



**Licenciatura en Psicología**

**Trabajo Final de Grado**

**Plan de Intervención**

**Instituto Santa Ana**

**“Construyendo hábitos digitales saludables en adolescentes”**

**“Building healthy digital habits in adolescents”**

**Sánchez, Griselda de los Ángeles**

**Leg. PSI01089**

**D.N.I: 23.821.204**

**Tutora: Ghio, Fernanda**

**Córdoba, Septiembre 2024**

## Índice

Índice.....	1
Resumen.....	3
Abstract .....	4
Introducción.....	5
Línea temática: vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad .....	6
Síntesis de la organización.....	9
Instituto Santa Ana .....	9
Historia de la institución .....	9
Misión, visión y valores .....	10
Organización de la institución .....	11
Delimitación del problema .....	13
Objetivos.....	14
Objetivo general .....	14
Objetivos específicos .....	14
Justificación .....	15
Marco teórico.....	22
La adolescencia: una etapa de transición .....	22
Cambios en la adolescencia .....	22
Características de los Adolescentes de 12 a 13 años en el uso de Internet y Redes Sociales.....	24
Redes sociales.....	24
Problemáticas asociadas al uso inadecuado de las RS .....	26
Problemas de privacidad y seguridad .....	27
Legislación Argentina acerca de Internet .....	28
Impacto en la salud mental y el bienestar .....	29
Beneficios del uso adecuado de las RS .....	30
El taller como estrategia de intervención.....	30
Plan de Acción.....	31
Actividades .....	31
Taller 1: “Navegando seguros en las redes sociales” .....	32

Taller 2: “Más allá de las pantallas” .....	35
Taller 3: “Cuidarme y cuidarnos en Internet” .....	37
Diagrama de Gantt .....	40
Recursos y presupuesto.....	40
Recursos materiales.....	40
Recursos humanos.....	40
Evaluación .....	41
Resultados esperados .....	42
Conclusiones.....	43
Referencias .....	48
Apéndice .....	56
Apéndice A .....	56
Apéndice B .....	57
Apéndice C .....	58
Apéndice D .....	59
Apéndice E.....	59
Apéndice F.....	60
Material Complementario .....	62
A- Planilla de asistencia Taller .....	62
B- Cuestionario sobre conocimientos y usos de internet .....	63
C- Cuestionario de satisfacción con los talleres .....	66
D- Folleto.....	67

## **Resumen**

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

Palabras clave: adolescentes, conductas de riesgo, redes sociales.

### **Abstract**

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

Keywords: adolescents, risky behaviors, social media.

## Introducción

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

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

El 95% de los adolescentes en Argentina tiene acceso a Internet y el 75% de los jóvenes de 13 a 17 años posee un perfil en alguna red social. Además, se conectan a Internet diariamente entre 1 hora y media y 3 horas, mostrando un alto grado de participación en ellas (Morduchowicz, 2012).

Un informe estadístico realizado por el INDEC (2023) sobre el acceso a Internet por tipo, categoría y jurisdicción, en el año 2023 con respecto al año 2022 y con comparativas trimestrales, muestra que ha habido un incremento en el porcentaje de acceso a Internet tanto fijo como móvil (INDEC, 2023).

Lo anterior subraya la importancia de considerar los peligros asociados al uso inadecuado de las RS. Se han documentado efectos negativos diversos, como adicciones, aislamiento social, estrés, depresión, baja autoestima y ansiedad,

vulneración de la privacidad y la seguridad, entre otros (García del Castillo, 2013; Luis Casares, 2016; Reinecke et al., 2018; Arab y Díaz, 2015).

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

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

Finalmente, se ubican las conclusiones, que comprenden una valoración global del plan, incluyendo sus fortalezas, limitaciones y mejoras a futuro. Por último el Apéndice y el material complementario.

### **Línea temática: vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad**

El presente trabajo final consiste en un plan de intervención, a través del cual se proponen soluciones fundamentadas y críticas sobre una problemática concreta.

Específicamente, se ha seleccionado la línea temática “Vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad” (Universidad Siglo 21, 2024).

A través de este plan de intervención se pretende abordar las consecuencias del uso inadecuado de las Redes Sociales (RS) en distintos aspectos de la vida de los estudiantes.

Para definir conceptualmente la línea temática elegida, se toman en cuenta diversos autores y sus respectivos estudios. Van Ruymbeke et al. (2020), plantean que el concepto de vulnerabilidad hace referencia a un grupo que se encuentra más expuesto a riesgos que lo esperado habitualmente (Van Ruymbeke et al., 2020).

En consonancia con esta idea, Arora et al. (2015), afirman que los jóvenes pueden estar expuestos a diversos riesgos que los ubican en esta posición de vulnerabilidad e incluyen entre ellos a la privación, el abuso, la violencia y la explotación. Los autores también mencionan el papel de los padres en la protección de los niños y adolescentes, ya que la ausencia de uno de ellos o de ambos contribuye determinadamente a su vulnerabilidad (Arora et al. 2015).

Skinner et al. (2006) abordan el tema desde la perspectiva de los derechos humanos, aludiendo que los niños y adolescentes que están en una situación de vulnerabilidad son aquellos que no pueden ejercer sus derechos básicos. Esta visión pone el acento en los aspectos materiales, como dinero, comida y refugio; emocionales, como amor y apoyo emocional; y sociales, tales como tener modelos a seguir y contar con orientación en situaciones complicadas. Asimismo, proponen factores como enfermedades crónicas y la falta de recursos como criterios para determinar la vulnerabilidad. Estos autores reconocen algunos grupos que se encuentran en estado de vulnerabilidad, como los niños que viven en las calles, que padecen de explotación

laboral o sexual y quienes están afectados por los conflictos armados (Skinner et al., 2006).

En lo que respecta al concepto de conductas de riesgo, Rosabal García et al. (2015) las definen como “aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias nocivas” (p. 219). Estos autores han trabajado la temática de comportamientos de riesgo en la adolescencia y refieren que éstos suelen intensificarse durante dichas edades. Además, explican que, en su ejecución pueden influir diversos factores biopsicosociales, como la sensación de invulnerabilidad, la necesidad de experimentar, la influencia de los amigos, la oposición a los padres y otras figuras de autoridad, y la subestimación de los riesgos todos ellos propios de la etapa vital que atraviesan. A ello se suman las dificultades para tomar en consideración las consecuencias futuras de las acciones debido a la inmadurez a nivel cerebral (Rosabal García et al..2015)

Otro autor que retoma esta temática es Salas (2018), quien plantea que el proceso de adaptación que conlleva la adolescencia no siempre es armonioso, lo cual aumenta la probabilidad de que desarrollen conductas problemáticas, tales como el consumo de sustancias (tabaco, alcohol, drogas), el inicio de la actividad sexual y el manejo imprudente de la misma (Salas, 2018).

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

## **Síntesis de la organización**

### **Instituto Santa Ana**

Para la implementación del plan de intervención se ha seleccionado el Instituto Santa Ana, un colegio de gestión privada bilingüe (castellano-inglés) de doble escolaridad obligatoria a partir de la Sala de 5 años. La institución comenzó a funcionar en el año 1980 y se adscribió a la enseñanza oficial dos años después, en 1982. En ese año también se estableció el Proyecto Educativo Institucional (PEI), centrado en la enseñanza bilingüe con doble escolaridad y basado en una enseñanza personalizada y en los valores pregonados por el humanismo (Universidad Siglo 21, 2024).

Es un colegio laico especializado en el idioma inglés que cuenta con las orientaciones Humanidades y Ciencias Sociales. Se ubica al noroeste de la ciudad de Córdoba y a él concurren 407 alumnos y 72 docentes distribuidos en los turnos mañana y tarde (Universidad Siglo 21, 2024).

### **Historia de la institución**

El Instituto Santa Ana se originó a partir de la iniciativa de un grupo de familias que deseaban una formación bilingüe castellano-inglés para sus hijos, la cual no estaba disponible en la zona. En sus inicios se conformó como una sociedad anónima compuesta por tres inversores: uno en el área pedagógica y los otros dos en la administración, quienes, con el pasar de los años fueron abandonando la sociedad, quedando sólo uno para el año 2008 (Universidad Siglo 21, 2024).

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

para el comedor y la sala de informática. Además, se adaptó la casona para que funcionase como área administrativa (Universidad Siglo 21, 2024).

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

En el año 1982 el colegio recibió la resolución que le permitió adscribirse a la enseñanza oficial y se construyó el Proyecto Educativo Institucional, cuyo eje consiste en la enseñanza bilingüe de doble escolaridad, basándose en la educación personalizada, la perspectiva constructivista y la íntima relación con los valores del humanismo. En 1984 se integró un director para el nivel secundario. También, en ese año, se inauguró el edificio para nivel primario, en el cual actualmente están las aulas de primaria y secundaria (Universidad Siglo 21, 2024).

### **Misión, visión y valores**

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

En relación con su visión, el Instituto Santa Ana busca que sus estudiantes logren ser participantes críticos y activos en la sociedad, que desarrollen su autoestima y empatía, así como un excelente dominio del idioma inglés, una convivencia escolar saludable, el diálogo y el respeto de las normas (Universidad Siglo 21, 2024).

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

El objetivo de la institución radica en que sus alumnos logren, no sólo la excelencia a nivel académico, sino que sean personas independientes, curiosas e interesadas en el conocimiento. Por ello, se los alienta a observar y experimentar, aceptando las equivocaciones como parte del proceso de aprendizaje. Asimismo, busca abrir oportunidades para diversas experiencias educativas, creando entornos que promuevan distintos tipos de aprendizaje y fomenten el pensamiento crítico (Universidad Siglo 21, 2024).

Según plantea en su sitio web, la institución propone “la formación integral del hombre del nuevo siglo: la educación sustentada en los valores éticos, la conciencia del esfuerzo como medio para la superación personal y el logro de metas en una actitud de verdadero compromiso social y comunitario” (Universidad Siglo 21, 2024).

### **Organización de la institución**

El Instituto Santa Ana cuenta con nivel inicial (sala de 3, 4 y 5 años), primario y secundario. La enseñanza en Nivel Inicial, que está integrada con el Nivel Primario, posee el objetivo de estimular el desarrollo individual de sus estudiantes y promover su pensamiento crítico, además de contribuir a su bienestar físico y emocional a través del juego. En este ciclo se suelen organizar eventos como el “Locro patrio”, la “Fiesta de la familia”, la “Fiesta del movimiento, color y música” y la “Celebración de la palabra” en los cuales colaboran escuela y familias (Universidad Siglo 21, 2024).

Además, los niños tienen contacto con la naturaleza a través del proyecto de Granja y Huerta. Asimismo, se integra la Educación Física en los proyectos con salidas educativas y clases de natación. Las aulas cuentan con proyectores y pantallas interactivas a fin de enriquecer el aprendizaje de forma innovadora (Universidad Siglo 21, 2024).

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

En el proyecto de inglés se utilizan el arte y el juego como estrategias de enseñanza y los estudiantes realizan un examen internacional de la Universidad de Cambridge para acreditar su nivel. Además, en el espacio de Informática se los prepara para rendir el examen de Operador Junior del Concejo de Informática de Córdoba. En este nivel se hace foco en la construcción de valores como el respeto, la tolerancia y la solidaridad (Universidad Siglo 21, 2024).

Por último, el Nivel Secundario se conforma por un Ciclo Básico, común a todas las orientaciones y un Ciclo Orientado, en el cual se forma a los estudiantes en materias específicas, ambos con una duración de 3 años. En este nivel, además de los espacios curriculares establecidos, se implementan actividades y talleres adicionales. Los estudiantes de 1° y 2° año cuentan con un espacio de tutoría que sirve de transición del Nivel Primario al Secundario, allí aprenden técnicas de estudio y se monitorean aspectos emocionales y cognitivos (Universidad Siglo 21, 2024).

