



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Universidad de la República Facultad de Psicología

**Trabajo Final de Grado
Proyecto de Intervención**

**Forjando caminos responsables
en el ciberespacio adolescente**

Álvaro Javier Miraballes Santana

Tutora: Prof. Adj. Dr. Cecilia Pereda

Revisora: Asist. Mag. Psic. Sandra Fraga

Montevideo, Uruguay

Octubre, 2023

ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Justificación	3
3. Marco teórico	5
3.1. Redes sociales digitales	5
3.2. Riesgos	6
3.2.1. Ciberacoso	6
3.2.2. Grooming	7
3.2.3. Retos virales	7
3.2.4. Noticias falsas (Fake news)	8
3.2.5. Dependencia y adicción	9
3.3. Adolescencia	10
3.4. Adolescencia y educación	11
4. Objetivos	12
4.1. Objetivos generales	12
4.2. Objetivos específicos	12
5. Diseño metodológico	13
5.1. Estructuración del proyecto por etapas	14
5.2. Estructuración del proyecto por temática	15
5.3. Cronograma de intervención	17
6. Consideraciones éticas	17
7. Resultados esperados	18
Referencias bibliográficas	19

1. Introducción

La era de la digitalización ha tenido un impacto importante en la vida cotidiana de las personas. Especialmente tras la llegada de las redes sociales digitales al comienzo del siglo XXI. En el año 2004 hace su aparición Facebook, y fue entonces cuando tomaron importante relevancia. Facebook se convirtió en la red social dominante y atrajo a una gran cantidad de usuarios. La plataforma permitió que las personas se conectaran con amigos, compartieran fotos, publicaran historias y se unieran a grupos con intereses similares. La adopción de Facebook fue rápida y se convirtió en una parte integral de la vida digital de muchas personas de todas las edades.

En los siguientes años se fueron sumando otras redes sociales, incluyendo SnapChat, Twitter (actualmente conocida como X), Instagram, YouTube, TikTok, WhatsApp, entre otras. Estas redes introdujeron nuevas modalidades de interacción y compartición de contenido. Su uso se ha hecho muy popular y ha experimentado un crecimiento exponencial especialmente entre los más jóvenes, los que cada vez comienzan a utilizarlas desde una edad más temprana. Prácticamente todos los adolescentes tienen acceso a internet a través de sus teléfonos inteligentes y utilizan una cantidad considerable de tiempo haciendo uso de las redes sociales todos los días.

Las redes sociales han instaurado nuevas formas de interacción y relación entre individuos, haciéndose más evidente entre los adolescentes, afectando significativamente su vida cotidiana y sobre todo, sus relaciones interpersonales. Estas nuevas formas de relacionarse vienen acompañadas de nuevos desafíos, riesgos y beneficios; sin embargo muchos adolescentes no están al tanto de estos.

Ante esta realidad, surge una interrogante esencial: ¿cómo abordar y trabajar estas cuestiones con los adolescentes, especialmente en un mundo digital, donde suelen tener un mayor dominio que los adultos?

Con el propósito de responder a esa pregunta, es que el presente trabajo plantea implementar una intervención en un liceo de la ciudad de Montevideo, desde una perspectiva psicológica. Esta intervención no sólo establecería un contacto directo con los adolescentes, sino que también promovería un diálogo constructivo que reconoce y valora sus habilidades. Además, proporcionaría herramientas necesarias para navegar de manera segura y ética en el mundo digital, al tiempo que los acompañaría en su desarrollo.

2. Justificación

Se parte de la experiencia académica producida durante el año 2022, oportunidad en la cual el autor del presente trabajo formó parte de un equipo de estudiantes de la

Facultad de Psicología que llevó a cabo un proyecto de intervención en el Liceo 77 de Montevideo.¹ En este proyecto se trabajó con estudiantes de primer año de Educación Media Básica (actualmente 7.º grado del plan de Educación Básica Integrada).²

A lo largo de este proceso, se observó que los estudiantes usaban intensamente las redes sociales digitales (a partir de este punto las llamaremos redes sociales) y eran estas su principal medio de comunicación y entretenimiento. En este contexto, se notó que los estudiantes tenían escasas interacciones en persona con los demás y mostraban una preferencia por comunicarse a través de las redes sociales.

En la actualidad, existe una tendencia a la naturalización del uso constante de las redes sociales, especialmente por parte de los adolescentes. El aprendizaje de la utilización de estas redes surge principalmente a través de la experiencia directa y de la interacción con las plataformas digitales.

En general, los usuarios no han recibido una preparación mediante una capacitación formal específica sobre su uso, beneficios y los potenciales riesgos asociados, tales como el ciberacoso, el *grooming*, la dependencia al internet, la influencia de las noticias falsas o engañosas (fake news) y la viralización de información personal en las redes sociales, entre otros. Desde la perspectiva de la psicología, resulta relevante comprender que las redes sociales y los desafíos psicológicos asociados a su utilización por parte de los adolescentes, pueden tener un impacto significativo en su desarrollo socioemocional. Estas plataformas influyen en su identidad y autoestima, en sus relaciones interpersonales y en su bienestar psicológico. Por ello, se considera pertinente la realización del presente proyecto, en el entendido de que permitirá ofrecer orientación y apoyo grupal a los estudiantes del liceo participante. Se proporcionarán estrategias para la regulación emocional, la gestión del estrés y el fomento de relaciones saludables tanto en línea como fuera de ella y, de esta forma, atendiendo así las necesidades de los adolescentes en esta área.

