



FACULTAD DE PSICOLOGÍA y CIENCIAS SOCIALES
SEMINARIO DE TRABAJO FINAL INTEGRADOR

Análisis de las redes sociales en la concentración y la autoestima en alumnos de nivel medio.

Estudiante: Fabio Bausilio

Legajo: 28842

Director/es: Donzelli, Ariana

Co-director/es:

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado
en Psicología.

2024

Contenido

RESUMEN	4
Palabras Claves:	4
INTRODUCCIÓN	5
DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	5
PLANTEO DEL PROBLEMA	6
OBJETIVOS:	6
HIPÓTESIS	7
ESTADO DEL ARTE.....	10
MARCO TEÓRICO.....	14
MÉTODO	47
Definición operacional de las variables de estudio	47
Diseño de investigación	47
Participantes y muestra	48
Criterios de inclusión y exclusión	48
Instrumentos.....	49
Procedimiento	50
RESULTADOS	50
DISCUSIÓN.....	63
CONCLUSIÓN.....	73
Aportes y contribuciones de la investigación	73
Limitaciones de la investigación.....	74
Líneas de investigación futura.	74
Propuestas de intervención.	75
REFERENCIAS.....	77
ANEXOS	82

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

[RIUFLO](#) - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del [RIUFLO](#). Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons [atribución - no comercial 4-0 internacional](#) que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de [Licencia](#).

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del [RIUFLO](#). Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons [atribución - no comercial 4-0 internacional](#) que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de [Licencia](#).

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI []

A partir de otra fecha, especificar: .01/11. /2024

Lugar y fecha: Neuquén capital, 01/11/2024.

Firma y aclaración del autor:



Bausilio, Fabio Ariel
36.276.259



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

“Análisis de las redes sociales en la concentración y la autoestima en alumnos de nivel medio”

RESUMEN

Este Trabajo Final Integrador (TFI) tiene como objetivo analizar la influencia de las redes sociales en la concentración y la autoestima de los alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida, de la ciudad de Neuquén, Argentina. Para ello, se llevará adelante un estudio empírico cuantitativo, utilizando una encuesta a desarrollar, como instrumentos para la recopilación de datos, además del consentimiento informado. Para medir autoestima se utilizará el cuestionario de Rosenberg (1965) y su escala de autoestima.

La muestra tendrá un total de 45 encuestados de la “Escuela Cristiana Vida”, adolescentes, de entre 13 y 18 años. Entre los criterios de inclusión se encuentran: Alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida de la ciudad de Neuquén, Argentina, Adolescentes, de entre 13 y 18 años, haber firmado el consentimiento informado autorizando a participar en el estudio. Quedarán excluidos: Alumnos que no sean de la institución enunciada y de otras edades o bien padres de alumnos que no estén dispuestos a firmar el consentimiento informado para participar en el estudio.

Entre los resultados del estudio se espera que proporcionen información valiosa sobre el impacto de las redes sociales en los adolescentes. El estudio podría ayudar a comprender mejor cómo las redes sociales pueden afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los jóvenes.

Palabras Claves: Redes sociales, concentración, autoestima, adolescentes.

INTRODUCCIÓN

DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

Este Trabajo Final Integrador (TFI) tiene como objetivo analizar la influencia de las redes sociales en la concentración y la autoestima de los alumnos de nivel medio de la “Escuela Cristiana Vida”, de la ciudad de Neuquén, Argentina. Para ello se llevará adelante un estudio empírico cuantitativo, utilizando una encuesta ad hoc, como instrumento para la recopilación de datos. Se busca comprender cómo el uso de estas plataformas digitales impacta en dos aspectos fundamentales de la vida de los jóvenes: Su capacidad de mantener la atención durante períodos prolongados y la percepción sobre sí mismos.

Se conceptualiza la concentración, haciendo referencia a la definición cognitivo-conductual como la “habilidad que tienen las personas para focalizar la atención por períodos prolongados” (Machado, et al, 2021, p.79), esencial para el aprendizaje, el trabajo y la vida diaria.

En cuanto a la autoestima, se define como la forma en la que las personas se valoran a sí mismas. Es una combinación de los pensamientos, sentimientos y creencias sobre sí mismos. Villalobos la define como “la predisposición a saberse apto para la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y merecedor de felicidad” (2019, p.23).

Según Boyd y Ellison (2007), "las redes sociales en línea son servicios basados en la web que permiten a los individuos construir un perfil público o semi público dentro de un sistema delimitado, por otro lado favorecen el articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión y finalmente permiten ver y recorrer su lista de conexiones y las de otros dentro del sistema" (p. 211).

Considerando la importancia de la concentración y la autoestima en el desarrollo de los adolescentes, esta investigación busca proporcionar información valiosa que contribuyan a una comprensión más completa de los efectos de las redes sociales en la psicología de esta población. Al hacerlo, se espera que los resultados de este estudio puedan tener implicaciones significativas tanto para la comunidad académica como para los profesionales y educadores que trabajan con adolescentes en la era digital.

PLANTEO DEL PROBLEMA

A partir de lo desarrollado hasta ahora, este trabajo se propone como pregunta de investigación conocer:

¿De qué manera influyen las redes sociales en la concentración y en la autoestima de los alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida de Neuquén?

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

- Analizar la influencia de las redes sociales en la concentración y la autoestima de los alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida de la ciudad de Neuquén.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Determinar la frecuencia de uso de las redes sociales por parte de los alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida.

- Identificar los tipos de redes sociales que utilizan los alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida.

- Evaluar el impacto del uso de las redes sociales en la concentración de los alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida.
- Evaluar el impacto del uso de las redes sociales en la autoestima de los alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida.
- Identificar intervenciones psicológicas que promuevan una mejora en la concentración y la autoestima en alumnos de nivel medio.

HIPÓTESIS

A partir de los objetivos previstos, este trabajo se propone como hipótesis:

- Hipótesis 1: Los alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida utilizan con una frecuencia de 8 horas las redes sociales.
- Hipótesis 2: Las redes sociales utilizadas por alumnos de nivel medio de la Escuela Vida son *Tik- tok – Instagram y YouTube*
- Hipótesis 3: El uso excesivo de las redes sociales afecta negativamente la concentración y la autoestima de los alumnos de la Escuela Cristiana Vida. Esto se refleja en su dificultad para mantener la atención en tareas académicas, un aumento en la procrastinación, la tendencia a compararse.
- Hipótesis 4: Las intervenciones desde la Psicología que promueven mejoras en la concentración y la autoestima son: Psicoterapia cognitivo-conductual, entrenamiento en *Mindfulness* y Programas de habilidades sociales y autoafirmación.

FUNDAMENTACIÓN

Los padres podrán aprender cómo ayudar a sus hijos a usar las redes sociales de manera saludable. Los maestros podrán desarrollar estrategias para ayudar a los estudiantes a

concentrarse en sus estudios y mejorar su autoestima. Los estudiantes podrán aprender a usar las redes sociales de manera responsable y productiva.

El uso de las redes sociales puede tener un impacto significativo en la concentración y la autoestima de los adolescentes. Por un lado, el uso excesivo de las redes sociales puede ser adictivo, lo que puede dificultar la concentración en tareas importantes. Por otro lado, el uso de las redes sociales puede fomentar la comparación social, lo que puede conducir a una baja autoestima.

Realizar una investigación que analice la influencia de las redes sociales en la concentración y la autoestima de los alumnos de nivel medio sería importante por las siguientes razones: Proporcionaría información valiosa sobre el impacto de las redes sociales en los adolescentes. El estudio podría ayudar a comprender mejor cómo las redes sociales pueden afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los jóvenes.

Podría ayudar a desarrollar estrategias para el uso saludable de las redes sociales. Los resultados del estudio podrían utilizarse para desarrollar programas de educación y prevención que ayuden a los adolescentes a utilizar las redes sociales de manera responsable.

En el ámbito de la educación, el estudio podría ayudar a los profesores y padres a comprender mejor los posibles riesgos del uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes. Los resultados de la investigación podrían utilizarse para desarrollar estrategias para ayudar a los alumnos a utilizar las redes sociales de manera responsable y productiva.

Según un estudio realizado en México por Sahagún, et al (2015) para analizar el estrés, problemas de sueño y síntomas de salud mental, reportan que casi el 40% de los hombres así como el 30% de las mujeres utilizan más de 4 horas al día la computadora, el 20% duerme solamente de 1 a 2 horas al día, las mujeres presentan estrés dos veces más

frecuente que los hombres, obtuvieron hasta un 50% de pacientes con problemas de autoestima y 65% de datos compatibles para depresión, lo cual es alarmante debido a que lo reportado por la literatura en población general de 13,14 adolescentes es del 20%. Además de esto, se observó que predominaron los problemas de autoestima en el grupo de adolescentes (62.7%) a quienes se les aplicó el cuestionario Rosenberg. También se observó un alto porcentaje de adolescentes con adicción a Internet 66.7%

Según una investigación realizada por la empresa IPSOS y bajo la dirección de UNICEF a cargo de Ravelli (2013), sobre una muestra de 500 casos de adolescentes entre 12 y 20 años de todos los niveles socio económicos a nivel nacional se puede observar lo siguiente: El 73% de los encuestados accede a internet a través de su celular y el 23% lo utiliza en la escuela. Entre las mayores actividades que estos realizan al estar conectados a internet es chatear con amigos/familiares y jugar de manera online, mientras en el otro extremo de la tabla se encuentra el uso de internet para leer diarios, revistas y crear/participar de foros. Específicamente el 79% de la muestra usa las redes sociales para chatear y la edad promedio en la cual abrieron su primera cuenta en una red social fue a los 13 años. Otro dato importante que se desprende de la investigación gira en torno al uso negativo de las redes sociales, un 17% reconoció haber enviado un mensaje ofensivo, un 30% expuso que recibieron un mensaje ofensivo y un 17% que fueron burlados por las fotos subidas. Los aportes realizados en el estudio de esta investigación indican el gran porcentaje de redes sociales de los adolescentes y el uso fundamental que se desprende de él a través de la conexión con sus pares chateando y en carácter de calificadores del contenido que suben sus compañeros, logrando con eso generan problemas de descalificación y baja autoestima.

ESTADO DEL ARTE

- “Bienestar psicosocial de niños y adolescentes en América Latina: intervenciones basadas en la evidencia”. Esta investigación fue realizada por Sarriera, J. C., & Bedin, L. M. (2021). Esta investigación examina diversas intervenciones psicosociales en niños y adolescentes de América Latina, con un enfoque en la mejora de la autoestima y el bienestar subjetivo. El resultado obtenido de la investigación arroja que las intervenciones psicosociales basadas en la evidencia mejoran significativamente la autoestima y el bienestar subjetivo en adolescentes en América Latina; se observó que las estrategias de aprendizaje socioemocional y el fortalecimiento de relaciones interpersonales impactaron positivamente en el bienestar emocional de los adolescentes.

- “Intervención sobre el bienestar subjetivo: Centrarse en las relaciones interpersonales de los niños a través del aprendizaje social y emocional.” (2021). La siguiente investigación se desarrolló a través de los autores Ramos Dos Santos y Galli y se basa en como el análisis de las relaciones interpersonales y el aprendizaje socioemocional influyen en el bienestar subjetivo y la autoestima de adolescentes. El estudio reflejó que el aprendizaje socioemocional mejoró las relaciones interpersonales entre los adolescentes, lo cual, a su vez, aumentó la autoestima. Se encontró además que la enseñanza de habilidades emocionales favoreció el bienestar subjetivo y una mayor integración social entre los jóvenes.

- “Bienestar psicosocial de niños y adolescentes en América Latina” (2021). Los investigadores Guzmán, Varela y Benavente desarrollan un estudio explorando el bienestar subjetivo de los adolescentes evaluando factores como la autoestima y las influencias socio demográficas. Este análisis destacó que los adolescentes con mejor bienestar subjetivo también tendían a tener una mayor

autoestima. Además, las condiciones socio demográficas influyeron de manera significativa en la percepción de bienestar, afectando directa o indirectamente la autoestima.

- “Autoestima, uso de redes sociales e imagen corporal en adolescentes de América Latina”. (2020). Calvo y Ortega investigan como el uso de las redes sociales afecta a la autoestima y la percepción de la imagen corporal en adolescentes latinoamericanos. Esta investigación encontró que el uso excesivo de las redes sociales tiene un impacto negativo en la autoestima y la imagen corporal de los adolescentes latinoamericanos, especialmente en relación con la comparación social. Aquellos adolescentes que pasaban más tiempo en redes sociales mostraban mayores índices de insatisfacción corporal y menor autoestima.

- “Concentración y rendimiento académico en adolescentes latinoamericanos” (2021). Los autores Ortiz y Tavares enfocados en la relación entre la concentración y el rendimiento académico en adolescentes de América Latina exploran como diversos factores influyen en el desempeño académico. El estudio reveló una correlación positiva entre la capacidad de concentración y el rendimiento académico en adolescentes. Factores como en ambiente familiar y el uso moderado de tecnología mejoraron la concentración, lo que condujo a un mejor desempeño académico en el grupo de estudio.

- "El impacto de las redes sociales en América Latina", por el Centro de Estudios sobre la Sociedad Digital (CESO) (2016). El artículo presenta un análisis del impacto de las redes sociales en América Latina. Los autores señalan que las redes sociales han tenido un impacto significativo en la sociedad latinoamericana, tanto a nivel positivo como negativo. A nivel positivo, las redes sociales han permitido a los latinoamericanos conectarse con personas de todo el mundo, compartir información y opiniones, y participar

en actividades sociales y políticas. A nivel negativo, las redes sociales han sido utilizadas para difundir desinformación, acoso y violencia. La única forma de evitar esta gran problemática es educar y concientizar al adolescente, la familia y al área médica de las graves consecuencias psicológicas que causan las adicciones tecnológicas en la vida de esta población vulnerable.

- “Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima”. Una investigación realizada por Salcedo (2016) en la cual se planteó como objetivo la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima, mediante un diseño transversal, de tipo descriptivo-correlacional. Para ello se evaluó a 346 alumnos, de ambos sexos, 112 varones y 234 mujeres entre los 16 y 25 años de edad ($M = 19.28$, $DE = 19$), de una universidad particular de Lima, a quienes se les administró la Escala de Autoestima propuesta por Stanley Coopersmith y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) propuesto por Escurra y Salas (2014). Los resultados indican una relación negativa ($r = -.469$, $p < .01$) entre las variables adicción a redes sociales y autoestima así como con sus componentes, además se observan diferencias significativas en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres tanto en las dimensiones de la variable adicción a redes sociales como en las dimensión de la variable autoestima.

- “La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales” La presente investigación tuvo como objetivo encontrar si existía relación alguna entre la adicción a Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. Fue un diseño no experimental, de tipo transversal. Se utilizó el cuestionario adaptado de Young (1998, citado en Navarro & Jaimes, 2007), Fargues, Lusar, Jordania & Sánchez (2009), Cándido, Saura, Méndez, e Hidalgo (2000), Yesavage (1986; citado en De la Vega, 2009) y García (1998). Participaron 63 alumnos de la

Universidad Iberoamericana, de los cuales 60.3% eran mujeres y 39.7% hombres, y el mayor porcentaje de edad fue 22 años. El instrumento se complementó con variables socio demográficas, el cuestionario de Adicción a Facebook para Jóvenes (de propia creación 2009), el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (García, 1998), el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (Cándido, et al., 2000), la Escala de Depresión Geriátrica (Yesavage, 1986; citado en De la Vega, 2009), los Criterios de Diagnóstico de Adicción a internet (Young, 1998; citado en Navarro, 2007), y el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (Fargues & cols., 2009). Respecto de los resultados, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los adictos y los no adictos a Facebook, lo que permitió ver que existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a Facebook y la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. A partir de ese descubrimiento se dedujo que los adictos a Facebook son más propensos a la depresión, a tener menos habilidades sociales y a mostrar una autoestima más baja.

- “Motivaciones sociales y psicológicas para usar Instagram”. En estudio realizado por Prades y Carbonell (2016) participaron 202 usuarios de Instagram, 106 estudiantes de secundaria y bachillerato y 96 universitarios que respondieron de manera anónima un cuestionario para evaluar las motivaciones sociales y psicológicas para usar Instagram, las características de uso y la intención y actitud hacia la aplicación. Los resultados mostraron cinco tipos de motivaciones, por orden de prioridad: cotillear ((no perderse y conocer las últimas noticias, lugares y acontecimientos de los demás usuarios, tanto si son del círculo cercano como desconocidos o famosos), almacenamiento, interacción social, expresión y evasión. En cambio, la actitud hacia la aplicación y la intención para usarla dependen del sexo y de la edad.

- “Uso de Facebook y niveles de autoestima en adolescentes de secundaria”.

Esta investigación fue llevada a cabo por Rivera y Gárate (2018) con objetivo identificar si existen diferencias en los niveles de autoestima a partir de las características del uso de Facebook en adolescentes de secundaria de una Institución Educativa de Arequipa. La investigación es de tipo empírico no experimental y de diseño asociativo-comparativo, transversal. Se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith y un cuestionario de uso de Facebook tomado del estudio de Tarazona (2013) realizado en la ciudad de Lima. La muestra, estuvo conformada por 88 alumnos de cuarto y quinto de secundaria de un colegio de la ciudad de Arequipa. Los resultados obtenidos sugieren que existen diferencias significativas en las puntuaciones de autoestima a partir de la frecuencia de uso, información compartida y número de amigos en Facebook.

MARCO TEÓRICO

Según Machado (2021), la **concentración**, es definida en función de la estabilidad de su orientación hacia algún objeto o algún estímulo determinado. Es decir, el autor expone que la concentración indica la intensidad de la fuerza con la cual un individuo se concentra en una única actividad, objeto o tarea determinada, abstrayéndose, de este modo, de todo lo demás a su alrededor. Se puede establecer que del otro lado de la concentración, en contraposición se encuentra la distracción, posicionándose la misma como uno de los peores enemigos del estudio y la causa del bajo rendimiento.