Durante el Ciclo Básico pueden concurrir a un taller de creatividad enfocado en la lectura y la escritura y en 4° año hay uno dedicado a la escritura académica. El 6° año se destaca por ser un año de articulación universitaria, culminando con trabajos de investigación en castellano e inglés que requieren el uso de técnicas aprendidas a lo largo del secundario (Universidad Siglo 21, 2024).

El Instituto también promueve la realización de proyectos de intervención socio-comunitaria, orientación vocacional y de educación ambiental. Además, los alumnos

tienen la posibilidad de realizar un viaje a Reino Unido de 3 semanas de duración, el cual les brinda la oportunidad de estudiar y profundizar su conocimiento acerca del inglés (Universidad Siglo 21, 2024).

Además, la institución brinda un espacio de opción institucional denominado Comunicación, Cultura y Sociedad (CCS) en el cual los estudiantes analizan críticamente los medios de comunicación masiva y publicidades, realizan lecturas e interpretan las subjetividades de cada uno y se interiorizan en aspectos de cultura general. Este espacio resultaría propicio para implementar el presente plan de intervención, fomentando la reflexión crítica acerca del impacto de las RS en diversos aspectos de la vida de los adolescentes (Universidad Siglo 21, 2024).

### **Delimitación del problema**

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018), entre el 10 y 20 % de los adolescentes del mundo sufren problemas de salud mental, presentando mayor prevalencia la ansiedad y la depresión, las cuales pueden conducir, en casos extremos, al suicidio. Además, un informe del Ministerio de Salud de la Nación (2023), realizó una investigación a fin de conocer la situación de salud de adolescentes y jóvenes entre 10 y 24 años, mostrando que, en el periodo comprendido entre 2019 – 2022, en cuanto a salud mental, la mayor parte de las consultas realizadas fue por motivos de estado de ánimo, malestar psicológico y autoestima (Ministerio de la Nación Argentina, 2023).

La adolescencia conlleva una multiplicidad de cambios a nivel físico, emocional y psicosocial, así como la búsqueda de autonomía y de una identidad personal, aspectos que la hacen una etapa propicia para el desarrollo de conductas de riesgo (Rodríguez Puentes y Fernández Parra, 2014; Gómez Campos et al., 2021). Por otro lado, la

utilización de las Redes Sociales (RS) e internet implica un aspecto fundamental en la vida cotidiana de los adolescentes, siendo esencial para la comunicación con sus pares y el entretenimiento. Sin embargo, no puede desestimarse el impacto que éstos tienen en la salud mental y el desarrollo de esta franja etaria.

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

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

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

### **Objetivos específicos**

1- Proporcionar información sobre la utilización responsable de las RS, los riesgos de su uso excesivo o inadecuado para reducir la exposición peligrosa.

2- Brindar herramientas para una gestión saludable de la presión social que producen las plataformas.

3- Propiciar el pensamiento analítico y reflexivo para apropiarse de la información a través de un aprendizaje constructivo y vivencial.

### **Justificación**

Un informe publicado por UNICEF expone que la incursión en el entorno digital aumenta la vulnerabilidad de los niños y adolescentes, exponiéndolos a una diversidad de riesgos, como el acoso, la pérdida de la privacidad y otras situaciones peligrosas. Además, producen nuevas formas de abuso y explotación, como el contenido de abuso sexual hecho a medida y la transmisión en vivo de estos. El anonimato y la posibilidad de falsear la identidad también ubica a niños y adolescentes en una situación de mayor vulnerabilidad, ya que abusadores pueden contactarlos con mayor facilidad a través de juegos y Redes Sociales (UNICEF, 2017).

Según este informe, estos riesgos se clasifican en tres categorías principales: riesgos de contenido, de contacto y de conducta. Entre los riesgos de contenido se halla la exposición a material inapropiado como imágenes violentas y/o sexuales. Los riesgos de contacto implican comunicación peligrosa, como con adultos buscando contacto inapropiado. Por último, los riesgos de conducta son cuando un niño contribuye a contenido o contacto riesgoso, como publicar material odioso (UNICEF, 2017).

En otro informe de UNICEF (2021), Fore, de Nueva York, declara que bajo la sombra del COVID-19, la vida de millones de niños y jóvenes ha quedado restringida a sus hogares y a las pantallas. Aunque las tecnologías y soluciones digitales ofrecen oportunidades para que continúen estudiando y se mantengan entretenidos y conectados, también pueden exponerlos a diversos riesgos. Para aquellos que ya enfrentan dificultades, el aumento del tiempo frente a las pantallas podría haber empeorado su situación (UNICEF, 2021).

El cierre de las escuelas, el distanciamiento físico, la reducción de servicios y la creciente presión sobre las familias vulnerables han disminuido las medidas de protección que tenían. El mayor tiempo en internet implica menos actividades al aire libre, peor calidad de sueño, aumento de la ansiedad y hábitos poco saludables. Sin duda, internet seguirá siendo crucial para millones de niños (UNICEF, 2021).

En el ámbito de la salud mental, el uso problemático de internet y RS se ha vinculado con el desarrollo de síntomas psiquiátricos (Hussain & Griffiths, 2018). En este punto, es importante mencionar que 1 de cada 7 adolescentes de 10 a 19 años padece un trastorno mental. Estos números son más elevados en la franja etaria de 15 – 19 años, de los cuales el 4,6% sufre algún trastorno de ansiedad y el 2,8% padece depresión, en comparación con el grupo de 10 – 14 años, con un 3,6% y 1,1%, respectivamente (OMS, 2021).

No obstante, y a pesar de lo significativo de estas cifras, en muchas ocasiones dichos trastornos no siempre adquieren la importancia que merecen ni son tratados apropiadamente, lo cual puede producir consecuencias que repercuten en la vida adulta, perjudicando la salud y limitando las posibilidades de llevar una vida plena (OMS, 2021).

Gómez Campos et al. (2021) realizaron un estudio en Chile, que plantea la relación entre el uso de las RS y su impacto en la salud mental de adolescentes de 14 – 17 años. Los investigadores hallaron que el uso frecuente puede estar asociado a niveles de ansiedad y depresión más elevados. Asimismo, el estudio también reveló que los adolescentes que utilizaban las RS de forma moderada mostraban un grado más bajo de estas problemáticas (Gómez Campos et al., 2021).

Según estos autores, tales diferencias podrían estar relacionadas con la exposición al contenido negativo que puede estar presente en estas plataformas, la comparación con otros y la falta de interacciones sociales significativas. Estos resultados plantean la importancia de su uso limitado. (Gómez Campos et al., 2021).

Asimismo, la revisión realizada por Guillén y Navarro (2019) identificó la existencia de determinadas comunidades online que promueven los trastornos de la conducta alimentaria en Facebook e Instagram, idealizando la delgadez como un estándar de belleza. La investigación mostró que los adolescentes expuestos a este tipo de contenido negativo padecían niveles más elevados de insatisfacción con su cuerpo, ansiedad, depresión y tenían mayor propensión a desarrollar conductas de riesgo asociadas con la alimentación (Guillén y Navarro, 2019).

Arab y Díaz (2015) plantean la diversidad de efectos negativos que puede tener el uso excesivo de las RS y la tecnología, especialmente durante la adolescencia. Explican que esto se asocia con depresión, insomnio, bajo rendimiento escolar, problemas a nivel psicosocial y fallas en la toma de decisiones. Además, aspectos como el anonimato y la posibilidad de falsificar la identidad en internet puede favorecer conductas inadecuadas como el grooming, el ciberacoso o cyberbullying y el sexting (Arab y Díaz, 2015).

El Ministerio de Educación de Argentina (2024), en función de los riesgos y problemáticas mencionadas, resulta fundamental la implementación de acciones preventivas en la población adolescente y las instituciones educativas. En relación a esta última, es un espacio donde los adolescentes pasan gran parte de su tiempo y constituye un espacio privilegiado para desarrollar acciones preventivas. Éstas se ubican como un entorno propicio para problematizar los peligros que entraña su uso inadecuado, así

como para promover habilidades de autocuidado y pensamiento crítico frente ello. (Ministerio de Educación de Argentina, 2024).

En este sentido, se habla de la pedagogía del cuidado, una perspectiva que permite pensar a la escuela como un espacio que aborde situaciones complejas y construya vínculos pedagógicos que promuevan el bienestar de los estudiantes (Ministerio de Educación, 2024).

Esto destaca que los adolescentes conforman la franja etaria más conectada a Internet, hecho que los expone a diversos tipos de riesgos para su integridad física, psicológica, social y sexual. Por estos motivos, un plan de intervención que proporcione información acerca de los peligros en línea y que brinde estrategias de autocuidado para el uso responsable de las RS resulta fundamental para promover su bienestar y seguridad (Ministerio de Educación Argentina, 2024).

No obstante, Arab y Díaz (2015) plantean que, la utilización controlada de RS e Internet puede conllevar varios beneficios. El uso de Internet estimula distintas regiones cerebrales, ayuda a mejorar la memoria de trabajo y permite atender a múltiples estímulos al mismo tiempo. Además, los sujetos que han crecido utilizando las tecnologías digitales desde una edad temprana parecen tener una mayor habilidad para tomar decisiones rápidas y un mayor desarrollo cerebral. Asimismo, la creación y el manejo de blogs, videos y páginas web fomentan sentimientos de competencia (Arab y Díaz, 2015).

Otros beneficios residen en la generación de elementos educativos, el fortalecimiento de relaciones offline, la educación sexual y la promoción y prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas y hábitos alimentarios). También se ha observado un

apoyo significativo en logros académicos, donde un alto porcentaje de personas encuentra útiles las RS para tareas y aprendizaje (Arab y Díaz, 2015).

Prats et al. (2018), realizan un aporte muy valioso que puede tomarse como punto de referencia para este trabajo. Estos profesionales españoles diseñaron e implementaron un plan de intervención educativa destinada a promover el uso adecuado de Internet y RS. Se realizaron talleres en 8 centros educativos de educación secundaria y bachillerato de Cataluña, incluyendo no sólo a los adolescentes, sino también a sus padres y docentes (Prats et al., 2018).

Los talleres involucraron distintas temáticas, como las características de las adicciones tecnológicas y los signos que permiten identificar situaciones de grooming y ciberacoso; la importancia de verificar la veracidad del contenido que se ve en línea; el respeto de la privacidad de otros cuando se comparte información en RS y los riesgos de publicar contenido sin considerar las consecuencias (Prats et al., 2018).

El taller mencionado también incluyó a padres y docentes, se brindando herramientas para acompañar a los adolescentes en el uso responsable de Internet y RS, enseñando acerca de la seguridad en línea, los riesgos del anonimato y la exposición a contenido negativo en Internet, así como la manera de abordar estas problemáticas (Prats et al., 2018).

La intervención obtuvo resultados favorables, ya que se evidenció un aumento en la toma de conciencia sobre el uso seguro de estas plataformas y la demanda de más formaciones en este ámbito (Prats et al., 2018).

En la revisión de literatura realizada no se encontraron intervenciones similares a nivel nacional, aunque sí se identificó información proveniente de distintos organismos dirigidos a tratar el manejo de RS en el contexto escolar con adolescentes. Por ejemplo,

el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires desarrolló un conjunto de documentos curriculares destinados a articular contenidos de distintos espacios, proponiendo el abordaje de diversos aspectos, como las relaciones virtuales y el papel que juegan en ellos las RS e Internet, el cyberbullying y las prácticas de cuidado que es importante implementar en este ámbito (Gobierno de Buenos Aires, 2018a; 2018b).