Para la realización de este proyecto, se ha escogido como población objetivo a adolescentes de 7.º grado. De acuerdo con ANEP (2021), el 91.8 % de los estudiantes que cursan este grado están comprendidos entre los 11 y 13 años de edad. Se considera que dicho rango etario es ideal, ya que, de acuerdo a Piñuel y Oñate (citados en Jiménez et al., 2021), la incidencia más alta de ciberacoso se encuentra entre los adolescentes de 10 a 12 años.

¹ La intervención se llevó a cabo como parte de una práctica de graduación de la Facultad de Psicología de la Udelar. En este contexto, el autor de este trabajo desempeñó un papel proactivo, facilitando talleres y fomentando un diálogo constructivo, en procura de potenciar la experiencia educativa de los liceales.

² El plan de Educación Básica Integrada forma parte de la transformación educativa desarrollada por la ANEP a partir de 2023. Más información en: <https://www.anep.edu.uy/programas-ebi-2023-2023>

Además, según la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget (1986), es en esta etapa cuando los adolescentes entran en lo que el autor denominó como el *estadio de operaciones formales*. En esta fase, los adolescentes desarrollan habilidades de pensamiento abstracto que les permiten razonar y derivar conclusiones a partir de meras hipótesis, en lugar de solo a partir de observaciones directas. Esta capacidad es fundamental para preparar a los adolescentes para desarrollar habilidades que les permitan evaluar la veracidad y confiabilidad del contenido en línea.

3. Marco teórico

3.1. Redes sociales digitales

Al abordar el tema de las redes sociales, es fundamental comprender su significado. Según Fernández (2013), las redes sociales se definen como una estructura formada por individuos u organizaciones conectadas por relaciones personales, como amistad, parentesco o intereses compartidos. Es común encontrar en ellas grupos segmentados según intereses, edad, hobbies, entre otros. Estos grupos también evolucionan al incorporar nuevas herramientas de comunicación e información (Pérez et al., 2014).

Como señalan Hernández et al. (2017), “las redes sociales se han convertido en un fenómeno irreversible, en constante despliegue de posibilidades para las relaciones con otras personas y aluden a que, en una red social, pueden encontrar con quienes compartir intereses, preocupaciones o necesidades” (p. 243). La apropiación de estas nuevas formas de comunicación ha sido mucho más natural y sencilla para los adolescentes que para los adultos.

Las redes sociales han promovido una mayor conexión entre las personas, permitiendo mantener contacto con seres queridos de cualquier parte del mundo mediante chats y llamadas de audio o video. Además, estas plataformas ofrecen oportunidades para expresar opiniones, establecer nuevas relaciones en línea, mantener amistades fuera de la red y fomentar un sentido de pertenencia a diversos grupos (Bozzola et al., 2019). Arab y Díaz (2015) también mencionan la posibilidad de “la creación de blogs, videos y páginas web que pueden desarrollar capacidades, generación de elementos educativos, reforzamiento de relaciones creadas offline, educación sexual, promoción y prevención en salud y acceso a la educación” (p.11). Es importante destacar que todos estos beneficios ofrecidos por las redes sociales adquirieron mayor relevancia durante la pandemia de covid-19.

A pesar de los numerosos beneficios que las redes sociales pueden ofrecer, también es esencial considerar los riesgos y desafíos que estas conllevan. El uso de estas

plataformas no está exento de peligros y aspectos negativos que pueden impactar significativamente en la vida de los usuarios, especialmente en los más jóvenes. Es fundamental analizar y entender estos aspectos para navegar por el mundo digital de manera informada y segura.

3.2. Riesgos

Hay varios peligros asociados con el uso de las redes sociales. Es importante que los adolescentes y adultos referentes estén al tanto de ellos. A través del presente proyecto se pretende dar luz sobre algunos de estos riesgos, con la aclaración que en este trabajo se abordan sólo aquellos que a nuestro entender son más relevantes.

Paradójica o irónicamente, uno de los riesgos más frecuentes es descuidar o desconocer que existen riesgos. Algunas personas suelen restarles importancia a los peligros asociados al uso de las redes sociales. Esto ocurre porque al no tratarse de conexiones físicas interpersonales del mundo real, se subestiman los riesgos de lo virtual. Sin embargo, tal como indica Levy (2007), lo virtual es real, a pesar de no poder ubicarse en un punto específico del espacio o del tiempo.

3.2.1. Ciberacoso

Bozzola, et al. (2019) define el ciberacoso o cyberbullying como una manera de “intimidación realizada por una o varias personas, a través del uso de correos electrónicos, llamadas telefónicas, mensajes de texto, imágenes y/o videos; con el fin de infligir malestar, amenaza, miedo o vergüenza a la víctima” (p. 4). Según Jiménez, et al. (2021) el método más utilizado es a través de las aplicaciones móviles, siendo WhatsApp la preferida por los acosadores. Esto no es fortuito, dado que dicha aplicación es una de las más usadas en la región. El ciberacoso es una extensión del acoso tradicional, aunque este último es menos frecuente. Solo el 23% de los adolescentes que experimentan ciberacoso también sufren acoso en el entorno escolar (Ybarra et al., 2007).

Una de las diferencias principales entre el acoso y el ciberacoso es que el acoso tradicional históricamente se limitaba a espacios físicos como escuelas, liceos, parques o en el trayecto de la casa a la escuela o el liceo. Sin embargo, con la proliferación de las redes sociales se han eliminado estas barreras físicas, permitiendo que el acoso ocurra en cualquier momento, y se perpetúe a través de dispositivos como teléfonos móviles o computadoras. Se amplía así el escenario y la duración de esta problemática. Antes, las víctimas de acoso podían encontrar refugio y seguridad en sus hogares; sin embargo, con el

advenimiento del ciberacoso, esos espacios seguros y momentos de respiro han desaparecido (Patchin e Hinduja, 2016).