“El desarrollo de la concentración de la atención favorece la seguridad, confianza, autoestima, control emocional, el cumplimiento del plan de pensamiento táctico y el autoconocimiento” (Suárez et al., 2018, p. 5). Los autores Langner y Erickhoff

(2013) sostienen que la capacidad para mantener la concentración es una tarea limitada, lo que explica disminuciones en el rendimiento a medida que aumenta el tiempo de la tarea empleada. La función atencional que permite la participación prolongada en actividades intelectuales no desafiantes y poco interesantes se denomina atención vigilante. Según expresa Aguirre Arbalaez (2018) la atención es un mecanismo que posee el ser humano para poder discriminar, entre los muchos estímulos que constantemente percibe y aquellos que son realmente relevantes para él. El nivel de atención no debe sobrepasar límites máximos que los cuales producen cansancio y/o fatiga ni tampoco límites mínimos ya que concluyen en aburrimiento y distracción. La atención juega un papel crucial en diversos ámbitos de la vida humana. Muchos autores han dedicado esfuerzos considerables para poder definirla, analizarla y establecer su función y posición frente a los procesos psicológicos. Se sostiene que la atención implica seleccionar la información relevante, consolidar los planes de acción viables y mantener un control constante sobre su desarrollo. Según señala el autor anterior, se pueden dar dos tipos de atención: Atención involuntaria y Atención voluntaria; otros autores señalan la atención como un proceso y señalan que la misma presenta fases entre las que se destacan, la orientación, la selección y el sostenimiento de la misma. Reategui (1999) señala que la atención es un proceso de tipo discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo y que además es responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas. Otros autores como Roselló y García (1998), sostienen que la atención es un mecanismo que pone en marcha los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo un control sobre ellos.

La psicología humana, se distingue por la colaboración y la interacción entre distintos procesos y mecanismos, cada uno con funciones específicas. En este sentido, la

atención no opera de manera independiente, sino que se encuentra directamente vinculada con otros procesos psicológicos que la destacan. Para Roselló (1998) y Tudela (1992), la actividad mental del ser humano se define como la interacción conjunta de procesos y mecanismos psicológicos, cada uno con sus propias funciones. En este contexto, la atención no es un fenómeno aislado, sino que se integra estrechamente con otros procesos psicológicos que la hacen evidente. Por lo tanto, el tipo de atención que se aplica en el proceso particular del aprendizaje suelen ser las relacionadas con la atención global o focalizada o la concentración. Esta última es primordial para realizar aprendizajes en el que enfocamos y dirigimos toda la atención de forma consciente y voluntaria hacia estímulos en concreto, se puede decir que la concentración de la atención es un tipo de atención conformado por la mezcla de otros tipos. La concentración resulta esencial para asimilar nuevos conceptos o habilidades, las cuales, con el tiempo, pueden internalizarse de manera automática una vez que se ha desarrollado cierto nivel de destreza.

Por su lado, Rosado Bravo (2013), define a la concentración como centrar la mente en un único pensamiento. Durante la concentración, expresa el autor, desaparece la agitación que habitualmente caracteriza a la mente. Los sentidos se apaciguan, y en estados muy avanzados de concentración se puede incluso llegar a perder conciencia del propio cuerpo y de aquello que nos rodea. Esto es debido a que de no ser de esta manera, difícilmente se puede experimentar emociones, éxtasis ya que la mente seguirá enfocada en ideas, planificaciones y preocupaciones cotidianas. Santrock (2006) señala que la concentración es la atención de los recursos mentales. Sin embargo, en un instante los niños, al igual que los adultos, solo pueden poner atención a una cantidad limitada de información; los psicólogos han nombrado estos tipos de enfoque como atención sostenida, atención selectiva y atención dividida.

Los profesores, en el deber de educadores de los adolescentes son fundamentales en el proceso de la enseñanza – aprendizaje; de acuerdo con la Real Academia Española la palabra “enseñar” significa comunicar sistemáticamente ideas, conocimientos o doctrinas, instruir con reglas o preceptos; mientras que por otro lado, al referirse al aprendizaje, se entiende por ello la adquisición de conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia. Estos términos describen con precisión el intercambio de información entre profesores y alumnos, donde los profesores transmiten ideas y conocimientos estructurados durante las clases, mediante la utilización de materiales como documentos, libros, y asesorías, con el objetivo de que los estudiantes logren adquirir dichos conocimientos. Aunque existen varias teorías que intentan explicar cómo logra aprender el ser humano, ninguna abarca completamente todo el conocimiento existente; por ende, en la práctica, es posible aplicar conceptos de diversas teorías según la situación y los objetivos buscados. Diversas teorías abordan el proceso mediante el cual las personas adquieren conocimiento. Por ejemplo, Pávlov sostiene que el aprendizaje ocurre a través de la asociación de estímulos simultáneos, mientras que la teoría de Albert Bandura sostiene que cada individuo construye su propio estilo de aprendizaje basado en las experiencias previas y la imitación de modelos. Por otro lado, Piaget se enfoca en el desarrollo cognitivo al analizar cómo los individuos construyen su comprensión del mundo. De acuerdo con las palabras de Santrock (2006), el aprendizaje consiste en una de las funciones básicas de la mente humana, animal, y de los sistemas artificiales y es la adquisición de conocimientos a partir de una determinada información externa. El aprendizaje obliga a que el ser humano cambie su comportamiento y refleje los nuevos conocimientos en las experiencias presentes y futuras.

Los autores Ausubel, Novack y Hanesian (1999), exponen que el aprendizaje de tipo significativo es un proceso a través del cual una nueva información se relaciona con un aspecto relevante de la estructura del conocimiento del individuo. Este aprendizaje logra

ocurrir cuando la nueva información se enlaza con las ideas pertinentes de afianzamiento que ya existen en la estructura cognoscitiva del que aprende. Es decir, que el aprendizaje, implica la construcción de conocimiento en donde las diferentes piezas se unen para formar un coherente. Para lograr un aprendizaje auténtico y duradero, es crucial que las estrategias de enseñanza del profesor se conecten con el conocimiento previo de los estudiantes.

Es de crucial importancia, que el docente a cargo, entienda en primera mano la responsabilidad de educar y de influir en sus alumnos y como lograr generar estrategias para que las redes sociales no acaparen el total de su atención y logren asociar los conocimientos de manera concreta y duradera. Por ello, el maestro como mediador del aprendizaje, es aquel que organiza de manera intencional esta interacción y da significado a los estímulos que recibe el estudiante. Cuando el maestro selecciona los estímulos, escogerá las estrategias y estructurará una información y clasificará los temas y contenidos para llegar a un objetivo.

En otro orden de intervenciones, para tratar de comprender el comportamiento de los adolescentes Victor Frankl (1996), explica el fenómeno de la frustración existencial experimentada por ellos aludiendo a situaciones que impiden que los anhelos, metas, o expectativas de vida se realicen, existen momentos en los que el ser humano experimenta cambios en los aspectos de seguridad y certeza en su vida debido a la etapa de crisis y de cambio que se encuentra atravesando, los adolescentes se encuentran desprovistos de las herramientas necesarias para poder afrontarlas. Esto puede resultar en una sensación de falta de propósito y significado, lo que lleva a una frustración persistente que se manifiesta en cada actividad y momento, generando un vacío existencial o un sentimiento de vacuidad compleja. Las redes sociales en tanto dinámica cultural de la sociedad, es un factor predisponente de la frustración existencial, la concentración y la baja estima en los adolescentes. Estos factores en su conjunto posibilitan la falta de sentido en la vida debido a la inmersión en una cultura secular, caracterizada en sobre manera por la necesidad de la búsqueda de vivir en el “aquí y

ahora” y la satisfacción de los intereses particulares en un corto plazo. Como plantea Giddens (1995), cuando se rompen los pilares de certeza y seguridad, el individuo se encuentra sin una base cultural sólida que le ayude a abordar los desafíos existenciales.

Frankl (1996) explica también los factores sociales, tanto el sentido de pertenecía, las actividades que se realizan a diario, los grupos sociales en los cuales se comparten las actividades y aquello a lo cual el ser humano se sienta perteneciente, contribuyen a la conformación de un sentido de vida pleno. La desvinculación del individuo del medio social, se encuentra en la base del vacío existencial. Para Durkheim (1971), la desconexión extrema del ser humano con los demás individuos conduce a la incapacidad de comunicarse con las fuentes que nutren y enriquecen nuestras vidas.

La búsqueda de sentido de vida y autorealización se desarrolla dentro de un contexto social y cultural, donde los individuos interactúan en diferentes redes o estructuras sociales que influyen en sus identidades psicológicas, sociales y culturales. Estas redes pueden ser primarias, secundarias, comunitarias e institucionales, todas las cuales contribuyen a la formación de identidad. En la actualidad, estas redes sociales tradicionales han sido complementadas por las redes sociales virtuales o redes sociales en línea que también desempeñan un papel sumamente importante en la vida social y personal de los adolescentes. La rápida aparición y crecimiento exponencial de las redes sociales adquirieron gran relevancia en los distintos ámbitos de la vida del adolescente. Las mismas, según Frankl (1996) dieron lugar a una cultura, o mejor llamada “cibercultura” en la cual surgieron nuevas formas de interactuar, comunicar y organizarse.

De acuerdo con el sociólogo Morales (2009), las redes sociales en internet son especialmente atractivas para adolescentes y jóvenes porque proporcionan un sistema de comunicación a distancia que es intensivo, abierto y sincrónico. Estas redes satisfacen las necesidades de comunicación de manera inmediata, divertida y sin esfuerzo aparente; crean la

sensación de compartir un espacio virtual en donde se interactúa y se mantienen los contactos que se tienen en persona. Además, funcionan como una excelente herramienta para aquellos que desean darse a conocer y ser reconocidos por su entorno.

Basado en esto Ruiz y González (2009), clarifican que el empleo de plataformas de redes sociales ha provocado cambios significativos en la rutina diaria de incontables hogares, modelando un escenario novedoso con potenciales efectos en la estructura psicológica de los individuos y en la naturaliza de los lazos familiares. De esta manera, muchos adolescentes consideran indispensable participar en una red social para mantener una vida social satisfactoria. Los autores anteriormente citados detallan que los motivos que llevan a los adolescentes y jóvenes a sumarse a las redes sociales son el mantener un contacto estrecho con sus amigos en un primer lugar, en segundo lugar porque alguien los invitó a unirse y luego como mencionamos con anterioridad, la necesidad de pertenencia porque “todo el grupo está en la red”. Es necesario entender, que las redes sociales son espacios en los que se comparten cientos de amigos, sin embargo, parece que el adolescente tienda al individualismo, que se aíse del mundo. Son lugares donde se conectan cientos de amigos, aunque pareciera que se fomentan el individualismo en los adolescentes, ya que los aísla del mundo exterior. Esto mismo podría ser un reflejo de la dinámica social actual, cada vez más inclinada hacia lo individual, impulsando inminentemente la falta de relaciones interpersonales con el uso de las redes sociales.

Rodríguez (2010) sostiene que la amistad se considera un valor esencial deseado por todos los grupos, pero se percibe principalmente como algo que caracteriza las etapas iniciales de la vida debido a su viabilidad circunstancial. A medida que avanza la vida, se ve disminuida e incluso imposibilitada por las demandas de la vida familiar y laboral. El autor narra que en esencia, es importante recordar en todo momento que los grupos de

pertenencia y los amigos juegan un papel sumamente importante en la vida de los adolescentes en relación a su autovaloración y estima.

Las redes sociales, se posicionan con respecto a la concentración, como un distractor externo, imposibilitando la concentración y facilitando el advenimiento de la distracción y la falta de concentración y atención constante. Son un perfecto imán que se introduce en la concentración de los alumnos y con sus técnicas estudiadas de distracción logran su objetivo rápidamente. Machado (2001) se refiere a ello al establecer que la intensidad, con sus estímulos fuertes e intensos, colores brillantes y colores vivos atraen la atención tanto voluntaria como involuntariamente. Estos elementos nombrados, como la intensidad, también la repetición, la novedad y el cambio constante y rápido en los estímulos son la fórmula mágica con la cual operan las redes sociales para captar la atención del consumidor.

Es interesante entender que “en el proceso de aprendizaje se activan varias regiones cerebrales, lo que exige la coordinación de un complejo conjunto de acciones que involucren tanto a los cinco sentidos como al propio movimiento del cuerpo” (Martínez Ortiz, et al, 2019 p.83). Entre la conclusión referida por el estudio realizado de Martínez Ortiz sobre el nivel de atención y concentración mental de alumnos del segundo y tercer año, educación media, Colegio Nacional Carmen de Peña, Capitá Paraguay, se observa que además de los distractores psicológicos como los problemas en el hogar, con los padres, con el sexo opuesto, contradicciones entre compañeros o preocupaciones económicas, se encuentra el distractor de la tecnología al alcance de sus manos. Según Fernández (2022), En la tercera década del siglo XXI, un pequeño grupo de plataformas de redes sociales se han convertido en los principales medios de comunicación. Estas plataformas han concentrado la atención de los usuarios, desplazando a otros medios tradicionales (p-1)El estudio mencionado realizado por Fernández Rovirá, en España, indica que ya para el año 2020 existían 29 millones de usuarios de las redes sociales, equivalentes al 62% de la población, el 99% de los españoles

encuestados dice haber usado las redes sociales en el último mes durante una media de tiempo de 1,51 minutos. La plataforma más visualizada, según este estudio es Youtube (89%), seguida de Whatsapp (86%), Facebook (79%), Instaran (65%), Twitter (53%) y FB Messenger (46%). Otro estudio elaborado en España por el Interactive Advertising Bureau (IAB) mostró que el 87% de los consumidores de internet, entre los 16 y los 65 años, usan redes sociales, representando de esta manera 25,9 millones de personas. En cuanto a las generaciones, aunque las redes sociales son usadas en forma integral por todas ellas se puede distinguir que la Generación Z (16 a 24 años) usa más las redes sociales que los Milennial (25 a 40 años).

Existen varias motivaciones que conducen hacia el accionar de los usuarios de las redes sociales a consumir su producto. Según Fernández (2022) la primera motivación es la comunicación, luego por modo o adquisición de status social, la tercera tiene que ver con la obtención de información, la cuarta de socialización, la quinta de entretenimiento, la sexta tiene que ver con su uso para el mundo profesional y la última, la séptima motivación de uso es para crear o expresarse. Es claro comprender que detrás de la búsqueda de la atención del público, se encuentra un mercado que capta a los usuarios para que sean consumidores de sus productos y los que ellos publican en sus plataformas, cuanto más tiempo logran que un usuario se enganche en sus redes, mayor es el beneficio para el mercado. Para poder lograr su cometido, las grandes empresas de comunicación refieren a artimañas que producen consecuencias en los seres humanos; un claro ejemplo de esto, según el autor son las redes sociales, las cuales utilizan una serie de técnicas para captar la atención de los usuarios, lo que puede tener consecuencias negativas. Las notificaciones constantes pueden provocar ansiedad, mientras que los mensajes y publicaciones cortas y dinámicas pueden dificultar la concentración. (p.4). Otro factor de distracción según Fernández (2022), tiene que ver con los *likes*(me gusta), ya que los mismos actúan como estímulos de aprobación y refuerzan las

conductas de los usuarios con el único fin de obtener recompensas, alimentando de esta manera el ego y la popularidad del usuario consumidor.

Si bien es cierto que todos los elementos narrados hasta el momento hacen énfasis en las características negativas de las redes sociales, comprobado de manera empírica a través de estudios, con el fin de favorecer el negocio de las grandes compañías digitales, se puede vislumbrar algunas cuestiones de índole positiva. Al respecto, Orben et al (2020) opinan que en época de distanciamiento social el uso de las redes sociales puede ayudar a los adolescentes a mitigar los sentimientos de aislamiento. Otros autores, como Kietzman et al (2011), expresan que estas plataformas son una oportunidad para que los usuarios compartan ideas, interactúen socialmente, establezcan relaciones, etc. Es preciso aclarar que las consecuencias negativas son incondicionalmente mayores que las positivas, ya que en los adolescentes, puede derivar en ocasiones a afrontar casos de cyberbullying, depresión, ansiedad o la exposición a contenido que no es apropiado para este.

La otra variable a desarrollar en el siguiente trabajo, tiene que ver con la **autoestima**, la cuales un concepto complejo que ha sido definido de diferentes maneras por diversos autores. En general, puede entenderse como la valoración que una persona hace de sí misma, incluyendo sus cualidades, defectos, capacidades y logros.

Desde la teoría cognitivo-conductual, según Beck (1976), Ellis (1962) y Meichenbaum (1977) la autoestima se entiende como un conjunto de creencias y pensamientos sobre uno mismo que influyen en la forma en que nos sentimos y nos comportamos. Como lo señalan estos autores, estas creencias y pensamientos se desarrollan a partir de las experiencias que tenemos a lo largo de la vida, tanto positivas como negativas.

Según Ellis (1962), las experiencias positivas, como los éxitos, el apoyo social y el reconocimiento, pueden contribuir a una alta autoestima. Las experiencias negativas, como los fracasos, el rechazo social y el maltrato, pueden contribuir a una baja autoestima.

Además, expresa el autor que los pensamientos negativos sobre uno mismo, como la creencia de que no somos capaces o valiosos, pueden conducir a una baja autoestima. Estos pensamientos pueden estar basados en experiencias negativas pasadas, pero también pueden ser el resultado de distorsiones cognitivas, como el pensamiento dicotómico (pensar en términos de blanco o negro) o la generalización excesiva (extrapolar una experiencia negativa a todas las situaciones).

Según los autores mencionados, los pensamientos positivos sobre uno mismo, como la creencia de que somos capaces y valiosos, pueden conducir a una alta autoestima. Estos pensamientos pueden ayudarnos a afrontar los desafíos de la vida y a alcanzar nuestros objetivos.

La teoría cognitivo-conductual propone que la autoestima puede modificarse a través de la modificación de los pensamientos y comportamientos. Las técnicas cognitivo-conductuales, como la terapia cognitiva, la terapia de exposición y la reestructuración cognitiva, pueden ser útiles para ayudar a las personas a mejorar su autoestima.

