



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Ciencias Sociales
Universidad de la República
URUGUAY

Universidad de la República

Facultad de Ciencias Sociales

Departamento de Sociología — Licenciatura en Sociología

Informe Final de Pasantía Educativa

Nómade Consultora

Estudiante: Ana Inés Iramendi

Tutor académico: Rafael Rey - Departamento de Sociología, FCS

Referente institucional: Florencia Roldán — Nómade Consultora

Período de pasantía: setiembre 2025 – febrero de 2026

Montevideo, 2026

Introducción

Nómade.....	1
Objetivos de la pasantía.....	1
Modalidad de trabajo y tareas desempeñadas.....	2
Proyecto 1: Ceibal — Elección de orientaciones en EMS y brechas de género en STEM.....	2
Proyecto 2: Redes sociales, internet y salud mental adolescente.....	4
El entorno digital y la salud mental adolescente: Panorama global y caso uruguayo.....	4
Panorama internacional.....	5
Regulación del acceso por edad.....	5
Obligaciones de protección de menores.....	5
Judicialización de la responsabilidad de las plataformas.....	5
Denuncias sobre diseño adictivo y daño adolescente.....	6
Caso Uruguayo.....	6
Marco conceptual.....	6
Redes como espacio social.....	7
Identidad y mirada del otro.....	7
Lógica de las plataformas.....	7
El malestar como fenómeno social.....	7
Desigualdad de género.....	8
Metodología.....	8
Principales hallazgos.....	9
1. Del uso intensivo al habitar digital.....	9
2. La identidad como trabajo cotidiano.....	11
3. Beneficios percibidos y usos positivos.....	12
4. Riesgos: experiencias vividas y vulnerabilidad proyectada.....	13
4.1. Ciberacoso y violencia digital.....	15
4.2. Exposición a contenidos inapropiados y conductas predatorias.....	15
4.3. La cultura de la comparación y su impacto en la autoestima y los TCA.....	16
4.4. Sobrecarga digital y bienestar emocional.....	17
5. Estrategias de autocuidado y resiliencia digital.....	18
6. Adultos que acompañan tarde.....	19
7. Recomendaciones y propuestas desde las juventudes.....	20
Conclusiones.....	21
Reflexión final de la pasantía.....	24
Referencias bibliográficas.....	27
ANEXO 1 — Pauta de los grupos focales.....	29
ANEXO 2 — Segmentación de la muestra cualitativa.....	34
ANEXO 3 — Síntesis del reporte de campo del proyecto STEM-Ceibal.....	34

Introducción

El presente informe se constituye en el marco del trabajo final de grado de la Licenciatura en Sociología de la Facultad de Ciencias Sociales (FCS) de la Universidad de la República. El mismo se inscribe en la modalidad de Pasantía Educativa, una opción prevista en el Plan de Estudios 2009 que permite la articulación entre la formación académica teórica y el ejercicio práctico en ámbitos públicos o privados para el egreso.

En este caso se realiza un acuerdo entre Nómade Consultora y el departamento de Sociología para llevar a cabo esta pasantía durante los meses de setiembre 2025 a febrero del 2026.

La elección de la pasantía como modalidad de egreso respondió a la necesidad de complementar la formación académica con una experiencia en el mercado laboral real de las ciencias sociales en Uruguay. La elección de esta modalidad respondió al interés por complementar la formación académica con una experiencia profesional aplicada en investigación social. En particular, la elección de la consultora Nómade como contraparte se fundamentó en su perfil marcadamente social y disruptivo. Llamaba la atención su enfoque multidisciplinario y su compromiso con temáticas de alto impacto social, como las cuestiones de género, la infancia y los derechos humanos. Asimismo, la identidad comunicativa de la consultora —dinámica y accesible— cuadraba con mi búsqueda personal y la mirada sobre cómo puede aplicarse la sociología fuera de los ámbitos conocidos.

La pasantía supuso un proceso de aprendizaje, tanto académico como personal donde la integración en un equipo multidisciplinario permitió el intercambio de saberes con profesionales de la economía, la ciencia política, la psicología y la comunicación.

Destaco y valoro la total disposición de los referentes de la consultora y del resto del equipo, para la enseñanza y el acompañamiento, con un acceso completo a todas las etapas de la investigación: desde la elección e incorporación a los proyectos hasta la elaboración del trabajo final. Este acompañamiento fue fundamental para visualizar el rol futuro como socióloga, permitiendo el desarrollo de competencias de gestión y análisis en un entorno de alta exigencia y rigor metodológico.

Nómade

Nómade se define como una comunidad consultora orientada a la investigación social, el estudio de la opinión pública y el análisis de mercado. Su objetivo central es la generación de conocimiento situado que sirva como mapa para orientar la acción de sus clientes, bajo la premisa de que “el conocimiento es Nómade, como quienes lo producen”.

La labor de la organización se estructura a través de un proceso metodológico riguroso que comienza con la demanda del cliente —“tu pregunta inicia nuestro recorrido”— y se despliega en una serie de pasos técnicos que aseguran la robustez de los hallazgos. Su portafolio de servicios es diversificado, abarcando desde estudios de clima sociopolítico hasta investigaciones de mercado, investigación social, opinión pública, UX research y

capacitaciones, con un fuerte componente cualitativo y cuantitativo y un enfoque pionero en el uso de técnicas online.

Una característica distintiva de Nómade es su modalidad de trabajo transversal ya que la consultora cuenta con un equipo fijo que integra perfiles cuantitativos, cualitativos, de UX y de comunicación, y combina técnicas y enfoques según el desafío de cada proyecto. Cuando el caso lo requiere, se convocan especialistas externos para desarrollar soluciones a medida. Esta plasticidad permite que cada investigación cuente con el equipo técnico más adecuado según su naturaleza.

Objetivos de la pasantía

El plan de trabajo de esta pasantía fue acordado entre la referente de pasantías de la FCS, los referentes técnicos de Nómade y la pasante, articulando los requisitos académicos del Plan de Estudios 2009 con las necesidades operativas de la consultora. Se acordó una duración de seis meses, con una carga horaria semanal de 15 a 20 horas en modalidad mixta —presencial y remota—, desarrollándose entre setiembre de 2025 y febrero de 2026.

Objetivos específicos:

Los objetivos iniciales de la pasantía fueron participar en el equipo técnico del área de estudios de opinión pública y colaborar con el equipo técnico encargado de investigaciones en educación y desarrollar competencias metodológicas en investigación social aplicada, tanto en estudios cuantitativos como cualitativos.

Estos objetivos se concretaron principalmente a través de la participación en dos proyectos. En primer lugar, en el estudio cuantitativo **“Elección de orientaciones en Educación Media Superior y reducción de brechas de género en STEM”**, desarrollado para Plan Ceibal. En este proyecto participé en las etapas de diseño de la investigación, implementación en el territorio y sistematización de la información, con énfasis en la coordinación con centros educativos y la implementación en el territorio.

En segundo lugar, durante el desarrollo de la pasantía surgió la oportunidad de integrarme al equipo del estudio cualitativo **“Redes sociales, internet y salud mental adolescente”**, realizado para el Instituto Nacional de la Juventud —INJU— y la Facultad de Ciencias Económicas y de Administración —FCEA— de la Universidad de la República. Si bien este proyecto no estaba previsto en el plan inicial, se acordó mi incorporación atendiendo a mi interés personal por la temática y a la disponibilidad del equipo en ese momento.

Mi participación en este segundo proyecto incluyó la asistencia técnica en grupos focales y la sistematización de información para el informe final. En conjunto, ambas experiencias permitieron cumplir los objetivos planteados inicialmente, ampliando además la participación hacia una línea de investigación cualitativa vinculada a adolescencia, salud mental y entornos digitales.

La decisión de presentar el Proyecto 1 de forma descriptiva y desarrollar el análisis sociológico en el Proyecto 2 fue acordada al inicio de la pasantía con la referente institucional

de Nómade, atendiendo tanto a mi interés personal por la temática de salud mental adolescente como al hecho de que los resultados sustantivos del estudio cuantitativo son propiedad de Plan Ceibal y ANEP y serán publicados oportunamente por las contrapartes.

Modalidad de trabajo y tareas desempeñadas

La modalidad de trabajo implicó incorporarme a la dinámica cotidiana de la consultora desde el inicio. Esto supuso participar de reuniones semanales del equipo completo —que me permitieron tomar contacto con todos los proyectos en curso— así como reuniones específicas por proyecto para planificar y reportar avances. A lo largo de la pasantía desarrollé diversas actividades con alcances variables según las características y etapas de cada proyecto. Entre ellas se incluyeron: colaboración en el diseño y testeo de instrumentos de medición cualitativos y cuantitativos, coordinación con instituciones y referentes externos, capacitación y supervisión de aplicadores, seguimiento y control de calidad del trabajo de campo, procesamiento de información, sistematización de resultados y colaboración en la redacción de informes finales.

El alcance específico de mi participación varió de acuerdo con el momento en que se encontraba cada proyecto al integrarme, aspecto que se detalla a continuación.

Al inicio de la pasantía se definió mi participación en dos proyectos principales, además de mi involucramiento en la dinámica general de la consultora. Esto incluyó también la integración a sus herramientas habituales de trabajo, mediante la asignación de un teléfono celular y una cuenta de correo institucional.

Proyecto 1: Ceibal — Elección de orientaciones en EMS y brechas de género en STEM.

El primer proyecto en el que participé fue un estudio cuantitativo desarrollado por Nómade para Plan Ceibal en convenio con ANEP, titulado “Elección de Orientaciones en Educación Media Superior y reducción de brechas de género en STEM”.

El estudio buscaba comprender las creencias, expectativas y aspiraciones de los y las adolescentes respecto a sus opciones educativas y su vínculo con el mercado laboral, identificar posibles sesgos de percepción sobre lo que implica estudiar disciplinas STEM, y aportar insumos para mejorar las políticas públicas en materia de orientación vocacional y laboral.

Se trató del primer relevamiento de este tipo a nivel nacional. La encuesta fue aplicada de forma presencial a estudiantes de 1.º, 2.º y 3.º de bachillerato de centros públicos de todo el país, mediante la plataforma SEA, entre el 3 de octubre y el 14 de noviembre de 2025 en 59 centros de todo el país.

Rol desempeñado:

Mi participación se concentró principalmente en la **supervisión y coordinación operativa del trabajo de campo**.

- a) Participé en las dos instancias de capacitación a aplicadores realizadas el 26 de septiembre y el 3 de octubre de 2025.
- b) Coordiné con directores y referentes de los 29 centros asignados a mi cargo mediante contacto telefónico, correo electrónico y, en algunos casos, asistencia presencial directa para destrabar situaciones.
- c) Supervisé diariamente el trabajo de los aplicadores asignados, con comunicación permanente para responder en tiempo real a las contingencias del campo.
- d) Actualicé diariamente las planillas de seguimiento, que la contraparte consultaba de forma simultánea.

Alcance del proyecto

El plan de trabajo previó la aplicación en 59 centros educativos públicos distribuidos en todos los departamentos del país, con 254 grupos a relevar en su conjunto. Finalmente se aplicó en 51 centros y se cubrieron 208 de los 254 grupos planificados.

Se logró una cobertura promedio del 74,3% sobre la asistencia estudiantil real relevada en cada grupo.

Dificultades y resolución de contingencias

El trabajo de campo presentó algunas dificultades que afectaron parcialmente la cobertura prevista. Entre ellas se identificaron problemas de coordinación con algunos centros educativos, superposición con períodos de evaluación, paros u otras actividades institucionales, condiciones climáticas adversas y situaciones puntuales de desconfianza respecto al resguardo de los datos.

Frente a estas dificultades, se realizaron gestiones de seguimiento y, en algunos casos, instancias presenciales para destrabar la coordinación y fortalecer el vínculo con las direcciones. Si bien no todas las situaciones pudieron resolverse, estas acciones permitieron sostener el avance del relevamiento y alcanzar una cobertura significativa.