El ciberacoso se ha convertido en un fenómeno social generalizado, cuya presencia y persistencia se ha incrementado notoriamente en los últimos años, sin importar el país o la cultura (Aboujaoude et al., 2015, citado por Yudes et al., 2018). Yudes et al. (2018) realizaron un estudio en Colombia, España y Uruguay, y mostraron que en Uruguay el ciberacoso está en aumento y su prevalencia es superior al promedio de Latinoamérica. Este estudio también señala una posible normalización y justificación de las conductas de ciberacoso entre los jóvenes uruguayos, lo que contribuye a una falta de reconocimiento de esta problemática. Según este estudio, el ciberacoso severo afecta entre el 2 % y el 7 % de los adolescentes en Uruguay.

3.2.2. Grooming

El grooming es un riesgo considerable que enfrentan los niños, niñas y adolescentes en el entorno en línea. El término *grooming* tiene su origen en el inglés, donde hace referencia a *preparar* o *acicalar*. Se aplica al contexto de preparar o manipular meticulosamente a un joven con el objetivo de obtener favores sexuales o material explícito. Este proceso se caracteriza por una serie de estrategias que el adulto utiliza para ganarse la confianza de los niños, niñas o adolescentes, apuntando a ejercer un control que le permita cometer abuso sexual (Kloes et al., 2014).

Una de las estrategias más utilizadas por los abusadores consiste en crear un perfil falso, simulando ser otro joven, con el objetivo de conocer a otros niños, niñas y adolescentes y establecer una relación de amistad con ellos. De acuerdo con Arab y Diaz (2015), a medida que la relación virtual avanza, la víctima empieza a compartir información personal; es en este punto donde el abusador comienza a fingir sentimientos románticos, utilizando la manipulación para obtener fotos o videos de contenido sexual explícito de la propia víctima. Este acto de manipulación se intensifica posteriormente mediante amenazas de difundir el contenido recabado, forzando al niño, niña o adolescente a continuar proporcionando material de esta naturaleza.

3.2.3. Retos virales

Los retos virales son tendencias en internet en las cuales las personas se comprometen a realizar ciertas actividades para superar un desafío. Estos desafíos pueden ser aceptados por miles de personas alrededor del mundo, continuando así con la cadena. Algunos de estos desafíos son inofensivos o solidarios, como lo fue el reto del Balde de

Hielo³; sin embargo, otros implican que los participantes adopten conductas imprudentes, arriesgadas, ilegales y extremadamente peligrosas; a raíz de las cuales pueden resultar heridos, con lesiones graves o incluso la muerte.

Uno de los desafíos que ha tenido mayor difusión en Uruguay fue el de la Ballena Azul⁴ —que tuvo repercusión en todo el mundo— que registró casos de al menos 7 adolescentes que resultaron con lesiones en Uruguay según un artículo publicado en la prensa (La ballena azul, 2017).

Parte del desafío consiste en que aquellos que lo lleven a cabo deben capturarlo en video para luego compartir esas filmaciones en las redes sociales u otras plataformas en línea, donde se expande rápidamente y se hace viral en pocas horas o días.

Los adolescentes pueden sentir la tentación de asumir estos retos con el fin de ganar reconocimiento en línea de sus pares. Jarauta et. al (2022) señalan que “la obtención de *likes*, comentarios o *followers* [seguidores] se convierte en una necesidad para algunos y algunas jóvenes, que se sienten aceptados y reconocidos por la comunidad digital”.

3.2.4. Noticias falsas (Fake news)

En la era digital, en la que la información abunda, resulta difícil discernir si las noticias encontradas en las redes sociales son confiables o no. De acuerdo con Rochlin (2017), las noticias falsas son titulares y relatos fabricados intencionalmente, publicados en sitios web o en redes sociales que imitan ser fuentes legítimas. Con la hiperactividad de la información se presta para la propagación de rumores y el surgimiento de noticias falsas, dada su estructura comunitaria (Buldú, 2011). “La difusión de noticias adquiere un estatus viral, hasta el punto de que es irrelevante quién inicia el proceso de difusión” (González, 2019, p.38).

Estas noticias, por lo general, se crean para atraer más tráfico hacia sus publicaciones o, maliciosamente, con el objetivo de promover una ideología, obtener beneficios económicos o generar caos y confusión entre las personas. Se han documentado numerosos casos en los que la difusión de noticias falsas ha desencadenado confrontaciones violentas entre grupos, e incluso llegaron a resultar en la pérdida de vidas humanas. Actualmente, las redes sociales emplean algoritmos que identifican nuestras tendencias para generar contenido específico para cada usuario. Casero (2018) plantea que

³ Una campaña viral destinada a recaudar fondos e informar sobre la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Los participantes, se echaban un balde de agua helada sobre sí mismos y nominaban a otros a hacer lo mismo, o hacer una donación para la investigación de ELA

⁴ Un reto viral, que consistía en cumplir una serie de tareas peligrosas y auto infligidas durante 50 días, conducían al suicidio de quien participaba.

las redes sociales “posibilitan un descubrimiento casual de las noticias, lo que hace que los usuarios no necesiten buscar activamente para estar expuestos a ellas” (p. 968). Esto significa que los algoritmos, basándose en las interacciones previas y sus tendencias de búsqueda del usuario, pueden llevar a que estos estén expuestos repetidamente a información o noticias falsas que coinciden con sus creencias o intereses. De esta forma se refuerzan estas noticias falsas, lo que contribuye a la propagación de información errónea o engañosa, que es algo que puede ser particularmente problemático.