A nivel local, la Unión de Educadores de la Provincia de Córdoba (2017), desarrolló cartillas educativas destinadas a trabajar distintos aspectos de la ESI (Educación Sexual Integral). Específicamente, la cartilla Amar en tiempos revueltos (de redes sociales) busca analizar y reflexionar de manera crítica las relaciones que se establecen en el mundo digital y las violencias que pueden producirse allí (UEPC, 2017).

Por otro lado, la defensoría del pueblo de Córdoba (2018), ha desarrollado un programa de charlas en escuelas secundarias denominado "Navegación Segura por Internet". En estas charlas se busca concientizar e informar a los adolescentes sobre los riesgos que existen en el uso cotidiano de las nuevas tecnologías y las problemáticas actuales que surgen de estas prácticas (Defensor del Pueblo de la provincia de Córdoba, 2018).

En cuanto al desarrollo evolutivo Prats (2018) afirma que, a los 12 años, los adolescentes tienen una menor conciencia de las posibles repercusiones negativas y una mayor inmadurez en la resolución de conflictos. Son estas las razones de base por las que este trabajo de intervención se realizará con alumnos de primer año del secundario para abordar con acciones preventivas las conductas de riesgo en sus inicios (Prats et al., 2018).

Estos autores mencionan que, en la etapa de 12 a 13 años, los adolescentes se inician en el uso de internet y redes sociales para socializar y satisfacer su curiosidad. Buscan comunicarse de manera más fluida que en las interacciones cara a cara, y compartir detalles personales para fortalecer su identidad. Durante estos años, comienzan a enfrentarse a aspectos más avanzados de las redes sociales y de internet. Por ejemplo, inician el acceso a sitios web y redes sociales que están restringidos para su edad, pero encuentran maneras de eludir estos bloqueos (Prats et al., 2018).

La propuesta de implementar este proyecto en el Instituto Santa Ana está en línea con su objetivo de promover el desarrollo integral de sus estudiantes. Asimismo, al enmarcarse en el espacio optativo Comunicación, Cultura y Sociedad (CCS), donde los estudiantes ya están desarrollando habilidades críticas en análisis de medios de comunicación y publicidades, esta iniciativa complementará su formación, abordando diversos riesgos asociados con el uso de RS e internet. La puesta en práctica de este programa permitirá la reflexión crítica sobre el impacto de las RS en distintas áreas de la vida, fomentando una cultura escolar que valore el diálogo constructivo y el respeto en entornos digitales, contribuyendo así a la formación de ciudadanos éticos y responsables en el uso de la tecnología (Universidad Siglo 21, 2024).

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

## Marco teórico

### La adolescencia: una etapa de transición

Papalia et al. (2012) conceptualizan a la adolescencia como una etapa de transición entre la infancia y la adultez que supone diversos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. En la actualidad, se la ubica entre los 10 y los 21 años y se divide en tres etapas: la adolescencia inicial, que va desde los 10 a los 13 años, caracterizándose principalmente por los cambios que se producen en la pubertad; la adolescencia media, en la cual priman los conflictos familiares y pueden producirse conductas de riesgo, comprendida entre los 14 – 17 años; y la adolescencia tardía, que abarca desde los 18 hasta los 21 años, donde se reafirman los valores familiares y se asumen las responsabilidades que vienen con la madurez (Güemes Hidalgo et al., 2017).

#### *Cambios en la adolescencia*

En cuanto al desarrollo físico, durante la pubertad se produce lo que se conoce coloquialmente como estirón puberal, en cual se observan diversos cambios físicos como el aumento de peso, estatura y cambios en la forma del cuerpo. Además, aumentan la fuerza y la masa muscular, particularmente en los varones (Pineda Pérez y Aliño Santiago, 1999).

A nivel cerebral, se producen abundantes células y conexiones neuronales y se eliminan células innecesarias, lo cual permite mejorar las capacidades cognitivas. Otro cambio que se produce en esta etapa es el desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias en la pubertad hasta alcanzar la madurez sexual en la adolescencia tardía (Papalia et al., 2012).

En el aspecto cognitivo, alrededor de los 11 años se alcanza la fase más avanzada del desarrollo cognitivo, según plantea Piaget: la etapa de las operaciones

formales. El hito más significativo de esta etapa es que se logra pensar de forma abstracta, lo cual permite manejar la información de forma más flexible, comprender conceptos como el tiempo histórico, usar símbolos para representar a otros, formular posibilidades e hipótesis y entender metáforas (Papalia et al., 2012).

Además, se incrementan la memoria de trabajo, la velocidad de procesamiento y las funciones ejecutivas como la toma de decisiones y el control inhibitorio. Asimismo, se desarrolla el lenguaje y, junto a él, los adolescentes amplían su vocabulario y aprenden a adaptar su discurso dependiendo de su interlocutor (Papalia et al., 2012).

En lo relativo al área psicosocial, los adolescentes persiguen la independencia respecto de la familia, en la misma medida en que crecen en importancia las relaciones con amigos, principalmente durante la adolescencia inicial y media; mientras que en la adolescencia tardía buscan reconciliarse con la familia y formar relaciones íntimas. Además, los adolescentes lidian con su imagen corporal, cuya percepción va variando desde la inseguridad inicial hacia una mayor aceptación al final de esta etapa (Hidalgo Güemes et al., 2017).

Además, suelen mantener una actitud crítica y experimentan fluctuaciones emocionales, así como la necesidad de establecer valores y objetivos a futuro (Pineda Pérez y Aliño Santiago, 1999).

Es durante la fase media cuando los adolescentes se enfrentan a una mayor vulnerabilidad. Las relaciones con los amigos y el deseo por integrarse en ciertos grupos pueden tener consecuencias negativas. Además, es posible que el deseo de experimentación desemboque en comportamientos problemáticos o de riesgo (Hidalgo Güemes et al., 2017).

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

Prats et al. (2018) menciona que, en esta etapa, los adolescentes empiezan a usar internet y redes sociales para socializar y satisfacer su curiosidad. Buscan comunicarse de manera más fluida que en las interacciones cara a cara, mantenerse al tanto de las tendencias y compartir detalles personales para fortalecer su identidad. Durante estos años, comienzan a enfrentarse a aspectos más avanzados de las redes sociales y de internet. Por ejemplo, inician el acceso a sitios web y redes sociales que están restringidos para su edad, pero encuentran maneras de eludir estos bloqueos (Prats et al., (2018).

En cuanto al desarrollo evolutivo estos autores afirman que, a los 12 años, el enfoque de ensayo y error predomina, lo que significa que los adolescentes tienen una menor conciencia de las posibles repercusiones negativas y una mayor inmadurez en la resolución de conflictos. Por ejemplo, pueden no darse cuenta de que tener un perfil de Facebook sin configurar la privacidad adecuadamente puede traer consecuencias negativas. Además, suelen actuar de forma impulsiva, cometiendo riesgos antes de comprender sus efectos. Sin embargo, según Piaget e Inhelder (2007, citados en Prats et al., 2018), a partir de esta edad los adolescentes comienzan a desarrollar habilidades de pensamiento abstracto y razonamiento hipotético-deductivo, lo que les permite reflexionar más antes de tomar decisiones arriesgadas (Prats et al., 2018).

#### **Redes sociales**

Según Fernández Sánchez (2013), las Redes Sociales (RS) se conceptualizan como estructuras que conectan a individuos u organizaciones mediante lazos interpersonales, los cuales pueden ser de amistad, parentesco o debido a intereses compartidos. Actualmente, las RS en internet consisten en plataformas que permiten a

las personas compartir contenido (el cual puede variar en función del tipo de plataforma), así como establecer relaciones con otras personas independientemente del tiempo y el espacio (Fernández Sánchez, 2013).

Boyd y Ellison (2007, citados en Heidemann et al., 2012) las conceptualizan como comunidades en línea entre personas con intereses, actividades, antecedentes y/o amistades comunes. La mayoría de las RS funcionan en internet y permiten a sus usuarios crear perfiles y compartir textos, imágenes y/o videos e interactuar con otros de diversos modos (Heidemann et al., 2012).

Con el pasar de los años se ha observado una utilización creciente de las RS, según expone la Encuesta Nacional de Consumos Culturales (ENCC) llevada a cabo recientemente por el Ministerio de Cultura de la Nación (2023), la cual relevó los hábitos, preferencias y consumos culturales de la población argentina entre los años 2013 – 2022. Este incremento ha sido notable, mostrando que, en el año 2013 el 57% de la población utilizaba RS, en contraste con el 95% registrado en 2022. Entre las plataformas más utilizadas se encontraron WhatsApp (92%), YouTube (82%), Facebook (72%) e Instagram (58%), seguidas por TikTok (34%) y, en menor medida, Twitter (ahora X, 16%), Telegram (14%) y Twitch (9%). Las actividades realizadas con más frecuencia fueron mirar publicaciones de otros, compartir contenido y subir contenido propio. Además, el 44% de la población expresó ver transmisiones en vivo (Ministerio de Cultura de Argentina, 2023).

Respecto a los videojuegos, el 33% de los encuestados refirió jugarlos en 2022. Se observó un mayor porcentaje en la franja etaria de 13 – 17 años, especialmente en varones, con un 44%, en comparación con el grupo femenino, cuyo porcentaje rondó en el 25% (Ministerio de Cultura de Argentina, 2023).

## *Problemáticas asociadas al uso inadecuado de las RS*

### ***Riesgo del uso excesivo***

De acuerdo con García del Castillo (2013, citado en Luis Casares, 2016), el empleo excesivo de RS supone riesgos significativos para los usuarios, tales como la adicción, la pérdida de productividad y el aislamiento social. El mecanismo que está detrás de las adicciones a sustancias también puede explicar el funcionamiento de las adicciones tecnológicas (Luis Casares, 2016).

En relación a esto, Holden (2001, citado en Luis Casares, 2016), plantea que en ambos casos participa el circuito dopaminérgico presente en el sistema de recompensas, el cual incluye las áreas del hipocampo y el núcleo accumbens. Esta perspectiva se conoce bajo el nombre de Modelo Biopsicosocial de la Adicción, según el cual, cualquier conducta tiene el potencial de volverse adictiva si produce una activación continua del sistema de recompensas en busca de gratificación (Luis Casares, 2016).

En una publicación de La Voz (2023), se expone que niños y adolescentes son más vulnerables a los efectos negativos del uso intensivo de las redes sociales pudiendo derivar en cuadros de ansiedad, depresión e irritabilidad. En referencia a esto expone un informe realizado por Muthy, jefe de salud pública de EEUU, quien señala que las redes sociales pueden presentar un riesgo para la salud mental de los niños y adolescentes debido a que se encuentran desarrollando su cerebro por la cantidad de horas que pasan usándolas y advierte que el uso de las redes sociales en menores es casi universal, ya que el 95% de los chicos de 13 a 17 años usan una red social y más de un tercio las utilizan casi constantemente (La Voz, 2023).

En dicha nota, Pedrouzo, de la sociedad argentina de pediatría, explica que el uso constante de las redes sociales por parte de chicos y adolescentes se da porque se activa un sistema de recompensa con las interacciones en línea, donde las notificaciones, comentarios o sumar seguidores son un refuerzo positivo y esto genera la motivación de repetir la acción (La Voz, 2023).

Arab y Díaz (2015) definen a la utilización problemática de RS e internet como un “patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet” (p. 10), que puede conducir a consecuencias negativas como el aislamiento social, el descuido de las relaciones sociales, de la salud en general y de actividades académicas, laborales o recreativas (Arab y Díaz 2015).

Además, Reinecke et al. (2018) expresan que el uso incontrolado de internet está vinculado a elevados niveles de procrastinación, lo cual tiene un impacto psicológico negativo, provocando estrés, alteraciones del sueño y una menor satisfacción sobre la relación con los padres (Reinecke et al., 2018).