La terapia cognitiva se centra en identificar y modificar los pensamientos negativos sobre uno mismo. La terapia de exposición se centra en exponer a las personas a situaciones que les provocan ansiedad o miedo, con el objetivo de reducir estas emociones. La reestructuración cognitiva se centra en enseñar a las personas a identificar y corregir las distorsiones cognitivas que contribuyen a sus pensamientos negativos sobre uno mismo.

Además de las técnicas cognitivo-conductuales, existen otras estrategias que pueden ayudar a mejorar la autoestima. La autoestima es un factor importante que influye en el bienestar psicológico y social. La teoría planteada, expone que las personas con alta autoestima suelen ser más felices, saludables y exitosas en la vida.

Etimológicamente, la palabra adolescencia proviene del verbo latino “adolecere” que significa crecer: crecer hacia la madurez (Gastaminza, et al., 2007). El

término adolescencia experimentó un largo viaje a lo largo de la historia; en tiempos antiguos, como señala Aliño, López y Navarro (2006), se veía como un período apocalíptico debido a la rebeldía mostrada por los jóvenes. Sin embargo, su definición ha ido evolucionando con el tiempo, volviéndose cada vez más compleja. Según Mora, González y Trías (2011) y Díaz Sánchez (2006), la adolescencia es un concepto que ha adquirido diferentes significados a lo largo de los tiempos y contextos sociales. Su definición se ha visto influenciada por diversos aspectos, como el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los individuos, así como por el entorno histórico y social en el que se ha conceptualizado.

Hutz y Zanon (2011) definen la autoestima como la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en una amplia gama de pensamientos y emociones que tenemos sobre nuestra propia identidad. Es crucial examinar el nivel de autoestima en los adolescentes, ya que una alta autoestima suele ser un indicador de bienestar, salud mental y habilidades sociales positivas, según expresa Hewitt (2009). En contraste con esto, una baja autoestima, indican Heatherton y Wyland (1998), se asocia directamente con sentimientos negativos, percepciones de incompetencia, comportamientos delictivos, depresión, ansiedad social y otros trastornos. Además, una baja autoestima puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios y pensamientos suicidas, especialmente en adolescentes. Kernis (2005) sugiere que la autoestima refleja los sentimientos generales y compartidos sobre el propio valor.

Durante la etapa de la adolescencia, los sujetos en formación buscan experimentar estimulantes, lo que puede llevarlos a participar en comportamientos de riesgo. En comparación la etapa a superar de la infancia, el riesgo de muerte durante la adolescencia puede aumentar en más del 200%. Rosabal, Romero, Gaquín y Hernández (2015) expresan que entre los comportamientos de riesgo más comunes en los adolescentes se encuentran las adicciones (tanto conductuales como relacionadas a sustancias), la delincuencia, las

enfermedades de transmisión sexual, la violencia, los embarazos no deseados, y los trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, entre otras.

Los aspectos sociales son fundamentales de considerar dado que como individuos vivimos en constante interacción dentro de una comunidad. Por lo tanto, la conducta de un adolescente puede estar fuertemente influenciada por sus relaciones personales y el entorno en que se desenvuelve. Factores como el apoyo social que recibe, los modelos de comportamiento de sus padres, sus actividades recreativas, el contexto sociocultural y los medios de comunicación, todos estos elementos ejercen influencia significativa en las decisiones y acciones de un adolescente. Durante esta etapa, la pertenencia al grupo social es fundamental y crucial, lo que puede generar tanto el miedo al rechazo como la necesidad de aprobación.

El entorno social y cultural influye en el desarrollo cognitivo de los niños, posteriormente adolescentes, moldeando sus creencias individuales, estilos de vida y patrones de pensamientos. Desde una perspectiva clínica, especialmente en el enfoque cognitivo-conductual, se reconoce el pensamiento como un factor determinante en los comportamientos y emociones experimentados. Según la teoría de Albert Ellis, en la Terapia Racional Emotiva, se utiliza el esquema A-B-C para explicar cómo las situaciones desencadenantes (A) no causan directamente las reacciones emocionales y comportamentales (C) sino que estas últimas son medidas por las creencias (B). Estas creencias pueden ser adaptativas, como preferencias o deseos, o irracionales, manifestándose como obligaciones o necesidades imperiosas. Según Carboneo y Feijo (2010), las ideas irracionales son poco adaptativas, generan reglas de comportamiento rígidas y absolutistas, y su no cumplimiento conduce al malestar emocional e interfiere en los comportamientos futuros.

Por su cuenta, los autores Calvete y Cardeñoso (2001) sostienen que es comprensible pensar que las acciones irracionales pueden influir en las acciones,

pensamientos y emociones, lo que puede dar lugar a pensamientos y comportamientos inadaptados o perjudiciales que afectan diversos aspectos de nuestra vida. Por eso es crucial poder identificar estas creencias y trabajar para proporcionar herramientas que permitan ofrecer alternativas de pensamiento más adaptativas y realistas, que promuevan el bienestar. Además, estas creencias irracionales suelen ser reforzadas culturalmente, lo que puede llevar a la formación de estereotipos y dificultar aún más su identificación y modificación.

Por creencias racionales se entiende “pensamientos que ayudan a las personas a vivir más tiempo y más felices...” (Ellis y Grieger, 1990. p. 23.) En otras palabras, tal como lo indican Chaves y Quinceno (2010) se define la racionalidad como el proceso en el cual las personas se guían por pensamientos y creencias que son efectivos, flexibles, realistas y adaptativos, esto es, a aquellos patrones de pensamiento que nos ayudan a alcanzar nuestras metas y a evitar resultados adversos. Por otro lado, Calvete y Cardeñoso (2001) establecen que las creencias irracionales se presentan opuestas a lo anteriormente mencionado ya que es una manera de pensar poco empírica, rígida, desadaptativa y normalmente aparecen en forma de palabras como “deberías” o en necesidades.

El proceso de interpretación de situaciones puede generar un impacto significativo en nuestras emociones, lo que a su vez puede desencadenar malestar y potencialmente conducir al desarrollo de trastornos como la ansiedad. Tal como señaló Ellis, no son las situaciones en sí mismas las que causan malestar, sino más bien la interpretación que cada individuo hace de estas situaciones; por ejemplo en el caso de un adolescente que no tiene muchos seguidores en sus redes sociales, mientras que para un adulto maduro esto puede ser interpretado de una manera racional, para un adolescente en pleno crecimiento y con incertidumbres varias en sus pensamientos y creencias podría ser algo muy traumático y el motivo de su baja estima, generando emociones intensas como tristeza, frustración o ansiedad. En base a esto, es lo que desarrolla Ellis al proponer en terapia enseñar a la persona

a pensar de una manera más realista y adaptativa, ofreciendo diferentes alternativas y animándola a ponerlo en práctica para que de manera empírica contraste los pensamientos con la realidad; de igual forma, un docente debe estar capacitado para cumplir el rol de lograr generar en el adolescente un pensamiento superador que logre tal madurez para no dejarse influenciar por aspectos tan cambiantes e inestables como la influencia en las redes sociales.

Resurgiendo la idea cognitivo-conductual empleada por Ellis en la Terapia Emotiva (TREC), la interpretación irracional se centra en los conceptos de “debo” y “tengo que”, que son rasgos dogmáticos que alteran la forma de pensar y conducen a sentimientos negativos y comportamientos inadaptativos, por ejemplo el errado objetivo del adolescente de basar su estima en el “tengo que agradar a otros” o el “debo tener muchos seguidores en mis redes sociales”. Esto se agrupa en tres áreas de creencias según desarrolla Lega, Caballo y Ellis (1997), en primer lugar las creencias de “debo actuar o funcionar de manera excelente o perfecta”, la cual se vincula con la ansiedad y la depresión; en segundo lugar la creencia de “otros deben tratarme de manera excelente o perfecta”, puede facilitar comportamientos violentos y pasivo-agresivos; y finalmente, la creencia de “las condiciones de mi vida deben ser buenas, cómodas y fáciles”, generando esto último problemas de autodisciplina, autoestima y frustración, entre otros. Una vez más, citando a Chaves y Quinceno (2010) se comprende que dichas creencias irracionales derivan a su vez tres características irracionales: por un lado el tremendismo, esto es, poner el énfasis de atención en el aspecto negativo, la baja tolerancia a la frustración, poca capacidad para soportar lo negativo y por último, pero no menos relevante, la condenación como tendencia del adolescente de autoevaluarse a sí mismo, a los demás y al mundo que lo rodea.

Existe una notable diferencia en el consumo de los adolescentes que se relacionan con amigos que son consumidores respecto a los que no lo son. Es decir que, a mayor consumo de los amigos se identifica como mayor consumo en el adolescente y

viceversa, esto, según nos indican Carbonero y Freijo (2010) aporta información sobre como la necesidad de aprobación, y la consecuente puesta en marcha de conductas para lograrla, juega un papel importante a la hora de relacionarse con los pares. Se ha demostrado que las creencias irracionales son predictores del abuso de sustancias y dependencia a la aprobación en los adolescentes. En la misma sintonía, los autores comentan que la falta de herramientas para el manejo de las situaciones adyacentes al adolescente como la presión del propio grupo de iguales son variables determinantes la hora de probar drogas ilegales y establecer conceptos erróneos e irracionales sobre la autovaloración de fortalezas.

Durante la adolescencia, es común encontrar altas expectativas, las cuales pueden definirse, según Calvete y Cardeñoso (2001) como la creencia arraigada de que se debe lograr el éxito en todo lo que se emprende, y que la valía personal se encuentra determinada por la correcta obtención de esos logros. Es necesario entender que esta es una idea irracional que el adolescente se plantea en su crecimiento debido a que una cosa es querer triunfar en un oficio, una carrera universitaria o un trabajo o cualquier objetivo que reporte consecuencias beneficiosas, pero como indica Ellis (2003), cuando esto se convierte en una exigencia provoca ansiedad y sentimientos de inutilidad personal (baja estima). Además, cuando el adolescente se presiona de manera constante para alcanzar metas inalcanzables, esto puede tener repercusiones negativas tanto físicas como emocionales, especialmente cuando se trata de comportamientos de riesgo que conllevan posibles pérdidas o resultados perjudiciales. A esto es necesario sumarle la tendencia de quien adolece de compararse innecesariamente con el otro, lo cual carece totalmente de sentido ya que nadie goza del control de las acciones de los demás.

Al vincular esta comparación con los comportamientos arriesgados del adolescente, cuya autoestima se basa en la comparación de resultados con los demás, es probable e inevitable que el individuo en crecimiento no se sienta impulsado a participar en

más conductas de riesgo simplemente para cumplir con estas altas expectativas que se han impuesto.

En otro orden de cosas, es inevitable no hacer hincapié en el egocentrismo, característica tan peculiar de la adolescencia; como establece Rosabal, Romero, Gaquín y Hernández (2015), el egocentrismo, conduce a un sentido de invulnerabilidad en el cual el adolescente se identifica como inmune a riesgos asociados con ciertos comportamientos; esto se manifiesta en pensamientos como “a mí no me va a pasar” o “puede pasarle a otros pero no a mí”. El hecho de pensar de esta manera genera en el adolescente altas expectativas sobre la realización de ciertos comportamientos o la evaluación del riesgo al que se somete, tanto físicos como psíquicos.

El adolescente, en su faceta de crecimiento, autoconocimiento y realización a la edad adulta suele caracterizarse por poseer irresponsabilidad emocional, definido como Calvete y Cardeñoso (2001) como la tendencia a pensar que se puede controlar las emociones negativas ni es posible poder hacer nada para lograr cambiarlas, sino que estas dependen tanto de otras personas como así también de las circunstancias. Durante la adolescencia, se puede observar una conexión entre la falta de responsabilidad emocional y la dificultad para controlar los impulsos; al mismo tiempo, los adolescentes buscan constantemente una estimulación rápida y emocionante a través de experiencias novedosas y aventureras, ya sean en la vida real o en la virtualidad. Estos optan por ir en búsqueda de gratificaciones inmediatas, lo que puede resultar la toma impulsiva de decisiones sin considerar las consecuencias a largo plazo de las mismas.

Resulta importante para comprender como opera la conducta y el pensamiento de un adolescente, comprender la dualidad en su dependencia, esto es nombrado de manera dual ya que el adolescente, según expresan Rosabal, Romero, Gaquín y Hernández (2015) busca la independencia en la toma de decisiones y en la puesta en marcha de soluciones sin

ayuda de los adultos que lo acompañan pero, por otro lado, en cuando a la hora de entrar en relación con sus iguales buscan la aceptación e inclusión, dependiendo, en la mayoría de las veces, de su grupo para la toma de decisiones o la forma aceptable de comportarse. Espinar Ruiz y González Río (2009) explican que los jóvenes se unen al uso de las redes sociales principalmente para mantener contacto con sus amigos, en segundo lugar, algunos lo hacen porque han sido invitados, lo que contribuye al crecimiento de sus redes. A medida que sus redes se expanden, surge un nuevo motivo para unirse “todos mis amigos lo hacen”. Para los adolescentes las relaciones interpersonales influyen de manera significativa en la toma de decisiones

El adolescente presenta una variable muy particular denominada indefensión, mediante la cual, según Calvete y Cardeñoso (2001) el individuo tiene la certeza de que sus experiencias e historias pasadas, condicionan lo que es ahora y que no puede hacer nada para modificarlo. Esta es una de las razones por las cuales el adolescente se siente tentado al uso de las drogas y es más vulnerable a apoyar su estima en relación a su realización en las redes sociales. Este considera que no tiene recursos suficientes o los recursos adecuados para manera un medio que considera peligroso, como es la presión del grupo. Estos autores exponen además que la mayor exposición de los adolescentes a elementos estresante, como las redes sociales, aumenta la adicción del uso de las mismas y la apertura a la utilización de drogas ilegales; si a esto se le suma la falta de recursos para enfrentarse a estas situaciones, se prevé que lógicamente aumentará la probabilidad de que el adolescente lleve a cabo conductas arriesgadas que atenten contra su autoestima.

Es notable como el aumento del uso de las redes sociales, la comparación y el intento de pertenecer al grupo, genera en el adolescente un alto nivel de perfeccionismo. Según Rodríguez-Jiménez, Blasco y Piqueras (2014) esta variable se define como un rasgo de personalidad o idea irracional que hace hincapié en la búsqueda de exactitud en el

comportamiento, centrándose en los errores y sometiéndose a autoevaluaciones críticas de manera constante si no se logran alcanzar los objetivos específicos, interpretando al mismo tiempo, la falta de logro como algo catastrófico. Según Roselló y Maysonet (2016), los padres establecen estándares muy altos para sus hijos, lo cual lleva a los niños a creer que para ser aceptados y amados por sus padres deben cumplir con esas expectativas. Esta creencia se refuerza y se extiende a otras áreas de sus vidas a medida que crecen, persistiendo incluso, durante la adolescencia.

Es necesario aclarar, de todas formas, que existe una distinción entre el perfeccionismo adaptativo, el cual motiva en el adolescente el logro de sus objetivos planteados y es beneficioso en su crecimiento hacia la vida adulta del perfeccionismo nombrado con anterioridad, cuyos efectos no son positivos ni alentadores para el crecimiento del adolescente.

Ahora bien, Calvete y Cardeñoso (2001) indican que como factor que afecta el inicio y la persistencia de comportamientos de riesgo en la adolescencia, la búsqueda de aprobación en el grupo de pertenencia juega un papel sumamente importante; esta búsqueda puede entenderse como la creencia arraigada en el individuo de necesitar aprobación y el respaldo de los demás.

La adolescencia es un período de transición entre la niñez y la edad adulta, caracterizado por cambios físicos, psicológicos y sociales. Durante esta etapa, los adolescentes se enfrentan a una serie de desafíos, como la búsqueda de identidad, la independencia y la aceptación social. Estos desafíos pueden tener un impacto significativo en la autoestima de los adolescentes.

Este período puede ser breve o largo, cuya duración varía de familia en familia, dependiendo también del nivel socioeconómico y de la cultura, su duración puede fluctuar dentro de una misma sociedad, a lo largo del tiempo, según las condiciones

económicas, sociales o de otra índole. “La adolescencia es un fenómeno de naturaleza tanto somática como social” (Urquillo, et al, 1997, p. 2); su inicio está marcado por profundos cambios biológicos. El fin de la adolescencia para ambos sexos se encuentra señalado por cambios sociales y normas.

Según Urquillo, et al (1997) factores tales como el abandono del hogar paterno, la obtención de un empleo estable, la posibilidad de votar y constituir una familia determina la transición a la edad adulta. Es por esto que se afirma que la adolescencia es básicamente un fenómeno social.

Ampliamente es reconocido que esta etapa de la vida no es simplemente una fase establecida, sino más bien es un proceso dinámico de desarrollo que requiere comprender su naturaleza cambiante para interpretar adecuadamente sus desviaciones en el contexto de la realidad circundante.

Durante el transcurso de esta etapa es normal que el adolescente experimente desequilibrio e inestabilidad extrema, ya que se encuentra atravesando una transición crucial para establecer su identidad. Este período implica enfrentarse al mundo adulto mientras se separa del mundo infantil, donde sus necesidades básicas cubiertas y los roles sociales eran totalmente claros.

También es categóricamente aceptado que la adolescencia constituye uno de los elementos más críticos de una persona. La transición de la infancia a la adultez, genera tensiones y confusiones profundas, dejando al adolescente en un estado de incertidumbre, esto es debido a que se dejó atrás un terreno conocido para adentrarse en uno totalmente desconocido en el cual las reglas que hasta el momento dominaban ya no forman parte del nuevo desafío a enfrentar.

Según Urquillo, et al (1997) el individuo no es niño ni es adulto y se siente atrapado en una red de fuerzas y de expectativas que superan su capacidad de resolución, se

encuentra entre medio de un mundo y el otro sin saber con exactitud si es uno u otro, en el caso de las escuelas esto es sumamente visible ya que el docente y los adultos implicados en el ámbito lo tratan como niño pero inmediatamente le exigen también comportamientos de adulto.