Aprendizajes

Esta experiencia me permitió desarrollar competencias de gestión operativa y resolución de problemas en plazos acotados, así como comprender la importancia del trabajo articulado entre coordinación, supervisión y campo.

Los resultados del estudio no se incluyen en este informe por razones de confidencialidad con la contraparte que ya serán publicados oportunamente por Ceibal y ANEP. En el Anexo 3 se presenta una versión sintética del reporte de campo elaborado por el equipo de Nómada al cierre del proyecto.

Más allá de los resultados sustantivos del estudio, esta experiencia me dejó tres aprendizajes metodológicos centrales para mi formación como socióloga:

Primero, la comprensión de que el trabajo de campo es una etapa de negociación permanente con las instituciones, no una mera aplicación de un instrumento previamente diseñado.

Segundo, la importancia de los sistemas de seguimiento en tiempo real cuando el campo se despliega en múltiples puntos del territorio simultáneamente: sin el registro permanente, comunicación constante con la contraparte y capacidad de tomar decisiones bajo presión, la calidad del dato no hubiera sido la misma.

Tercero, la valoración del trabajo articulado entre coordinación, supervisión y aplicación, donde cada rol depende del cumplimiento del anterior y donde la confianza entre el equipo es lo que permite sostener la calidad aun en situaciones imprevistas.

Proyecto 2: Redes sociales, internet y salud mental adolescente

Mi participación en el proyecto “Redes sociales, internet y salud mental adolescente”, un estudio de carácter cualitativo, incluyó la asistencia técnica en grupos focales y la colaboración en la elaboración del informe final de resultados.

El capítulo a continuación es el núcleo analítico del informe. A partir de los datos producidos en el estudio y en diálogo con los marcos teóricos pertinentes, se propone una lectura sociológica del fenómeno.

Internet y las redes sociales se han vuelto escenarios centrales de la vida adolescente, en donde hoy tiene lugar una parte importante de la socialización, la construcción de la identidad, la búsqueda de pertenencia y el sostenimiento de los vínculos. Sin embargo, estos no son espacios neutros ni vacíos: están organizados por plataformas que operan con lógicas algorítmicas y comerciales orientadas a capturar y retener la atención. Esas lógicas no son un telón de fondo inofensivo, sino que pueden amplificar malestares, violencias y desigualdades, y lo hacen de manera diferenciada según la edad, el género y el contexto social de cada persona.

En este caso, la pregunta y tensión que guía el análisis no es si internet es “bueno” o “malo”, sino cómo adolescentes y jóvenes uruguayos y uruguayas habitan efectivamente estos entornos. Interesa comprender qué sentidos les atribuyen, qué beneficios obtienen, qué riesgos reconocen, cómo gestionan su identidad y su exposición, y qué estrategias despliegan frente a una vida digital cada vez más intensa. El foco, entonces, no está puesto en la tecnología en sí misma, sino en las condiciones sociales, institucionales y vinculares en las que la misma se usa: los marcos pedagógicos, los referentes adultos y las herramientas con las que las y los jóvenes cuentan —o no— para habitar ese mundo.

El entorno digital y la salud mental adolescente: Panorama global y caso uruguayo

A nivel global, la preocupación sanitaria y educativa por el uso intensivo de redes sociales en adolescentes se ha profundizado en los últimos años. Distintos países han comenzado a dar

respuestas regulatorias que buscan regular el acceso por edad, obligaciones de protección de menores, judicialización de la responsabilidad de las plataformas, y denuncias sobre diseño adictivo y daño adolescente.

Panorama internacional

Regulación del acceso por edad

Australia aprobó en noviembre de 2024 la primera ley del mundo que prohíbe el uso de redes sociales a menores de 16 años, con sanciones a las plataformas que no la cumplan (Parliament of Australia, 2024). En noviembre de 2025 Dinamarca anunció un acuerdo legislativo para prohibir el acceso a menores de 15 años, con excepción parental desde los 13 (Infobae, 2025). Francia aprobó una ley en enero de 2026 dirigida a menores de 15, y en febrero de ese mismo año España anunció planes para una prohibición a menores de 16 años; Grecia, Italia, Austria y Eslovenia están elaborando regulaciones similares (Euronews, 2026). China, por su parte, ha establecido desde 2021 límites de tiempo y de contenido para menores en sus plataformas digitales: la versión local de TikTok, Douyin, restringe el uso a 40 minutos diarios y prohíbe el acceso entre las 22:00 y las 6:00 para menores de 14 años (El Español, 2021).

Obligaciones de protección de menores

En paralelo a las prohibiciones por edad, otros marcos avanzan en exigir a las plataformas obligaciones específicas de protección. La Unión Europea avanza con la Ley de Servicios Digitales (DSA), vigente desde 2023, que exige a las grandes plataformas implementar medidas de protección de menores. En Estados Unidos se discute desde 2022 el proyecto de ley KOSA (Kids Online Safety Act), reintroducido en mayo de 2025, que busca obligar a las plataformas a mitigar daños asociados al suicidio, los trastornos alimenticios, el abuso de sustancias y la explotación sexual de menores (Blackburn et al., 2025).

Judicialización de la responsabilidad de las plataformas

A las medidas regulatorias se suman, en los últimos años, respuestas desde el ámbito judicial. En octubre de 2023, 41 estados de Estados Unidos y el Distrito de Columbia demandaron a Meta acusándola de diseñar productos deliberadamente adictivos para captar a menores, citando la doctrina de la “duty of care” (NPR, 2023). Asimismo, en septiembre de 2022, un juez forense británico concluyó que el consumo de contenido sobre depresión, autolesión y suicidio en Instagram y Pinterest al que estuvo expuesta Molly Russell, una adolescente de 14 años, contribuyó a su muerte, constituyéndose en el primer fallo judicial que vincula formalmente el contenido algorítmico con la muerte de una usuaria menor de edad (CBS News, 2022).

Más recientemente, en 2026, un jurado de California encontró responsables a Meta y Google por daños a la salud mental de una joven usuaria (BBC Mundo, 2026).

Denuncias sobre diseño adictivo y daño adolescente

Estas acciones tienen como antecedente la denuncia pública de Frances Haugen, ex ingeniera de Facebook, quien en octubre de 2021 filtró miles de documentos internos — conocidos como los *Facebook Papers* o *Facebook Files*— que demostraban que la propia empresa conocía los efectos negativos de Instagram sobre la salud mental adolescente y optó por no actuar (NPR, 2021).

Este conjunto de hechos configura un escenario en el que el debate sobre la responsabilidad de las plataformas ya no es exclusivamente regulatorio sino también civil y, potencialmente, penal.

Caso Uruguay

En Uruguay los datos disponibles muestran que el vínculo entre adolescencia, entorno digital y salud mental se expresa en cuatro dimensiones principales. En primer lugar, se registra un aumento sostenido del malestar emocional entre adolescentes. Entre 2013 y 2022, la proporción de adolescentes de 16 a 19 años que reportaron sentirse tan tristes o desesperados como para dejar sus actividades habituales aumentó del 11% al 24%. Este incremento es especialmente marcado entre las mujeres, que pasaron del 13% al 34% en el mismo período, casi triplicando la cifra de los varones (INJU-MIDES y UNICEF Uruguay, 2024)

En segundo lugar, las mujeres adolescentes están más expuestas a formas específicas de violencia, ya que muchas de estas formas tienen lugar o se inician en el entorno digital (INJU-MIDES, 2022).

En tercer lugar, internet y las redes sociales ocupan un lugar central en la vida cotidiana de adolescentes y jóvenes. Casi tres de cada diez adolescentes consideran que las redes sociales afectan negativamente su salud mental y uno de cada cuatro reporta haber dejado de dormir o comer debido al tiempo dedicado a internet (Dodel et al., 2023).

Finalmente distintos estudios señalan una brecha entre las habilidades digitales de adolescentes y la capacidad de acompañamiento de las personas adultas e instituciones. Si bien Uruguay ha avanzado en estrategias de ciudadanía digital, persisten desafíos asociados a la protección de derechos, el uso crítico de las plataformas y la regulación de los riesgos vinculados al diseño algorítmico (AGESIC, 2024; Dodel et al., 2023).

Este contexto permite situar los hallazgos del estudio y comprender que las experiencias relatadas por adolescentes y jóvenes no constituyen fenómenos aislados, sino que se inscriben en tendencias más amplias observadas a nivel nacional.

Marco conceptual

Para interpretar los hallazgos del estudio se recurre a distintos aportes teóricos que permiten comprender las dinámicas sociales presentes en los entornos digitales.

Redes como espacio social

Las plataformas digitales funcionan como espacios sociales propios de los y las jóvenes. danah boyd (2014) los describe con la categoría de "públicos en red" (*networked publics*): escenarios donde las y los adolescentes se encuentran con sus pares, construyen identidad y experimentan pertenencia. A diferencia de otras épocas, en las que la socialización se daba en el barrio, el club, la calle o la plaza, hoy buena parte de esa vida social se concentra en las plataformas, que se han vuelto el escenario principal. La no participación en ese espacio tiene un costo social alto y difícil de asumir. Siguiendo a Wellman (Rainie y Wellman, 2012), esa sociabilidad responde además a una lógica de "individualismo en red": ya no se organiza en torno a grupos cerrados —la familia, el barrio— sino a individuos conectados que gestionan desde sí mismos múltiples redes personales, según lo que buscan en cada una de ellas. El uso intensivo que aparece en los grupos se comprende así como la forma en que las juventudes construyen y sostienen hoy sus vínculos.

Identidad y mirada del otro

En esos espacios la exposición es permanente, y eso convierte la construcción de la propia imagen en una exigencia constante. Erving Goffman (2001) entiende la vida social como una escena donde los sujetos despliegan una presentación del yo orientada a producir cierta impresión en sus audiencias, y distingue una región frontal —donde se actúa— de una posterior —donde se prepara la actuación—. En las redes esa dramaturgia se intensifica, porque la actuación se sostiene ante una audiencia amplia y constante. A esa exposición se suma su contracara: la vigilancia. Michel Foucault (2002) muestra cómo la posibilidad permanente de ser observado produce una autovigilancia que prescinde de una autoridad central: en el entorno digital, esa mirada proviene de los pares, las audiencias y los algoritmos, y las y los jóvenes la incorporan como parte naturalizada de su presencia en línea.

Lógica de las plataformas

Ese escenario no es neutro. Shoshana Zuboff (2019/2020) sostiene que las plataformas operan bajo la lógica de un capitalismo de vigilancia que captura y procesa los datos de comportamiento de las personas usuarias como materia prima para predecir y orientar conductas. Los entornos se diseñan para maximizar la atención y la permanencia, porque cuanto más tiempo y actividad capturan, más datos producen y más valor extraen. El mismo diseño que vuelve atractivos esos espacios es el que los hace difíciles de soltar. Para las y los jóvenes, la materia prima de las plataformas es la propia vida social.

El malestar como fenómeno social

Esa exigencia de permanencia y exposición tiene un costo subjetivo que se expresa en la salud mental de las y los jóvenes. Byung-Chul Han (2012) plantea que la sociedad contemporánea ya no es disciplinaria sino del rendimiento: el sujeto no es coaccionado desde afuera, sino exhortado a optimizarse de manera permanente, de modo que la presión se vuelve interna y produce nuevas formas de agotamiento, ansiedad y depresión. En la misma línea,

Alain Ehrenberg (2000) analiza la depresión contemporánea como una "fatiga de ser uno mismo": la patología característica de una sociedad cuya norma ya no se funda en la obediencia sino en la responsabilidad y la iniciativa individuales, donde el malestar surge cuando el individuo se descubre insuficiente frente a la exigencia de realizarse por sí mismo. Esta perspectiva permite leer el sufrimiento psíquico no solo como una cuestión clínica o individual, sino como un fenómeno social: la comparación que angustia, el agotamiento y la sensación de no alcanzar ciertos estándares que describen las y los jóvenes son la expresión subjetiva de una norma social que las plataformas amplifican y vuelven cotidiana. Así, la salud mental adolescente no puede pensarse al margen de las condiciones sociales en que ese malestar se produce.