#### *Problemas de privacidad y seguridad*

La seguridad de los adolescentes en el mundo digital puede verse afectada por distintas problemáticas, como el grooming, el cyberbullying o ciberacoso y el sexting. El grooming se define como aquellas estrategias que utilizan adultos para ganarse la confianza de niños y/o jóvenes en línea con la finalidad de cometer abuso sexual. Este proceso involucra el establecimiento de una falsa amistad a fin de manipular psicológicamente a la víctima (Arab y Díaz, 2015).

El cyberbullying o ciberacoso implica la utilización de la tecnología para acosar, humillar o intimidar a otros. Por último, el sexting consiste en compartir imágenes sexualmente explícitas, sean propias o de otros, a través de internet. Cuando éstas se

comparten y difunden sin consentimiento, la imagen de la víctima es expuesta públicamente, lo cual puede conducir a consecuencias a corto y largo plazo (Arab y Díaz, 2015).

Además, la irrupción de la era digital ha modificado la forma en que los adolescentes manejan su privacidad y su identidad. Este aumento en la auto representación digital, más visual y pública conlleva riesgos de privacidad. Las autoras observan una redefinición de la privacidad expresiva, que antes se vinculaba a la protección de aspectos íntimos, pero que en la actualidad está explotada públicamente (Hernández Serrano et al., 2021).

### **Legislación Argentina acerca de Internet**

**Ley N° 26.388 de ciberdelitos**, del año 2008: esta ley más conocida como “Ley de delitos informáticos”, modificó el Código Penal. Agregó los delitos de distribución y tenencia de pornografía infantil por cualquier medio (art. 128); interceptar comunicaciones y sistemas informáticos (art. 153); el acceso no autorizado a un sistema informático (art. 153 bis); la publicación de correspondencia o comunicaciones electrónicas privadas (art.155); y el acceso a bancos de datos personales (art. 157 bis), entre otros (UNICEF, 2020)

**Ley N° 26.904**: incorpora el artículo 131 al Código Penal y la figura de grooming o ciberacoso sexual que pena con prisión de 6 meses a 4 años a quien a través de las TIC contacte a una persona menor de edad, con el propósito de cometer cualquier delito contra la integridad física de la misma (UNICEF, 2020).

**Ley N° 25.326** junto con el artículo 43 de la Constitución Nacional (habeas data): la ley de protección de datos personales protege la información personal de cualquier tipo referida a personas físicas o de existencia ideal determinadas o

determinables, y explicita la confidencialidad del responsable del tratamiento de los mismos (incluyendo la protección de la privacidad e intimidad en Internet) (UNICEF, 2020).

### **Impacto en la salud mental y el bienestar**

Arab y Díaz (2015) explican que el abuso de RS se ha asociado con diversos trastornos (depresión, TDAH, insomnio) y dificultades educativas (bajo rendimiento, repitencia, deserción escolar). Así mismo, se han observado dificultades en la toma de decisiones en personas con adicción a los videojuegos (Arab y Díaz, 2015).

Un estudio realizado por Cataldo et al. (2021) relacionó el uso de RS y la aparición de trastornos psiquiátricos en jóvenes, encontrando como resultado la existencia de patrones específicos de alteraciones psicológicas ligados a este. Entre ellos, mencionan trastornos de ansiedad, depresión y conductas asociadas a los trastornos de la conducta alimentaria. Los investigadores explicaron que el impacto negativo del uso excesivo de RS puede ser más notorio teniendo en cuenta la plasticidad propia del cerebro adolescente (Cataldo et al., 2021).

Por otra parte, Acar et al. (2020) estudiaron la asociación entre la adicción a las RS, los problemas emocionales y la autoestima en adolescentes. Los resultados mostraron que los adolescentes que presentaban mayores problemas emocionales también tenían niveles más bajos de autoestima y una mayor adicción a las RS. A su vez, mayores niveles de adicción estaban asociados a una autoestima más baja en esta población. Los investigadores sugieren que la existencia de problemas emocionales puede propiciar el excesivo uso de RS, lo cual a su vez, puede tener un efecto negativo en la autoestima (Acar et al., 2020).

## **Beneficios del uso adecuado de las RS**

Weigle, (2014) plantea que las RS e Internet pueden implicar múltiples beneficios para los adolescentes si son utilizadas correctamente. Estas plataformas contribuyen a la interacción social, lo cual permite a los adolescentes fortalecer sus relaciones sociales y a desarrollar habilidades comunicativas. Así mismo, pueden constituir un espacio de apoyo, en el cual pueden explorar sus intereses y preferencias. Este autor menciona otras herramientas como blogs que pueden ayudar a desarrollar la creatividad y la escritura; mientras que los foros promueven el debate e intercambio de ideas y explica que a través de las RS, los adolescentes pueden mostrarse a sí mismos y recibir validación y aceptación de sus pares, lo cual contribuye a mejorar su autoestima (Weigle, 2014).

Igualmente, las RS y la información que se encuentra en línea pueden contribuir en el aprendizaje, colaborando a la realización de tareas escolares. En este sentido, el acceso a la información también es fundamental en aspectos como la salud. A través de internet, los adolescentes pueden encontrar información y recursos sobre salud mental, enfermedades sexuales, etc., de forma más discreta (Weigle, 2014).

## **El taller como estrategia de intervención**

Según Edelman y Kordon (2014, citado en Universidad Siglo 21, 2024), un dispositivo es un conjunto de componentes que establece las condiciones necesarias para realizar una tarea. Cada dispositivo grupal se configura con objetivos y metas concretas, por lo que empleará distintos modelos teóricos y técnicas para cumplir sus fines. Aunque estos dispositivos operan dentro de un marco institucional, crean un entorno íntimo que facilita el contacto y la conexión entre los miembros (Universidad Siglo 21, 2024).

Una característica distintiva de los dispositivos grupales es la disposición espacial de los participantes, lo que facilita la interacción visual entre ellos. Durante estos encuentros, los individuos experimentan transformaciones y se genera un proceso de identificación en el contexto grupal. El grupo ofrece un espacio donde cada miembro puede expresarse al mismo tiempo, compartiendo sus experiencias, fantasías y sentimientos (Universidad Siglo 21, 2024).

El taller es una estrategia pedagógica que combina teoría y práctica, fomentando un aprendizaje significativo a través de la colaboración, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la comunicación asertiva, con la participación activa del coordinador. Los talleres se distinguen por emplear diversas técnicas, como las de iniciación, producción grupal y mediación y control (Universidad Siglo 21, 2024).

Ander-Egg (1991, citado en Universidad Siglo 21, 2024) describe el taller como un método de enseñanza-aprendizaje, en el cual se trabaja, se crea y se transforma algo para su uso posterior. Es un proceso de aprendizaje grupal basado en la práctica y la colaboración. Al diseñar un taller, se construye una herramienta que permite intervenir en un ámbito social específico, fundamentándose en el encuentro y la reflexión conjunta (Universidad Siglo 21, 2024).

## **Plan de Acción**

### **Actividades**

En el presente plan de intervención se prevé la realización de tres talleres psicoeducativos. Cada taller es un dispositivo que aborda una temática específica con momentos de apertura desarrollo y cierre, por lo tanto los alumnos podrían participar de

algún taller independientemente de los otros. Los mismos se llevarán a cabo con los alumnos de primer año, aproximadamente un total de 30 alumnos.

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

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

*Taller 1: “Navegando seguros en las redes sociales”*

<b>Objetivo general</b>	Promover el uso seguro de las Redes Sociales e Internet en adolescentes de primer año del Instituto Santa Ana a través de talleres psicoeducativos, previniendo los peligros asociados a su uso inadecuado.
<b>Objetivo específico</b>	1- Proporcionar información sobre la utilización responsable de las RS, los riesgos de su uso excesivo o inadecuado para reducir la exposición peligrosa.
<b>Agentes</b>	Psicóloga, profesional de coordinación de grupo, y estudiantes de la institución.
<b>Objetivos operativos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Brindar información precisa acerca de los principales peligros del uso inadecuado y/o excesivo de las RS e Internet.</li> <li>2- Concientizar a los estudiantes sobre los peligros del uso excesivo de las RS.</li> <li>3- Reflexionar sobre el autocuidado para una vida plena y saludable.</li> </ol>

<p><b>APERTURA</b></p>	<p>Actividad 1- Introducción al taller (10 minutos):</p> <p>1.1- Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del taller.</p> <p>1.2- Toma de asistencia (Material complementario A-Planilla de asistencia).</p> <p>Actividad 2- Administración de cuestionario (10 minutos)</p> <p>2.1- Explicar y aplicar el cuestionario pre-taller para evaluar el nivel de conocimientos y disposiciones iniciales de los estudiantes sobre el uso de las Redes Sociales e internet (Material complementario B- Cuestionario sobre conocimientos y uso de internet). Para esta actividad se les solicita a los alumnos que respondan las preguntas de manera individual, para lo cual se les dará una fotocopia impresa y lapicera.</p> <p>ACTIVIDAD 3- Espacio dialógico: “Redes sociales: ¿qué sabemos?” (10 minutos)</p> <p>3.1- Se realiza una lluvia de ideas a partir de una pregunta disparadora: ¿Qué redes uso y qué me hace sentir el uso de las redes sociales? Se escriben las respuestas en el pizarrón.</p> <p>3.2- Se reflexionará sobre los emergentes surgidos en la lluvia de ideas.</p> <p>3.3- Presentación Ppt “Aprendiendo juntos” (10 minutos). Se mostrará una breve presentación abordando la definición de RS, los tipos más comunes y el uso principal de cada una. Además, se plantearán los riesgos asociados a ellas, como el ciberacoso, el grooming, problemáticas referidas a la privacidad y seguridad y la exposición a contenido inapropiado y/o negativo. También, se explicarán los beneficios de su uso correcto (conexión con otros, acceso a la información, expresión) (Apéndice A- Ppt 1: Aprendiendo juntos).</p>
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Actividad 4- Trabajo grupal: “Las redes, ¿un lugar seguro?” (40 minutos).</p>

	<p>4.1- Se dividirá a los participantes en 6 grupos de 5 estudiantes.</p> <p>4.2- Se entregarán tarjetas con afirmaciones relacionadas con la adicción a las RS e Internet, las cuales deberán juzgar como verdaderas o falsas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Es posible ser adicto a las redes sociales.</li> <li>● Las redes sociales pueden tener un impacto negativo en la salud mental.</li> <li>● La información que se comparte en redes es verdadera.</li> <li>● Si no estoy en redes sociales me perderé de cosas importantes.</li> <li>● Si no publico en redes sociales mis amigos se olvidarán de mí.</li> <li>● Las redes sociales son la mejor manera de estar informado.</li> <li>● No hay nada de malo en compartir información personal en las redes.</li> </ul> <p>4.3- Argumentar su punto de vista, en un afiche que se entregará por grupo.</p> <p>4.4- Cada grupo expone sus ideas brevemente (5 minutos por grupo, 30 minutos en total)</p> <p>Actividad 5- Break y merienda compartida (15 minutos).</p>
<b>CIERRE</b>	<p>Actividad 6- Espacio audiovisual: “Reflexionamos juntos”</p> <p>6.1- Se reproducirá un cortometraje realizado por la Asociación de ayuda a familias con menores (AFAVAL) que presentan conductas adictivas y/o problemáticas acerca de la adicción a las TIC (Apéndice B- Video 1 Cortometraje Adicción tecnológica) (5 minutos).</p> <p>Actividad 7- Espacio de reflexión: (20 minutos).</p> <p>(seguimos trabajando con los mismos grupos)</p> <p>7.1- Reflexionamos sobre el cortometraje</p>