Desde una perspectiva psicológica, esto tiene implicaciones significativas. Hay que tener en cuenta que hay varios elementos, tales como nuestras convicciones y la manera en que percibimos el mundo, que juegan un papel crucial en la formación de nuestra subjetividad. Estos elementos son, a su vez, modelados por la información a la que somos expuestos regularmente. Los adolescentes, quienes aún están desarrollando su capacidad de pensamiento crítico, y por lo tanto están en condición de vulnerabilidad, resultan particularmente susceptibles a la influencia de información incorrecta o manipulada en las redes sociales, lo cual puede afectar significativamente su interpretación y perspectiva del mundo.

3.2.5. Dependencia y adicción

El uso excesivo de las redes sociales puede evolucionar hacia un problema serio cuando comienza a ser compulsivo y empieza a interferir con otros aspectos importantes de la vida de los adolescentes (Pérez et al., 2014). Al respecto, Echeburúa y De Corral (2010) señalan que la noción de adicción a internet ha emergido como una forma de entender y explicar la incapacidad de controlar el uso de esta tecnología y sus consecuencias perjudiciales. “Los síntomas de la adicción a Internet son comparables a los manifestados en otras adicciones.” (p.91).

Esta dependencia suele estar acompañada de alteraciones en el estado de ánimo, una constante preocupación por el internet y los medios digitales, y una falta de control sobre el tiempo que se pasa interactuando con la tecnología digital. También se manifiesta una necesidad creciente de dedicar más tiempo o de acceder a nuevos niveles en juegos para alcanzar la satisfacción deseada, junto con síntomas de abstinencia en ausencia de estos elementos (Cash et al., 2012). Además, este comportamiento persiste a pesar de generar conflictos familiares, reducir la vida social y traer consecuencias negativas en el ámbito laboral o académico.

Todas las personas pueden padecer una relación de dependencia o adicción a estas plataformas, pero de acuerdo a González y Coronel (2020); los adolescentes son más susceptibles a quedar atrapados en ellas, ya que en las redes sociales pueden encontrar

aceptación y popularidad entre sus contemporáneos, permitiéndoles interactuar y crear nuevas conexiones de manera anónima, experimentar con diferentes identidades y recibir una gratificación instantánea a través de la interacción constante.

3.3. Adolescencia

De acuerdo con la definición convencionalmente aceptada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es el período que abarca desde los 10 hasta los 19 años, y se divide en tres etapas diferentes: adolescencia temprana, media y tardía. El presente proyecto está diseñado para ser aplicado en estudiantes que se encuentran en la adolescencia temprana, cuyo rango de edad oscila entre los 10 y los 13 años (Villanueva y Grau, 2019; Salmela, 2011; Romero et al., 2016).

La adolescencia actúa como un puente entre la niñez y la adultez, un período marcado por la dualidad de dejar de ser el niño que fue y convertirse en el adulto que se espera de él. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan dudas y confusión acerca de su rol y lugar en la sociedad (Erikson, 1963). En ese sentido, Oliver et al. (2006) señalan que la influencia parental disminuye, mientras que las referencias externas como amigos e ídolos cobran más importancia. Los adolescentes se esfuerzan por diferenciarse de sus padres, adoptando valores y gustos diversos más allá del contexto familiar para consolidar su propio sentido de identidad (Ives, 2014).

Acorde con Piaget e Inhelder (1985), este proceso también implica una transformación en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos en relación con los adultos. Comienzan a verse como iguales, juzgando las acciones y opiniones adultas desde una posición de reciprocidad completa. Este cambio en la percepción a menudo conduce a confrontaciones y desafíos hacia las normas y valores previamente establecidos, siendo estos aspectos cruciales en la formación de su identidad y su entendimiento autónomo del mundo.

Es fundamental destacar la importancia que tiene el contexto sobre la construcción de identidad del adolescente. Según Bleichmar (2010), la infancia y la adolescencia son etapas cruciales en la formación de la identidad, donde las circunstancias históricas y sociales desempeñan un papel fundamental. Durante estos períodos, las relaciones interpersonales, primero con los cuidadores primarios y después con adultos y pares, ejercen una influencia significativa en el crecimiento, desarrollo y construcción de identidad del individuo. Por su parte, Aberastury y Knobel (1985) plantean que la adolescencia constituye un fenómeno particular en la evolución humana, moldeado por factores geográficos y condiciones histórico-sociales específicas. Es decir, estos autores enfatizan el rol del contexto sociocultural en la manifestación singular de la adolescencia. En

consonancia con esta visión, Cattaneo y Schmidt (2014) y Delval (1994) sostienen que el entorno sociocultural impacta múltiples dimensiones del desarrollo durante la adolescencia, etapa que se ve fuertemente configurada por la sociedad. Además, Martínez (2005) agrega que cada persona integra su contexto histórico-social de una manera única, convirtiéndose en una representación distintiva de dicho proceso sociocultural. En síntesis, existe un consenso entre estos autores sobre la fuerte influencia que ejercen los factores sociales y culturales en el desarrollo y la subjetividad durante la infancia y especialmente en la adolescencia.