Desigualdad de género

Por último, ese habitar digital está atravesado por relaciones de poder de género. Marcela Lagarde y de los Ríos (2008) desarrolla la noción de violencia estructural de género para nombrar el conjunto de prácticas, normas y representaciones que producen y reproducen la desigualdad entre varones y mujeres, en una matriz cultural patriarcal que no se limita a la agresión física sino que opera también en lo simbólico y lo cotidiano. En el entorno digital esa matriz se reconfigura: las mujeres adolescentes quedan sistemáticamente más expuestas al acoso, la sexualización, la recepción de imágenes no solicitadas y la presión estética, mientras que los varones transitan otras formas de uso y exposición. Las plataformas no inventan esa violencia, pero le ofrecen un soporte nuevo donde reproducirse y amplificarse.

Metodología

El estudio cualitativo buscó profundizar en las experiencias, significados y representaciones que adolescentes y jóvenes construyen en torno al uso de internet y las redes sociales, y su relación con la salud mental y el bienestar. Se realizaron cuatro grupos focales en modalidad online, de entre seis y nueve participantes cada uno, segmentados según dos criterios: edad —adolescencia media (14 a 17 años) y juventud temprana (18 a 21 años)— y género, para captar formas diferenciadas de uso, exposición y expresión emocional.

Los grupos quedaron conformados como se muestra a continuación:

	Mujeres	Varones
14 a 17 años	Grupo 1	Grupo 2
18 a 21 años	Grupo 3	Grupo 4

Cada grupo tuvo una duración aproximada de noventa minutos. Se garantizó el consentimiento informado, la confidencialidad y el anonimato de las personas participantes.

Principales hallazgos

El análisis muestra que el entorno digital no opera simplemente como una herramienta de comunicación, sino como un espacio de socialización con peso propio. Allí se producen vínculos, pertenencia, aprendizajes, exposición, comparación, estrategias de cuidado y formas de malestar. La principal tensión identificada es que las plataformas funcionan al mismo tiempo como recurso de bienestar y como fuente de vulnerabilidad.

La percepción que los y las jóvenes tienen del entorno digital está marcada por una dualidad. Hay un reconocimiento simultáneo del valor de las redes para la vida social y una conciencia constante de los riesgos que estos mismos espacios habilitan. Esta tensión no se vive como contradicción sino como rasgo constitutivo de la experiencia, y define el modo en que las y los jóvenes habitan estos entornos. Las propias entrevistadas la formulan con lucidez al describir las redes como un “arma de doble filo” o como una “selva” donde conviven lo bueno y lo malo: no una lectura ingenua ni catastrofista, sino una toma de posición frente a un entorno que reconocen como ambiguo.

Esta dualidad no es accidental. El mismo diseño que hace a las plataformas atractivas y útiles para la sociabilidad juvenil es el que captura la atención y produce los efectos de saturación que las y los jóvenes describen, manifestación subjetiva del modelo de negocio que Zuboff (2019/2020) describe en términos estructurales. Esa tensión organiza los hallazgos que siguen: las formas de uso y construcción identitaria, los beneficios concretos que las y los jóvenes obtienen y los riesgos a los que se exponen, y las estrategias con que los enfrentan.

1. Del uso intensivo al habitar digital

El uso de internet y redes sociales no constituye un evento aislado en la vida de adolescentes y jóvenes uruguayos, sino que ya es un componente estructural y continuo de su rutina. La interacción con el celular no es una acción que se realiza en momentos puntuales, sino un estado casi permanente que define la experiencia adolescente y juvenil contemporánea y acompaña el resto de las actividades del día.

Las plataformas digitales actúan como una extensión de la vida social y personal, un telón de fondo permanente que media la comunicación, el entretenimiento y el aprendizaje.

La práctica de revisar el dispositivo celular como primera acción al despertar es casi universal y puede estar motivada tanto por la necesidad de enterarse de novedades del liceo como por el deseo de conectar con amigos. Durante el día el teléfono acompaña con distintos grados de atención —puede estar “de fondo” mientras escuchan música o ser un elemento para “cortar el día”—, y al final del día, antes de dormir, se usa para consumir contenido o responder mensajes.

“Yo soy horrible. Uso el celular todo el día, prácticamente todo el día. Me despierto, entro a WhatsApp, contesto mensajes, entro a Instagram, después me levanto, mientras desayuno miro TikTok, mantengo mis rachas... Después cuando estoy yendo al trabajo

uso Spotify, voy mirando Instagram, mando WhatsApps... así todo el día. De noche mando TikToks.” (Grupo mujeres, 18 a 21 años)

“Ya es parte de la vida estar conectados con la tecnología. Lo usamos todo el día.” (Grupo varones, 14 a 17 años)

El uso de las aplicaciones es diverso y cada una cumple una función específica, entre las cuales se identifican tres funciones centrales:

La comunicación: WhatsApp como plataforma más transversal y cotidiana; Instagram con una función también social pero más orientada a la imagen personal y a la exposición de la propia vida.

El entretenimiento: TikTok, YouTube e Instagram son los más mencionados; los juegos en línea aparecen con fuerza entre los varones.

El estudio y búsqueda de información: Google, YouTube y, más recientemente, ChatGPT son herramientas clave. En cuanto a los dispositivos, el celular concentra todas las funciones sociales y recreativas mientras que la computadora queda relegada casi exclusivamente a tareas académicas.

WhatsApp e Instagram son las más utilizadas en todos los segmentos y las que elegirían si tuvieran que quedarse con una sola. TikTok muestra una presencia más marcada entre mujeres, asociada a entretenimiento y consumo cultural, mientras que YouTube atraviesa edades y géneros y cumple funciones diversas: desde música hasta tutoriales y aprendizaje.

Los grupos de menor edad utilizan WhatsApp más para comunicarse con adultos o por asuntos liceales, e Instagram para diversión; los de mayor edad lo usan de forma más comunicacional con sus pares y con una finalidad más estratégica y productiva. Esta distribución de funciones entre plataformas puede leerse, siguiendo a Wellman (Rainie y Wellman, 2012), como una expresión del individualismo en red: cada joven gestiona desde sí mismo un repertorio de redes personales —una para los vínculos cercanos, otra para el entretenimiento, otra para informarse o estudiar— y no una pertenencia única a un grupo cerrado.

Por edad, en todos los grupos aparece un uso intenso y cotidiano de las plataformas. Lo que se modifica entre los 14-17 y los 18-21 años no es la cantidad ni el tipo de uso, sino el grado de reflexividad sobre el propio vínculo con las redes: las y los jóvenes mayores muestran mayor conciencia crítica sobre el diseño adictivo, intentos más sistemáticos de regulación y una mirada estratégica que en los más jóvenes recién comienza a aparecer. Por género, las plataformas que se usan son las mismas en todos los segmentos —WhatsApp e Instagram en el centro, TikTok con más presencia entre mujeres, gaming con más presencia entre varones—. La diferencia se manifiesta menos en qué se usa que en cómo se vive el uso: las mujeres reportan un vínculo más continuo y emocionalmente cargado con las redes, especialmente con Instagram y TikTok, mientras que los varones describen una relación más lateral, donde las plataformas acompañan otras actividades sin ocupar un lugar tan central en la vida emocional.

Estas diferencias estructuran los modos específicos en que cada segmento experimenta los beneficios y los riesgos del entorno digital.

Para Zuboff (2019/2020), esta integración no es inocente: cada interacción con el dispositivo produce datos que alimentan el circuito del capitalismo de vigilancia. La “rendición involuntaria” de la experiencia —que ocurre de forma cotidiana e inconsciente— es el mecanismo central de ese sistema. En conjunto, las experiencias muestran que el vínculo con internet y las redes está plenamente incorporado a la vida cotidiana de las y los jóvenes, y constituye el escenario en el que se despliegan tanto los beneficios como las tensiones que se analizan a continuación.

2. La identidad como trabajo cotidiano

Las y los adolescentes y jóvenes uruguayos no se relacionan con las redes sociales de manera ingenua: desarrollan estrategias deliberadas para gestionar su identidad, controlar su exposición y diferenciar audiencias. Lejos de mostrar “el yo” de manera unívoca, despliegan una presentación calibrada del yo que varía según la plataforma, la audiencia esperada y el momento de la trayectoria personal. Esta gestión es uno de los hallazgos más sustantivos del estudio y se entiende mejor desde la dramaturgia social de Goffman (2001).

Una práctica especialmente interesante desde el punto de vista analítico es el manejo de múltiples perfiles. Muchos y muchas jóvenes mantienen cuentas secundarias —las llamadas finstas— donde se sienten más libres de mostrarse sin filtros, y perfiles anónimos para “chusmear” sin ser vistos. Siguiendo a Goffman (2001), esta arquitectura de perfiles múltiples es una gestión sofisticada de regiones frontales y posteriores en donde el perfil principal es la actuación cuidada mientras que la cuenta privada es el *backstage*. En este escenario particular, esa gestión ocurre ante una audiencia potencialmente ilimitada y sin momentos de pausa.

“Yo con mis amigas casi todas tenemos más de un perfil en Instagram: una que es la principal, donde subimos más para la familia, y otra que es más privada para los amigos.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

“Yo también tengo dos cuentas, pero después en Twitter tengo una cuenta random para stalker, para chusmear perfiles. Una cuenta que no tiene mi nombre pero solo para ver lo que hacen los demás.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

Estas formas de uso muestran cómo los y las jóvenes manejan la exposición y el anonimato según el contexto y el vínculo, demostrando que comprenden y son conscientes de las lógicas de visibilidad y control que estructuran la vida digital. Esa gestión se puede leer a través de la lógica del panóptico que describe Foucault (2002) en donde la certeza de ser potencialmente observados produce un efecto de autovigilancia que los y las jóvenes han incorporado de manera naturalizada.

A esta segmentación se suma una práctica activa de curación del entorno: la decisión consciente de no compartir fotos íntimas para prevenir su difusión no consentida, el bloqueo y eliminación de usuarios que generan incomodidad o envían mensajes inapropiados, y el archivo

selectivo de publicaciones que ya no se sienten propias. Estas prácticas muestran un saber acumulado sobre los riesgos del entorno y una capacidad activa de definir, momento a momento, qué se muestra y qué se reserva. Lejos de ser una performance ingenua, la presencia digital de las y los jóvenes es el resultado de un trabajo cotidiano de gestión de impresiones que pocas veces se reconoce como tal.

La gestión de la identidad presenta diferencias de género marcadas. Entre las mujeres predomina una gestión orientada a la presentación del yo —perfiles múltiples, finstas, curación cuidada de lo que se muestra a cada audiencia—, mientras que entre los varones la gestión se vuelca más hacia la seguridad y el resguardo de datos: contraseñas complejas, cuentas separadas para distintos usos, cautela con la información personal. Por edad, las y los jóvenes de 18 a 21 años despliegan estas estrategias con mayor sistematicidad y conciencia, mientras que en los más jóvenes aparecen de forma más intuitiva y experimental.

3. Beneficios percibidos y usos positivos

Las redes sociales son herramientas interesantes que los y las jóvenes utilizan activamente para su desarrollo social, personal y educativo. Lejos de aparecer como un mero pasatiempo, las plataformas son percibidas como un espacio donde se tejen vínculos significativos, se acceden a aprendizajes que de otro modo no estarían disponibles y se construyen formas de pertenencia que tienen efectos reales sobre el bienestar. Comprender estos beneficios es central para evitar lecturas reduccionistas del fenómeno: si las y los jóvenes invierten tanto tiempo y energía en estos espacios, es porque obtienen de ellos algo que valoran profundamente.