	<p>- ¿Qué observaron en el cortometraje?</p> <p>- ¿Qué sería el autocuidado para una vida saludable?</p> <p>7.2- Aprendemos sobre el autocuidado- Presentación Powerpoint</p> <p>En esta actividad de cierre se pretende dar espacio a la libre expresión, reflexión y concientización sobre todo lo aprendido en el taller (Apéndice C – Ppt 2- Aprendemos sobre el autocuidado).</p>
--	--

*Taller 2: “Más allá de las pantallas”*

<b>Objetivo general</b>	Promover el uso seguro de las Redes Sociales e Internet en adolescentes de primer año del Instituto Santa Ana a través de talleres psicoeducativos, previniendo los peligros asociados a su uso inadecuado.
<b>Objetivo específico</b>	2- Brindar herramientas para una gestión saludable de la presión social que producen las plataformas.
<b>Agentes</b>	Psicóloga, profesional de coordinación de grupo, y estudiantes de la institución.
<b>Objetivos operativos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visibilizar la diferencia entre la vida real y lo que se muestra en la vida virtual.</li> <li>2. Identificar la presión social de tener que pertenecer, ser o tener lo que las redes sociales nos muestran.</li> <li>3. Concientizar sobre la importancia de la valoración propia y el respeto mutuo.</li> <li>4. Propiciar la interacción y la capacidad de disfrutar del juego en equipo de manera presencial</li> </ol>
<b>APERTURA</b>	<p>Actividad 1- Introducción al taller (10 minutos):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1- Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del taller.</li> <li>1.2- Toma de asistencia (Material complementario A-Planilla de asistencia).</li> </ol>

	<p>Actividad 2: “¿Es real lo que vemos en redes?” (pregunta disparadora, invitando a compartir sus opiniones) (10 minutos)</p> <p>2.1- Se los invita a observar el siguiente cortometraje “<a href="#">Are you living an insta lie?</a>” (Apéndice D- Video 2 ) (5 minutos)</p> <p>2.3- Espacio de debate (15 minutos)</p> <p>Se promoverá la libre expresión sobre el cortometraje, interrogando acerca del mensaje que transmite, ¿cómo se relaciona con la presión social? ¿cuál es tu opinión acerca de lo que muestra Internet y lo que sucede en la realidad?</p> <p>2.4- Captamos fracciones del cortometraje y se anota en la pizarra lo que muestran las personas en las redes y lo que sucede realmente. Charlamos sobre la necesidad de no caer en la comparación y la búsqueda de aprobación en este contexto.</p>
<b>DESARROLLO</b>	<p>Actividad 3- “Vernos es mejor” (15 minutos)</p> <p>3.1 Se analizarán 3 situaciones hipotéticas, identificando las problemáticas y las emociones involucradas en cada una. Los alumnos se dividen en 6 grupos (5 alumnos cada uno). Se entregarán en formato tarjetas las siguientes situaciones hipotéticas (Apéndice E- Tarjetas situaciones)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Situación 1: Un grupo de estudiantes publica fotos de una fiesta a la que fueron sin invitar a Juan. Al ver las fotos, Juan se siente excluido y triste. (2 grupos analizarán esta situación)</li> <li>● Situación 2: Una influencer publica una foto con un cuerpo perfecto y recibe muchos comentarios positivos. Sofía, al verla, se siente insegura sobre su propio cuerpo y comienza a compararse con la influencer (2 grupos analizarán esta situación).</li> <li>● Situación 3: Un grupo de estudiantes comparte un meme que ridiculiza a un compañero de clase. Carlos, al verlo, se siente ofendido y decide no hablar con el grupo por un tiempo (2 grupos analizarán esta situación).</li> </ul>

	<p>Para la realización de esta actividad se entregará 6 afiches y 6 fibrones)</p> <p>3.2- Espacio reflexivo (30 minutos, 5 minutos por grupo)</p> <p>3.3- Se invita a cada grupo a exponer sus reflexiones acerca de la situación hipotética que les tocó. Se promoverá el desarrollo de modos efectivos de afrontar dichas situaciones, resaltando la importancia de expresar los sentimientos y pensamientos claramente, el pensamiento crítico, el establecimiento de límites y la búsqueda de apoyo.</p> <p>Actividad 4 – Break y merienda (15 minutos)</p>
<b>CIERRE</b>	<p>Actividad 5- “Actividades offline” (30 minutos)</p> <p>5.1- Se propone el juego dígalos con mímicas. Se trabajará con los mismos grupos.</p> <p>La consigna consiste en que cada grupo elige una película o serie con el fin de propiciar la interacción y la capacidad de disfrutar del juego dentro de un espacio compartido de manera presencial, para lo cual tendrán que designar un representante o varios que hacen de mimos, mientras los otros grupos tienen que adivinar. Gana el equipo que más películas o series adivinó.</p> <p>Se coloca reloj de arena para medir el tiempo en cada representación. (3 minutos para cada equipo)</p> <p>5.2- “Espacio de reflexión”. Se los invita a reflexionar sobre la importancia de la calidad de tiempo compartido de manera vivencial. Se incentiva a mencionar otras actividades que les de satisfacción.</p>

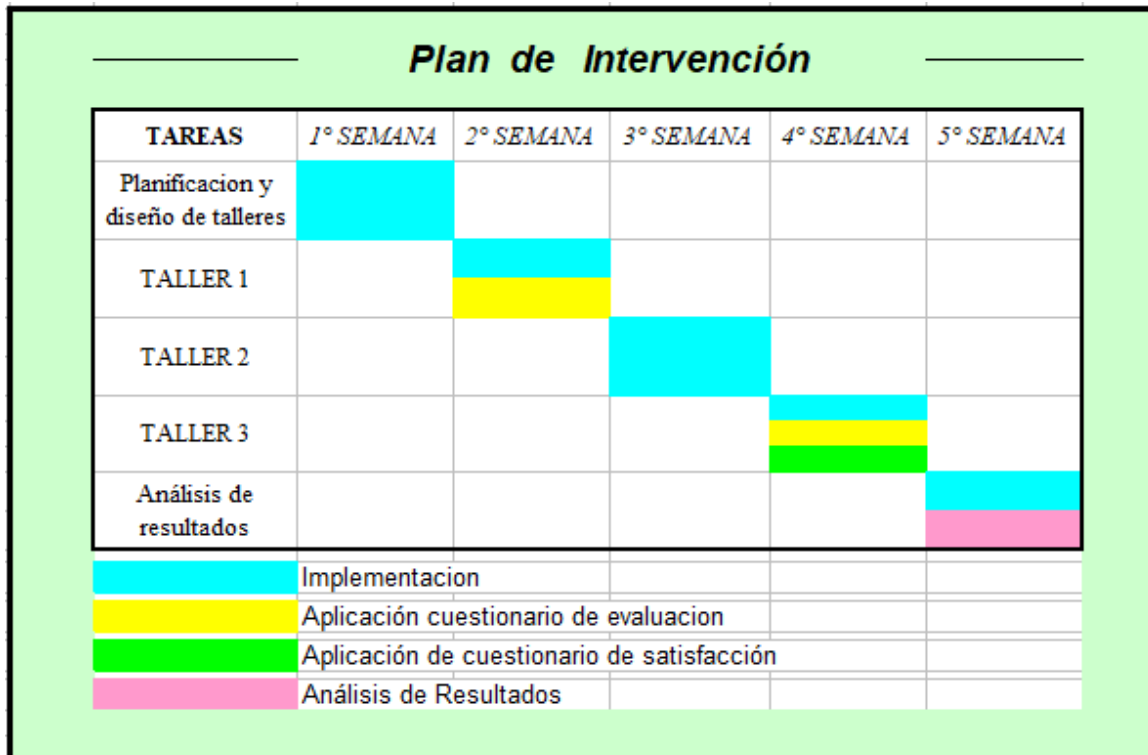
*Taller 3: “Cuidarme y cuidarnos en Internet”*

<b>Objetivo general</b>	<p>Promover el uso seguro de las Redes Sociales e Internet en adolescentes de primer año del Instituto Santa Ana a través de talleres psicoeducativos, previniendo los peligros asociados a su uso inadecuado.</p>
-------------------------	--

<b>Objetivo específico</b>	3- Propiciar el pensamiento analítico y reflexivo para apropiarse de la información a través de un aprendizaje constructivo y vivencial.
<b>Agentes</b>	Psicóloga, profesional de coordinación de grupo, y estudiantes de la institución.
<b>Objetivo operativo</b>	<p>1- Brindar herramientas para enfrentar los riesgos del mundo digital.</p> <p>2- Concientizar sobre la importancia del cuidado de la privacidad y la información personal que se comparte en las redes sociales.</p>
<b>APERTURA</b>	<p>Actividad 1- Introducción al taller (10 minutos):</p> <p>1.1- Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del taller.</p> <p>1.2- Toma de asistencia (Material complementario A-Planilla de asistencia).</p> <p>Actividad 2: “Tu huella digital” (15 minutos)</p> <p>2.1- Intercambio de ideas: se iniciará con una pregunta disparadora: ¿Qué saben sobre el concepto de Huella Digital?</p> <p>2.2- Luego se explicará que la Huella Digital consiste en la información a la que otras personas podrían acceder si nos buscan en Internet. Además, se abordará el impacto que puede tener en la vida de las personas para lo cual se retoman los conceptos del primer taller sobre grooming, cyberbulling y sextina.</p> <p>Actividad 3: “Yo mismo en las redes” (10 minutos)</p> <p>3.1- Para esta actividad se les permitirá a los alumnos hacer una búsqueda en sus móviles. Cada uno deberá buscar en Google su nombre, apellido y Dni. A continuación, el que desee compartir el resultado de la búsqueda podrá hacerlo libremente.</p> <p>Entre ellos debatirán si son apropiados o no para resguardar su privacidad y seguridad.</p>
<b>DESARROLLO</b>	Actividad 4: “Internet, ¿un entorno peligroso?”

	<p>4.1- Trabajo grupal: “¿Sabías qué...?” Se trabajará en grupos de 5 alumnos (6 grupos en total). A cada grupo se le entrega una historia de la vida real en formato papel. En una hoja cada grupo expresa qué podrían haber hecho estos adolescentes para no correr peligro (Apéndice F- Historias de la vida real). (10 minutos)</p> <p>4.2- Cada grupo le contará al resto brevemente lo que pensó y sintió. (5 minutos por grupo, 30 minutos en total)</p> <p>Actividad 5- Break y merienda compartida. (15 minutos)</p>
<b>CIERRE</b>	<p>Actividad 6: “Aprovechar lo bueno y limitar lo peligroso” (30 minutos)</p> <p>6.1- Nos sentamos en ronda. Se entrega a cada alumno un folleto, que se irá leyendo mediante la dinámica: al que le toca leer designa el próximo lector. A medida que se va leyendo, se aclararán dudas y podrán expresar lo que piensan y sienten libremente (Material complementario D- Folleto).</p> <p>6.2- Se reflexionará acerca de la importancia de ser conscientes de estos riesgos y se compartirán recursos y herramientas para denunciar situaciones de riesgo y pedir ayuda como primera medida a padres, docentes y directivos.</p> <p>6.3- Actividad de evaluación (15 MINUTOS) -De contenido (Material complementario B- Cuestionario sobre conocimientos y uso de internet). -De satisfacción (Material complementario C- Cuestionario de satisfacción con los talleres).</p>

## Diagrama de Gantt



## Recursos y presupuesto

### Recursos materiales: (para 30 alumnos)

Materiales de librería: 30 lapiceras \$2.400. Fotocopias (40) \$4.000. 12 afiches, \$12.000. 6 fibrones, \$ 4.800, 2 marcador para pizarra, \$3,200. 3 cartulinas, \$1.800. 6 fotocopia a color, \$ 1.500. Folleto \$24.000.