3.4. Adolescencia y educación

Es importante contextualizar este trabajo en el marco del sistema educativo. Como contexto socializador, los centros educativos impactan en el desarrollo de los adolescentes a través de la instrucción formal, al mismo tiempo que interactúan con otros factores socializadores (Crespo et al., 2021). Según Del Rey et al. (2012), los centros educativos deben ser considerados como comunidades de aprendizaje en las que la interacción entre sus miembros se analice en términos de apoyo mutuo para lograr objetivos educativos. Estos centros son entornos donde se fomenta la convivencia y el desarrollo, siendo fundamental que los adolescentes desempeñen un papel central como estudiantes.

Adell (1997) advierte que las instituciones educativas están siendo desplazadas de su lugar como fuente tradicional de información y socialización por parte de los nuevos canales de comunicación e interacción social que posibilitan los avances tecnológicos.

En efecto, en la actualidad vivimos en una sociedad interconectada que ha dado lugar a una nueva forma de organización social a nivel global (Castells, 2001). Desde su surgimiento, son cada vez más las personas que comienzan a usar las redes sociales desde una edad más temprana. Esto genera un fenómeno que contrasta notablemente con las generaciones anteriores, particularmente con la de sus padres, quienes no han crecido con estas herramientas a su alcance.

De manera análoga, tradicionalmente los padres transmitían a sus hijos conocimientos, valores y consejos basados en sus propias experiencias y aprendizajes. Esta transferencia intergeneracional de sabiduría ha sido un pilar en la educación y formación de los jóvenes. Sin embargo, nos encontramos en un punto de inflexión peculiar en nuestra historia. En el ámbito de la informática y el uso de redes sociales, son los hijos quienes en muchos casos, tienen más conocimientos y destrezas que sus progenitores, lo que puede generar nuevos desafíos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este cambio de roles, donde los jóvenes se convierten en los maestros y los adultos en aprendices,

presenta desafíos únicos para que los padres y docentes puedan transmitir eficientemente consejos sobre la prudencia, la seguridad y la ética en el uso de herramientas digitales.

Ante esta inversión de roles y conocimientos en el ámbito de la tecnología, nos lleva a reflexionar sobre los métodos pedagógicos tradicionales y a considerar enfoques más colaborativos y dialógicos en la educación. Freire (1970) plantea una crítica hacia la *educación bancaria*, en la que el educador deposita información en el educando de manera unidireccional. En contrapartida propone la educación problematizadora u horizontal, que promueve una relación dialógica entre el educador y el educando. En esta relación, tanto el educador como el educando aprenden y enseñan juntos. Esta perspectiva busca empoderar a los estudiantes, respetando sus experiencias y conocimientos, y animándolos a ser participantes activos y críticos en su propio proceso de aprendizaje.

En este sentido, se plantea posicionarse dentro de este paradigma de horizontalidad, buscando aprender de los adolescentes y valorando sus conocimientos. Desde esta posición, se busca cultivar vínculos de respeto que promuevan un sano intercambio de saberes.

4. Objetivos

4.1. Objetivos generales

Promover el uso de las redes sociales de manera segura, consciente y respetuosa por parte de los adolescentes, fortaleciendo su bienestar y desarrollo personal y académico en un entorno digital responsable.

4.2. Objetivos específicos

- Facilitar a los estudiantes herramientas y conocimientos específicos que les permita abordar los riesgos digitales, tales como el ciberacoso, *grooming*, retos virales y la seguridad de su información personal en la web.
- Promover en los estudiantes el uso positivo de las redes sociales para la participación en grupos de interés, la conexión con familia y amigos y el acceso a recursos educativos, en un marco de respeto hacia los demás y valoración de la diversidad y la inclusión.

5. Diseño metodológico

La presente propuesta está dirigida a un grupo (clase) de aproximadamente 30 estudiantes que cursan 7.º grado del Plan de Educación Básica Integrada (EBI) y tiene como objetivo llevarse a cabo en una Institución de Educación Media de Montevideo, que se determinará posteriormente. El proyecto se desarrollará a lo largo del año lectivo, utilizando talleres como dispositivo principal. Según Cano (2012), se entiende como taller:

Un dispositivo de trabajo con grupos, que es limitado en el tiempo y se realiza con determinados objetivos particulares, permitiendo la activación de un proceso pedagógico sustentado en la integración de teoría y práctica, el protagonismo de los participantes, el diálogo de saberes, y la producción colectiva de aprendizajes, operando una transformación en las personas participantes y en la situación de partida. (p. 33)

Los talleres constituirán el eje central de la propuesta y se basarán en técnicas participativas para lograr una intervención efectiva. Según Vargas y Bustillos (1990), las técnicas participativas permiten enriquecer la experiencia educativa y su aplicabilidad práctica, posibilitando que todos contribuyan en su desarrollo y comprensión a través de la discusión colectiva, la socialización del conocimiento individual y la creación conjunta de saberes. Durante la planificación de las actividades hay que tener presente que los talleres no pueden ser estáticos, sino que deben adaptarse según lo que ocurra en cada experiencia concreta. No obstante, esto no implica abandonar toda estrategia y organización, pues sin un adecuado encuadre teórico y metodológico se corre el riesgo de caer en un enfoque espontaneísta y voluntarista, despojado de potencia transformadora (Cano, 2012).

Durante los talleres, se utilizarán diversas dinámicas que incluirán juegos de roles, actividades lúdicas, debates, ejercicios de reflexión y la reproducción de material audiovisual. Se fomentará la reflexión crítica y el análisis que ayudará a que los estudiantes no solo reciban información, sino también que construyan su propio conocimiento a través del intercambio de ideas y experiencias. Hay que tener presente que en ocasiones será necesario adaptar los contenidos y las actividades de acuerdo a los recursos disponibles o para atender situaciones emergentes ocurridas entre un encuentro y el siguiente. Para facilitar esta adaptabilidad, será pertinente mantener un espacio de retroalimentación con las autoridades y los docentes de la institución.