3.1. Vínculos, comunidad y pertenencia

Uno de los roles más importantes de las plataformas es el fortalecimiento y la creación de vínculos sociales. Las redes son un canal indispensable para mantener relaciones con amigos y familiares a distancia, pero también un espacio para conocer gente nueva. Estas conexiones virtuales pueden trascender la pantalla y consolidarse en amistades significativas e incluso relaciones de pareja:

“Yo conocí a mi novio por Tinder y fue lo mejor que me pasó en la vida, estamos hace un año juntos.” (Grupo mujeres, 18 a 21 años)

Además del vínculo uno a uno, las redes funcionan como un espacio de comunidad e identificación, donde se validan experiencias que antes quedaban silenciadas. Esta dimensión es especialmente valiosa para quienes sienten dificultades para socializar presencialmente o para quienes habitan en contextos donde encontrar pares con intereses similares es difícil. Aparece con fuerza, en especial entre los varones más jóvenes, la idea de las redes como un espacio de pertenencia que combate la sensación de soledad:

“De las cosas positivas: conocer gente nueva y no sentirse tan solo. Si no sos tan bueno socializando en la vida real, mínimo socializar en internet, tener una comunidad. Gente de otro país, que habla otro idioma... sentirse en comunidad.” (Grupo varones, 14 a 17 años)

Este rol de las plataformas como espacio de pertenencia es sociológicamente significativo. En etapas vitales marcadas por la construcción identitaria y la búsqueda de pares, las redes ofrecen una posibilidad de encontrarse con otros que comparten intereses, experiencias o sensibilidades. Para quienes están geográficamente aislados, para quienes tienen dificultades de socialización presencial, o para quienes pertenecen a minorías que no encuentran fácilmente referentes en su entorno cercano, este espacio puede ser un recurso clave de bienestar.

3.2. Acceso al conocimiento y exploración personal

Más allá del componente social, los y las jóvenes se apropian de las plataformas como herramientas de aprendizaje informal y exploración personal. Las redes funcionan como un espacio donde se aprenden recetas de cocina, se descubren hobbies como la lectura a través de comunidades en línea (BookTok), se acceden a tutoriales para aprender desde técnicas de estudio hasta rutinas físicas, y se encuentran referentes de estilo, música y arte. Esta apropiación democratiza el acceso al conocimiento de un modo que las generaciones anteriores no conocieron:

“Internet democratizó los libros y facilita la búsqueda de trabajo... aprender recetas, manualidades, descubrir gustos.” (Síntesis del grupo mujeres, 18 a 21 años)

Para los varones, la dimensión informativa aparece como uno de los aspectos más valorados de las plataformas, especialmente en lo vinculado al aprendizaje técnico y al cuidado físico.

Los beneficios percibidos también se distribuyen de manera diferenciada por edad y por género. Las mujeres de 18 a 21 años destacan el rol de las redes en la construcción de vínculos significativos —amistades duraderas, relaciones de pareja, comunidades de afecto y aprendizaje— y reconocen el potencial democratizador del acceso al conocimiento. Los varones más jóvenes valoran especialmente la dimensión informativa, la posibilidad de encontrar comunidad para quienes tienen dificultades de socialización presencial y la capacidad de las redes para articular acciones colectivas. En las mujeres mayores, en cambio, aparece una formulación complementaria: el reconocimiento de las redes como “arma de doble filo” cuyo valor depende del uso que se les dé.

En síntesis, las redes sociales aportan a las y los jóvenes vínculos, pertenencia, acceso al conocimiento y posibilidades de acción colectiva. Es precisamente porque ofrecen estos beneficios concretos que el entorno digital ocupa un lugar tan central en su vida cotidiana, y es también lo que vuelve más complejo el análisis de sus riesgos: no se trata de espacios de los que se pueda prescindir sin costo, sino de entornos valiosos que conviven con dimensiones problemáticas. Esas dimensiones se abordan en el eje siguiente.

4. Riesgos: experiencias vividas y vulnerabilidad proyectada

Los riesgos asociados al uso de internet y las redes sociales no son eventos hipotéticos para los y las adolescentes y jóvenes, sino realidades vividas y presenciadas en su entorno cercano. La exposición a la violencia digital, a contenidos inapropiados y a dinámicas de comparación social constituye una parte significativa de su experiencia en línea. Ambos grupos reconocen la

vulnerabilidad de las personas jóvenes, pero la conciencia sobre los riesgos es mayor cuanto mayor es la edad.

Un patrón que atraviesa todos los grupos es la tendencia a ubicar el riesgo en los otros y no en uno mismo.

Las y los participantes identifican como más vulnerables a quienes recién comienzan a usar las redes —preadolescentes de 12 y 13 años—, a quienes ingresan al liceo y sienten la presión de encajar, y a las personas adultas mayores, especialmente frente a estafas que circulan por redes sociales, telefonía y mensajería. Pero rara vez se reconocen a sí mismos como expuestos, pese a que la evidencia del propio campo —ciberacoso, comparación social, recepción de contenido no solicitado, alteración del sueño— los ubica claramente como segmento de riesgo. Los y las jóvenes de mayor edad agregan, además, la preocupación por la velocidad con la que el entorno se vuelve más peligroso por el uso de inteligencia artificial.

Respecto a los preadolescentes y quienes recién ingresan al liceo, las y los participantes los identifican como los más expuestos por su confianza, su inexperiencia en el manejo del entorno y la presión por encajar propia del cambio de etapa.

“Ya empezar el liceo, tipo primero, ya te hace más vulnerable para los demás porque es un cambio tan grande y necesitás encajar. Eso te expone a ciertos riesgos que siendo tan inocente no tomás en cuenta.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

“Estamos en un momento en el que el internet es muy peligroso y se va haciendo más peligroso. Con el tema de la inteligencia artificial crean imágenes pornográficas de cualquier persona, de cualquier persona. Ya no es cuestión de cuidado con lo que subís: solamente con tu cara ya pueden hacer algo.” (Grupo mujeres, 18 a 21 años)

Respecto a las personas adultas mayores, las estafas que circulan en redes sociales y por mensajería ilustran con particular claridad este patrón de proyección. Las y los jóvenes identifican a sus abuelos como las principales víctimas de prácticas como la suplantación de identidad, el “cuento del tío” digital o el uso de inteligencia artificial para clonar voces y engañar a familiares. En sus relatos, asumen el rol de protectores y educadores frente a estos riesgos, en una inversión generacional del cuidado.

“Le pasó a la pareja de mi abuela que como que lo estafan, le mandan mensajes por Facebook o por redes y le dicen: 'Me tenés que dar tal plata, soy tal'. Y bueno, ya ha caído.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

Esta capacidad de identificar el riesgo en otros convive, sin embargo, con una baja autopercepción de exposición personal. Las y los jóvenes detectan con precisión los engaños dirigidos a sus abuelos, pero tienden a no reconocerse a sí mismos como sujetos vulnerables, aun cuando los hallazgos de los demás ejes muestran lo contrario. Esta asimetría tiene una implicancia práctica relevante: cualquier intervención preventiva dirigida exclusivamente a transmitir información sobre riesgos puede resultar insuficiente si no aborda también ese

mecanismo de proyección, que opera como un filtro que reduce la sensación de exposición propia.

4.1. Ciberacoso y violencia digital

El ciberacoso se manifiesta de formas específicas y alarmantemente normalizadas, particularmente en el ámbito escolar, donde las dinámicas de poder y exclusión del espacio físico se replican y amplifican en el entorno digital. Los y las participantes describen prácticas recurrentes como la creación de “cuentas de scratches” en Instagram para burlarse de compañeros, el uso de fotos privadas para crear “stickers” de WhatsApp con fines de ridiculización, y las cuentas de “exponiendo” para amenazar o avergonzar públicamente. La persistencia de estas prácticas es un rasgo distintivo:

“Suben scratch de todo liceo hasta que la adscripta hace que borren una cuenta y vuelven a hacer otra y así está.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

En los casos más extremos, las situaciones de hostigamiento sostenido alcanzan desenlaces trágicos. Dentro de un mismo grupo focal aparecieron dos testimonios sobre el suicidio de compañeras como desenlace de procesos de acoso en los que las redes sociales operaron como canal de propagación:

“Yo tenía una amiga que terminó con su vida por el bullying en el liceo, en las redes, por su apariencia.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

Que estas experiencias sean nombradas con relativa naturalidad por las participantes muestra hasta qué punto la violencia digital escolar se ha vuelto parte del horizonte de lo posible en la cultura adolescente. Las plataformas actúan como amplificadores de dinámicas de exclusión preexistentes, en una zona donde lo que ocurre fuera del aula vuelve a impactar adentro sin que las instituciones educativas hayan desarrollado respuestas adecuadas.

4.2. Exposición a contenidos inapropiados y conductas predatorias

La recepción de contenido no solicitado de carácter sexual es una experiencia común entre las jóvenes. Relatan recibir mensajes y “fotos medias turbias” por parte de extraños, a menudo hombres adultos, incluso cuando sus cuentas están configuradas como privadas. Si bien algunas plataformas han implementado filtros —Instagram muestra el contenido borroso y advierte “Esto es peligroso”—, estos no siempre son suficientes, y en plataformas como X directamente no existen tales filtros. Otro riesgo significativo es la difusión no consentida de imágenes íntimas. Un caso relatado sobre el video de una compañera que fue grabado y se hizo viral en su comunidad, ilustra la vulnerabilidad y el daño profundo que esta práctica puede causar, convirtiendo un acto privado en un espectáculo público sin el control de la víctima. Estas prácticas pueden leerse, siguiendo a Lagarde y de los Ríos (2008), no como hechos aislados de la cultura digital, sino como manifestaciones contemporáneas de la violencia estructural que se ejerce sobre los cuerpos de las mujeres: las plataformas no producen esa violencia, pero ofrecen un nuevo soporte donde se reproduce y amplifica.

4.3. La cultura de la comparación y su impacto en la autoestima y los TCA

La comparación social, impulsada por algoritmos que exponen constantemente a vidas y cuerpos “perfectos” de influencers y pares, se identifica como un factor de malestar psicológico constante. Esta exposición genera sentimientos de frustración, insuficiencia y baja autoestima al contrastar la propia realidad con una versión idealizada y a menudo inalcanzable de la vida de los demás.

Siguiendo a Han (2012), la sociedad de rendimiento exhorta permanentemente a optimizarse. Las redes son el escenario privilegiado de esa exhortación ya que el algoritmo selecciona y amplifica imágenes de vidas idealizadas que los y las jóvenes reciben como referencia de lo que “deberían ser”. Las participantes vinculan directamente esta dinámica con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA):

“Ver en redes a personas que encajan en el 'estereotipo perfecto' de cuerpo, pelo... pasa esto de la comparación, baja autoestima, te hace sentir mal.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

“Instagram a veces te recomienda contenido medio raro de las dietas, te recomienda reels que hablan sobre dietas coreanas de comer muy poco y todo eso.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

Esta problemática es más marcada entre las mujeres. La presión estética que opera de forma diferenciada sobre los cuerpos femeninos en las plataformas digitales actualiza, en clave algorítmica, la matriz cultural de la que habla Lagarde y de los Ríos (2008). El mandato de un cuerpo “perfecto” no es un efecto de las redes sino una norma social previa que las redes potencian y distribuyen a una escala inédita. De todas formas también está presente entre los varones, donde la comparación gira en torno al cuerpo en el gimnasio, el rendimiento o el consumo material aunque en menor medida.