Total recursos materiales: \$ 53.700-

### Recursos humanos:

Se toma como honorario correspondiente al área de psicología educacional. Promoción y prevención, inciso 6D (CPPC 2023).

- Un Profesional de coordinación de talleres \$ 20.800 p/hr. (Diseño de taller 30 horas: \$ 624.000). Implementación del taller (6 horas: \$ 124.800).

- Un profesional de coordinación de grupos \$ 16.200 p/hr (\$ 97.200). Este ítem puede ser reemplazado por un docente del espacio (CCS) que brinde la institución.

Total recursos humanos: \$846.000 (\$ 748.800)

Presupuesto final: \$899.700 (\$ 802.500).

### **Evaluación**

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

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

## **Resultados esperados**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Conclusiones**

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

Trabajar con esta población y con una problemática tan actual se vuelve esencial, más aún comenzar la intervención psicoeducativa en el momento de inicio e incursión al mundo de las plataformas, que si bien en este trabajo, se aplicará a primer año, sabemos que este tipo de conductas están sucediendo mucho antes con una

prematuridad preocupante porque los riesgos aumentan a medida que hay más inmadurez emocional como así también desinformación.

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

Por otro lado, es un colegio de nivel adquisitivo medio alto por lo que los adolescentes tienen mayores posibilidades de disponer de dispositivos tecnológicos como así también red de Internet a disposición diaria.

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

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

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

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

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

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

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

Tras analizar el proyecto planteado, se han podido identificar un conjunto de fortalezas y limitaciones en el presente proyecto. En el primer grupo se puede incluir el uso de metodologías participativas e interactivas, que fomentan el intercambio y el compromiso entre los adolescentes como también, usar recursos que incentiven a la reflexión y al diálogo, como los cortometrajes que reflejan las motivaciones del contexto actual de la vida de los adolescentes y la búsqueda de sus propias huellas

digitales en Google. Por último, se resalta el enfoque integral que se propone al abordar los riesgos y beneficios del uso de RS, revalorizando los intereses, gustos y preferencias que los adolescentes hoy eligen como divertimento e interacción sin necesidad en caer en la desestimación de estos, pero sí motivándolos a una utilización más saludable.

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

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

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

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

Finalmente, en lo que respecta a posibles ajustes o mejoras en futuras implementaciones del plan, se sugiere la posibilidad de adaptar esta propuesta a otros contextos socioeconómicos, lo cual podría aumentar su aplicabilidad. Además, la intervención podría extenderse más allá del Instituto Santa Ana y abrirse a la

comunidad, ya que se trata de una problemática que afecta a los adolescentes en general. De igual modo, se podría invitar a participar a expertos de otras disciplinas, como la informática y la seguridad digital a fin de enriquecer el contenido y la metodología del programa con un enfoque interdisciplinar.

## Referencias

- Acar, I.H., Avcılar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2020). The roles of adolescents' olú net problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, 41, 6838 – 6847. Recuperado de:  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-01174-5>
- Arora SK, Shah D, Chaturvedi S, Gupta P. (2015). Defining and Measuring. Vulnerability in Young People. *Indian Journal of Community Medicine*, 40(3), 193-197.  
[https://journals.lww.com/ijcm/fulltext/2015/40030/defining\\_and\\_measuring\\_vulnerability\\_in\\_young.11.aspx](https://journals.lww.com/ijcm/fulltext/2015/40030/defining_and_measuring_vulnerability_in_young.11.aspx)
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las RS e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048?via%3Dihub>
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh M. y Esposito, G. (2021) Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11(508595). Recuperado de:  
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2020.508595/full>
- CPPC, (2023). *Resolución Junta de gobierno N°02/24: Actualización de Aranceles mínimos*. Colegio de Psicólogos de la provincia de Córdoba. Recuperado de:  
<https://cppc.org.ar/wp-content/uploads/2024/02/002-24-Aranceles-Profesionales-Minimos-Marzo-2024.pdf>

DDNA, (s/f). *Seguridad y Protección de niños, niñas y adolescentes en ámbitos digitales. Guía de buenas prácticas para adultos. Programa de protección digital*. Defensoría de niños, niñas y adolescentes. Provincia de Córdoba.

Recuperado de: <https://ddna.cba.gov.ar/wp-content/uploads/2021/05/Programa-de-Proteccion-digital.pdf>

Fernández Sánchez, N., (2013). Trastornos de conducta y RS en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. Recuperado

de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2013/sam136j.pdf>

García del Castillo, J., (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las RS. *Salud y drogas*, 13(1), 5-13. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>

Gobierno de Buenos Aires (2018<sup>a</sup>). *Enredados en las redes: conflictos entre pares en el espacio virtual. 1º edición para el profesor*. Ministerio de Educación e Innovación. Recuperado de:

<https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/media/document/2018/10/09/28f6fc04bb45ea9b79edc37951c5d1903b807fee.pdf>

Gobierno de Buenos Aires, (2018b). *Lo público y lo privado: prácticas de cuidado en las redes. 1º edición para el profesor*. Ministerio de Educación e Innovación.

Recuperado de:

[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/lo\\_publico\\_y\\_lo\\_privado\\_en\\_las\\_redes\\_publicar\\_red.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/lo_publico_y_lo_privado_en_las_redes_publicar_red.pdf)

Gómez Campos, R., Urra Albornoz, C., Vidal Espinoza, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera Portugal, M., Urzua Alul, L., Cossio Bolaños, M. y Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de RS, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal

en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24, 338-344. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1667-89902021000200327](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902021000200327)

Guillen, M., Navarro, A., (2019). *El impacto de las RS en adolescentes y adultos jóvenes con trastornos de la nutrición y alimentación* [Tesis de Licenciatura, Universidad Rovira Il Virgili]. Repositori URV. Recuperado de:

<https://repositori.urv.cat/fourrepublic/search/item/TFG%3A2301>

Heidemann, J., Klier, M., & Probst, F., (2012). Online social networks: A survey of a global phenomenon. *Computer Networks*, 56(18), 3866–3878. Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389128612003088?via%3Dihub>

Hernandez-Serrano, M.J., Renés-Arellano, P., Campos Ortuño, R. y González-Larrea, B. (2021). Privacidad en RS: análisis de los riesgos de auto-representación digital de adolescentes españoles. *Revista Latina De Comunicación Social*, 79, 133-154. Recuperado de:

<https://nuevaepoca.revistalatinacs.org/index.php/revista/article/view/1518>

Hidalgo-Güemes, M., Ceñal González-Fierro, M.J. e Hidalgo Vicario, M.I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, XXI(4), 233–244. Recuperado de:

[https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4\\_WEB.pdf#page=8](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8)

Holden, C. (2001). Behavioral addictions: do they exist?. *Science*, 294, 980-982.

Recuperado de: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.294.5544.980>

- Hussain, Z. & Griffiths, M.D. (2018) Problematic Social Networking Site Use and Comorbid Psychiatric Disorders: A Systematic Review of Recent Large-Scale Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 9(686). Recuperado de:  
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2018.00686/full>
- INDEC, (2023). *Accesos a Internet. Informes técnicos*. (Vol. 8, N° 53). Recuperado de:  
[https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/internet\\_03\\_24F142A339A1.pdf](https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/internet_03_24F142A339A1.pdf)
- La Voz, (2023). Aconsejan uso limitado y actividades sin pantalla por los efectos de las redes sociales en jóvenes. *La Voz del Interior*. Recuperado de:  
<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/aconsejan-uso-limitado-y-actividades-sin-pantalla-por-los-efectos-de-las-redes-sociales-en-jovenes/>
- Luis Casares, M., (2016). *Aspectos neurobiológicos de la adicción a internet y las RS* [Tesis de grado, Universidad de Jaén]. CREA. Colección de Recursos Educativos Abiertos. Recuperado de:  
<https://crea.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/3999>
- Ministerio de Cultura Argentina (2023). *Encuesta Nacional de Consumos Culturales 2023*. Recuperado de:  
[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/05/encc2023\\_informe\\_pr eliminar.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/05/encc2023_informe_pr eliminar.pdf)
- Ministerio de Educación Argentina (2024). *Pensar la escuela desde la pedagogía del cuidado*. *Portal Educ.ar*. Recuperado de:  
<https://www.educ.ar/recursos/159056/pensar-la-escuela-desde-la-pedagogia-delcuidado>

Ministerio de Salud Argentina, (2023). *Situación de salud de adolescentes y jóvenes en Argentina*. Dirección de Adolescencias y Juventudes y Grupo FUSA Edición 2023. Recuperado de: <https://grupofusa.org/recursos/situacion-de-salud-de-adolescentes-y-jovenes-en-argentina/>

Morduchowicz, R., (2012). Los adolescentes y las redes sociales: La construcción de la identidad juvenil en Internet. Fondo de Cultura Económica Argentina. Recuperado de: <https://fce.com.ar/wp-content/uploads/2021/07/Morduchowicz-Adolescentes-y-las-redes-sociales.pdf?srsId=AfmBOorZDwf98d68pzUeMoJU5AptyJYiQP4p4FT25xCE4u2D1G18QQAp>

Organización Mundial de la Salud, (2021). Salud mental del adolescente. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Se%20calcula%20que%20el%203,a%2019%20a%C3%B1os%20padecen%20depresi%C3%B3n>

Organización Panamericana de la Salud, (2018). Salud mental del adolescente. Recuperado de: <https://campus.paho.org/argentina/salud-mental-del-adolescente>

Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G. (2012). Desarrollo humano, 12ed. McGraw Hill Education. Recuperado de: [https://www.academia.edu/38301315/Desarrollo\\_Humano\\_12va\\_Edicion\\_Papalia\\_1](https://www.academia.edu/38301315/Desarrollo_Humano_12va_Edicion_Papalia_1)

Pineda Pérez, S. y Aliño Santiago, M. (1999). El concepto de adolescencia. Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud de la adolescencia.

Capítulo 1. Recuperado de:

<https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>

Prats, M.A., Torres Rodríguez, A. y Carbonell, X. (2018). Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de olú net y RS en la adolescencia: descripción de un estudio piloto. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 52, 111-124. Recuperado de:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/62526>

Reinecke, L., Meier, A., Beutel, M.E., Schemer, C., olú , B., Wölfling, K. & Müller, K.W., (2018) The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Results From a Community olú n of German Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9(913). Recuperado de:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00913/full>

Rodríguez Puentes, A. y Fernández Parra, A., (2014). Relación entre el tiempo de uso de las RS en olú net y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79831197013>

Rosabal García, E., Romero Muñoz, N., Taquín Ramírez, K. y Hernández Mérida, R.