El adolescente debe enfrentarse al desafío cotidiano de establecer relaciones más maduras con todos sus compañeros y compañeras, conseguir un papel social, aceptar su nuevo cuerpo cambiante que varía con el correr de los días y lograr la difícil tarea de la independencia emocional de sus padres y otros adultos que en su infancia fueron de apego y protección, preparándolo de a poco para una vida social con un máximo compromiso con el otro, estableciendo la idea de relaciones con el sexo opuesto más profundas, noviazgo y consecuentemente una familia y un oficio o trabajo a desempeñar. Así mismo, el adolescente tiene la enorme tarea de adquirir y definir una serie de valores y normas éticas de comportamiento como así una ideología que defender. En este mundo incierto y de grandes definiciones es que las redes sociales y la escuela influyen en la conformación de su identidad y por ende en la concentración diaria y en el rendimiento académico del alumno.

Es importante que la institución educativa, los docentes, los padres, y todo allegado a la vida del adolescente acompañe estas transformaciones apoyando al adolescente en este traspaso a la vida adulta, en la cual encuentra incertidumbres, comparaciones, descalificaciones y desconcierto en las redes sociales que comparte y consume junto con su generación.

El adulto tiene la responsabilidad de poder prestar mayor atención y estar alerta en este período de transición para poder comprender lo que el alumno se encuentra atravesando y adoleciendo; por ello, debe estar capacitado con información pertinente a estos cambios y con herramientas que favorezcan su metamorfosis. Por ejemplo, no menciona Urquillo, et al (1997) que las tasas de delincuencia aumentan durante este período de

adolescencia, al igual que el número de suicidios y la adicción al consumo de sustancias como el tabaco, las drogas y el alcohol.

Durante la adolescencia también se facilitan o dificultan las adaptaciones heterosexuales, se planean las carreras educativas a desarrollar una vez finalizado el ciclo secundario y se moldea la filosofía de vida.

Los adolescentes tienen requerimientos específicos que deben ser atendidos. Entre estas necesidades urgentes se encuentran la necesidad de reconocimiento social y de autonomía. El anhelo de ellos es sentirse importantes, poder ocupar un lugar importante en su grupo social y poder ser valorados por su entorno como individuos valiosos. Aspiran a acelerar su transición a la adultez dejando atrás cualquier indicio de su infancia. Buscan afirmarse ante su grupo de amigos y compañeros adoptando comportamientos típicamente asociados con los adultos, como el uso del maquillaje y el consumo de tabaco, en la mayoría de los casos.

Por otro lado, se destaca nuevamente la necesidad de autonomía que implica el deseo del adolescente de liberarse de las restricciones parentales y tomar el control de su propia vida; ansían tener su propio espacio y poder dirigir sus propias decisiones. Según Aberastury y Knobel (1986) la adolescencia es la edad más apta para sufrir los impactos de una realidad frustrante. Según los autores, la adolescencia plantea cambios muy importantes. La base biológica produce modificaciones que imponen la pérdida del cuerpo infantil, una situación que se experimenta desde un lugar de espectador externo y frente a la cual no se puede hacer nada; existe una pérdida del rol y la identidad infantil que obligan al individuo a renunciar a la dependencia a asumir las nuevas responsabilidades del mundo adulto; aceptando la pérdida de los padres de la infancia con la protección y el refugio que estos representan.

En tanto al fenómeno grupal Urquillo, et al (1997) expone que adquiere una importancia sumamente importante y trascendental en esta etapa de la vida. El adolescente se encuentra en la búsqueda de un grupo uniforme que lo dote de seguridad y estima personal. De allí es que logra desprender el espíritu de grupo y la necesidad de pertenencia que lo caracteriza. El adolescente se encuentra atado a las redes sociales y no logrará sobrevivir a los grupos sin tener acceso a ellas ya que no puede mostrarse indiferente a las modas, costumbres, preferencias, vestimentas y caprichos que el grupo dictamina. Dentro del grupo social, al adolescente encuentra apoyo para los cambios en su identidad; buscan confirmación para las nuevas expectativas y responsabilidades que el entorno le asigna, pero para las cuales aún no se siente completamente preparado. La dependencia que antes tenía de la familia se transfiere en esta etapa al grupo al que decidió pertenecer.

Según Aberastury y Knobel (1986), el grupo representa una etapa crucial en el proceso de individuación. Aunque el adolescente anhela la madurez, todavía se siente inseguro, por lo cual busca formar alianzas con otros adolescentes que se encuentren transitando experiencias similares. Es en estas relaciones que el adolescente encuentra la fuerza y la determinación para afirmarse mientras lucha para encontrar su lugar en el mundo. Aunque el grupo de pares puede imponer demandas difíciles, también les ayuda a definir su identidad, a separarse emocionalmente de sus hogares y a adquirir las habilidades sociales esenciales para desenvolverse en la sociedad. Aquel adolescente que no logra pertenecer a un grupo dentro de esta etapa de su vida es un indicador de conflicto o de dificultades para la adaptación social.

Las opiniones, prejuicios, creencias, gustos y disgustos de los adolescentes suelen ser también influenciados por el grupo al cual lograron pertenecer. Aquellos que discrepan de este modelo planteado por el grupo se enfrentan a la exclusión del mismo, a menos que posean la fortaleza de convencer a todo el grupo sobre sus propias ideas. La

presión por conformarse con la opinión del grupo es más fuerte cuando la pertenencia a este se percibe como atractiva y el adolescente se no puede visualizarse siendo excluido de él. La conformidad con las normas del grupo se basa principalmente en la internalización de expectativas compartidas y en un conjunto de reglas que los propios miembros contribuyen a establecer.

Durante el desarrollo humano, el sistema cognitivo experimenta constantes cambios. En una primera etapa desde el nacimiento hasta los 2 años de edad el individuo no logra distinguir entre el sujeto y el objeto y la experiencia sensorial es la que prevalece. Con el tiempo, el ego pierde esta supremacía al aparecer la coordinación de acciones que representan el primer acto de inteligencia, esto permite que el sujeto pueda percibir un límite entre el cuerpo y la acción física en si misma.

En la etapa siguiente, que abarca aproximadamente desde los 2 hasta los 6 años (Piaget e Inhelder, 1984) denominada preoperatoria se caracteriza por el surgimiento del lenguaje simbólico, es decir, el pensamiento verbal. Durante esta fase, nuevamente el ego se amplía gracias al desarrollo del pensamiento. Las representaciones de la realidad, incluyendo las propias acciones y los eventos y objetos externos, son el foco central desde el cual se percibe y controla la realidad; lo subjetivo y lo objetivo se confunden. La descentralización gradual ocurre a través de las operaciones concretas (pensamientos concretos), mediante las cuales el niño reemplaza sus perspectivas primitivas (influenciadas por la percepción de la realidad) por otras más realistas, lo cual limita su dominio sobre los objetos.

Finalmente, entre los 10 y los 11 años de edad se establece el pensamiento lógico-formal, gracias a esto el individuo consigue dominar la realidad.

Según Piaget(Piaget e Inhelder, 1984), el adolescente logra la incorporación al mundo adulto al liberar su pensamiento infantil, pudiendo programar su futuro y reformando el

mundo donde va a vivir. El individuo logra en esta etapa la reflexión e incorporarse a la sociedad y dominar sus propios impulsos.

En cuanto al vínculo del adolescente dentro del ámbito escolar, es imposible poder separarlo del aula en la cual habita la mayor parte de su jornada educativa; en ella se establece una relación directa no solo con sus compañeros, sino también con un docente a cargo quien ocupa el lugar de adulto y educador. La premisa fundamental a tener en cuenta es que el aula constituye un entorno de interacción en donde se establecen normativas que, al ser respetadas, facilitan la comunicación y el logro de los objetivos planteados por los participantes, es decir, tanto el profesor como los estudiantes. La singularidad de este entorno educativo se evidencia al analizar el lenguaje empleado por los profesores y los alumnos en el aula, y al observar la presencia de patrones que el adolescente no encuentra en otros contextos de comunicación. Es el aula, el único escenario donde uno de los participantes, el profesor, formula de manera constante preguntas cuyas respuestas ya conoce; en cualquier otro contexto este tipo de comportamiento sería considerado de manera absurda.

La presencia de estas reglas básicas educativas en el lenguaje utilizado en el aula, según Edwards y Mercer (1988) requiere que todos los participantes estén familiarizados con ella para poder participar y estructurar la actividad de manera efectiva. Cuando esto no sucede, ya sea por desconocimiento o por malentendidos, la comunicación se ve afectada, el proceso en el cual se negocian los significados del lenguaje empleado en el aula y las expresiones se vuelve imposible, estancando el proceso de comunicación. Sin embargo, no se debe asumir que los intercambios comunicativos siempre se desarrollan con un respeto absoluto hacia estas normas, o que no ocurren si no se respetan. La dinámica en un aula es mucho más compleja, y sería un error considerar la interacción entre el profesor y los estudiantes como una representación teatral con roles determinados.

En otras palabras, la enseñanza puede ser vista como un flujo constante de intercambio de significados y la creación de entendimientos compartidos. Este intercambio se convierte en la base sobre la cual se construye el proceso educativo, donde cada participante contribuye a su perspectiva y experiencias, generando así en el adolescente y su grupo un entorno de aprendizaje enriquecedor. Los entornos educativos posicionados como más efectivos son aquellos que adaptan constantemente la ayuda pedagógica según las necesidades y desafíos que enfrentan los estudiantes durante sus actividades de aprendizaje, en este caso en particular, el desafío de una herramienta tanto distractora como cómplice que es el uso de la tecnología en el aula y fuera de ella a través del mal consumo por parte de los adolescentes, quienes utilizan este avance tecnológico, no para la utilización de mejorar su comprensión, concentración y autoestima, sino para funciones totalmente contrarias, en las cuales se inutilizan para fines constructivos y se plantan en el ámbito del adolescente como elementos distractores y destructores de sus fortalezas logradas en su crecimiento.

Según Rogoff (1984), tanto el profesor como el alumno colaboran en un proceso de “participación guiada”, donde el docente ajusta la dificultad de las tareas y brinda el apoyo necesario, mientras que el alumno, a través de sus acciones y respuestas, comunica sus necesidades y comprensión al educador. Aunque los roles de ambos son distintos, son iguales y esenciales e interdependientes en la interacción educativa.

Según Beck (1993), en esta era de la globalidad reflexiva, caracterizada por la incertidumbre y la globalización, el aprendizaje se convierte en una habilidad crucial para la adaptación y la supervivencia. El aprendizaje ya no se limita al ámbito educativo formal, sino que se extiende a todas las esferas de la vida; en este sentido, el adolescente debe ser capaz de aprender de manera flexible y continua, adaptándose a los cambios rápidos y a las nuevas situaciones que enfrenta en la sociedad contemporánea. Beck destaca la importancia de un enfoque autónomo y reflexivo hacia el aprendizaje, donde los individuos sean capaces de

cuestionar las estructuras establecidas y desarrollar nuevas formas de comprensión y acción en un mundo en constante transformación. El objetivo planteado se plantea como un ideal a lograr en la construcción de conocimiento de los adolescentes en su traspaso del pensamiento infantil a un pensamiento adulto, sin embargo, es importante volver a recordar el andamiaje de la tecnología que interrumpe en este proceso ya que los estudiantes adolescentes se encuentran desenfocados, desorientados y con la mira puesta en la construcción de su avatar social a través de los perfiles en las redes sociales, y se dispersan de la importancia de la construcción de un crecimiento y conocimiento sano, fuerte y superador, es en este punto en el cual los docentes y los referentes en la vida de los adolescentes deben comprender la importancia de la intervención para lograr restablecer la estima, la concentración y el correcto camino que deben recorrer en esta crucial etapa que los marcará en su trayectoria educativa y social.

Es necesario poder tener en cuenta la importancia en esta etapa de los esquemas cognitivos, que según Beck, (1993), son patrones mentales básicos que influyen en la forma en la que se interpreta la información y el mundo que rodea al individuo; durante la adolescencia, los esquemas cognitivos pueden estar en constante cambio a las nuevas experiencias y los desafíos que enfrentan los individuos. De igual importancia reviste tener en plena conciencia en esta etapa las distorsiones cognitivas, entendidas según Beck (1993) como errores en el procesamiento de la información que pueden llevar a pensamientos negativos y pocos realistas; algunas distorsiones cognitivas comunes en la adolescencia incluyen el pensamiento todo o nada, la lectura de la mente, la catastrofización y la descalificación de lo positivo. Este mismo autor, expone que la lectura del pensamiento es una distorsión cognitiva que implica creer que se sabe lo que están pensando los demás, incluso si no hay pruebas para apoyarlo; un ejemplo claro de esto puede ser si una persona no devuelve una llamada se tiende a pensar que esa persona está enojada sin dejar lugar a la

duda y sin pruebas que apoyen esa creencia concluida. En continuación con las definiciones planteadas por Beck se encuentra la catastrofización o también entendida como la exageración de los resultados negativos la cual plantea que el individuo generaliza a partir de una situación individual asumiendo lo peor acerca del comportamiento de los demás excusándose a ellos mismos. Por último, cuando Beck nombra la descalificación de lo positivo, se entiende que refiere al rechazo de las experiencias positivas, minimizando el aporte individual para el individuo no se confiera de valor.

Continuando con los principales conceptos de la adolescencia referidos en la teoría cognitivo conductual se encuentran los pensamientos, calificados por Beck (1993) como las acciones observables que realizamos; en el caso particular de los adolescentes, estos pueden estar influenciados por sus pensamientos y emociones.

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, la autoestima en la adolescencia se entiende como un conjunto de creencias y pensamientos sobre uno mismo que se desarrollan a partir de las experiencias que los adolescentes tienen a lo largo de esta etapa. Según los autores que se vienen trabajando estas experiencias incluyen:

Cambios físicos: Los cambios físicos que experimentan los adolescentes, como el desarrollo de la pubertad, pueden tener un impacto significativo en su autoestima. Los adolescentes que perciben sus cambios físicos como negativos pueden desarrollar una baja autoestima.

Demandas sociales: Los adolescentes se enfrentan a una serie de demandas sociales, como la presión de los compañeros y las expectativas de los adultos. Estas demandas pueden ser difíciles de manejar y pueden contribuir a una baja autoestima.

Experiencias negativas: Los adolescentes pueden experimentar experiencias negativas, como el fracaso escolar, el rechazo social o el maltrato. Estas experiencias pueden dar lugar a creencias negativas sobre uno mismo y conducir a una baja autoestima.

Por lo tanto, la teoría cognitivo conductual argumenta que la autoestima en la adolescencia es un factor importante que influye en el bienestar psicológico y social de los adolescentes. Los adolescentes con baja autoestima suelen ser más propensos a experimentar problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. También son más propensos a participar en comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas y alcohol.

A modo de cierre de este apartado, se concluye que la autoestima es un concepto complejo que se desarrolla a lo largo de la vida, pero que es especialmente importante en la adolescencia. Durante esta etapa, los adolescentes se enfrentan a una serie de desafíos, como la búsqueda de identidad, la independencia y la aceptación social. Estos pueden tener un impacto significativo en la autoestima de los adolescentes.

La teoría cognitivo-conductual ofrece una perspectiva útil para comprender el desarrollo de la autoestima en la adolescencia. Esta teoría sostiene que la autoestima se basa en un conjunto de creencias y pensamientos sobre uno mismo que se desarrollan a partir de las experiencias que los adolescentes tienen a lo largo de esta etapa.

Las experiencias positivas, como los éxitos, el apoyo social y el reconocimiento, pueden contribuir a una alta autoestima. Las experiencias negativas, como los fracasos, el rechazo social y el maltrato, pueden contribuir a una baja autoestima.

Además de lo anteriormente planteado, apremia poder exponer la necesidad de trabajar en el ámbito educativo con respecto a la inteligencia emocional de los adolescentes. Según expone Ellis y Grieger (1981), propiciar en el ámbito educativo la adquisición de determinadas habilidades es tan relevante como decisivo y realmente fundamental de desarrollar como así mismo el Coeficiente Intelectual de una persona para asegurar un desarrollo integral y una adolescencia satisfactoria y eficiente. Esto representa uno de los desafíos principales que la educación del siglo XXI debe abordar: preparar individuos que no solo sean brillantes desde el punto de vista académico, sino también emocionalmente

equilibrados. La inteligencia emocional según Goleman (1997) es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros. Es decir, es la inteligencia que abarca una serie de conocimientos y habilidades que ayudan a la persona a reconocer las emociones propias y manejarlas, al igual que reconocer las emociones de los demás.

Para Goleman (1997), estas habilidades prácticas que se desprenden de la Inteligencia Emocional son cinco: El autoconocimiento emocional (conciencia de uno mismo), es la habilidad de identificar y comprender las emociones propias así como también comprender como surgen y como se relacionan con nuestros pensamientos y comportamientos, junto con el impacto que tienen en los demás. Luego, se encuentra el autocontrol emocional, que según el autor, es la destreza de manejar las emociones propias de manera que se logren ajustar a un propósito y se adecúen a la situación presente; implica asumir la responsabilidad de nuestras emociones y acciones, reconociendo que la capacidad de cada cual de regular las emociones propias como así también los comportamientos. Es decir, es la capacidad de dirigir las emociones propias en lugar de ser dominados por ellas, asumiendo la plena responsabilidad y la capacidad de elegir que emociones se quiere experimentar y cada momento de la vida. La siguiente habilidad tiene que ver con la motivación y la automatización, refiriendo el autor a la habilidad de regular y cultivar emociones que ayuden a alcanzar los objetivos o metas, evitando aquellas emociones o comportamientos que puedan dificultar el logro. En cuarto lugar, se encuentra el reconocimiento de emociones ajenas o empatía, esta competencia capacita a la persona para identificar las emociones de otros, comprender sus estados emocionales y las razones que se encuentran detrás de ellos, al mismo tiempo, logran empatizar con ellos lo cual genera vínculos y relaciones más gratificantes y efectivas. Por último, el autor especifica las habilidades sociales, entendidas como la habilidad de interactuar con los demás de manera

que la persona logre obtener el mayor beneficio posible y así lograr evitar las consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo.