“Creo que pasa más entre mujeres, más que nada en el cuerpo ideal de la mujer. El hombre lo siente pero no lo comparte mucho.” (Grupo varones, 18 a 21 años)

La comparación social en redes no se limita, sin embargo, a la dimensión estética. En los grupos aparece con fuerza una segunda forma de comparación: la productiva, asociada a un ideal de vida ordenada, exitosa y constantemente en movimiento que las propias entrevistadas identifican como inalcanzable. Y una tercera, económica, vinculada a la exhibición de bienes, viajes y estilos de vida lujosos.

“Las redes sociales nos presentan una hegemonía que algunas de nosotras no alcanzamos. Ves que todas las influencers son perfectas, llevan la vida perfecta, parece que tienen 48 horas en vez de 24, y te frustrás, te comparás.” (Grupo mujeres, 18 a 21 años)

Leído desde Han (2012), este tipo de comparación es la expresión más nítida de la sociedad de rendimiento: la presión no proviene ya de una autoridad externa que prohíbe, sino de una

multiplicidad de imágenes que exhortan a optimizarse permanentemente en múltiples planos — cuerpo, productividad, consumo, vínculos, viajes—. El sujeto no compite contra otro sujeto, sino contra una versión idealizada y editada de la vida que el algoritmo le devuelve constantemente. La depresión y la frustración que las y los jóvenes reportan no son la consecuencia de una represión, sino de una exhortación a la altura.

La dimensión de género opera con particular claridad en este eje. Las mujeres viven la comparación de manera más intensa y diversificada, abarcando lo estético, lo productivo y lo económico, y son quienes asocian más directamente esta dinámica con los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Los varones también experimentan formas de comparación — vinculadas al cuerpo del gimnasio, el rendimiento o el consumo material—, pero ellos mismos reconocen que el fenómeno es menos verbalizado y compartido entre ellos. La comparación productiva, asociada a un ideal de vida exitosa, aparece de forma más evidente entre las mujeres de 18 a 21 años.

4.4. Sobrecarga digital y bienestar emocional

El uso excesivo y la conexión permanente acarrear consecuencias para el bienestar emocional general. Los y las participantes identifican una serie de problemas derivados de la sobrecarga digital tales como sensación de agobio ante el flujo constante de notificaciones, ansiedad y angustia por la exposición al contenido negativo de otros, procrastinación y culpa por haber “perdido el tiempo”, y alteración del sueño por el uso del celular durante la noche. Las propias entrevistadas se autodescriben como “adictas” al celular, en una formulación recurrente que aparece en todos los grupos:

“Y no te voy a mentir, capaz soy una adicta y ya no puedo más, pero bueno. Es la realidad, la realidad del día de hoy.” (Grupo mujeres, 18 a 21 años)

Además, el uso intensivo afecta la concentración y la presencia en los vínculos cara a cara:

“En mi caso me afectó más en el momento de concentrarme, me distraigo más fácil o tareas como sentarme a leer un libro se vuelven tres veces más pesadas. Yo sé que es por estar usando el celular.” (Grupo varones, 14 a 17 años)

“Salí una vuelta con alguien que era así, que pasaba todo el día sacando fotos, intentando guardar el momento... y no lo vivía. Están buscando tomarle una foto para tener likes. Se enfocan más en que otros lo vean que en verlo ellos mismos.” (Grupo varones, 18 a 21 años)

El agotamiento que describen es coherente con lo que Han (2012) denomina el cansancio de la sociedad de rendimiento: la autoexposición permanente y la producción incesante de contenido personal consumen energía vital. El sujeto hiperconectado no descansa porque el escenario de la performance digital nunca cierra. A esa lectura se suma la de Ehrenberg (2000), para quien la fatiga y el malestar contemporáneos no provienen de una prohibición externa sino de la exigencia de ser uno mismo: el individuo se agota en el esfuerzo permanente de responder por sí solo a lo que se espera de él. Cuando las y los jóvenes se describen como “adictos” y

reconocen que no logran dejar de conectarse, lo que aparece no es una falta de voluntad individual. Es el peso de una norma social que les exige sostenerse, mostrarse y rendir sin pausa. Esto se vuelve especialmente grave en la adolescencia, una etapa que ya de por sí está marcada por una intensa búsqueda y construcción identitaria. Cuando esa búsqueda se realiza en un entorno diseñado para capturar la atención y maximizar la exposición, el costo emocional es difícil de sostener.

Las diferencias por género y edad estructuran la experiencia del riesgo, sobre todo en el lugar desde donde se lo enuncia. Las mujeres relatan los riesgos en primera persona y como experiencia encarnada —contenido sexual no solicitado, presión estética, difusión no consentida de imágenes—, mientras que los varones tienden a ubicarlos fuera de sí: en el liceo, en los más chicos o en los abuelos. Esta asimetría confirma, en clave de género, la violencia estructural que según Lagarde y de los Ríos (2008) recae de forma diferenciada sobre los cuerpos de las mujeres y que el entorno digital reorganiza y vuelve cotidiana. Por edad, la distancia es de reflexividad más que de exposición: las y los jóvenes de 18 a 21 años verbalizan con mayor conciencia los mecanismos del riesgo, mientras que en los más jóvenes aparece más naturalizado.

5. Estrategias de autocuidado y resiliencia digital

Más allá de la gestión de la identidad y la exposición, los y las jóvenes desarrollan un repertorio específico de estrategias para protegerse de los efectos negativos del uso intensivo de las plataformas. Reconociendo los efectos de la sobrecarga, muchos y muchas intentan establecer límites activos: no usar el celular en recreos, antes de dormir, o durante actividades en familia. Las estrategias de desconexión, sin embargo, no son uniformes y aparecen diferenciadas por género de forma sistemática en los grupos focales.

Las mujeres tienden a recurrir a estrategias de eliminación temporal de aplicaciones —borrar TikTok o Instagram para reinstalarlos después, alejarse intencionalmente del celular, hacer “desintoxicaciones digitales” autoimpuestas—. La lógica predominante es la de gestionar internamente el vínculo con el dispositivo.

“Borro TikTok, lo uso dos horas, y después lo vuelvo a borrar. Y así. Es adictivo, totalmente adictivo.” (Grupo mujeres, 18 a 21 años)

Los varones, en cambio, suelen apoyarse en actividades físicas o laborales que generan una desconexión por la vía de la inmersión en otra cosa: el entrenamiento deportivo, el trabajo presencial, el contacto con amigos cara a cara. La lógica predominante es la del desplazamiento de la atención hacia un ámbito que requiere presencia.

“Me pasaba que lo usaba mucho en el trabajo hasta que me quedaba sin batería y no lo usaba más, y me concentraba más en el trabajo.” (Grupo varones, 18 a 21 años)

Sin embargo, desde una perspectiva sociológica cabe preguntarse si estas estrategias individuales son suficientes para hacer frente a problemas de carácter estructural. Lo notable es

que las propias participantes nombran con lucidez la lógica del modelo de negocio que enfrentan, aun cuando no cuenten con el lenguaje técnico para describirla.

“Nos alejamos de las redes sociales para que no nos envíemos. Porque es lo que hacen las redes sociales: que nos envíemos y no tengamos vida social, no pasemos tiempo con la familia, con los amigos.” (Grupo mujeres, 18 a 21 años)

Estas formulaciones —“que nos envíemos”, “un algoritmo que te dice cómo vivir”, “esa vida que te venden”— son lecturas que las propias entrevistadas hacen de la lógica del sistema. Lo que Zuboff (2019/2020) describe como capitalismo de vigilancia —un régimen económico que extrae la experiencia humana como materia prima para predicciones de comportamiento— es leído, en términos vivenciales, por jóvenes que reconocen estar siendo objeto de un diseño deliberadamente adictivo. El diseño que captura su atención, la normalización del ciberacoso en los espacios educativos y la distribución algorítmica de contenido que promueve la comparación y los trastornos de la conducta alimentaria son consecuencias estructurales de ese modelo, no fallas individuales que puedan resolverse con desconexiones temporarias. La responsabilidad de proteger a los y las jóvenes en el entorno digital no puede recaer exclusivamente en su capacidad individual de autorregulación.

La diferenciación por género en las estrategias de autocuidado es uno de los hallazgos más claros del estudio. Las mujeres recurren a estrategias de eliminación o pausado de aplicaciones, operando directamente sobre el vínculo con el dispositivo —borrar TikTok o Instagram, “desintoxicarse” por períodos—. Los varones, en cambio, suelen apoyarse en actividades físicas, laborales o sociales que generan desconexión por la vía de la inmersión en otra cosa. Estas estrategias diferenciadas reproducen, en clave de cuidado de sí, las diferencias en cómo unas y otros se vinculan con las plataformas. Por edad, las y los jóvenes de 18 a 21 años muestran mayor sistematicidad y conciencia crítica al implementar estos mecanismos, mientras que en los más jóvenes las estrategias aparecen más intuitivas y menos sostenidas en el tiempo.

6. Adultos que acompañan tarde

Un hallazgo transversal es la percepción generalizada de una brecha significativa de conocimiento y competencia digital entre la generación joven y la de los adultos, tanto padres como educadores. Esta brecha no es meramente técnica, sino que se extiende a la comprensión de las dinámicas sociales y los riesgos emocionales del entorno digital, lo que deja a los y las jóvenes con una sensación de desamparo.

La visión predominante es que los adultos carecen de las herramientas necesarias para guiarlos eficazmente. De hecho, a menudo se produce una inversión de roles en donde son los y las jóvenes quienes educan a sus mayores. “Nosotros les enseñamos a nuestros padres” a usar las redes es una afirmación que sintetiza un sentimiento común. Esta dinámica evidencia una falta de referentes adultos capaces de ofrecer orientación proactiva. Se produce así una inversión de la transmisión generacional: los agentes que deberían transmitir los marcos para navegar el entorno digital no cuentan con ellos, y son los y las jóvenes quienes terminan enseñando a sus mayores.

Esta insuficiencia se torna crítica en la respuesta institucional al ciberacoso. Múltiples testimonios de diferentes liceos convergen en un patrón de inacción institucional en donde las denuncias son minimizadas, gestionadas de forma ineficaz o directamente ignoradas. Como relatan varias participantes, las autoridades escolares no resolvieron incidentes de ciberacoso o no los tomaron con la seriedad requerida.

“Los adscriptos hicieron nada al respecto. No les importó básicamente.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

Esta respuesta no es solo una falla de formación docente; es una falla estructural del sistema educativo para abordar fenómenos que trascienden sus límites físicos y temporales. Como muestra el informe Kids Online (Dodel et al., 2023), la brecha digital de competencias no es sólo técnica: es también una brecha de poder y de cuidado. La inacción institucional frente al ciberacoso replica patrones que la sociología uruguaya ha documentado en otros ámbitos del sistema educativo; y como muestran Viscardi, Rivero y Habiaga (2019), la institución escolar tiende a procesar los conflictos por la vía del control y la sanción más que por la vía del diálogo y la convivencia. En el caso del ciberacoso, esa lógica se vuelve particularmente ineficaz porque los hechos ocurren fuera del horario y del espacio escolares, pero sus efectos se vuelcan adentro.

7. Recomendaciones y propuestas desde las juventudes

Las propias juventudes tienen ideas claras sobre cómo debería ser una educación digital más efectiva, y sus propuestas constituyen en sí mismas un dato analítico relevante: revelan qué necesitan los y las jóvenes y qué no están recibiendo de los adultos y las instituciones. Su postura general no es prohibicionista ni resignada, sino que reclama educación y acompañamiento. Esta posición es coherente con todo el análisis anterior; los y las adolescentes no quieren salir del entorno digital porque saben que es parte constitutiva de su vida social, pero sí piden herramientas para habitarlo mejor.