(2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina*

*Militar*, 44(2), 218-229. Recuperado de:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2015/cmm152j.pdf>

Salas, F., (2018). Caracterización de factores implicados en las conductas de riesgo en adolescentes. *Revista ABRA*, 38(56), 1-16. Recuperado de:

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/10497>

Skinner, D., Tsheko, N., Mtero-Munyati, S., Segwabe, M., Chibatamoto, P., Mfecane, S., Chandiwana, B., Nkomo, N. olú, S. & Chitiyo, G., (2006). Towards a Definition of Orphaned and Vulnerable Children. *AIDS and Behavior*. *Springerlinks*, 10(6), 619–626. Recuperado de:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10461-006-9086-6>

UNICEF, (2016). *Guía de sensibilización sobre Convivencia Digital*. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. Recuperado de:

<https://www.unicef.org/argentina/media/1601/file#page=9.78>

UNICEF (2017). *Estado Mundial de la Infancia 2017. Niños en un mundo digital*. Recuperado de:

[https://www.unicef.org/media/48591/file/SOWC\\_2017\\_SP.pdf](https://www.unicef.org/media/48591/file/SOWC_2017_SP.pdf)

UEPC, (2017). *Cartilla de Trabajo Áulico. Toda educación es sexual*. Recuperado de: <https://www.uepc.org.ar/noticia/1495-cartilla-de-trabajo-alico-1014565039-toda-educacin-es-sexual->

UNICEF, (2020). *Adolescentes conectados. Riesgos en las redes y herramientas para protegerse*. Recuperado de:

[https://unicef.org.ar/adolescentesconectados/UNICEF\\_Guia\\_Adolescentes\\_Conectados.pdf](https://unicef.org.ar/adolescentesconectados/UNICEF_Guia_Adolescentes_Conectados.pdf)

Van Ruymbeke, C., Barrense-Dias, Y. & Suris, J.C. (2020). Is vulnerability associated with substance use? A study among youth in Switzerland. *Archives De Pediatrie*, 27(8), 448-451. Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0929693X20301962?via%3Dihub>

Weigle, P., (2014). Social Media Use among Adolescents: Benefits and Risks.

Adolescent Psychiatry, 4(2), 73-80 Recuperado de:

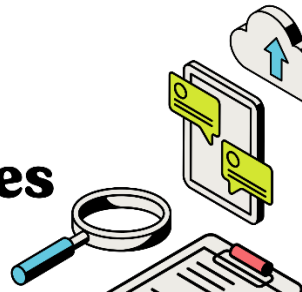
<http://dx.doi.org/10.2174/221067660402140709115810>

## Apéndice

### Apéndice A

#### PPT 1: “Aprendiendo Juntos”

## Redes Sociales



### Redes sociales, ¿qué son?

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten conectarse con otras personas y compartir todo tipo de contenido.

### Tipos de redes sociales

- **Horizontales:** Plataformas como Facebook o Instagram, dirigidas a un público general sin un objetivo específico, donde los usuarios eligen el contenido que les interesa.
- **Verticales:** Se enfocan en temáticas específicas, creando conexiones entre personas con intereses similares, como SoundCloud.
- **Mixtas:** Combinan características de las horizontales y verticales, permitiendo actividades personales y profesionales, como Twitter.
- **Profesionales:** Centradas en el mundo laboral para buscar trabajo, conectar con otros y compartir contenido profesional, como LinkedIn.



### expresión personal

A través de las redes sociales, las personas podemos expresar nuestras opiniones, emociones e ideas y así mostrar quiénes somos.

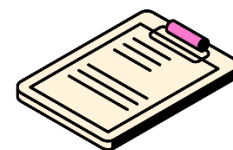
### creación de comunidades

Las redes pueden constituir un espacio de apoyo, en el cual pueden explorar sus intereses y preferencias.

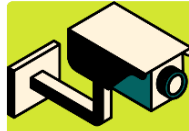
Otras herramientas como blogs pueden ayudar a desarrollar la creatividad y la escritura; mientras que los foros promueven el debate e intercambio de ideas.

### espacio de aprendizaje

La información disponible en internet puede contribuir en el aprendizaje, colaborando a la realización de tareas escolares.



## desventajas



### riesgos para la privacidad

La seguridad puede verse afectada por distintas problemáticas, como el grooming, el cyberbullying o ciberacoso y el sexting.

- Grooming: tácticas de adultos para ganarse la confianza de niños y/o jóvenes en línea con la finalidad de cometer abuso sexual.
- Cyberbullying/ciberacoso: utilización de la tecnología para acosar, humillar o intimidar a otros.
- Sexting: compartir imágenes sexualmente explícitas, propias o de otros, a través de internet.

### pérdida de la productividad

El uso excesivo de redes sociales puede reducir la productividad y aumentar la tendencia a la procrastinación.



### adicción

El uso excesivo de redes sociales puede generar adicción. Se entiende como la pérdida de control sobre el uso de estas plataformas, lo que puede tener consecuencias negativas como el aislamiento, el descuido de las relaciones, de la salud y de las actividades.

### salud mental

Las RS tienen un gran impacto en la salud mental: se ha asociado con ansiedad, depresión, baja autoestima, problemas de sueño y dificultades escolares.



## Apéndice B

Video1: [cortometraje](#) Adicción tecnología AFAVAL.

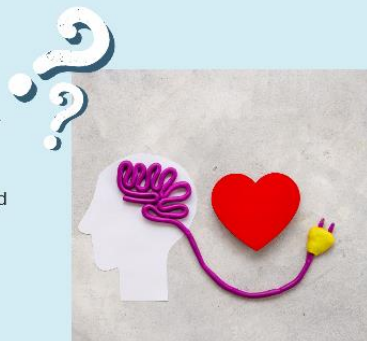


## Apéndice C

### PPT:” Aprendemos sobre el autocuidado”

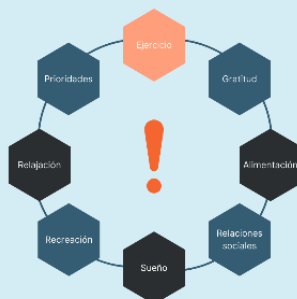
#### ¿Qué es la salud mental?

Hace referencia al bienestar emocional, psicológico y social. Es más que la ausencia de una enfermedad mental, es esencial tanto para su salud en general como para su calidad de vida.



#### ¿Cómo puedo cuidarla?

El **autocuidado** significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental.



#### Hábitos saludables

##### Hacé ejercicio con regularidad

Solo media hora de ejercicio al día pueden ayudarle a mejorar tu estado de ánimo y tu salud. Si no podés hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no te desanimes! Hacé pequeñas cantidades de ejercicio durante el día y estas se irán sumando. Un poquito es mejor que nada.

##### Tené una alimentación sana

Una alimentación balanceada y mucha agua pueden aumentar tu nivel de energía y de atención durante el día. Prestá atención al consumo de cafeína y alcohol, y a cómo afectan tu estado de ánimo y bienestar.

#### Hábitos saludables

##### Priorizá tu sueño

Establecé un horario y asegurate de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten las pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduci tu grado de exposición a la luz azul de tus dispositivos antes de que llegue la hora de dormir.

##### Practicá una actividad relajante

Podés practicar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Existen apps que pueden guiarte. También escuchar música, leer o pasar tiempo en la naturaleza. Programá un horario regular para estas y otras actividades saludables que disfrutes.

**Hábitos saludables**

**Establecé metas y prioridades**

Decidí lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprendé a decir "no" a nuevas tareas si empezás a sentirte sobrepasado/a. Intentá apreciar lo que has logrado al final del día, en lugar de lo que no has podido hacer.

**Practicá la gratitud**

Recordá cosas por las que estás agradecido/a. Sé específico/a. Podés anotarlas o repetir las mentalmente.

---

**Hábitos saludables**

**Mantenéte conectado con otros**

Comunicate con tus amigos o familiares que puedan ofrecerte apoyo emocional y ayuda práctica.

**Tené tiempos de ocio**

Tomate un tiempo para desconectarte de las responsabilidades diarias y hacer algo que disfrutes.

## Apéndice D

Video 2: cortometraje "[Are you living an insta lie?](#)"



## Apéndice E

Tarjetas Situaciones

**Situación 1**

Un grupo de estudiantes publica fotos de una fiesta a la que fueron sin invitar a Juan. Al ver las fotos, Juan se siente excluido y triste.

**Situación 2**

Una influencer publica una foto con un cuerpo perfecto y recibe muchos comentarios positivos. Sofia, al verla, se siente insegura sobre su propio cuerpo y comienza a compararse con la influencer.

**Situación 3**

Un grupo de estudiantes comparte un meme que ridiculiza a un compañero de clase. Carlos, al verlo, se siente ofendido y decide no hablar con el grupo por un tiempo.

## Apéndice F

### Historias de la vida real

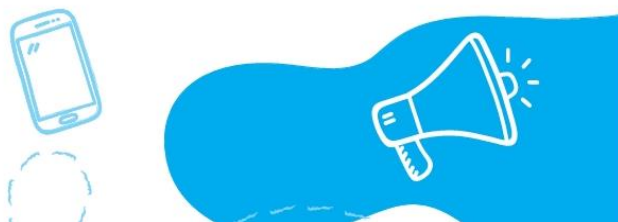
#### **El grooming**

Siendo el grooming un proceso que puede llevar al acoso sexual de un adulto a través de las plataformas en línea, los acosadores suelen generar un perfil falso en una red social, sala de chat, foro, videojuego u otro, en donde se hacen pasar por un par y entablan una relación de amistad y confianza con quien quieren acosar.

#### **La historia de José Luis**

José Luis, de 13 años, jugaba "FIFA" en su Play y se relacionaba a través de ésta con varios chicos de su edad. Uno de ellos resultó ser un adulto de 42 años que se hacía pasar por un adolescente de su misma edad y con sus mismos gustos. Se ganó su confianza y consiguió fotos íntimas del adolescente. Luego presionó a José Luis, hasta que éste, en una situación de vulnerabilidad, se sintió obligado a mantener relaciones sexuales con el abusador, pues creía que la única opción posible era ceder a sus exigencias.

**El caso de José Luis, basado en una historia real, nos muestra una situación de captación en línea o grooming.**



## Ni víctimas ni victimarios



Es indispensable que los y las adolescentes comprendan que tras el perfil de un usuario de una red social, hay una persona y que, por lo tanto, cualquier acto de agresión, violencia, burla, acoso o discriminación realizado en Internet tiene consecuencias en la vida real de la persona afectada.

Conversar, intercambiar opiniones, reflexionar y ayudar a la toma de conciencia es una de las mejores maneras de prevenir tanto que, realicen como que sean víctimas de situaciones de acoso o discriminación.

### Ciberacoso

Hoy es más fácil que nunca para los acosadores adultos, ponerse en contacto con posibles víctimas en todo el mundo, compartir imágenes de sus abusos y alentarse unos a otros a cometer más crímenes, manteniendo el anonimato. También permite a los acosadores mantenerse anónimos y perseguir a muchas víctimas a la vez.

#### La historia de Leti

Leti tenía 14 años cuando comenzó a chatear por Facebook con un joven de 20. Éste se fue ganando su confianza, contándole de su vida e interesándose por ella, hasta que empezó a solicitarle fotos desnuda y de sus partes íntimas. Leti finalmente aceptó y le envió lo que le había pedido. El joven le planteó que se encontrarán. Ella se negó, y el joven empezó a presionarla: si ella no accedía a verlo, difundiría sus fotos a través de las redes sociales. Lo que para Leti empezó como un juego y como una oportunidad de conocer jóvenes interesantes, terminó en una situación de presión insostenible.

**El caso de Leti, basado en una historia real, nos muestra una situación de acoso en línea.**

### Riesgos en línea

#### La historia de Clarita

Clarita y algunas amigas del colegio se reunieron en un balneario durante el verano, y comenzaron a tomarse fotos y a grabar videos con un celular. Eran fotos y videos de ellas en bikini, selfies de sus rostros y cuerpos, etc. También grabaron un video tomando sol sin sostén.

Clarita envió ese video a Marcelo, un amigo que le gustaba, para impresionarle. Él envió el video a su grupo de amigos, y ellos compartieron el video con sus contactos. Esto provocó vergüenza y malestar a Clarita y sus amigas, así como problemas con sus familias y colegio.

**El caso de Clarita, basado en una historia real, nos muestra una situación de sexting.**



## B- Cuestionario sobre conocimientos y usos de internet

Lee con atención y responde marcando en los casilleros, eligiendo solo una opción.

1- ¿Sabés qué significa la adicción a las redes sociales e internet?

- Si
- No

Escribe una palabra que lo defina-----

2- ¿Cuántas horas al día pasas utilizando redes sociales o navegando por internet?