Teniendo como referencia la Terapia Racional Emotiva desarrollada por Ellis (1987) se comprende que en el funcionamiento humano existen tres aspectos psicológicos principales: pensamientos, sentimientos emociones y conductas. Estos tres se encuentran interrelacionados de tal manera que logrando cambiar uno de ellos se cambiar el resto por consecuencia. Esto quiere decir que si las personas modifican su perspectiva sobre las cosas, el mundo o ellas mismas, experimentarán emociones distintas y adoptarán comportamientos diferentes. La forma de percibir lo que ocurre, de interpretar las situaciones y las estructuras mentales influyen directamente en las emociones y acciones, no son los eventos externos o las acciones de los demás lo que directamente nos provoca emociones o determina los comportamientos, sino más bien la interpretación y el pensamiento acerca de ellos.

Según Ellis (1987) la causa principal del malestar emocional y los comportamientos ineficaces son los pensamientos o creencias irracionales. Por lo tanto, para lograr alterar las emociones y pensamientos, es necesario cambiar las creencias o las reglas de aquellos pensamientos disfuncionales. Como seres racionales, tenemos la capacidad de reconocer, cuestionar y modificar estas creencias disfuncionales, sustituyéndolas por otras más funcionales. Para explicar esta teoría Ellis se valió de la utilización de un modelo que denominó “ABC” en donde A es aquello sobre lo que la persona piensa, B son los pensamientos y las emociones y C las creencias o comportamientos. En mayor profundidad, se puede establecer que A representa el evento desencadenante, circunstancia o situación que incita una persona, esto puede ser algo externo como una situación o acontecimiento o interno como un pensamiento, imagen, fantasía, comportamiento, sensación o emoción (el foco de atención de la persona). En tanto B se refiere al conjunto de creencias que abarca todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, memorias, imágenes mentales,

suposiciones, inferencias, conceptos de uno mismo, atribuciones, normas, valores, etc. Aquí el autor realiza una diferenciación entre las creencias racionales (basadas en la lógica y la realidad) y las irracionales (no se ajustan a la realidad ni a evidencias lógicas). Por último, la C se establece en relación a la respuesta o reacción producto del resultado de A, las respuestas pueden ser de naturaleza emocional (emociones) o conductual (acciones).

Según Dyer (1976), los sentimientos no son simples emociones que suceden, sino que son reacciones que se eligen vivenciar. Si uno es dueño de sus propias emociones, si se logran controlar, no se tendría que escoger reacciones que no sean las que nos hagan sentir mejor. El autor establece que desde pequeños se enseña a que el ser humano no es responsable de las emociones que siente, que estas son incontrolables, y que aparecen y desaparecen sin que la persona tenga que ver en ello, pero a pesar de dicha creencia, el ser humano es responsable de aquellas emociones que siente. Entonces, expone el autor, las creencias irracionales, se presentan como pensamientos inadecuados que generan emociones inadecuadas, absolutas, rígidas e inflexibles. Según establece Ellis (1987), la mayor parte de las creencias irracionales aparecen expuestas en formas de obligación, exigencia o necesidad imperiosa. Por ello, la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, sostiene que la mayor parte de los sufrimientos y de los problemas que afectan a los adolescentes se generan por el mantenimiento de tres creencias irracionales básicas: En primer lugar el “debo hacer las cosas bien y ser aprobado por todas las personas”, el segundo es “los demás deben hacer siempre lo que a mí me gusta que hiciesen” y por último “Debo tener todo aquello que quiero. No debo pasar incomodidades y las cosas tienen que ser como a mí me gustaría que fuesen”.

Entonces, el trabajo del educador, en base a esta teoría con respecto a la educación emocional del adolescente que aprende, gira en torno a pretender enseñar y ayudar a los adolescentes a reconocer estas ideas irracionales, cuestionarlas y modificarlas por ideas más racionales, flexibles y realistas que ayude a que se sientas mejor y poder comportarse eficazmente. Con

esto, lo que se logra realizar es generar una educación o reeducación emocional en los alumnos adolescentes a cargo de sus educadores, esto es, a enseñar a que desde la escuela se aprenda y corrija las malas concepciones realizadas hasta el momento logrando que olviden sus viejos hábitos de pensamiento irracional y que logren aprender nuevos hábitos de pensamiento racional.

Existe un concepto crucial que expone Ellis (1987) que es necesario siempre considerar, el cual gira en torno a los hábitos o las reacciones emocionales; las normas y pensamientos que repetimos constantemente generan las emociones que experimentamos de forma habitual; en gran medida, los problemas emocionales son el resultado directo de los hábitos de pensamiento irracional. Para contribuir al bienestar y la eficacia de los adolescentes en su vida diaria, es imperativo instruirlos y apoyarlos en el desarrollo de sus habilidades emocionales con la misma dedicación y atención que dedicamos a su aprendizaje de un segundo idioma, matemáticas o literatura.

Se considera de suma importancia, el recalcar nuevamente las creencias irracionales que suelen girar en torno a los adolescentes: Es horrible no ser aceptado por mi grupo. No debo cometer errores, especialmente errores sociales. Si mis padres se equivocan es vergonzoso. Soy así no puedo cambiar. El mundo debe ser justo. Las cosas deben ser de la manera que yo espero que sean. No puedo soportar la crítica. Es mejor no arriesgarse y evitar el equivocarse. Yo no tengo la culpa, son otros los que me hicieron hacerlo. Las personas valen más si son más capaces, ricas, atractivas, etc.

MÉTODO

Definición operacional de las variables de estudio

Autoestima (variable dependiente): La autoestima se evaluó utilizando la Escala de Autoestima de Rosenberg, que consiste en 10 ítems. La puntuación total varía entre 10 y 40 puntos, donde puntuaciones más altas reflejan una mayor autoestima.

Concentración (variable dependiente): La concentración se midió mediante un cuestionario de elaboración propia que incluye preguntas sobre la capacidad para enfocarse en tareas académicas y mantener la atención durante períodos prolongados.

Uso de redes sociales (variable independiente): El uso de las redes sociales se valuó con un cuestionario auto administrado de elaboración propia, donde los estudiantes indicaron la cantidad de horas diarias dedicadas a las redes sociales como Instagram, TikTok y otras.

Diseño de investigación

La metodología del presente trabajo se presenta bajo el enfoque cuantitativo; el instrumento de investigación seleccionado para la investigación será la encuesta. Con ella se logrará operacionalizar las variables propuestas, autoestima y la concentración en 45 estudiantes de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida, adolescentes, de entre 13 y 18 años.

Es una investigación con un diseño no experimental y de corte transversal. Según Hernández et al. (2014) este tipo de investigación averigua cuál es el grado u modalidad de una o diversas variables en un determinado momento, así como evaluar una situación,

comunidad, evento, fenómeno o contexto en un punto del tiempo. Según Ato y Benavente (2013) los estudios no experimentales tienen como objetivo principal indagar acerca de la relación entre dos variables asimismo este tipo de estudio se caracteriza por seleccionar una muestra que generalmente no es aleatoria, la medición de la muestra se basa en la naturaleza cuantitativa. Según la naturaleza de sus datos, es una investigación cuantitativa, debido a que éste enfoque utiliza la adquisición de datos para lograr los objetivos planteados, teniendo en cuenta la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer información actualizada de la variable (Hernández et al.,2014).

Participantes y muestra

El tamaño de la muestra para este estudio en primera instancia será de 45 adolescentes de ambos sexos, con una dispersión de edades entre 13 a 18 años.

Se seleccionará mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Según Hernández Y Fernández (2014) este tipo de muestra se caracteriza por la elección de un subgrupo de la población acorde a los requerimientos establecidos por el investigador. Los 45 estudiantes pertenecen al nivel medio de la Escuela Cristiana Vida, adolescentes, de entre 13 y 18 años. Los criterios de inclusión son: que sean estudiantes del nivel medio matriculados desde el primer y quinto año del nivel secundario pertenecientes al distrito de Neuquén capital, que tengan la edad entre 13 a 18 años.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión son: que sean estudiantes del nivel medio matriculados desde el primer y quinto año del nivel secundario pertenecientes al distrito de Neuquén capital, que tengan la edad entre 13 a 18 años.

Los criterios de exclusión son que los estudiantes sean de una edad menor a 13 y mayor a 18 y a quienes no tengan el permiso de participación de sus padres asimismo aquellos alumnos que los adultos responsables a su cargo no estén de acuerdo con ser partícipes de la investigación, el consentimiento informado y si no es el caso se respetará su decisión.

Instrumentos

Primeramente, para medir autoestima se utilizará el cuestionario la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965). Este es cuestionario simple y unidimensional hecho para entender la valoración que hace cada individuo sobre sí mismo. El encuestado tiene cuatro opciones para responder: Muy de Acuerdo, De Acuerdo, En Desacuerdo o Muy en Desacuerdo.

La escala se basa en 10 preguntas que se puntúan entre 1 y 4. Las primeras cinco frases se enuncian de forma positiva (entonces el puntaje va de 4 a 1) y las últimas cinco de forma negativa (en este caso, el puntaje va de 1 a 4). La puntuación máxima posible de obtener es de 40 puntos y la mínima es 10 puntos. Es importante que los sujetos contesten todas las preguntas.

En concordancia con esto, los sujetos que obtengan puntajes más altos (más cercanos a 40) se los considera de alta autoestima y los que obtengan puntajes más bajos (más cercanos a 10) se lo considera de baja autoestima. Para la comprensión y conclusión de su

instrumento, Rosenberg formula tres intervalos que permiten definir tres grados/niveles de Autoestima:

- A) Se considerará Autoestima Baja: cuando el sujeto obtenga menos de 25 Puntos
- B) Se considerará Autoestima Media: cuando el sujeto obtenga entre 26 y 29 Puntos
- C) Se considerará Autoestima Alta: cuando el sujeto obtenga más de 30 Puntos

Luego se realizará otro instrumento un cuestionario de elaboración propia, semi estructurado, integrado por preguntas abiertas, cerradas y de opción múltiple para la recolección de datos.

Procedimiento

1er paso: autorización institucional para tomar los instrumentos. Luego consentimiento informado, luego la toma.

Los participantes serán contactados a través de la Escuela Cristiana Vida en la cual se coordinará primeramente la implementación de la encuesta con las direcciones y con los padres.

El análisis de dato se realizará mediante un informe obtenido según el baremo en cuanto el test de Rosemberg y con respecto a la encuesta se expondrá los resultados agrupándolo por escala y puntuación obtenida.

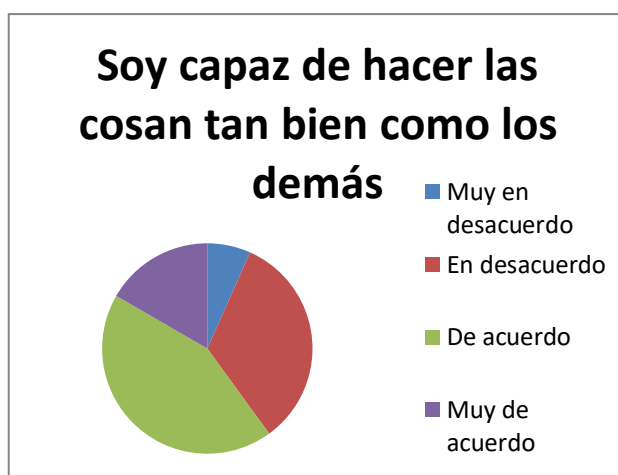
RESULTADOS

Se espera determinar que la frecuencia de uso de las redes sociales es alta.

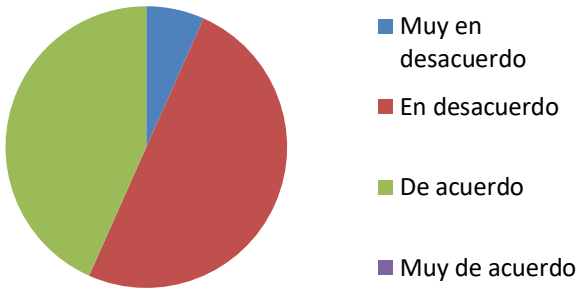
Asimismo poder identificar los tipos de redes sociales que utilizan, el preeminente impacto de estas en la concentración y autoestima.

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de los jóvenes de hoy en día. Las mismas pueden ser una herramienta valiosa para mantenerse conectado con amigos y familiares, aprender sobre el mundo y expresarse. Sin embargo, también pueden tener un impacto negativo en la concentración y la autoestima de los jóvenes.

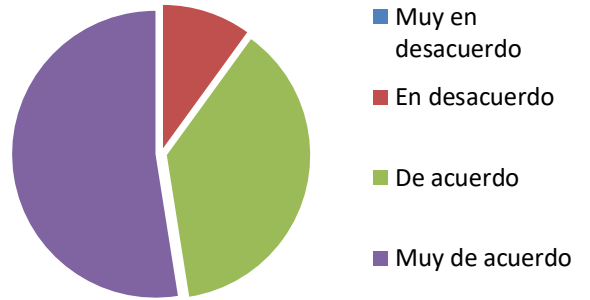
Al aplicar “Escala de autoestima de Rosenberg (RSE)” se obtuvieron los siguientes resultados:



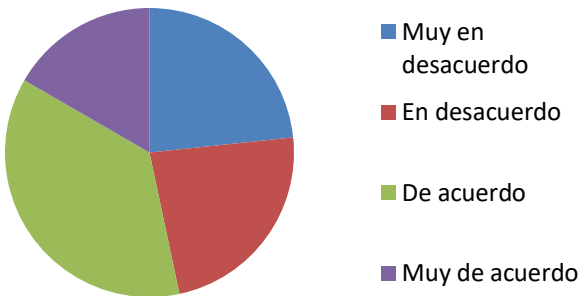
En general me siento satisfecho conmigo mismo



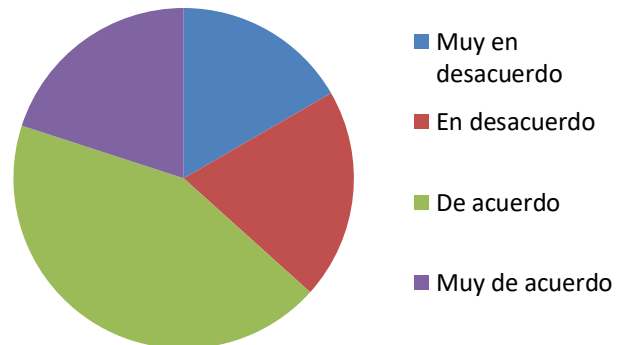
Me gustaría tener más respeto por mí mismo



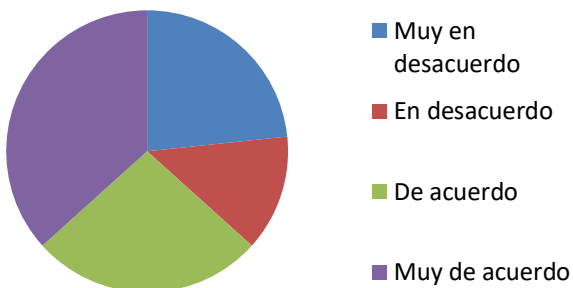
Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso



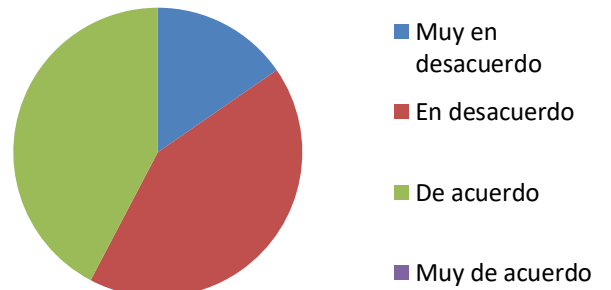
A veces pieso que no sirvo para nada



Realmente me siento inútil en algunas ocasiones



Tengo una actitud positiva hacia mí mismo



Al analizar los resultados obtenidos en la muestra, se observa en una primera aproximación que, en términos generales, la mayoría de los alumnos encuestados tienden a no considerarse tan valiosos como los demás. Aunque no llegan a pensar que son fracasados y reconocen tener algunas cualidades positivas, se percibe un patrón de autoevaluación que no es completamente favorable. Este fenómeno es particularmente evidente al considerar que una gran proporción de los encuestados no se sienten capaces de realizar las cosas tan bien como los demás, lo que sugiere la presencia de inseguridades y posibles dudas sobre sus habilidades y competencias personales.

Además, un porcentaje significativo de los alumnos expresan no tener mucho de lo que sentirse orgullosos. Este sentimiento puede estar relacionado con una autoimagen debilitada, donde los logros personales o las características propias no son percibidos como suficientes o destacables. Este aspecto resulta crucial, ya que el orgullo personal es un componente esencial de una autoestima saludable y, al no sentirse orgullosos de sí mismos, estos estudiantes podrían estar más vulnerables a desarrollar una autoimagen negativa a largo plazo.

Por otro lado, aunque la mayoría de los encuestados reconocen tener una actitud generalmente positiva hacia sí mismos, este sentimiento no es lo suficientemente fuerte como para proporcionarles una satisfacción plena con quienes son. De hecho, esta mayoría parece estar dividida entre aceptar ciertas cualidades positivas en ellos mismos y al mismo tiempo desear un mayor respeto propio. Esto se manifiesta en pensamientos recurrentes de inutilidad o la sensación de no servir para nada en ciertas ocasiones, lo que podría indicar fluctuaciones en su autoestima que podrían variar dependiendo de las situaciones que enfrenten.

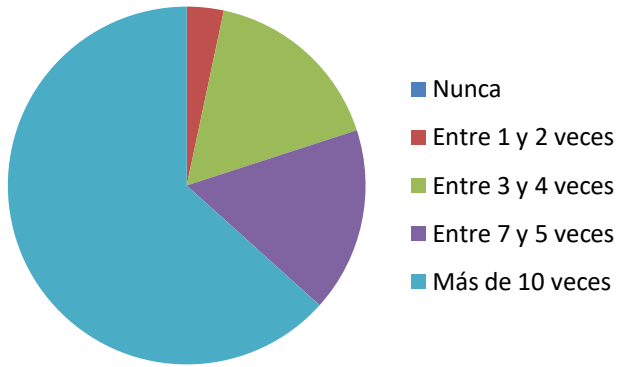
Al profundizar en el análisis de la Escala de Autoestima de Rosenberg y los resultados de la puntuación obtenida, se destaca que los alumnos se sitúan dentro del rango normal, con puntuaciones que oscilan entre 25 y 35 puntos. Este rango es típico en una población

estudiantil de nivel secundario y sugiere que, aunque los alumnos presentan ciertos desafíos en su percepción de sí mismos, no se encuentran en los extremos de la baja o alta autoestima. Sin embargo, es importante reconocer que la normalidad de la puntuación no elimina la presencia de preocupaciones relacionadas con la autoestima, ya que incluso dentro de un rango normal, pueden existir variaciones significativas que afecten el bienestar emocional de los estudiantes.