Su principal demanda es un cambio de formato y enfoque por parte de las instituciones educativas. Rechazan los métodos pasivos y unidireccionales en favor de formatos que promuevan la participación activa y la reflexión crítica. Los materiales estáticos —carteles, folletos, infografías— son sistemáticamente descalificados como ineficaces:

“En mi liceo siempre se habló mucho de esto, pero a un cartel nadie le da bola. Hay mucha información, pero los pares a veces para encajar te unís al bullying de alguien más. No es falta de información, sería bueno algo más interactivo.” (Grupo mujeres, 14 a 17 años)

En su lugar, proponen talleres participativos, jornadas con juegos, charlas donde puedan discutir casos reales y compartir sus experiencias. Aparece también la propuesta de que estos contenidos se incorporen al currículo como una materia específica, idealmente no calificada, para que el aprendizaje no quede atrapado en la lógica de la evaluación:

“Podría ser una materia que no se califique, que sea para estar al tanto de estas cosas, o con charlas así por zoom o por unas plataformas.” (Grupo varones, 14 a 17 años)

Entre los temas que despiertan mayor interés, la inteligencia artificial ocupa un lugar central. Las y los jóvenes mencionan curiosidad y preocupación por sus efectos en la vida cotidiana como la creación de imágenes falsas (deepfakes), la manipulación de voces, la circulación de desinformación y la pérdida de privacidad. Que este tema emerja como demanda de los propios adolescentes es relevante ya que muestra que perciben el riesgo más rápido que las instituciones que deberían acompañarlos.

En cuanto al enfoque del mensaje, las y los jóvenes piden franqueza sin alarmismo. Los mensajes deben ser claros, mostrar consecuencias reales y apelar a la reflexión, combinando testimonios y datos. Rechazan tanto la moralización vacía como la edulcoración del riesgo:

“Hablar con la verdad, de que internet se está haciendo cada vez más peligroso con el tema de la IA. Crean imágenes pornográficas de cualquier persona, ya no es un tema de cuidado con lo que subís. Solamente con tu cara ya pueden hacer algo (...) No es sembrar miedo. Es decir estas cosas pasan y no estaría bueno que vos pasaras por esto.” (Grupo mujeres, 18 a 21 años)

Las propuestas se diferencian también según la audiencia a la que van dirigidas. Para llegar a las propias juventudes, identifican como canales efectivos las redes sociales —especialmente TikTok e Instagram— y los espacios escolares, con formatos breves (videos de uno a dos minutos), lenguaje cercano y tono participativo. Para llegar a los adultos —padres, madres, docentes—, en cambio, sugieren canales más tradicionales como la televisión y los informativos, reconociendo la baja presencia de los adultos en redes sociales.

Finalmente, una demanda transversal es que los espacios de formación incluyan a los adultos. Esto refuerza lo señalado en el eje anterior sobre la brecha de competencia digital. Las y los jóvenes no piden solo ser formados ellos, piden que los adultos que los acompañan también lo sean.

Construir un entorno digital más seguro y saludable requiere escuchar las voces de quienes lo habitan a diario. Integrar las experiencias y recomendaciones de las y los adolescentes en el diseño de políticas públicas, programas educativos y estrategias de salud mental no es una opción más sino una condición necesaria para que esas intervenciones tengan algún efecto real.

Conclusiones

El análisis realizado permite plantear algunas conclusiones que dan cuenta de la complejidad del fenómeno estudiado.

El vínculo de los y las adolescentes con el entorno digital aparece marcado por una dualidad estructural. Las plataformas son al mismo tiempo espacio de pertenencia, comunidad y aprendizaje, y escenario de exposición, riesgo y malestar. Esta dualidad no es casual sino

constitutiva. El mismo diseño que las hace atractivas y útiles para la sociabilidad juvenil es el que captura su atención y rinde datos para la economía de las plataformas, en lo que Zuboff (2019/2020) describe como capitalismo de vigilancia. Lo que para las y los jóvenes es vida social —los “públicos en red” donde, como sostiene boyd (2014), las generaciones más jóvenes encuentran a sus pares, construyen identidad y experimentan pertenencia—, para las plataformas es materia prima.

Algo que llama la atención del análisis es la naturalización de prácticas dañinas dentro del entorno digital. Es preocupante no solo que ocurran el bullying, los scratches, la circulación de fotos privadas o las cuentas de “exponiendo”, sino que se hayan vuelto parte esperada de la cultura digital adolescente que hoy se asume como “lo que pasa”.

A esto se suma una idea que aparece de forma común en todos los grupos que es la imposibilidad real de escapar. Mantenerse afuera tiene costos sociales que los y las jóvenes no están dispuestos a asumir, y la autorregulación individual encuentra un límite estructural ya que las estrategias de desconexión son siempre parciales y temporales. Esto escapa a la voluntad de las personas ya que hay un problema de diseño; las plataformas están construidas para maximizar el tiempo de uso y los marcos regulatorios aún no logran responder a esa lógica. Este punto es crucial desde una mirada sociológica ya que ubicar el “problema” en la capacidad individual de los y las adolescentes para autorregularse equivale a desplazar la responsabilidad del diseño estructural hacia los sujetos. Lo que Han (2012) describe como la lógica de la sociedad de rendimiento —donde la autoexplotación reemplaza a la disciplina externa— opera con particular fuerza en este escenario. Los y las jóvenes se exigen a sí mismos lo que las plataformas necesitan que se exijan.

Cabe matizar este punto. Reconocer la agencia de los y las jóvenes —su capacidad de desarrollar estrategias, leer la lógica del modelo y poner límites— no equivale a depositar en ellos toda la responsabilidad. La agencia opera dentro de los márgenes que el diseño estructural permite, y los márgenes son estrechos. Que los y las jóvenes hagan algo no significa que puedan hacer suficiente. Reconocer una dimensión no exime la otra.

También se observan diferencias marcadas según la edad. Los más jóvenes, entre 14 y 17 años, son el segmento más vulnerable: viven una integración más intensa con el entorno digital, tienen menos herramientas para gestionar los riesgos, y a la vez los perciben menos como propios. Aparece de forma común la tendencia a ubicar el riesgo en otros —los más chicos, los adultos mayores— y no en uno mismo, lo que dificulta el reconocimiento de la propia exposición. El grupo de 18 a 21 años muestra mayor distancia crítica y más intentos —siempre parciales— de autorregulación.

El género también opera como un eje diferenciador. Las mujeres enfrentan formas específicas de violencia digital —acoso sexual, difamación, deepfake, presión estética— que las atraviesan de manera sistemática y cotidiana sin filtros aparentes por parte de las plataformas, mientras que los varones describen su uso en términos más instrumentales y reportan otras exposiciones, especialmente al contenido violento y pornográfico desde edades tempranas también con efectos que ellos mismos reconocen. Las experiencias son estructuralmente distintas y requieren ser estudiadas y abordadas de manera distinta. Léida en

clave de Lagarde y de los Ríos (2008), la dimensión de género en el entorno digital no es una variable más a contemplar, sino el reflejo de una matriz cultural de desigualdad que precede a las plataformas y que ellas reproducen bajo formas nuevas. Esto tiene implicancias directas para el diseño de políticas y cualquier intervención que ignore esa dimensión estructural va a quedar corta frente al fenómeno.

Por último, el aprendizaje sobre el entorno digital se da principalmente entre pares y por experiencia propia y no a través de los referentes adultos revelando una inversión en los roles. Las plataformas y sus dinámicas cambian a una velocidad que dificulta que las generaciones adultas, los marcos institucionales y los sistemas educativos puedan acompañar y educar a las y los jóvenes y adolescentes mientras los mismos piensan que se da al revés. Esto invierte la transmisión generacional: los agentes que tradicionalmente cumplen la función de transmitir los marcos para habitar nuevos espacios sociales —familia, escuela— no cuentan con esos marcos respecto al entorno digital, y son los propios sujetos en formación quienes terminan en posición de transmitirlos.

Para cerrar, el análisis muestra que estamos frente a un fenómeno que excede lo individual y requiere respuestas colectivas, articuladas y a múltiples niveles como regulación efectiva de las plataformas, formación e información para toda la población —jóvenes, padres, docentes, referentes—, y un debate público que dé lugar a todos los actores. Más que prohibir, lo que se necesita es construir colectivamente formas de uso que minimicen los riesgos sin desconocer el lugar que el entorno digital ya ocupa en la vida social.

En última instancia, lo que el trabajo de campo permite ver es que el entorno digital ya no es un escenario más que las y los adolescentes habitan, sino un agente de socialización con peso propio, que opera sin proyecto formativo explícito y con una lógica de mercado. Pensar políticas públicas que respondan a esta realidad implica reconocer ese carácter estructural. La salud mental adolescente en el siglo XXI no se puede pensar sin pensar las plataformas, y las plataformas no se pueden pensar como neutrales.

Reflexión final de la pasantía

La realización de la pasantía de egreso en Nómade significó para mí un proceso de aprendizaje integral, en el que la formación académica adquirida durante la carrera se puso en diálogo con un ámbito profesional real, exigente y diverso. En ese sentido, la pasantía me hizo perder el miedo a ejercer la sociología en un ámbito profesional concreto. Esta modalidad de egreso, como alternativa a la tesis convencional, cumple desde mi punto de vista con su cometido y ofrece una experiencia formativa distinta y complementaria a la trayectoria académica. Aprender a la vez que se practica y articularse en un equipo es una formación que enriquece de manera específica la culminación de los estudios.

Uno de los aprendizajes más significativos fue comprender que la práctica es fundamental para terminar de entender la sociología. En la facultad se aprende a investigar con rigor, con tiempos extensos y procesos individuales, lo cual constituye una base imprescindible. Pero el ejercicio cotidiano en una consultora me permitió ver cómo esa formación teórica y metodológica se articula con el uso permanente de herramientas, la toma de decisiones bajo plazos acotados y el trabajo conjunto con un equipo.

La participación en dos proyectos muy distintos —uno cuantitativo, para Plan Ceibal, y otro cualitativo, sobre redes sociales y salud mental adolescente— fue una propuesta valiosa por parte de Nómade para mi experiencia. Cada uno me exigió desarrollar competencias diferentes. En Ceibal, el desafío principal fue gestionar la coordinación de campo con 29 centros educativos públicos distribuidos en todo el país, manteniendo comunicación permanente con directores y referentes, capacitando aplicadores y completando diariamente planillas de seguimiento que la contraparte consultaba en tiempo real. Entendí que el trabajo de campo no es una etapa lineal sino un proceso de negociación constante. En este caso, hubo centros que nunca autorizaron la aplicación a pesar de la entrega de permisos formales y la insistencia, otros donde fue necesario hacer visitas presenciales para destrabar la coordinación, y situaciones imprevistas —paros, ocupaciones, condiciones climáticas, paseos, parciales— que obligaban a reorganizar la planificación. A esto se sumó la dificultad de la baja asistencia real de los estudiantes en los grupos seleccionados, la cual era muy inferior a veces a la informada por los centros y esperada, lo que obligó a renegociar criterios de cobertura prácticamente en cada aplicación y en tiempo real. Sin pretender hacer un análisis sobre la educación media —que excede los objetivos de este informe—, esta experiencia me permitió ver desde adentro una realidad de la educación que en lo personal no tenía tan presente. Esta experiencia me enseñó la importancia de la flexibilidad y de aceptar que la realidad del campo se impone sobre el plan original y hay que saber adaptarse.

En el proyecto sobre salud mental adolescente, la experiencia fue totalmente distinta porque implicaba una asistencia técnica en grupos focales con adolescentes y jóvenes. Una metodología cualitativa en donde estuve de cerca con estos relatos que por momentos eran impactantes, sobre un tema tan actual y relevante. Nómade además contaba con experiencia previa en estudios similares sobre salud mental adolescente, que me fueron compartidos como insumos y que me permitieron ver una trayectoria y un seguimiento sostenido sobre el tema. Además de la fase en la cual yo me incorpore, aprendí sobre las anteriores, ya que contaba con todo el material del proyecto y el equipo me explicaba todo el proceso en detalle como por

ejemplo, las particularidades del reclutamiento de menores de edad para grupos focales, la coordinación con familias, los consentimientos y los cuidados éticos que deben sostenerse.