5.1. Estructuración del proyecto por etapas

El proyecto se dividirá en tres etapas. En la primera etapa, se llevarán a cabo una o más reuniones con la dirección, adscriptos y docentes para presentar el proyecto, informar sobre su pertinencia y sus objetivos, las actividades planificadas y los resultados esperados.

Como lo explican Rodríguez et al. (2001), cuando la intervención se genera desde la oferta de un servicio y no desde un pedido, se abre la posibilidad a la demanda. La propia oferta y la eventualidad de que sea aceptada implica un cierto diagnóstico de situación y de coyuntura. Si su formulación es pertinente, se articulará con las necesidades de los destinatarios. Desde allí puede ser generada la demanda y desplegarse como tal: “La demanda no puede ser entendida sin considerar su relación con la oferta. Es solo desde esta última, que la primera se puede desplegar. Dicho interjuego está siempre presente, exista o no un pedido de intervención” (p. 104)

En este proceso será necesario el encuentro, el vínculo con el otro, a partir del cual se podrá formar la demanda. Para poder coconstruir con el otro es imprescindible buscar al *sujeto productor*, dar lugar a la participación, al espacio de problematización, donde se logren los objetivos y los acuerdos, tanto de los técnicos como los de los participantes.

En esta etapa se les brindará a los referentes de la institución la oportunidad de plantear dudas, inquietudes y sugerencias, proporcionando un espacio de diálogo.

Asimismo, se llevará a cabo una valoración inicial de los adolescentes participantes en formato de taller para identificar el nivel de conocimiento, actitud y comportamiento de los grupos de estudiantes en relación con el uso de las redes sociales. Esta valoración servirá como punto de referencia para identificar los cambios generados al finalizar la intervención.

Durante la segunda etapa, se llevarán a cabo 20 talleres (por cada clase) de 40 minutos, los que estarán distribuidos a lo largo de cinco meses, con una frecuencia de cuatro talleres por mes⁵ a partir de la primera semana de mayo. Estos talleres abordarán las temáticas planificadas con el fin de alcanzar los objetivos establecidos.

Es importante tener en cuenta que los talleres propuestos están sujetos a modificaciones, ya que se reconoce la naturaleza de la dinámica de una intervención de este tipo y se anticipa que en el transcurso puedan surgir situaciones inesperadas que requieran ser abordadas adecuadamente. Por lo tanto será necesario estar abierto a estas situaciones y ser capaces de ajustar la dinámica de los talleres para garantizar la efectividad de la intervención.

⁵ La cantidad exacta de talleres que se realizarán por mes está sujeta al calendario escolar ya que en algunos meses no habrá clases todas las semanas a causa de las vacaciones, feriados u otros motivos. El cronograma propuesto está elaborado con la flexibilidad necesaria para adaptarse a estas situaciones.

Una vez finalizados los talleres, se llevará a cabo un espacio de retroalimentación con los estudiantes, en la que se podrán presentar recomendaciones y realizar una revisión de los resultados obtenidos. Se hará una valoración integral del proceso que han experimentado con el propósito de identificar cómo la intervención ha influido en la percepción y uso de las redes sociales por parte de los estudiantes, evaluando cambios en sus conocimientos, actitudes y comportamientos, y considerando el impacto en su bienestar.

Ambas evaluaciones permitirán determinar la eficacia de la intervención. A partir de los resultados obtenidos, se podrán proponer futuras modificaciones o mejoras con el fin de optimizar su efectividad y aplicarlas en futuros proyectos de estas características.

La última etapa consistirá en una reunión con docentes, otros actores institucionales y familiares u otros referentes de los adolescentes, con el cometido de ofrecer una devolución sobre el desarrollo de la intervención. Durante este encuentro, se proporcionará información sobre los resultados obtenidos, se responderán preguntas y se compartirán recomendaciones para futuras acciones. Cabe destacar que se entiende la importancia de que los adultos referentes estén disponibles y que cuenten con herramientas para sostener y acompañar el proceso de los adolescentes. En este sentido, se considerará la posibilidad de organizar talleres en futuras intervenciones dirigidos a los adultos con el fin de abordar el tema de manera más efectiva.

5.2. Estructuración del proyecto por temática

Las actividades propuestas para el trabajo con los estudiantes se organizan en 4 bloques, cada uno de los cuales abordará diferentes áreas temáticas.

1. Introducción sobre las redes sociales y su impacto

- Introducción a las redes sociales y su función en la vida diaria.
- Reflexión sobre la identidad digital y la imagen proyectada en línea.
- Análisis de los impactos, tanto positivos como negativos, de las redes sociales
- Desarrollo de habilidades de comunicación digital efectiva.
- Consideraciones para la participación en comunidades de interés, la conexión con familiares y amigos, y el acceso a recursos educativos en línea.
- Revisión de las oportunidades para la creación de contenido creativo y de enriquecer el conocimiento.

2. Alfabetización digital y evaluación crítica de contenidos

- Análisis de la capacidad de discernir entre contenido seguro y contenido potencialmente perjudicial o engañoso.
- Evaluación de la veracidad y confiabilidad de la información en línea.
- Prácticas de privacidad y seguridad en línea.
- Herramientas y conocimientos para abordar desafíos digitales, incluyendo el ciberacoso, el acceso a contenido inapropiado y la protección de información personal en línea.
- Exploración de estrategias para establecer relaciones saludables en línea.