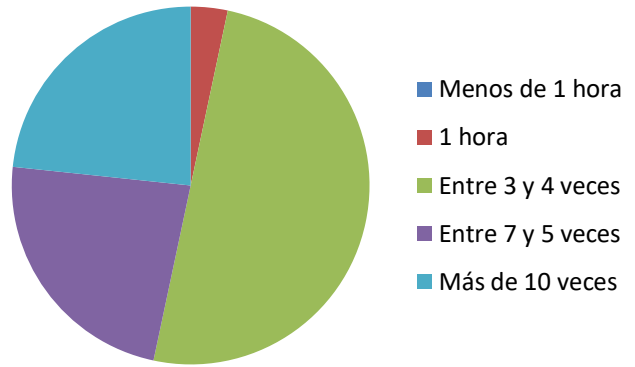
Es previsible que dentro de una población general, incluyendo a estos estudiantes, existan diversos niveles de autoestima, con algunos individuos situados en los extremos más altos o bajos. No obstante, los casos extremos de autoestima, ya sea extremadamente alta o baja, son relativamente poco comunes, lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un punto intermedio donde aún es posible intervenir positivamente para fortalecer su autoestima y fomentar una autoimagen más positiva y segura. En este sentido, los resultados obtenidos proporcionan una visión valiosa sobre la autoevaluación de los alumnos y subrayan la importancia de continuar trabajando en el desarrollo de una autoestima sólida que les permita enfrentar los desafíos personales y académicos con mayor confianza y resiliencia.

El segundo instrumento utilizado sobre la muestra de los alumnos asignados que reunieron las especificaciones del trabajo fue una encuesta personalizada elaborada para conocer el uso y la importancia que este universo le asigna a las redes sociales; a continuación se establecen los resultados obtenidos; para ello se decide visualizar los mismos a través de gráficos de tipo circular para su posterior análisis:

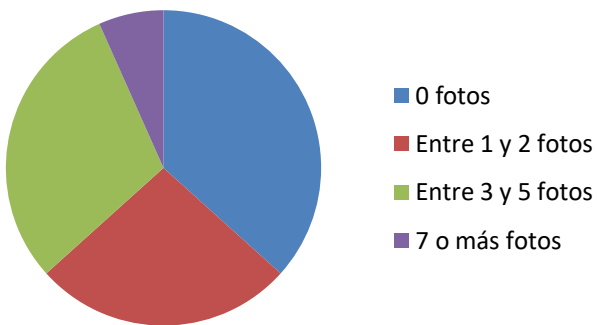
¿ Cuántas veces entrás a una red social semanalmente ?



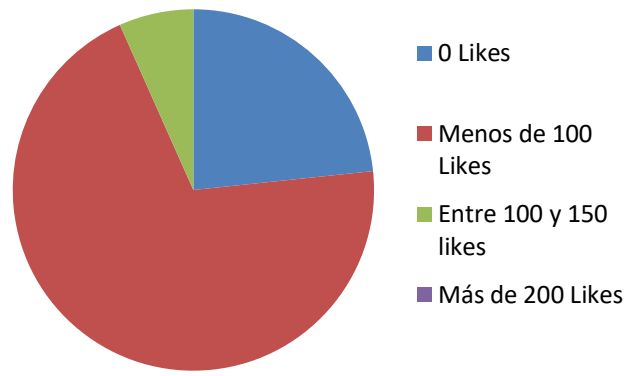
¿ Cuántas horas pasas en una red social semanalmente ?



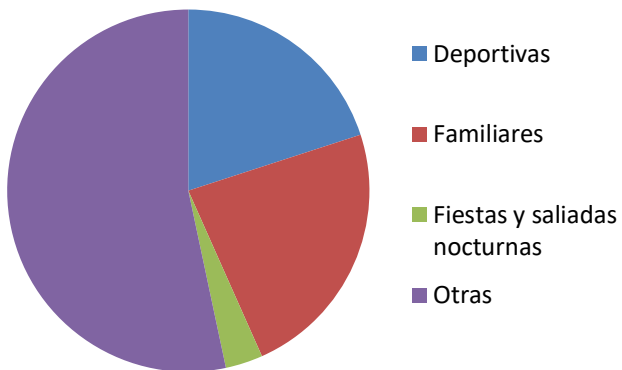
¿ Cuántas fotos subís a una red social semanalmente ?



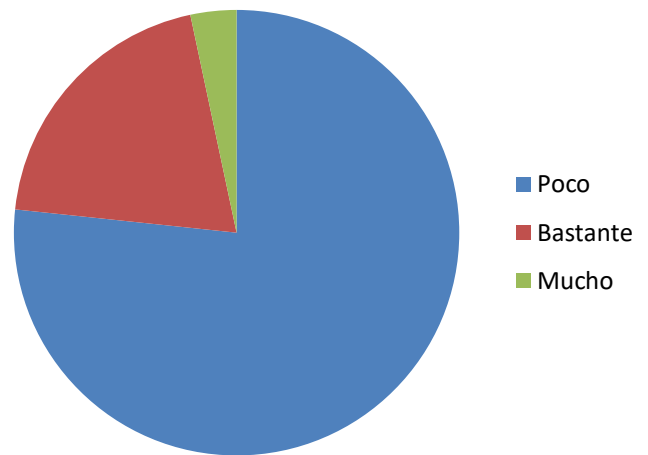
¿ Cuántos likes promedio tenés por foto?



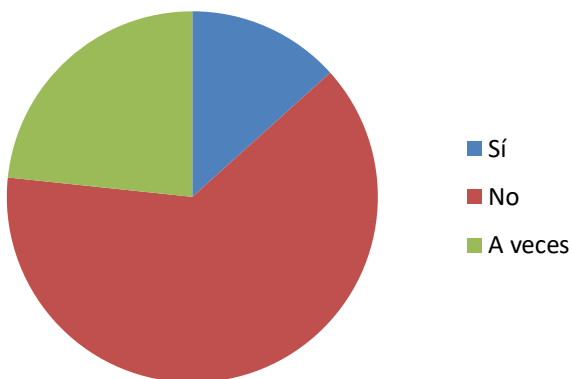
¿Qué tipo de fotos subís ?



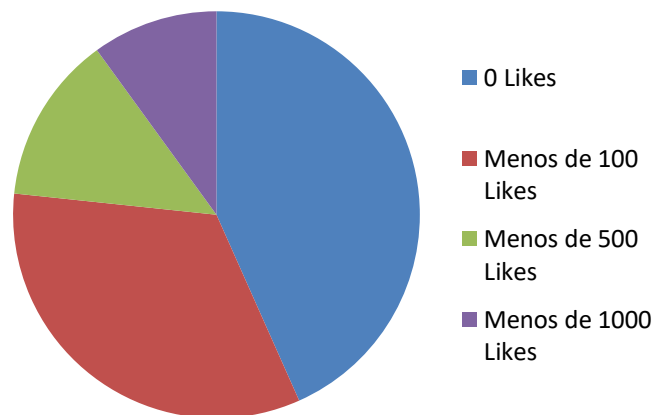
¿ Cuánto te importan los likes ?



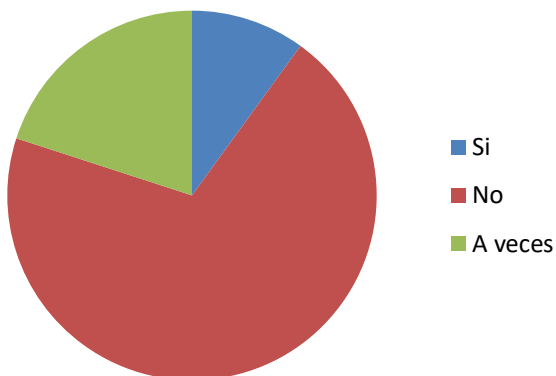
Cuando subís una foto ¿ Le avisas a tus amigos para que le pongan Like?



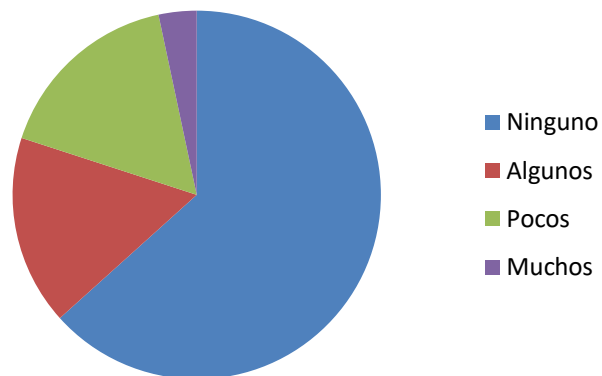
Para vos ¿ Qué son pocos likes?



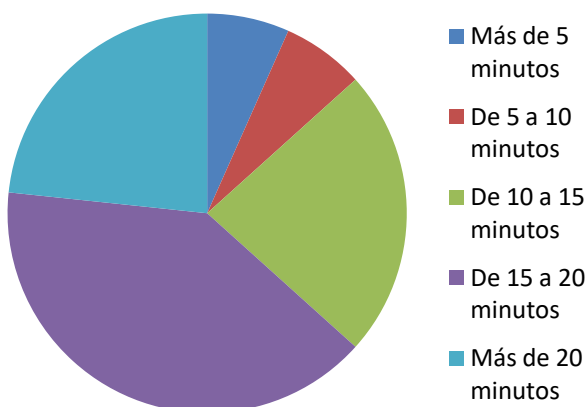
**Si tenes pocos likes
¿ Te angustias?**



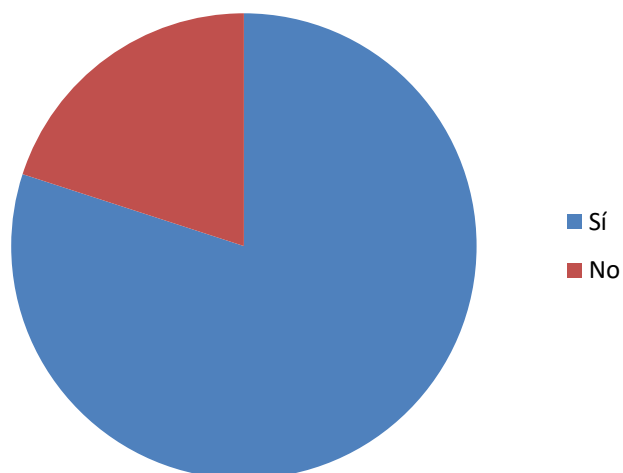
**¿ Por cuantos filtros pasas
una foto antes de subirla ?**



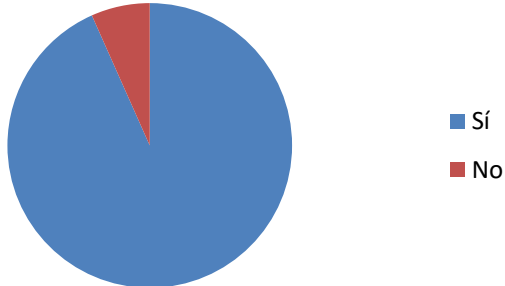
**¿ Cuánto tiempo puedes
concentrarte en una
tarea sin distraerte ?**



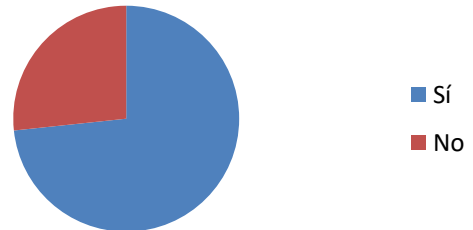
**¿ Te cuesta concentrarte en
una tarea escolar ?**



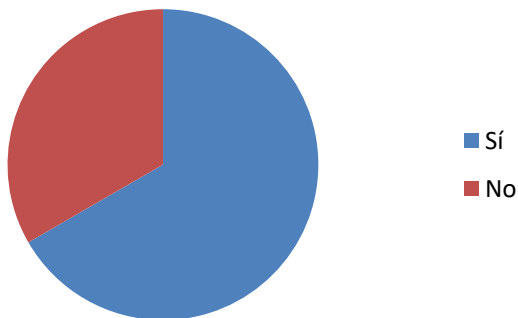
¿ Te cuesta concentrarte cuando hay ruido y distractores ?



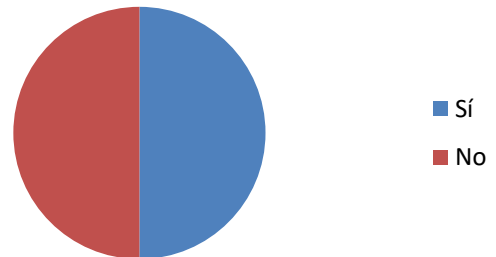
¿ Te cuesta concentrarte en tarea de la escuela cuando estás con el celular ?



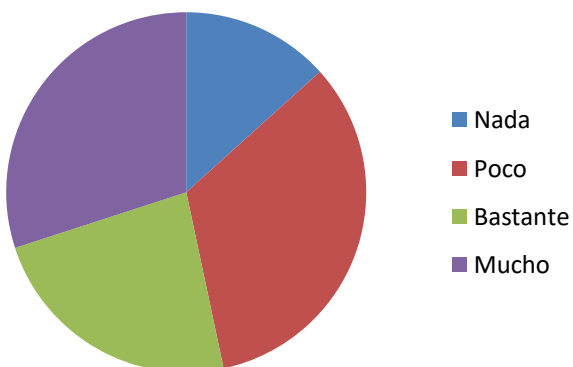
¿ Tienes la necesidad de revisar las redes sociales con frecuencia ?



¿ Te resulta difícil dejar de usar las redes sociales en clase o haciendo tareas escolares ?



¿ Crees que el uso de las redes sociales afecta a tu rendimiento académico ?



Al analizar los resultados obtenidos se visualiza que la mayoría de los estudiantes (63.3%) accede a redes sociales más de 10 veces por semana, lo que indica un uso muy frecuente de estas plataformas. La mitad de los estudiantes pasa entre 3 y 4 horas en redes sociales semanalmente, lo que sugiere un uso moderado. Sin embargo, una cuarta parte dedica más de 7 horas, indicando un uso intensivo. Un tercio de los estudiantes no sube fotos, mientras que otro tercio sube entre 3 y 5 fotos por semana. Solo un pequeño grupo sube fotos de manera más frecuente. La mayoría de los estudiantes recibe menos de 100 likes por foto, lo que sugiere que sus interacciones en redes son limitadas en cuanto a popularidad. Más de la mitad de los estudiantes suben fotos clasificadas como "otras", lo que podría indicar una amplia variedad de intereses no centrados en actividades comunes como deportes o familia. La gran mayoría de los estudiantes no le da mucha importancia a los likes, lo que podría indicar que no buscan validación social a través de las redes, o por lo menos, no lo expresan de manera consciente.

Más de la mitad no avisa a sus amigos para obtener likes, lo que refuerza la idea de que no dependen mucho de la validación social. La mayoría considera que pocos likes es obtener menos de 100 likes, lo que refuerza la percepción de que la popularidad no es prioritaria para ellos. La mayoría no se angustia por recibir pocos likes, lo que podría estar relacionado con su baja importancia hacia los likes. También la mayor cantidad de ellos sube fotos sin aplicar filtros, lo que podría indicar una preferencia por la autenticidad o un desinterés por la estética editada. Por otro lado, la mayor parte puede concentrarse entre 15 y 20 minutos, lo que es positivo en términos de atención sostenida. Sin embargo existe una mayoría abrumadora que tiene problemas para concentrarse, lo que podría estar relacionado con el uso de redes sociales. Estos tienen dificultades para concentrarse con ruido, lo que sugiere un ambiente de estudio más estructurado sería beneficioso; el uso del celular es para ellos una gran distracción lo que podría impactar negativamente en su rendimiento escolar.

Dos tercios sienten la necesidad de revisar frecuentemente las redes, lo que muestra un nivel alto de dependencia. La mitad tiene dificultades para dejar de usar redes durante actividades académicas, lo que podría ser una fuente de distracción significativa. Por último, se visualiza que un número significativo de estudiantes cree que las redes sociales afectan su rendimiento académico, siendo el impacto percibido bastante o mucho para más de la mitad.

Con estos resultados expuestos, se puede comenzar a concluir algunas cuestiones que sugieren que los estudiantes de la Escuela Cristiana Vida usan intensivamente las redes sociales, pero no dependen mucho de la validación social. Sin embargo, la alta frecuencia de uso y la distracción asociada con las redes sociales parecen tener un impacto negativo en su capacidad de concentración y rendimiento académico. Entonces, analizando los mismos en contraposición con el objetivo general planteado en el trabajo final integrador, se establece que los resultados de la encuesta revelan que la mayoría de los alumnos usa redes sociales con mucha frecuencia, lo que podría influir tanto en su concentración como en su autoestima. Un 73.3% de los estudiantes tiene dificultades para concentrarse cuando están usando el celular, y un 66.7% siente la necesidad de revisar frecuentemente las redes sociales. Además, un 50% tiene dificultades para dejar de usar las redes durante actividades académicas. Estos datos sugieren que el uso intensivo de redes sociales podría estar interfiriendo significativamente en la capacidad de los alumnos para concentrarse en sus tareas escolares.

En cuanto a la autoestima, aunque la mayoría de los estudiantes indica que los "likes" no son tan importantes para ellos, un pequeño porcentaje aún se siente angustiado si recibe pocos likes (10%), lo que sugiere que para algunos, la validación social a través de las redes podría estar afectando su autoestima. Esto es un indicador de que, aunque no sea un problema mayoritario, el impacto en la autoestima existe y debe ser tomado en cuenta.