Más allá de los dos proyectos en los que participé directamente, una parte importante del aprendizaje surge a partir de estar incorporada en la dinámica cotidiana de la consultora. Las reuniones semanales del equipo completo, donde se ponían en común todos los proyectos en curso, me permitieron escuchar y entender lógicas de trabajo, decisiones metodológicas y vínculos con clientes que excedían los proyectos donde estaba participando. Durante el trabajo presencial en Nómade, los integrantes del equipo siempre estuvieron dispuestos a responder mis preguntas y a mostrarme cómo se hacían las cosas, aun cuando se trataba de proyectos en los que yo no tenía un rol asignado. Esto me dio la posibilidad de aprender por observación y por compartir con otras personas un lugar de trabajo.

Trabajar en paralelo con dos metodologías y dos escalas tan distintas —la coordinación masiva de un estudio cuantitativo nacional y la asistencia técnica fina en un estudio cualitativo con cuatro grupos focales— fue uno de los aprendizajes más valiosos. Cada metodología tiene su lógica, sus tiempos y sus exigencias, y poder atravesarlas las dos en una misma pasantía me permitió entender que la formación metodológica de la carrera no es una caja de herramientas que uno elige en abstracto, sino que cobra sentido en función del problema y del cliente.

Dentro de lo formador, también hubo momentos de mayor exigencia, especialmente vinculados al trabajo con plazos reales y al peso de responder por la coordinación de mi parte del campo. Aprendí que en un equipo cada rol funciona en cadena con los demás, y eso es lo que permite sostener la calidad del trabajo aun en situaciones de mayor presión. Compartir el rol de supervisión con mi compañera pero en condición de pasante con menos experiencia, fue una experiencia formativa en sí misma. Fue tener responsabilidad propia sobre la mitad del campo, pero con la posibilidad permanente de consultar y aprender y es algo que valoro especialmente. La buena organización, la comunicación constante, las puestas a punto permanentes y la confianza entre las partes son condiciones que en la formación académica no se viven tanto y creo que constituyen un aprendizaje en sí mismo.

A nivel personal, destaco especialmente el acompañamiento que recibí del equipo de Nómade en cada etapa. Desde el primer día sentí una disposición genuina a enseñar, a hacerme participar y a tener en cuenta tanto lo que yo podía aportar como lo que ellos podían aportarme. Nunca me sentí sola en el proceso, y ese clima de confianza y trabajo compartido fue decisivo para que la experiencia resultara verdaderamente formadora.

Como reflexión que excede la experiencia individual, considero que la formación de grado en Sociología, sólida y rigurosa en sus aspectos teóricos y metodológicos, podría enriquecerse con espacios que acerquen a las y los estudiantes a otros tipos de prácticas profesionales además de la investigación tradicional. La posibilidad de trabajar con clientes reales, con equipos multidisciplinarios, con plazos concretos y con resultados tangibles que luego se traducen en implementaciones, es un tipo de experiencia que la pasantía me permitió descubrir pero que podría incorporarse de manera más sistemática en la formación. No para reemplazar el trabajo académico, que es y debe seguir siendo central, sino para complementarlo con una dimensión que también forma parte del ejercicio sociológico contemporáneo.

Cierro esta etapa con muchas ganas de poner en funcionamiento todo lo aprendido durante la carrera. Disfruto especialmente del trabajo en equipos con saberes diversos, y esta pasantía me confirmó que hay muchas áreas en las que la sociología tiene algo interesante que aportar, y muchas formas distintas de seguir aprendiendo y desarrollándome profesionalmente.

Referencias bibliográficas

- 5Rights Foundation. (2021). *Disrupted childhood: The cost of persuasive design*.
<https://5rightsfoundation.com>
- AGESIC. (2024). *Estrategia Nacional de Ciudadanía Digital 2024–2028*. AGESIC.
- BBC Mundo. (2026, marzo). Meta y Google fueron declarados responsables de daño a la salud mental: el caso Kaley. <https://www.bbc.com/mundo/articles/c62j769d2xpo>
- Blackburn, M., Blumenthal, R., Thune, J. y Schumer, C. (2025, 14 de mayo). Blackburn, Blumenthal, Thune, and Schumer introduce the Kids Online Safety Act [Comunicado de prensa]. U.S. Senate.
<https://www.blackburn.senate.gov/2025/5/technology/blackburn-blumenthal-thune-and-schumer-introduce-the-kids-online-safety-act>
- boyd, d. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- CBS News. (2022, 30 de septiembre). U.K. coroner finds “negative effect” of Instagram, Pinterest content contributed to teen Molly Russell's suicide death.
<https://www.cbsnews.com/news/molly-russell-suicide-death-coroner-social-media-instagram-pinterest/>
- Dodel, M. (coord.), Rodríguez-Milhomens, G. e Irigoin, B. (2023). *Niños, niñas y adolescentes conectados: Informe Kids Online Uruguay 2022*. UNICEF; AGESIC; Ceibal; UNESCO; Universidad Católica del Uruguay.
<https://www.unicef.org/uruguay/informes/informe-kids-online-uruguay-2022>
- Ehrenberg, A. (2000). *La fatiga de ser uno mismo: depresión y sociedad* (R. Cordero, trad.). Nueva Visión. (Obra original publicada en 1998)
- El Español. (2021, 20 de septiembre). La versión china de TikTok impone un límite de uso: 40 minutos diarios a menores de 14 años.
https://www.elespanol.com/omicrono/software/20210920/tiktok-impone-limite-minutos-menores-anos-china/613439539_0.html
- Euronews. (2026, 21 de abril). Cómo la UE quiere proteger a los menores en internet ante los riesgos de las redes sociales. <https://es.euronews.com/my-europe/2026/04/21/ue-proteger-menores-internet-riesgos-redes-sociales>
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión* (A. Garzón del Camino, trad.). Siglo XXI. (Obra original publicada en 1975)
- Goffman, E. (2001). *La presentación de la persona en la vida cotidiana* (H. Torres Perrén y F. Setaro, trads.). Amorrortu. (Obra original publicada en 1959)

- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio* (A. Saratxaga Arregi, trad.). Herder.
- Infobae. (2025, 7 de noviembre). Dinamarca prohibió el uso de redes sociales a menores de 15 años. <https://www.infobae.com/america/mundo/2025/11/07/dinamarca-prohibio-el-uso-de-redes-sociales-a-menores-de-15-anos/>
- INJU-MIDES. (2022). *Encuesta Nacional de Adolescencia y Juventud (ENAJ)*. MIDES.
- INJU-MIDES y UNICEF Uruguay. (2024). *Panorama de la salud mental y el bienestar psicosocial: Panel de la Encuesta Nacional de Adolescencia y Juventud*. MIDES.
- KidsRights Foundation. (2025). *KidsRights index 2025*. KidsRights. <https://kidsrights.org>
- Lagarde y de los Ríos, M. (2008). Antropología, feminismo y política: Violencia feminicida y derechos humanos de las mujeres. En M. Bullen y C. Diez Mintegui (coords.), *Retos teóricos y nuevas prácticas* (pp. 209–239). Ankulegi.
- Ley N.º 19.529. (2017, 24 de agosto). Ley de Salud Mental. *Diario Oficial de la República Oriental del Uruguay*. <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19529-2017>
- NPR. (2021, 5 de octubre). 4 takeaways from Facebook whistleblower Frances Haugen's testimony. <https://www.npr.org/2021/10/05/1043377310/facebook-whistleblower-frances-haugen-congress>
- NPR. (2023, 24 de octubre). States sue Meta, claiming Instagram, Facebook fueled youth mental health crisis. <https://www.npr.org/2023/10/24/1208219216/states-sue-meta-claiming-instagram-facebook-fueled-youth-mental-health-crisis>
- Parliament of Australia. (2024, 29 de noviembre). *Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Act 2024*. <https://www.legislation.gov.au/C2024A00125/asmade>
- Rainie, L. y Wellman, B. (2012). *Networked: The new social operating system*. MIT Press.
- U.S. Surgeon General. (2023). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Viscardi, N., Rivero, L. y Habiaga, V. (2019). Dramatización de la experiencia escolar: Convivencia e investigación-acción en un liceo popular de Montevideo. *Cuadernos del CLAEH*, 38(110), 69–92. <https://doi.org/10.29192/claeh.38.2.4>
- Zuboff, S. (2020). *La era del capitalismo de la vigilancia: La lucha por un futuro humano frente a las nuevas fronteras del poder* (A. Santos Mosquera, trad.). Paidós. (Obra original publicada en 2019)

ANEXO 1 — Pauta de los grupos focales

A continuación se presenta la pauta utilizada en los cuatro grupos focales realizados en el marco del estudio “*Redes sociales, internet y salud mental adolescente*”, desarrollado por Nómade a solicitud del Instituto Nacional de la Juventud (INJU) y la Facultad de Ciencias Económicas y Administración (FCEA) de la Universidad de la República. La pauta se utilizó como guía flexible para la moderación: las preguntas funcionaron como disparadores que abrieron la conversación, dejando espacio para que emergieran temas y matices propios de cada grupo. La duración aproximada de cada grupo fue de noventa minutos.

Presentación y reglas del grupo

Bienvenida a las y los participantes. Presentación de la moderadora y del marco del estudio. Explicación del carácter voluntario de la participación, de las condiciones de confidencialidad y anonimato, y del manejo de los datos. Aclaración de que las preguntas no buscan obligar a compartir vivencias personales sino conocer percepciones y observaciones sobre el tema. Pautas de participación: posibilidad de salir del grupo en cualquier momento, no respuesta obligatoria a ninguna pregunta, espacio amigable. Aviso sobre el registro en audio para fines exclusivos de análisis. Lectura y firma del consentimiento o asentimiento informado. Ronda breve de presentación entre participantes.

Bloque 1. Calentamiento y panorama general de uso (10 a 15 minutos)

Objetivo: generar un ambiente distendido que favorezca la participación inicial y recabar información básica sobre los principales usos de internet, las plataformas más utilizadas, la frecuencia de uso y su papel en la vida cotidiana. Se busca también establecer un punto de partida común sobre lo que se entiende por internet (redes sociales, WhatsApp, uso de la computadora en línea, inteligencia artificial, entre otros).

Preguntas orientadoras:

- Cuando usan internet en su vida cotidiana, ¿qué plataformas o aplicaciones son las que más utilizan? (pueden incluir redes sociales, WhatsApp, inteligencia artificial, juegos, videos, buscadores, páginas web, entre otras).

- Si tuvieran que describir un día típico en relación con el uso de internet y redes sociales, ¿cómo sería? (considerar momentos del día, dispositivos utilizados y contextos de uso).
- ¿Qué es lo primero que se les viene a la mente cuando escuchan el término “redes sociales”?

Actividad complementaria: se invita a cada participante a expresar, en una palabra o frase breve, lo que las redes sociales significan para ella o él. La dinámica busca facilitar la expresión espontánea y establecer un punto de partida para la conversación grupal.

Bloque 2. Usos y significados (15 a 20 minutos)

Objetivo: profundizar en los principales usos que las y los jóvenes hacen de internet y las redes sociales, así como en los significados y valores que les atribuyen, incorporando además la reflexión sobre prácticas saludables.

Pregunta de apertura:

- Si tuvieran que explicar para qué utilizan principalmente internet y las redes sociales, y qué lugar ocupan en su vida, ¿qué dirían?

Preguntas complementarias:

- ¿Cuáles son los usos más frecuentes que hacen de internet en su vida cotidiana?
- ¿Hacen un uso diferente según la plataforma (aplicación, red social, inteligencia artificial)? ¿Tienen distintos perfiles según la aplicación?
- ¿Qué tan importantes consideran que son estas actividades en su vida cotidiana?
- ¿Consideran que desarrollan prácticas responsables o saludables en su uso de internet? ¿Cómo las definirían? ¿Han recibido orientaciones al respecto por parte de referentes como la familia, docentes u otras instituciones?