3. Uso responsable y protección en las redes sociales

- Prevención de efectos negativos en la salud emocional debido a la utilización de las redes sociales.
- Fomento la autorregulación y el autocuidado en el uso de las redes sociales.
- Promoción de la importancia de mantener un equilibrio entre la vida en línea y fuera de línea.
- Identificación y prevención de riesgos en línea, como el ciberacoso, el grooming y otros peligros asociados al uso de las redes sociales.
- Estrategias para administrar el tiempo dedicado a las redes sociales e identificación de señales de adicción a las redes sociales y cómo abordarlas.

4. Relaciones saludables y bienestar en línea

- Fomento el respeto y la empatía en las interacciones en línea.
- Promoción del uso ético y responsable de los recursos digitales.
- Fomentando el respeto, la valoración de la diversidad, la inclusión y el uso constructivo de las redes sociales
- Contribución positiva a la comunidad en línea y a la sociedad en general.

Estos bloques temáticos permitirán abordar de manera integral los diferentes aspectos relacionados con el alcance de la presente intervención. Cada bloque estará distribuido en cuatro o más actividades, tal como se plantea en el cronograma que se presenta a continuación.

5.3. Cronograma de intervención

	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Oct.	Nov.
Contacto y coordinación con la Institución	X							
Presentación del proyecto a los actores institucionales del liceo	X							
Valoración inicial	X	X						
Talleres - Temática I		X	X					
Talleres - Temática II				X	X			
Talleres - Temática III					X	X		
Talleres - Temática IV						X	X	
Valoración final y devolución a participantes							X	
Elaboración del informe								X
Devolución a los actores institucionales y presentación del informe								X

6. Consideraciones éticas

El diseño y la implementación del presente proyecto se llevarán a cabo de acuerdo con los principios de responsabilidad, confidencialidad, competencia, veracidad, fidelidad y humanismo, delineados en el Artículo 1.º del Código de Ética Profesional del Psicólogo/a (2001), que servirá como marco para guiar la actuación del equipo de trabajo.

Dado que los participantes en la intervención son adolescentes, se presta especial atención al reconocimiento de su condición como sujetos de derecho. Esto implica cumplir

con las garantías establecidas en el Código de la Niñez y la Adolescencia, Ley 17823 (2004).

Además, el proyecto se ajustará a la legislación vigente en materia de protección de datos personales, según lo establecido en la Ley 18331 de Protección de Datos Personales (2008). Esto se hace con el propósito de garantizar la seguridad y el anonimato de la información personal de los participantes.

Los participantes serán debidamente informados acerca del propósito y el proceso del proyecto, así como sobre sus derechos y se les solicitará su asentimiento para participar de las actividades. Dado que en este proyecto participarán adolescentes, se proporcionará a los adultos responsables un consentimiento informado. Cada uno de los adultos responsables de los adolescentes deberá firmar, otorgando su consentimiento para la participación de los jóvenes.

Dentro del contexto institucional en el que se llevará a cabo el proyecto, se respetarán las regulaciones y los horarios establecidos. En caso de que sea necesario modificar o extender los horarios destinados para la realización de las actividades, o utilizar espacios o recursos propiedad de la institución que no hayan sido asignados previamente al inicio del proyecto, se solicitará la debida autorización a las autoridades correspondientes.

En suma, el presente proyecto se guía por un enfoque ético, sólido y cuidadoso que garantiza la calidad e integridad de la intervención, así como el respeto por los derechos de los adolescentes participantes. Además, se mantendrá un compromiso constante con la evaluación ética durante todo el desarrollo de la intervención.

7. Resultados esperados

Se busca que los adolescentes desarrollen habilidades para un uso responsable y disfruten de las redes sociales, estableciendo límites adecuados y evitando la dependencia. Asimismo, se espera ayudarlos a reconocer los peligros y manejar de manera asertiva los efectos del uso de las redes sociales, promoviendo la autoestima y que busquen apoyo en adultos referentes cuando lo sientan necesario.

Referencias bibliográficas

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1985). Adolescencia normal. Paidós
- Adell, J. (1997). Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información. EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, (7).
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/6072/01220103007035.pdf?sequence=1>
- Administración Nacional de Educación Pública [ANEP]. (2021). Informe Monitor Educativo Liceal. Acceso Resultados 2020.
https://www.ces.edu.uy/files/Direcci%C3%B3n%20de%20Planeamiento%20y%20Evaluaci%C3%B3n%20Educativa/Monitor_educativo_2020/Informe%20Monitor%20Educativo%20Liceal%202020_compressed.pdf
- Arab, E. y Diaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes, (26)1, 7-13.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Bleichmar, S. (2010). La subjetividad en riesgo. Topía.
- Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., Vecchio, D., Caruso, C., Bozzola, M., . . . Villani, A. (2019). Media use during adolescence: the recommendations of the Italian Pediatric Society . Italian Journal of Pediatrics, 45(149), 1-9.
<https://ijponline.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13052-019-0725-8.pdf>
- Buldú, J. (2011). La estructura de las Redes Sociales. <https://bit.ly/2RamBbE>
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. Revista latinoamericana de metodología de las ciencias sociales, 2(2) 22-51.
https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf
- Casero, A. (2018). Investigación sobre información política y redes sociales: puntos clave y de futuro. El profesional de la información, 27(5), 964-974.
<https://bit.ly/2sF7AVF>
- Cash, H., Raea, C., Winklerb, S., Winklerb, A. (2012). Adicción a Internet: un breve resumen de la investigación y la práctica. Current Psychiatry Review, 8(4), 292-298.
- Castells, M. (2001). Internet y la sociedad red. La factoría, 14(15), 1-13.