Al adentrarse en los objetivos específicos del mismo, se encuentra que la encuesta muestra que una gran mayoría (63.3%) de los estudiantes ingresa a las redes sociales más de

10 veces por semana, y la mitad de ellos dedica entre 3 y 4 horas semanales a estas plataformas. Este uso frecuente indica una alta dependencia y una exposición significativa, lo que podría estar afectando otras áreas de su vida, como la concentración y la autoestima. Aunque los tipos de redes sociales específicos no se detallan en los resultados proporcionados, la variedad de contenido que los alumnos suben ("otras", "deportivas", "familiares", etc.) sugiere un uso diverso de diferentes plataformas que permiten compartir diferentes tipos de contenido, lo que podría implicar el uso de redes como Instagram, Facebook, y TikTok, entre otras.

Los datos indican que una gran mayoría de los estudiantes tiene problemas de concentración, especialmente en presencia de distracciones como el celular (73.3%) o en entornos ruidosos (93.3%). Además, la mitad de los estudiantes encuentra difícil dejar de usar redes sociales durante las clases o tareas escolares. Estos resultados son consistentes con la hipótesis de que el uso intensivo de redes sociales afecta negativamente la concentración. La mayoría de los estudiantes no considera que los likes sean importantes, y solo un pequeño porcentaje (10%) se angustia por recibir pocos likes. Esto sugiere que, para la mayoría, el impacto en la autoestima no es significativo. Sin embargo, para una minoría, la dependencia de la validación social a través de likes podría estar afectando su autoestima, lo que merece atención en futuros estudios o intervenciones.

Basado en los resultados, las intervenciones psicológicas deberían enfocarse en reducir la dependencia de las redes sociales, especialmente durante el tiempo de estudio, y en reforzar la autoestima de los estudiantes para que no dependan de la validación externa que ofrecen las redes sociales. Estrategias como la educación sobre el manejo del tiempo en redes sociales, la promoción de la atención plena (mindfulness) para mejorar la concentración, y talleres que fortalezcan la autoimagen y la autoconfianza sin depender de "likes" podrían ser efectivas.

De manera más específica, al comparar los resultados obtenidos con las hipótesis planteadas al principio del trabajo se afirma que sobre la hipótesis 1 “Los alumnos de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida utilizan con una frecuencia de 8 horas las redes sociales.” Los resultados muestran que los alumnos dedican entre 3 y 4 horas a las redes sociales semanalmente (50%), y un 46.6% pasa entre 5 y más de 10 horas. Aunque la hipótesis sugiere un promedio de 8 horas, la realidad parece ser que hay una amplia variabilidad en el tiempo que los estudiantes dedican a estas plataformas. Por lo tanto, esta hipótesis se cumple parcialmente, ya que aunque un grupo significativo pasa más de 8 horas, el tiempo medio de uso está más concentrado entre 3 y 7 horas. Sobre la hipótesis 2 “Las redes sociales utilizadas por alumnos de nivel medio de la Escuela Vida son TikTok, Instagram, y YouTube.” Aunque los resultados de la encuesta no especifican directamente las redes sociales utilizadas, se puede inferir que plataformas visuales como TikTok, Instagram, y YouTube son las preferidas dado que los estudiantes suben principalmente fotos (deportivas, familiares, y otras). La variedad de contenido y la tendencia a compartir fotos indican un uso de plataformas donde la imagen y el video predominan. Por lo tanto, esta hipótesis es plausible, aunque no se confirma directamente con los datos obtenidos. La tercer hipótesis “El uso excesivo de las redes sociales afecta negativamente la concentración y la autoestima de los alumnos de la Escuela Cristiana Vida. Esto se refleja en su dificultad para mantener la atención en tareas académicas, un aumento en la procrastinación, y la tendencia a compararse.” se respalda en gran medida Un 73.3% de los estudiantes tiene dificultades para concentrarse cuando está con el celular, y un 50% encuentra difícil dejar de usar redes durante las clases o al hacer tareas. Además, un 66.7% siente la necesidad de revisar frecuentemente las redes sociales. Estos datos muestran un claro impacto negativo en la concentración.

En cuanto a la autoestima, si bien la mayoría de los estudiantes no parece estar preocupada por la cantidad de likes (con un 70% indicando que no les importan), hay un 10% que sí se angustia por recibir pocos likes. Esto sugiere que, aunque el impacto en la autoestima no es tan generalizado, hay un grupo que sí experimenta los efectos negativos de la comparación social y la validación externa. Por lo tanto, la hipótesis es en gran parte correcta, aunque el impacto en la autoestima es más variable. La última hipótesis planteada “Las intervenciones desde la Psicología que promueven mejoras en la concentración y la autoestima son: Psicoterapia cognitivo-conductual, entrenamiento en Mindfulness, y Programas de habilidades sociales y autoafirmación” se responde en base a que los resultados de la encuesta indican que la mayoría de los estudiantes tiene problemas de concentración, lo que refuerza la necesidad de intervenciones para mejorarla. Las estrategias mencionadas en la hipótesis, como la psicoterapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en mindfulness, son adecuadas y están respaldadas por la literatura científica para tratar problemas de concentración y autoestima. Además, dado que un grupo significativo de estudiantes experimenta algún grado de ansiedad o comparación social por los likes, los programas de habilidades sociales y autoafirmación también serían beneficiosos. Esta hipótesis se confirma como una propuesta válida para abordar los problemas identificados.

DISCUSIÓN

Luego de obtener los resultados de la investigación realizada y teniendo en cuenta el contexto de los hallazgos anteriores se logra arribar a una discusión fundamentada de la problemática planteada en este estudio. En el mismo, se analizó la autoestima y la concentración en estudiantes de nivel medio de la Escuela Cristiana Vida en relación al uso de las redes sociales. Para lo cual se utilizaron dos instrumentos de medición, el primero fue

la Escala de Autoestima de Rosenberg y luego un cuestionario de elaboración propia sobre el uso de las redes sociales y sus efectos en la concentración.

Las conclusiones obtenidas se contrastan con las recientes investigaciones encontradas sobre la concentración y la autoestima de adolescentes en América Latina, los cuales ofrecen un marco de referencia y profundizan la comprensión del impacto de las redes sociales en estos adolescentes. Las investigaciones relacionadas permiten interpretar los hallazgos y proyectar futuras líneas de intervención en contextos educativos y psicológicos.

El análisis de los resultados obtenidos a partir de la Escala de Autoestima de Rosenberg muestra que los estudiantes presentan una autoimagen que no es completamente positiva, ya que en la mayoría de los casos no se consideran tan valiosos como los demás. Aunque los adolescentes reconocen cualidades personales positivas, persiste una sensación de insuficiencia en algunos aspectos clave, como la autoconfianza y la valoración de sus logros personales. Estos resultados arrojan la presencia de inseguridades y de una autoestima moderadamente baja, lo que coincide con el perfil psicológico de adolescentes que enfrentan altos niveles de comparación social y presiones académicas. Investigaciones como las de Gutiérrez, Valdés y Gómez, refuerzan este escenario planteado. Por ejemplo, Gutiérrez concluyó en su trabajo que factores como la autoimagen y la autoeficacia tienen un peso considerable en la formación de la autoestima. De igual forma Valdés y Gómez, en su análisis descubrieron que la autoestima se ve influenciada por la presión social que ejercen las redes sociales, lo cual genera grandes inseguridades en los adolescentes. Una vez más, los resultados del trabajo realizado son coherentes con estas investigaciones ya que los estudiantes de la Escuela Cristiana Vida también presentan fluctuaciones en la autoestima y son vulnerables a los mismos factores.

En relación a los resultados obtenidos mediante el cuestionario de elaboración propia, el uso frecuente de las redes sociales (63,3% accede a redes más de 10 veces por semana) destaca como un factor central en la vida cotidiana de los adolescentes. Este análisis reveló más de dos tercios de los estudiantes tienen dificultad para concentrarse y que la gran mayoría de ellos sienten la necesidad de revisar sus redes sociales frecuentemente, lo que sugiere un impacto considerable en su capacidad de atención.

Estos resultados obtenidos se encuentran en sintonía con las investigaciones recientes como la de Ramos et al (2023) en Argentina y López et al (2021) en Colombia, las cuales evidencian una correlación entre el uso intensivo de las redes sociales y problemas en la concentración. Ramos et al. (2023) subraya que los estudiantes que pasan más tiempo en plataformas como Instagram y TikTok tienden a mostrar una reducción en su capacidad para sostener la atención en tareas académicas. Igualmente López et. al (2021), constataron que los adolescentes con un uso intensivo de redes presentan mayores índices de procrastinación y una disminución en su rendimiento escolar, lo cual coincide con los hallazgos obtenidos en este trabajo.

Una observación interesante que emerge de los datos obtenidos es que, aunque la mayoría de los estudiantes no parece preocuparse demasiado por la validación social a través de los “likes”, un porcentaje pequeño (10%) sí expresan angustia por recibir pocos “likes”. Este hallazgo es consistente con la idea de que las redes sociales, aunque no afectan a todos de manera uniforme, sí pueden tener un impacto significativo en una minoría, que podría ser más vulnerable a las presiones sociales. Este fenómeno es respaldado por estudios como el de Gómez et al (2022) en el cual se encontró que el uso intensivo de redes, especialmente en adolescentes con autoestima moderadamente baja, puede exacerbar sentimientos de insuficiencia o inferioridad. Este estudio señala que la dependencia de la validación externa a través de las redes sociales es un factor de riesgo para desarrollar problemas emocionales más

profundos, como la ansiedad social o la depresión. En los resultados obtenidos de los alumnos de la Escuela Cristina Vida, aunque la mayoría no busca explícitamente la validación social a través de los “likes”, el impacto negativo en la concentración y en la autoestima de un pequeño grupo sugiere que las redes sociales juegan un papel importante en su vida emocional.

La relación entre el uso de las redes sociales, la concentración y la autoestima es compleja y multifactorial. Los resultados obtenidos en la Escuela Cristiana Vida reflejan tendencias observadas en estudios anteriores, donde se identifica que el uso excesivo de redes puede ser perjudicial tanto para la atención como para la percepción de uno mismo. El hecho de que una gran mayoría de los estudiantes (73.3%) tenga problemas de concentración cuando usa el celular y que un 66.7% sienta la necesidad de revisar frecuentemente las redes indica un alto grado de dependencia tecnológica. Esta dependencia puede estar interfiriendo con su rendimiento académico y su bienestar emocional. La literatura científica apoya esta interpretación, como se demuestra en el trabajo de Ramos et al (2023), donde los adolescentes que tienen problemas de concentración y dependencia de las redes sociales presentan mayores dificultades en el ámbito escolar.

En cuanto a la autoestima, los resultados revelan que si bien la mayoría de los estudiantes se mantiene en un rango normal, hay fluctuaciones que podrían estar relacionadas con la exposición a las redes sociales. Estudios como el de Valdés y Gómez (2021) señalan que la autoestima puede verse afectada por la forma en la que los adolescentes utilizan las redes para compararse con los demás, lo que coincide con el pequeño porcentaje de estudiantes de la muestra tomada en la Escuela Cristiana Vida que se angustian por la falta de “likes”.

Considerando lo que esta discusión podría significar para futuras investigaciones los resultados de la investigación realizada en la Escuela Cristiana Vida ofrece una base sólida para el desarrollo de futuras investigaciones en el ámbito de la autoestima, la concentración y el uso de las redes sociales en adolescentes. Existen diversas implicaciones y posibles recomendaciones para lograr avanzar en este campo de investigación, considerando la complejidad del fenómeno y la necesidad de un enfoque multidimensional.

Exploración de la dinámica entre autoestima y redes sociales: Aunque se ha evidenciado que la mayoría de los estudiantes no parecen depender de la validación social a través de los “likes”, la existencia de este pequeño porcentaje que sí se angustia por la falta de “likes” sugiere que este fenómeno merece un estudio quizás más profundo. Se podrían realizar investigaciones que evalúen la correlación entre la autoimagen y el uso de las redes sociales, centrándose en cómo la comparación social afecta a aquellos que experimentan inseguridades. Se podría implementar un diseño de estudio longitudinal para seguir a los mismos adolescentes a lo largo del tiempo y observar cómo las variaciones en el uso de las redes sociales y la interacción con su contenido afectan su autoestima. Esto permitiría poder identificar tendencias y cambios significativos que no son evidentes en estudios transversales. Según Tynes et. al (2016), la naturaleza dinámica de las redes sociales hace necesario adoptar enfoques que consideren la temporalidad en el análisis de su impacto.

Además se puede seguir investigando en cuanto a comparaciones intergeneracionales. Realizar comparaciones entre generaciones podría ofrecer información valiosa sobre cómo ha cambiado la percepción de la autoestima y el uso de las redes sociales a lo largo del tiempo. Valkenburg y Peter (2011) encontraron que la relación entre el uso de las redes sociales y la autoestima puede variar significativamente dependiendo del contexto cultural y generacional.

Intervenciones basadas en psicología positiva: Dada la notable conexión entre la autoestima, la concentración y el uso de las redes sociales, es fundamental desarrollar intervenciones que fortalezcan la autoestima de los adolescentes y promuevan el uso saludable de las redes sociales. Las intervenciones basadas en la psicología positiva pueden ser particularmente efectivas. Se pueden desarrollar en torno a este aspecto diversos programas de autoconfianza y aceptación, desarrollar programas que ayuden a los adolescentes a construir una autoimagen positiva puede ser crucial. Schmidt et al (2020) subrayan la importancia de fomentar la autoconfianza a través de la auto aceptación y la práctica de la gratitud. Estos programas podrían incluir actividades como talleres de reflexión personal, ejercicios de afirmaciones y dinámicas grupales.

Además de esto, se puede utilizar mindfulness y concentración, la implementación de técnicas de mindfulness para mejorar la concentración pueden ser beneficiosa. Según Zinsser et al (2016), la práctica del mindfulness no solo mejora la atención, sino que también puede tener un impacto positivo en la autoestima al ayudar a los adolescentes a la gestión de sus emociones. Se pueden diseñar programas que integren ejercicios de atención plena en el contexto escolar, promoviendo así un entorno de aprendizaje más efectivo.

Diversificación de plataformas y su impacto en la autoestima: La investigación futura debería considerar la diversidad de plataformas de redes sociales y como cada una afecta a la autoestima y concentración de manera diferente. Las plataformas visuales, como Instagram y TikTok, podrían tener un impacto más significativo en la autoimagen de los adolescentes. Por ejemplo estudios comparativos entre plataformas realizando investigaciones que comparen el uso de diferentes plataformas de redes sociales y su impacto en la autoestima. Esto puede ayudar a identificar que características específicas de cada plataforma son más problemáticas. Un estudio de Kross et al (2013) mostró que el uso de Facebook estaba asociado con una disminución de la autoestima, lo cual sugiere que la comparación social en plataformas

visuales puede ser particularmente perjudicial. Otro enfoque en esta área podría ser el explorar como el contenido que se consume en redes sociales contribuye a la cultura de comparación. El contenido idealizado de las redes sociales puede llevar a los adolescentes a desarrollar estándares de comparación poco realistas, lo que podría afectar su autoestima y salud mental.

Estrategias para mejorar los entorno de estudios: La investigación demostró que el entorno de estudio puede influir significativamente en la concentración de los adolescentes. Por lo tanto, es esencial estudiar cómo se pueden optimizar estos ambientes para mejorar la atención y el rendimiento académico. Se puede investigar acerca de los ambientes de estudio estructurados, estudiando la efectividad de diferentes configuraciones de ambientes de estudio, como por ejemplo el uso de espacios tranquilos versus ruidosos) en la concentración de los adolescentes lo cual podría proporcionar información valiosa. Los entornos de estudio organizados y con menos distracciones contribuyen a mejorar la atención y el rendimiento académico.

Además de esto se podría trabajar sobre la integración de tecnología y técnicas de desconexión. La investigación sobre como las herramientas tecnológicas pueden ser utilizadas para fomentar la concentración es otra área importante e interesante para continuar investigando. Por ejemplo, aplicaciones que bloquean el acceso a redes sociales durante el estudio podrían ser estudiadas en términos de su efectividad para aumentar la productividad minimizando la tentación de revisar las redes sociales.

Validación de instrumentos y metodologías: La validez y fiabilidad de los instrumentos utilizados para medir la autoestima, la concentración y el uso de redes sociales son fundamentales para la robustez de las investigaciones futuras. Se podría revisar y adaptar los instrumentos ya que esto es sumamente importante para mantener actualizados los

instrumentos de medición ajustando las características culturales y contextuales de los adolescentes. La adaptación cultural de las escalas es esencial para obtener resultados significativos y generalizables. Por otro lado, se pueden desarrollar nuevos instrumentos que aborden específicamente la relación entre el uso de las redes sociales, la autoestima y la concentración. El desarrollo de escalas que midan la percepción de la comparación social y la validación externa en redes sociales podrían ofrecer perspectivas adicionales sobre el impacto de estas plataformas.

Estudio del contexto cultural y socioeconómico: El contexto cultural y socioeconómico de los adolescentes puede influir en la relación entre autoestima, concentración y uso de las redes sociales. En este aspecto, se pueden llevar adelante investigaciones comparativas entre regiones y contextos socioeconómicos para ayudar a identificar patrones y diferencias en la manera en la que los adolescentes interactúan con las redes sociales, esto es sumamente importante ya que se encuentra estudiado que el contexto socioeconómico puede influir en la percepción y uso de las redes sociales, afectando indirectamente la autoestima. Otro punto de investigación en esta área podría ser el impacto de factores sociales en la autoestima, estudiar como factores como el bullying, la exclusión social y el acceso desigual a la tecnología influyen la autoestima y el uso de redes sociales puede proporcionar un panorama más completo ya que bullying y la exclusión social son factores que afectan directamente la autoestima de los adolescentes, lo cual sugiere que el entorno social juega un rol crítico en la interacción de las redes sociales.