Bloque 3. Experiencias positivas y negativas en internet y redes sociales (15 minutos)

Objetivo: explorar experiencias significativas vinculadas al uso de internet, identificando tanto aspectos positivos (beneficios, oportunidades, vínculos) como negativos (riesgos, malestares, incomodidades) y sus efectos emocionales. En el caso de las experiencias negativas, indagar sobre el rol de las situaciones de discriminación y violencia, qué tipo, y si estas experiencias perduraron en el tiempo.

Pregunta de apertura:

- Cuando piensan en su relación con internet y las redes sociales, ¿qué experiencias recuerdan que hayan sido positivas y cuáles, en cambio, les resultaron negativas o incómodas?

Preguntas complementarias:

- ¿Podrían compartir alguna experiencia reciente que haya sido especialmente positiva o negativa? ¿Qué sucedió?
- ¿Qué oportunidades creen que les han brindado internet y las redes? (por ejemplo: conocer personas nuevas, fortalecer amistades, buscar información, aprender, difundir proyectos, expresar ideas).
- ¿Qué situaciones o características del uso digital suelen generarles malestar o incomodidad? (por ejemplo: comparaciones, críticas, presión por mostrar algo, acoso, exposición excesiva, mensajes ofensivos). ¿Sienten que su uso ha generado malestar o incomodidad en otras personas?
- ¿Han notado efectos de pasar “demasiado tiempo” conectados? ¿Cómo los afectó?
- ¿De qué forma sienten que lo que viven en internet o redes influye en su bienestar emocional o en su ánimo del día a día?

Bloque 4. Hábitos saludables y búsqueda de ayuda (15 minutos)

Objetivo: indagar las percepciones de las y los jóvenes sobre el uso saludable de internet, el rol de los referentes adultos y de las instituciones en su alfabetización digital, y las disposiciones frente a la búsqueda de ayuda en situaciones problemáticas o de malestar.

Pregunta de apertura:

- Cuando piensan en cómo usan internet, ¿qué creen que significa hacerlo de una manera “saludable” o que les haga bien?

Preguntas complementarias:

- ¿Algún adulto referente (familia, docentes) o alguna institución (por ejemplo Plan Ceibal, INAU, AGESIC, centros educativos) les ha dado consejos u orientaciones sobre un uso seguro y responsable de internet?
- ¿Qué prácticas o hábitos consideran que les ayudan a tener una mejor relación con lo digital? ¿Hay algo que les gustaría cambiar o mejorar en su propio uso?
- Si tuvieran que recibir información sobre cómo usar internet de forma saludable, ¿en qué formato les resultaría más útil (video, texto, imágenes en redes)? ¿Y con qué estilo (mensaje positivo o negativo, general o más personalizado, con datos o con ejemplos de experiencias)?
- Cuando han tenido experiencias negativas en línea, ¿se lo contaron a alguien o buscaron ayuda? ¿Con quién? ¿Qué tan fácil o difícil les resultó hacerlo?

Bloque 5. Mirada hacia el futuro y despedida (10 minutos)

Objetivo: sintetizar las ideas principales surgidas durante la conversación, identificar propuestas de mejora y recoger aportes finales, cerrando el encuentro de manera cuidadosa.

Pregunta de apertura:

- Si pudieran pensar en el futuro de internet, ¿qué cambios les gustaría ver para que fuera más positivo y beneficioso para ustedes y para otros jóvenes?

Preguntas complementarias:

- ¿Qué recomendaciones o consejos le darían a alguien más joven que está comenzando a usar internet?
- ¿Qué recomendaciones o consejos le darían a personas adultas (como madres o padres) sobre buenas prácticas de uso de internet?
- ¿Hay algún tema, idea o experiencia que no hayamos abordado y que consideren importante compartir?

Cierre

Agradecimiento por la participación, recordatorio de las condiciones de confidencialidad y anonimato, y entrega de información sobre recursos de apoyo en salud mental disponibles, por si en algún momento resultan de utilidad para alguna o alguno de las y los participantes o para personas de su entorno.

ANEXO 2 — Segmentación de la muestra cualitativa

A continuación se presenta la segmentación de los cuatro grupos focales realizados en el marco del estudio “*Redes sociales, internet y salud mental adolescente*”. La segmentación combinó dos criterios principales: la edad, diferenciando adolescencia media (14 a 17 años) y juventud temprana (18 a 21 años); y el género, para captar formas diferenciadas de uso, exposición y expresión emocional en el entorno digital. La modalidad de realización fue online en todos los casos, con una duración aproximada de entre sesenta y noventa minutos por grupo.

Grupo	Segmento etario	Género	Nº de participantes	Modalidad
Grupo 1	14 a 17 años	Mujeres	6 a 9	Online
Grupo 2	14 a 17 años	Varones	6 a 9	Online
Grupo 3	18 a 21 años	Mujeres	6 a 9	Online
Grupo 4	18 a 21 años	Varones	6 a 9	Online

Criterios complementarios de reclutamiento: diversidad territorial (participantes de Montevideo e interior), diversidad socioeconómica y trayectoria educativa heterogénea (estudiantes en curso, estudiantes que culminaron EMS, jóvenes que trabajan). La convocatoria se realizó con consentimiento informado de las y los participantes y, en el caso de los menores de edad, con asentimiento del adolescente y consentimiento de las personas adultas referentes. Se garantizó confidencialidad y anonimato en todas las instancias del proceso.

ANEXO 3 — Síntesis del reporte de campo del proyecto STEM-Ceibal

A continuación se presenta una versión sintética del *Informe de Calidad de Campo* elaborado por el equipo de Nómade al cierre del proyecto “*Elección de Orientaciones en Educación Media Superior y reducción de brechas de género en STEM*”, desarrollado para Plan Ceibal y ANEP entre setiembre y noviembre de 2025. La síntesis recoge los aspectos centrales del reporte original, omitiendo la información comercial y técnica detallada que excede los fines de este informe.

1. Equipo de trabajo

- Coordinación de equipo y contraparte: Paula Falero
- Supervisión del trabajo de campo: Mariela Moreno
- Asistencia de campo: Ana Inés Iramendi
- Reclutamiento y calidad de campo: Aldana Luccini
- Equipo de aplicadores: 20 personas desplegadas en todo el territorio nacional

2. Universo y cobertura

El plan de trabajo previó la aplicación de la encuesta en 59 centros educativos públicos de Educación Media Superior distribuidos en los 17 departamentos seleccionados del país. La cobertura final alcanzada fue la siguiente:

Estado de centros	Cantidad	Porcentaje
Centros aplicados en una visita	46	90,2%
Centros aplicados en dos visitas	5	9,8%
Total de centros aplicados	51	100%
Centros aplicados	44	74,6%

totalmente		
Centros aplicados parcialmente	7	11,8%
Centros no aplicados	8	13,6%
Total de centros planificados	59	100%

En relación con los grupos, se aplicaron 208 de los 254 planificados, lo que representa un 81,9% de cobertura sobre el universo original. El 97,6% de los grupos aplicados se concretó en la primera visita al centro y un 2,4% requirió una segunda visita.

3. Cobertura promedio por departamento

La cobertura promedio se calculó sobre la base de la asistencia real relevada en los grupos originales, no sobre la matrícula formal. La cobertura promedio a nivel país fue del **74,3%**.

4. Cronograma y supervisión

El trabajo de campo se desarrolló entre el 26 de setiembre y el 14 de noviembre de 2025. La capacitación de aplicadores se realizó en dos instancias —26 de setiembre y 3 de octubre—; la coordinación con los centros comenzó el 29 de setiembre y la primera aplicación tuvo lugar el 3 de octubre. El 72,5% del despliegue territorial se concentró en el mes de octubre y el 27,5% restante en la primera quincena de noviembre.

La supervisión del campo combinó dos modalidades. Por un lado, una supervisión telefónica permanente que cubrió el 100% de las aplicaciones, mediante comunicación en tiempo real con aplicadores y referentes de los centros, junto con el seguimiento diario de la asistencia estudiantil para validar que cada aplicación alcanzara al menos el 80% de la asistencia real relevada del grupo. Por otro lado, una supervisión presencial que superó el 10% del total e implicó visitas a siete centros de Montevideo (Liceos 36, 3, 4, 15, 58, 67 y 10) para destrabar

coordinaciones, fortalecer el vínculo con las direcciones y, en dos casos, realizar la aplicación directamente desde el equipo de coordinación.

5. Centros no aplicados

Ocho centros no pudieron ser aplicados durante el período de campo. Los motivos identificados fueron heterogéneos y, en su mayoría, ajenos a la voluntad del equipo de Nómade:

- **Liceo 6 (Bauzá), Montevideo:** un primer contacto exitoso y posterior ausencia de respuesta institucional.
- **Liceo 2 (Miranda), Montevideo:** se ofreció una alternativa de aplicación en dos visitas simples consensuada con Ceibal, sin respuesta del centro.
- **Liceo 63 (Idea Vilariño), Montevideo:** no se acordó fecha a pesar de insistencias reiteradas.
- **Liceo 15 (Ibiray), Montevideo:** no se acordó fecha a pesar de insistencias reiteradas.
- **Liceo 65 (Guyunusa), Montevideo:** en el último contacto la dirección comunicó la imposibilidad de coordinar por superposición con período de evaluaciones.
- **Liceo Solymar y Liceo San Luis, Canelones:** un primer contacto exitoso seguido de ausencia de respuesta.
- **Liceo 1 (Departamental), Paysandú:** comunicación a través de los contactos provistos por Ceibal, sin acuerdo de fecha pese a las insistencias.

6. Dificultades y contingencias enfrentadas

Durante el desarrollo del trabajo de campo se identificó un conjunto de dificultades que afectaron parcialmente la cobertura final del estudio:

- Complejidades técnicas de la plataforma SEA: caídas del sistema, estudiantes extranjeros sin cédula que no figuraban en el padrón, situaciones de “pantalla en blanco” en la mitad del cuestionario.
- Paros de educación y ocupaciones estudiantiles en distintos centros del país.

- Adversidades climáticas que afectaron significativamente la asistencia estudiantil.
- Coincidencia con períodos de pruebas parciales y cierre de cursos.
- Coincidencia con viajes escolares y paseos de fin de curso no informados al momento de la coordinación.
- Dificultades en la comprensión del permiso de no participación —en algunos casos por incomprensión de las y los propios referentes, en otros por temor a que no fuera entendido por las familias.
- Desconfianza institucional en algunos centros ante un posible mal uso de los datos relevados.
- Reducción sostenida de la asistencia estudiantil en el tramo final del año lectivo (octubre y noviembre).
- Sobrecarga percibida por algunos centros frente a la multiplicidad de encuestas y evaluaciones externas en curso.
- Baja predisposición de algunos centros para coordinar las visitas de manera planificada: ausencia de comunicación interna a adscriptos y docentes, demora en el envío de información solicitada, falta de asignación de horarios específicos para cada grupo. Estas circunstancias se agravaron por la imposibilidad de habilitar revisitas en la mayoría de los casos, a pedido de la contraparte.

7. Aprendizajes y recomendaciones del equipo

El reporte original identifica como factor clave del éxito del campo la coordinación efectiva con los centros educativos, y destaca el valor de las visitas presenciales en seis liceos de Montevideo para destrabar comunicaciones, así como el rol clave de los contactos alternativos provistos por Ceibal para llegar a centros con dificultades de respuesta. Para futuras instancias de relevamiento, el equipo recomienda planificación temprana que contemple los tiempos institucionales y evite períodos de evaluaciones; flexibilización de las fechas de aplicación para absorber imprevistos como paros, ocupaciones o inclemencias climáticas; y una comunicación directa con las inspecciones departamentales y referentes territoriales para contar con respaldo desde el nivel jerárquico correspondiente.