- Cattaneo, M., Schmidt, V. (2014). EMVA: Escala de Metas de Vida para Adolescentes. Paidós.
- Coordinadora de Psicólogos del Uruguay [CPU] - Sociedad de Psicología del Uruguay [SPU] - Facultad de Psicología (Udelar) - Facultad de Psicología (UCU). (3 de mayo de 2001). Código de Ética Profesional del Psicólogo/a.
- Crespo, S., Vázquez, E. y López, E. (2021). Impacto del contexto educativo en el comportamiento adolescente desajustado en las redes sociales. *Campus Virtuales*, 10(2), 69-83.
- Del Rey, R., Casas, J. y Ortega, R. (2012). El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia. *Revista Comunicar*, 20(39) 129-138
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano. Siglo XXI de España Editores*
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010) Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto *Adicciones. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías* 22(2) pp. 91-95.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Erikson, E. (1963) El problema de la identidad del yo. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis* 5(23).
- Fernández, N. (2013) Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=47573>
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Tierra Nueva
- González, C. y Coronel, E. (2020), Redes sociales y aprendizaje: aplicabilidad, beneficios y riesgos. *Universidad de las Ciencias Informáticas*, 13(11) 40-51.
- González, M. A. (2019). Fake News: desinformación en la era de la sociedad de la información. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación* (45), 29-52. :
<http://dx.doi.org/10.12795/Ambitos.2019.i45.03>
- Hernández, K., Yanez, J. y Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v9n2/rus33217.pdf>
- Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Cómo se construye. *Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. Adolescere*, 2(2) 14-18.
- Jarauta, B., Calduch, I. y Muñoz, S. (2022). Mejora de la calidad docente en materia de violencia de género en las redes sociales.

https://www.researchgate.net/publication/371958310_Mejora_de_la_calidad_docente_en_materia_de_violencia_de_genero_en_las_redes_sociales?enrichId=rgreq-26ffba6f6b16f2cfeefae9707daafc-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdIOzM3MTk1ODMxMDtBUzoxMTQzMTI4MTE3MTM4MzI5M0AxNjg4MTI2MTU3NjU5&el=1_x_3&_esc=publicationCoverPdf

- Jiménez, M., Berrocal de Luna, E. y Alonso, M. (2021). Prevalencia y características del acoso y ciberacoso entre adolescentes. *Universitas Psychologica*, 20, 1–14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy20.pcac>
- Kloess, J. A., Beech, A. R. y Harkins, L. (2014). Online Child Sexual Exploitation: Prevalence, Process, and Offender Characteristics. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15(2), 126–139. <https://doi.org/10.1177/1524838013511543>
- La Ballena Azul se expande y ya hay 7 casos en 6 departamentos. (2017, 28 de abril). *Diario El País - Uruguay*.
- Lévy, P. (2007). *Cibercultura. Informe al Consejo de Europa. Anthropol.*
- Martínez, M. (2005) Subjetividad y cultura, una mirada freudiana. *Revista Reflexiones* 84(2), 61-70.
- Oliver, Q., Bonetti, J., Artagaveytia, L. (2006). *Adolescencia y participación Palabras y juegos. Unicef Uruguay*
- Patchin, P. e Hinduja, S. (2016) Bullies move beyond the schoolyard: A Preliminary Look at Cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2) 148-169. <https://doi.org/10.1177/1541204006286288>
- Pérez, M., Poveda, Ma. y Lopez, Francisco (2014). El fenómeno de las redes sociales: evolución y perfil del usuario. *Edusykhé*, 13, (1), 93-118. https://www.researchgate.net/publication/287209549_El_fenomeno_de_las_redes_sociales_evolucion_y_perfil_del_usuario
- Piaget, J. (1986). *Seis estudios de la psicología. Seix Barral, S. A.*
- Piaget, J. e Inhelder, B. (1985). *De la lógica del niño a la lógica del adolescente. Paidós.*
- Rochlin, N. (2017). Fake news: Belief in post-truth. *Library hi Tech*, 35 (3), 386-392. <https://bit.ly/2DLvToM>
- Rodríguez, A; Giménez L, Netto C, Bagnato M, Marotta C. (2001). De ofertas y demandas: una propuesta de intervención en psicología comunitaria. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 10(2), 101-109

- Romero, V., Prado, V. y Soto, A. (2016). La influencia del bullying en la autoestima de los adolescentes. *Revista Calidad de vida y salud*, 1(9), 2-12.
- Salmela, K. (2011) *Stages of adolescence*. Academy Press, 2011, 360-368.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123739513000430>
- Uruguay (2004). Ley 17823, Código de la Niñez y la Adolescencia.:
<https://www.impo.com.uy/bases/codigo-ninez-adolescencia/17823-2004>
- Uruguay (2008). Ley 18331, Ley de protección de datos personales.
<https://www.impo.com.uy/bases/leyes/18331-2008>
- Vargas, L. y Bustillos, G. (1990). *Técnicas participativas para la educación popular*. Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación. Alforja
- Villanueva, V. y Grau, E. (2019). Diferencias por sexo y edad en la interiorización de los estereotipos de género en la adolescencia temprana y media. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(1), 107-128.
- Ybarra, L., Diener, M. y Leaf, P. (2007). Examining the Overlap in Internet Harassment and School Bullying: Implications for School Intervention. *Journal of Adolescent Health*. 41(6) S42-S50.
- Yudes, C., Baridon, D., Gonzalez, J. (2018). Ciberacoso y uso problemático de Internet en Colombia, Uruguay y España: Un estudio transcultural. *Revista Comunicar* 26(56), 49-58. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-05>