Implicaciones de género y diversidad: Las diferencias de género en el uso de las redes sociales y su impacto en la autoestima y concentración en los adolescentes son otro aspecto que debe ser explorado. Investigar sobre diferencias de género realizando estudios que analicen como varía la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima según el género puede ofrecer perspectivas importantes. Diversos estudios demostraron que las chicas tienden

a experimentar mayores problemas de autoestima relacionados con las redes sociales, lo cual sugiere que el género es un factor relevante que merece atención en la investigación.

Fomento de la alfabetización mediática: Dada la creciente influencia de las redes sociales en la vida de los adolescentes fomentar la alfabetización mediática es esencial para ayudarlos a navegar por esos entornos de manera saludable y segura. Esto se puede realizar a través de programas educativos sobre redes sociales. Desarrollar programas educativos que enseñen a los adolescentes sobre el uso responsable de las redes sociales puede ser beneficioso. La alfabetización mediática puede ayudar a los jóvenes a comprender como las redes sociales pueden influir en su autoestima y bienestar emocional. La alfabetización mediática no solo mejora la capacidad crítica, sino que también empodera a los jóvenes para que tomen decisiones informadas sobre su participación en las redes. Otro punto que se puede desarrollar en futuras investigaciones sobre esta área es la estrategia de resiliencia digital, se podría investigar el desarrollo de estrategias que fomenten la resiliencia digital, ayudando a los adolescentes a hacer frente a las presiones sociales en línea.

Impacto de la parentalidad y la comunicación familiar: El papel de los padres y la dinámica familiar pueden influir en el contexto del análisis de la autoestima y la concentración en adolescentes y su relación con las redes sociales. Sobre este aspecto se puede desarrollar una futura línea investigativa sobre los estilos de crianza. Es fundamental poder explorar como diferentes estilos de crianza afectan la autoestima de los adolescentes y su uso de redes sociales. La crianza autoritaria, permisiva y autoritativa puede tener diferentes implicaciones en el desarrollo de la autoestima; la investigación podría centrarse en como la comunicación abierta y el apoyo familiar pueden moderar los afectos negativos de la comparación social en las redes. Además se podría trabajar en un programa de formación para padres desarrollando programas de capacitación para ellos que aborden la importancia de la comunicación sobre el uso de las redes sociales. Al educar a los padres sobre cómo sus

interacciones pueden afectar la autoestima de sus hijos, se puede promover un ambiente familiar que fomente la salud mental y el bienestar emocional. La participación activa de los padres en la vida digital de sus hijos puede mitigar los efectos adversos de las redes sociales en sus hijos.

Por último, una línea investigativa muy importante que se podría desprender de este estudio es la integración de la tecnología en la educación. El uso de la tecnología en el ámbito educativo puede influir en la concentración y en el uso de las redes sociales de los adolescentes. Se puede realizar un estudio sobre las herramientas tecnológicas ya que es vital y de suma importancia investigar como la interacción de las herramientas tecnológicas en el aula pueden mejorar la concentración y la autoestima de los estudiantes. El uso de herramientas digitales que promuevan la colaboración y la interacción pueden enriquecer la experiencia de aprendizaje. La tecnología puede ser un aliado en el proceso educativo si se utiliza de manera adecuada. Además, se puede realizar una formación docente sobre el uso de las redes sociales. Esto conlleva capacitar a los docentes sobre el uso consciente de las redes sociales en el ámbito educativo para lograr construir un ambiente de aprendizaje positivo. Los educadores pueden desempeñar un papel crucial al guiar a los estudiantes en el uso responsable de las redes y fomentar un enfoque crítico sobre su contenido. Es sumamente necesario que el docente se capacite y se agiore a las nuevas tecnologías que manejan los adolescentes en el aula para poder comprenderlos y utilizar esto a su favor en pos de una enseñanza efectiva.

CONCLUSIÓN

Aportes y contribuciones de la investigación

Algunos aportes que el trabajo realizado aporta a la ciencia son:

Relación entre uso de redes sociales y autoestima: La investigación realizada proporciona datos empíricos sobre como el uso de las redes sociales impacta la autoestima en estudiantes de secundaria, contribuyendo a un campo donde hay poca información en América Latina. Aunque existen estudios previos que han demostrado que la comparación en redes sociales puede llevar a una baja autoestima, el contexto específico del campo del cual se desarrolla en este trabajo permite comprender mejor estos fenómenos culturales y socioeconómicos.

Patrones de uso y concentración: Al medir el tiempo y la frecuencia de uso de redes sociales en relación con la capacidad de concentración, el estudio llevado a cabo en la Escuela Cristiana Vida agrega un nuevo enfoque de sobre como la tecnología puede interferir en el rendimiento académico. Investigaciones han demostrado que el multitasking digital afecta negativamente la atención pero en este trabajo se resaltan los patrones que se manifiestan específicamente en la vida cotidiana de los adolescentes.

Intervenciones basadas en resultados: Al lograr identificar problemas concretos de concentración y autoestima esta investigación puede servir como base para el desarrollo de programas de intervención enfocados en fortalecer la autoimagen y mejorar la atención en el aula. Esto es sumamente relevante dado que la investigación demostró que la intervención psicológica puede mejorar la autoestima y el rendimiento académico.

Perspectivas multidimensionales: La integración de variables como el contexto familiar y la dinámica escolar ofrece una visión más holística de la salud mental de los adolescentes.

El trabajo aporta aspectos totalmente originales a la ciencia

La investigación realizada podría aportar aspectos totalmente originales a la ciencia como por ejemplo:

Desarrollo de un modelo integrado de autoestima y concentración: Propone un modelo integrado que conecta autoestima, concentración y redes sociales.

Establecimiento de un protocolo de evaluación multidimensional: Se podría lograr un instrumento multidimensional que analice todos los factores relevantes de esta investigación logrando un integrado y mejor resultado.

Limitaciones de la investigación.

Las limitaciones del trabajo realizado se centran en el tamaño de la muestra utilizada, ya que al ser un número reducido de participantes puede no ser sumamente representativo de todos los adolescentes. Además, las preguntas de elaboración propia pueden tener un sesgo de auto informe debido a que los adolescentes pueden no ser completamente honestos o conscientes de sus sentimientos y comportamientos, lo cual podría llevar a resultados sub o sobre estimados. Este cuestionario además puede carecer de validez y confiabilidad al no ser probado en otras oportunidades.

Líneas de investigación futura.

- Efectos a largo plazo de las redes sociales.
- Impacto de la cultura y el contexto socioeconómico.

- Relación entre autoestima y estrés académico.
- Uso de la tecnología para fomentar la autoestima.

Propuestas de intervención.

- Talleres de autoestima: Implementar talleres de autoestima en la cual los adolescentes puedan explorar y fortalecer su autoestima a través de actividades grupales y dinámicas que fomenten la auto aceptación y el respeto propio. Estos talleres pueden incluir ejercicios de reflexión y actividades creativas que ayuden a los adolescentes a reconocer sus cualidades positivas y logros personales.
- Programas de mindfulness: Desarrollar programas de mindfulness para ayudar a los adolescentes a mejorar su concentración y reducir la ansiedad. Las prácticas de atención plena pueden enseñar a los estudiantes a estar más presentes en el momento y a manejar distracciones, especialmente en contextos académicos.
- Charlas sobre el uso responsable de las redes sociales: Organizar charlas educativas que aborden el uso responsable de las redes sociales, enfocándose en cómo este uso puede impactar en la autoestima y en la concentración.
- Terapia cognitivo-conductual: Ofrecer sesiones de terapias cognitivo-conductual para aquellos adolescentes que experimentan inseguridades relacionadas con su autoestima o que tienen dificultades significativas para concentrarse en sus estudios.

- Entrenamiento en habilidades sociales: Implementar programas de entrenamiento en habilidades sociales que ayude a los adolescentes a poder construir relaciones interpersonales más saludables y a mejorar su autoestima a través de interacciones positivas con sus compañeros.

- Actividades extracurriculares: Fomentar la participación en actividades extracurriculares que promuevan el trabajo en equipo como el deporte, arte, clubes, etc.

- Educación sobre gestión del tiempo: Incluir en la currícula escolar la gestión del tiempo, para poder ayudar a los estudiantes a equilibrar el uso de las redes sociales y las responsabilidades académicas.

- Colaboración con padres y educadores: Fomentar la colaboración con padres y educadores para crear un enfoque integral en el apoyo a la autoestima y la concentración de los adolescentes.

REFERENCIAS

- Aberastury, a. & Knobel, m. (1986) La adolescencia normal. Buenos Aires: Paidós.
- AUSUBEL, D. P.; NOVAK, J. D. & HANESIAN, H. (1986) Psicología Educativa. México: Trillas
- Aguirre Arbalaez, J. (2018). Atencion y concentracion. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Pereira. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/7101>
- Aliño, M., López, J., y Navarro, R. (2006). Adolescencia. Aspectos generales y atención a la salud. Revista Cubana Medicina Integral, 22(1), 22. Recuperado de salud. Revista Cubana Medicina Integral, 22(1), 22.
- Ausubel, Novack y Hanessian, Psicología Educativa, un Punto de Vista Cognoscitivo. Editorial Trillas, México 1999, Págs. 27-28
- Beck, A. T. (1976). *Cognitivetherapy and theemotionaldisorders*. International UniversityPress. https://behaviortherapy.com/?gclid=Cj0KCQjwy4KqBhD0ARIsAEbCt6jY0b5p_ns8ZWXHHgQY74WppAdGznf_wBZPTUvwM2DCEBK3PzbOYJEaAiOFEALw_wcB
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61(2), 194–198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>
- Boyd, D. M. y Ellison, N. B. (2007). Social networksites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-MediatedCommunication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12172>
- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (2001). Creencias, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos. *Psicothema*, 13(1), 95-100.

- Calvo, R., & Ortega, E. (2020). Self-Esteem, Social Media Use, and Body Image in Adolescents from Latin America. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(2), 152-170.
- Carbonero, M. Á., Martín-Antón, L. J., & Feijó, M. (2015). Las creencias irracionales, en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2).
- Durkheim, E. (1971). "El Suicidio". Shapire Editor, Buenos Aires.
- Dyer, W. W. (1976). "Tus zonas erróneas". Grijalbo.
- Edwards, d. & Mercer, n. (1987) El conocimiento compartido. El desarrollo de la comprensión en el aula. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. & Grieger, R. (1981), Manual de terapia racional-emotiva, DDB, Bilbao
- Espinar Ruiz, E. y González Río, M. J. "Jóvenes en las redes sociales virtuales. Un Análisis exploratorio de las diferencias de género", *Feminismo/s* (14, diciembre 2009), 87-106
- Fernández-Rovira, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Anuario Electrónico De Estudios En Comunicación Social "Disertaciones"*, 15(2).
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>
- Frankl, V. (1994). "Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia". Editorial Herder, Barcelona.
- Gastaminza, X., Vacas, R., Tomás, J., y Oliva, B. (2007). Aspectos psicológicos de los adolescentes. Londres: Familia Nova Schola.
- Giddens, A. (1995). "Modernidad e Identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea". Ediciones Península, Barcelona.

- Goleman, D. (1997), *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona.
- Guzmán, J., Varela, J. J., Benavente, M., & Sirlopú, D. (2021). Sociodemographic Profile of Children's Well-Being in Chile. En J. C. Sarriera & L. M. Bedin (Eds.), *Psychosocial Well-being of Children and Adolescents in Latin America* (pp. 109-128). Springer
- Hewitt, P. (2009). Self-Esteem. Em S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (Vol.2) (pp. 880-886). Malden, MA: Wiley Blackwell.
- Hutz, S. & Zanon, C. (2011). Revision of the adaptation, validation, and normatization of the Roserberg self-esteem scale. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41-49. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v10n1/v10n1a05.pdf>
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605. doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00359.x
- Kietzmann, J. H., Hermkens K., McCarthy I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Langner, R., & Eickhoff, S. B. (2013). Sustaining attention to simple tasks: a meta-analytic review of the neural mechanisms of vigilant attention. *Psychological bulletin*, 139(4), 870–900. <https://doi.org/10.1037/a0030694>
- López, M., Gómez, A., y Sánchez, M. (2022). Influencia del uso de las redes sociales en la concentración y la autoestima de adolescentes de 13 a 18 años. *Revista de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba*, 31(1), 1-10. <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/18169/EI%20uso%20de%20las%20redes%20sociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Machado-Bagué, M. É., Márquez-Valdés, A. M. y Acosta-Bandomo, R. U. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59(8)

[Linkhttps://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf)

- Martínez Ortiz, N. R., Martínez Ortiz, G. S., & Villaba, S. (2019). Nivel de atención y concentración mental de alumnos del segundo y tercer año, educación media, *Colegio Nacional Carmen de Peña*, Capiatá, 2019. *Revista Científica Estudios E Investigaciones*, 8, 83–84. <https://doi.org/10.26885/rcei.foro.2019.83>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4757-9739-8>
- Mora, M. P., González, A. I. C., y Trías, J. F. (2011). Desarrollo de cooperación intersectorial entre la educación y la neurociencia: un modelo de trabajo funcional. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(1), 1-18
- Morales, A. (2009) en <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/458639.redes-sociales-permiten-ajovenes-interactuar.html>.
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent social development and mental health. *The Lancet*, 4(8), 634-640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Ortiz, M., & Tavares, T. (2021). Concentration and Academic Achievement in Latin American Adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 45(1), 23-45.
- Piaget, J. & Inhelder, B. (1984) *Psicología del niño*. Madrid: Morata.
- Rodríguez, E. (2010). “Socialización y referentes socio-grupales en la construcción de la identidad juvenil”. *Educación y Futuro* (22) 55-69
- Rosabal García, E., Romero Muñoz, N., Gaquín Ramírez, K., Mérida, H., & Rosa, A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218-229.
- Rosado Bravo, J. (2013). <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/6066>
- Roselló, J., & Maysonet, M. (2016). Sintomatología depresiva, actitudes disfuncionales, perfeccionismo y auto-concepto en un grupo de adolescentes puertorriqueños. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 13(1), 225-241.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton University Press. <http://dx.doi.org/10.1515/9781400876136>
- Rivera, M. D. C. T., & Gárate, A. M. M. (2018). Uso de facebook y niveles de autoestima en adolescentes de secundaria. *Revista de Psicología*, 8(2), 45-60. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/133/129>
- Rogoff, B. (1984) Adult Assistance of children’s learning. In Raphael, T. E. (Ed.) *The Context of School-Based Literacy*. New York: Random House

- Sarriera, J. C., & Bedin, L. M. (2021). Psychosocial Well-being of Children and Adolescents in Latin America: Evidence-based Interventions.
- Sahagún-Cuevas MN, Martínez-Castillo BA, Delgado-Quiñones EG, et al. Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social. *RevMed MD*. 2015;6.7(4):285-289.<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmed/md-2015/md154m.pdf>
- Salcedo Culqui, I. d. S. (2016). Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima.<https://hdl.handle.net/20.500.12727/2026>
- Santrock, J. W. (2002). *Psicología de la educación* (1a. ed.). México: mcgraw-hill interamericana.
- Suárez, M., Soler, Y., y Cañizares, M. (2018). Intervención de la concentración de la atención en el deporte. Su aplicación en el Boxeo. Editorial académica española <https://www.eae-publishing.com/catalog/details/store/gb/book/978-620-2-14900-6/intervenci%C3%B3n-de-la-concentraci%C3%B3n-de-la-atenci%C3%B3n-en-el-deporte>
- Prades, M., & Carbonell, X. (2016). Motivaciones sociales y psicológicas para usar Instagram. *Communication Papers-Media Literacy&GenderStudies*, 2016, Vol. 5, Núm. 9.
- UNICEF Argentina. (2023). Ciudadanía digital. Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/media/1556/file/Ciudadan%C3%ADa%20digital.pdf>
- Urquijo, Sebastián y Gonzalez, Gloria (1997). *Adolescencia y Teorías del Aprendizaje. Fundamentos. Documento Base*. Mar del Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Villalobos, H. P. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41(3), 22-31.<https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima.%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>

ANEXOS

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE) (Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Cuestionario de elaboración propia

¿Qué edad tenés?

¿Cuántas veces entras a una red social semanalmente?

Nunca

Entre 1 y 2 veces

Entre 3 y 4 veces

Entre 7 y 5 veces

Más de 10 veces

¿Cuántas horas pasas en una red social semanalmente?

Menos de 1 hora

1 hora

Entre 3 y 4 horas

Entre 7 y 5 horas

Más de 10 horas

¿Cuántas fotos subir a una red social semanalmente?

0 fotos

Entre 1 y 2 fotos

Entre 3 y 5 fotos

7 o más fotos

¿Cuántos like promedio tenés por foto?

0 likes

Menos de 100 likes

Entre 100 y 150 likes

Más de 200 likes

¿Qué tipo de fotos subís?

Deportivas

Familiares

Fiestas y salidas nocturnas

Otras

¿Cuánto te importan los likes?

Poco

Bastante

Mucho

Cuándo subís una foto ¿Les avisas a tus amigos para que le pongan like?

Si

No

A veces

Para vos ¿Qué son pocos likes?

0 Likes

Menos de 100 likes

Menos de 500 likes

Menos de 1000 likes

Si tenés pocos likes ¿Te angustias?

Si

No

A veces

¿Por cuantos filtros pasa una foto antes de que la suaves?

Ninguno

Algunos

Pocos

Muchos

Concentración

¿Cuánto tiempo puedes concentrarte en una tarea sin distraerte?

Más de 5 minutos

De 5 a 10 minutos

De 10 a 15 minutos

De 15 a 20 minutos

Más de 20 minutos

¿Te cuesta concentrarte en una tarea escolar?

Si

No

¿Te cuesta concentrarte cuando hay ruido y distracciones?

Si

No

¿Te cuesta concentrarte en tareas de la escuela cuando estas con el celular?

Si

No

¿Tenés la necesidad de revisar las redes sociales con frecuencia?

Si

No

¿Te resulta difícil dejar de usar las redes sociales cuando está en clase o haciendo tareas escolares?

Si

No

¿Cree que el uso de las redes sociales afecta a su rendimiento académico?

Nada

Poco

Bastante

Mucho