- Más de 1 hora
- Más de 2 horas
- Todo el tiempo
- Nada

3- ¿Te sentís ansioso o estresado cuando no podés acceder a tus redes sociales o internet?

- Todo el tiempo
- Mucho
- Poco
- Nada

4- ¿Sabes qué significa el cyberbullyng o ciberacoso?

- Si
- No

Escribe una palabra que lo defina-----

5- ¿Sabés lo que significa el sexting?

- Si
- No

Escribe una palabra que lo defina-----

6- ¿Te sentís presionado de tener que ser de una manera semejante a tus contactos o seguidores de las plataformas que usas?

- Todo el tiempo
- Mucho
- Poco
- Nada

7- ¿Te sentís presionado de tener que tener o vivir de una manera semejante a los de tus contactos o seguidores de las plataformas que usas?

- Todo el tiempo
- Mucho
- Poco
- Nada

8- ¿Crees que toda la información que se comparte en Redes Sociales o Internet es verdadera?

- Sí
- No
- No sé

9- ¿Has descuidado actividades importantes o responsabilidades debido a tu uso de redes sociales o internet?

- Todo el tiempo
- Mucho
- Poco
- Nada

10- ¿Has descuidado tu salud como horas de sueño, alimentación y ejercicio físico debido a tu uso de redes sociales e internet?

- Todo el tiempo
- Mucho
- Poco
- Nada

11- ¿Has descuidado relaciones de amistad o familiares debido a tu uso de redes sociales e internet?

- Todo el tiempo
- Mucho
- Poco
- Nada

12- ¿Compartís información personal sensible en tus redes sociales?

- Todo el tiempo
- Mucho
- Poco
- Nada

13- ¿Utilizás contraseñas seguras, únicas y secretas para cada cuenta en línea?

- Todo el tiempo
- Mucho
- Poco
- Nada

14- ¿Sabés a quién acudir en caso de encontrarte en una situación peligrosa, como amenazas o exigencias de alguna persona desconocida?

- Si
- No

Escribe a quién acudirías-----

15- ¿Sabés a quién acudir si recibes ofensas, burlas o agresiones verbales, de uno o varios compañeros o desconocidos?

- Si
- No

Escribí a quién acudirías-----

16-¿Pasas tiempo libre con tus amigos fuera de las pantallas?

- Todo el tiempo
- Mucho
- Poco
- Nada



### **C- Cuestionario de satisfacción con los talleres**

Evalúa del 1 al 5 teniendo en cuenta la siguiente escala: (1. Muy insatisfecho, 2. Insatisfecho, 3. Neutral, 4. Satisfecho, 5. Muy Satisfecho)

1- ¿Cómo te pareció el contenido del Taller?:

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Neutral
- Satisfecho
- Muy Satisfecho

2- ¿Los temas del taller se explicaron con claridad?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Neutral
- Satisfecho
- Muy Satisfecho

3- ¿Cómo te pareció el material utilizado en el taller?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Neutral
- Satisfecho
- Muy Satisfecho

## D- Folleto

### Asesoramiento, denuncias y consultas:

#### Línea 102:

Es un servicio telefónico gratuito que brinda la Secretaría de Niñez y Adolescencia, de orientación sobre la garantía y restitución de los derechos de la infancia en la provincia de Buenos Aires. Funciona las 24 horas, los 365 días del año. Las provincias donde funciona son: ciudad y provincia de Buenos Aires, Jujuy, Salta, Tucumán, La Rioja, Catamarca, Santiago del Estero, Formosa, Chaco, Misiones, Corrientes, Entre Ríos, San Juan, Neuquén, Mendoza y Córdoba.

#### Equipo niñ@s contra la explotación sexual y grooming:

Es un servicio telefónico gratuito del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Funciona las 24 horas, los 365 días del año, en toda la Argentina.

Mail: [equiponinas@jus.gov.ar](mailto:equiponinas@jus.gov.ar)

Teléfono: 0800-222-1717

#### Mapa de las Fiscalías por Departamento Judicial de la Procuración General de la Provincia de Buenos Aires: [www.mpba.gov.ar](http://www.mpba.gov.ar)

#### Programa Las Víctimas Contra las Violencias:

Línea 137 Es un servicio telefónico gratuito del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos las 24 horas, los 365 días del año, en todo el país.

#### Dirección Provincial del Centro de Protección de los Derechos de las Víctimas:

Teléfono: 0800-666-4403

0221-489-8610/8666



#### ✓ Controlar qué información personal circula en Internet.

Herramientas como "Google alerts" pueden avisar que un usuario es nombrado/a y así informar cuando esto sucede. Es un buen ejercicio poner nombre y apellido en los buscadores cada cierto tiempo para saber qué se dice de uno en la web.

#### ✓ Colocar contraseña en los celulares u otros dispositivos.

para evitar que otra persona pueda acceder a la información, a las fotos, a los videos o a los mensajes que se guardan en ellos. Esa persona puede querer publicar, por diversos motivos, esa información privada en la web y afectar la reputación o identidad del usuario. Actualmente esto puede hacerse en dos pasos: [https://en.wikipedia.org/wiki/Help:Two-factor\\_authentication](https://en.wikipedia.org/wiki/Help:Two-factor_authentication)

#### ✓ Utilizar contraseñas seguras, fáciles de recordar, pero difíciles de adivinar

(como datos personales: fechas de nacimiento, números de seguridad, fáciles de adivinar). Es importante no compartirlas y modificarlas cada cierto tiempo. La computadora, el celular, las cuentas en redes sociales, blogs, foros o e-mails contienen información que cada usuario debe cuidar. Si caen en manos de otras personas, puede publicarse algo que uno no elegiría hacer público.

#### ✓ Tener en cuenta que los "amigos online", por más cariño que se les tenga, son desconocidos.

Eso no significa que se tenga que dejar de hablarles, pero sí cuidar la información personal que se les da para evitar que la publiquen o difundan.

#### ✓ Evitar colocar nombre y apellido.

Evitarlo en las producciones o publicaciones que el usuario no quiera que se asocien con su identidad. Es recomendable utilizar seudónimos en estos casos.

#### ✓ Evitar compartir la localización.



#### D. Computadora, Celular o Tablet:

##### 1-Antivirus

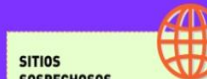
Es importante que los dispositivos tengan un antivirus y mantenerlos actualizados. Se puede usar Norton, Panda, Avast, 360 o AVG.

##### 2-Actualizaciones

Mantener todos los programas actualizados, esto incluye el sistema operativo (IOS, Windows, Android, etc), los navegadores (Firefox, Chrome, Internet Explorer, etc) y sus aplicaciones (todas las que se descarguen).

##### 3-Adjuntos, Cookies y Pop Ups

Desconfiar siempre de los archivos adjuntos, fijarse en el destinatario. Bloquear desde el navegador las ventanas emergentes (Popups) y la descarga de archivos que recolectan información de cómo se usa la computadora o una página específica (Cookies).



#### SITIOS SOSPECHOSOS

Evitar acceder a sitios desconocidos o poco confiables. Existen sitios que tienen contenidos prohibidos, ilegales o sospechosos. Estos sitios pueden descargar y ejecutar programas que pueden dañar la computadora o celular.

##### Evitar los sitios que piden:

- Instalar un programa para su correcto funcionamiento
- Completar formularios
- Cargar números de teléfono
- Hacer click en publicidades



La mayoría de las vulneraciones o ataques no son a sistemas informáticos, sino que se busca el error humano mediante un engaño. Cuestiónese lo que sea dudoso.

### ¿CUÁNDO EXISTE CIBERBULLYING?



#### Hay Cyberbullying cuando:

- a** - Es entre pares. Es decir entre iguales.
- b** - Hay una marcada superioridad de poder entre ambos.
- c** - Un niño ejerce algún tipo de violencia intencional SIN justificación.
- d** - La actitud se prolonga en el tiempo.
- e** - Causa un daño a la salud.

#### ¿Cómo se manifiesta?

- Amenazas, hostigamiento y humillación a otro mediante memes, fotos íntimas o mensajes poco agradables.

- Difusión en Internet de información sensible o imágenes comprometedoras, que puedan perjudicar o avergonzar a la víctima.
- Creación de un perfil falso en nombre de la víctima, donde se escriben a modo de confesiones en primera persona, acontecimientos personales o peticiones explícitas de contenido sexual y se dejen comentarios ofensivos en foros o se participa agresivamente en chats.
- Circulación de rumores que le atribuyen a la víctima un comportamiento reprochable, de forma que sean otros quienes ejerzan formas de represalia o acoso.
- Envío de mensajes amenazantes por e-mail o SMS, persiguiendo a la víctima, provocándole una sensación de completo agobio.

#### CONSECUENCIAS REALES DE AGRESIONES VIRTUALES:

- Desarrollo de **baja autoestima, depresión**, entre otros problemas psicológicos y de salud física.
- Muchos chicos **se vuelven temerosos**. Pueden convertirse en victimarios en el mundo real o **volverse agresivos**.
- **Mala relación con sus padres.**
- **Ausentismo escolar.**
- La **imagen y reputación** son fácilmente ridiculizadas y comprometidas.



# Grooming

(ACOSO VIRTUAL)



Es la acción deliberada de un adulto de acosar sexualmente a una niña, niño o adolescente, mediante el uso de las tecnologías de la información y comunicación

En muchos casos el acosador se hace pasar por una chica o chico, produciendo una falsa sensación de amistad. Esto lo logra por la gran cantidad de información que los chicos suben y que está al acceso de todos. Ganada la confianza del NNyA se trata de obtener imágenes o videos de contenido sexual, para luego amenazar a la víctima con la difusión de ese material sino accede a un encuentro personal o al envío de más material de carácter sexual.

## ETAPAS BÁSICAS DE LA CONDUCTA

01

### Fase de Amistad

Primer contacto del agresor sexual por medios informáticos.

02

### Fase de Relación

Obtiene información sobre los gustos y costumbres del chico o chica. Gana su confianza, seduce.

03

### Fase de Contenido Sexual

Pide imágenes o videos de contenido sexual o información de otros NNyA.

04

### Fase de Extorsión

Ante la negativa de seguir proporcionando material, extorsiona para concretar un encuentro personal.



**4 de cada 10 chicos que chatean con desconocidos se encuentran personalmente con ellos.<sup>4</sup>**

# JUEGOS ONLINE

Los chicos pasan mucho tiempo conectados a dispositivos jugando a videojuegos, la mayoría son en línea. Estos juegos permiten a los usuarios interactuar con muchos jugadores e incluso la posibilidad de realizar compras de diversos contenidos.

Según estudios realizados<sup>5</sup>, se calcula que cuando un chico llegue a la edad de 21 años habrá estado jugando online unas 10.000 horas de su vida. Si las comparamos con las horas de presentismo en el colegio se podría concluir que estamos frente a una fuente paralela hiper significativa de conocimiento y desarrollo.

## RECOMENDACIONES

1. Leer cuidadosamente el **nivel de clasificación del juego**.
2. **Limitar el tiempo de juego**, su exceso trae problemas de salud.
3. Estar atentos al **chat en los juegos** que abre riesgos a interacciones con desconocidos.
4. **Conversar sobre los diálogos** con los otros jugadores, sobre no dar datos personales ni ingresar a enlaces, abrir archivos recibidos o reunirse personalmente sin autorización.
5. **Hablar con los NNyA sobre los riesgos** de introducir datos de tarjetas de crédito en sitios de juegos.
6. Tener en cuenta que los juegos muestran estereotipos de hombres y mujeres que no ayudan al desenvolvimiento de una infancia saludable y que la violencia vivida en los mismos es un factor de influencia para la violencia escolar.

