, M., Etchezahar, E. D., Gómez Yepes, T., & Muller, M. E. (2024). *Hiperconectados: Los desafíos psicológicos de la era digital*. TechPsyLab.
- Eddy Ives, L. S. (2014). La identidad del adolescente: ¿Cómo se construye? *Adolescere: Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la*

Adolescencia, 2, 14–18. <https://cdn.adolescenciasema.org/usuario/documentos/02-01%20Mesa%20debate%20-%20Eddy.pdf>

Elías Arab, L., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://www.urmc.rochester.edu/MediaLibraries/URMCMedia/medical-humanities/documents/Engle-Challenge-to-Biomedicine-Biopsychosocial-Model.pdf>

Esteve Mon, F., & Gisbert Cervera, M. (2013). Competencia digital en la educación superior: Instrumentos de evaluación y nuevos entornos. *Enl@ce*, 10(3), 29–43. <https://www.redalyc.org/pdf/823/82329477003.pdf>

Ferrés, J. (2013). La competencia mediática y emocional de los jóvenes. *Revista de Estudios de Juventud*, (101), 89–101. https://www.injuve.es/sites/default/files/2017/46/publicaciones/revista101_capitulo7.pdf

González, M., & Rodríguez, M. (2018). Dependencia a los dispositivos móviles: Revisión. *Educación Médica Superior*, 15(3), e2531. <https://doi.org/10.1590/S2077-28742018000300008>

Giraldo Caro, P., Delgado Montoya, D., & Muñoz Muñoz, C. (2023). Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes. *Socialium*, 7(1), e1734. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1734>

Hütt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121–128. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>

Instituto de la Juventud de España (INJUVE). (2017). *La adolescencia en el siglo XXI: Perspectivas y desafíos*. https://www.injuve.es/sites/default/files/2017/46/publicaciones/revista101_capitulo7.pdf

- Krauskopf, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: Las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y Salud*, 1(2), 23–31. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004
- Krauskopf, D. (2007). Sociedad, adolescencia y resiliencia en el siglo XXI. En Munist, Suárez Ojeda, Krauskopf y Silber (Comps.) *Adolescencia y Resiliencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Lembke, A. (2023). *Generación dopamina* (J. Leguizamón, Trad.). Urano.
- Lillo Espinosa, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57–71. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005
- Lipovetsky, G., & Charles, S. (2006). *Los tiempos hipermodernos* (A.-P. Moya, Trad.). Editorial Anagrama.
- López Gómez, A. (Coord.). (2015). *Adolescencia y sexualidad: Investigación, acciones y política pública en Uruguay (2005–2014)*. Facultad de Psicología, Universidad de la República; UNFPA. <https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Adolescentes%20y%20sexualidad.pdf>
- Matamala, C. (2018). Desarrollo de alfabetización digital: ¿Cuáles son las estrategias de los profesores para enseñar habilidades de información? *Perfiles Educativos*, 40(162), 68–85. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982018000400068
- Mazón Tapia, J. I. (2017). *Adolescentes y tecnología: Un nuevo problema educativo* [Tesis de licenciatura, UNAM]. <http://132.248.9.195/ptd2017/mayo/0759824/0759824.pdf>
- Miguel, V. (s.f.). *Pantallas y neurociencia: Conozcamos las ventajas y consecuencias de su uso en la educación* [Ponencia]. <https://majadahonda.salesianas.org/wp-content/uploads/2024/11/Pantallas-y-neurociencia.pdf>

- Moreira de Freitas, R. J., et al. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324–364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- ONTSI. (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Red.es. <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud del Adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Plaza de la Hoz, J. (2018). Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC: Visión de los estudiantes. *Revista Complutense de Educación*, 29(2), 491–508. <https://doi.org/10.5209/RCED.53965>
- Prensky, M. (2001). *Nativos e inmigrantes digitales*. Distribuidora SEK, S.A.
- Ravalli, M. J. (2013). *Acceso, consumo y comportamiento de los adolescentes en internet*. UNICEF Argentina / IPSOS. <https://www.unicef.org/argentina/media/1556/file/Ciudadan%C3%ADa%20digital.pdf>
- Ripani, M. F., & Muñoz, M. (Eds.). (2020). *Plan Ceibal 2020: Desafíos de innovación educativa en Uruguay*. Fundación Ceibal. https://redi.anii.org.uy/jspui/bitstream/20.500.12381/308/1/Plan%20Ceibal%202020_Desaf%C3%ADos%20de%20Innovaci%C3%B3n%20Educativa%20en%20Uruguay.pdf
- Riverón, D., Suz, M. A., Valdés, J. R., Valle, R. A., Díaz, D., & Hernández, M. D. C. (2023). Dependencia a los dispositivos móviles: Revisión sistemática en

- Latinoamérica y Cuba durante la última década. *EDUMECENTRO*, 15, e2531
<https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/2531>
- Ross, S., & Edmonds, R. (2018). *Briefing 53: Social media, young people and mental health*. Centre for Mental Health.
<https://www.centreformentalhealth.org.uk/publications/briefing-53-social-media-young-people-and-mental-health/>
- Torres, Y., Mejía, J., & Reyna, E. (2018). Características del ciberacoso y psicopatología de las víctimas. *Repertorio de Medicina y Cirugía*, 27(3). Facultad de Medicina, Universidad del Zulia. <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.v27.n3.2018.213>
- UNESCO. (2023). *El impacto de las TIC en niñas, niños y adolescentes*.
<https://www.unesco.org/es/articulos/el-impacto-de-las-tic-en-ninas-ninos-y-adolescentes>
- UNICEF Uruguay. (2020). *¿Cómo se desarrolla el cerebro de un adolescente?* UNICEF.
<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/como-se-desarrolla-el-cerebro-de-un-adolescente>
- Urresti, M. (2011). *Adolescentes, consumos culturales y usos de la ciudad*.
https://donbosco.org.ar/uploads/recursos/recursos_archivos_2761_1941_1941.pdf
- Vaillant, D. (2020). Políticas docentes y cambio educativo: La construcción de un pensamiento alternativo. En F. Miranda López & A. Martínez Bordón (Coords.), *Políticas, reformas y evaluación educativas en México y América Latina* (pp. 133–151). Universidad Iberoamericana. <https://www.denisevaillant.com/wp-content/uploads/2022/07/Politicasyreformasevaluacionepub-1.pdf>
- Vázquez, C., & Fernández Mouján, J. (2016). Adolescencia y sociedad: La construcción de identidad en tiempos de inmediatez. *PSOCIAL*
- Viñar, M. (2013). *Mundos adolescentes y vértigo civilizatorio*. Trilce.
- Wellman, B. (2001). Physical place and cyber place: The rise of personalized networking. *International Journal of Urban and Regional Research*, 25(2), 227–252.
<https://doi.org/10.1111/1468-2427.00309>

Yubero, S. (2003). Socialización y aprendizaje social. En J. A. García & M. A. González (Eds.), *Psicología social* (pp. 457–476). Universidad del País Vasco.
<https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+XXIV.pdf>