

“DATE LIKE”

Una propuesta para el uso positivo de redes sociales

Ps. Andres Felipe Ramírez Sánchez

Ps. Daniela Rodriguez Alzate

Asesor

PhD(c) Cristobal Ovidio Muñoz

Especialización en salud mental del niño y adolescente

Universidad CES

Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt (CUE)

Armenia, Quindío

2019

Contenido

1.	Contexto de la intervención	3
2.	Planteamiento del problema.....	4
3.	Causas del problema	7
4.	Población.....	8
5.	Justificación	8
6.	Objetivo general.....	10
6.1.	Objetivos específicos	10
7.	Resultados esperados	11
8.	Marco teórico	12
9.	Enfoque metodológico	15
10.	Referencia bibliográfica.....	¡Error! Marcador no definido.

1. Contexto de la intervención

La institución educativa CASD, se encuentra ubicada en el Barrio Niágara en la Carrera 24A Calle 6 en Armenia Quindío, se originó a partir de la unión de diferentes centros educativos oficiales existentes en la zona vecina al centro auxiliar de servicios docentes CASD (centros docentes Francisco José de Caldas, Santa Eufrasia, Amparo Santa cruz Juan José Rondón y CASD) concatenando lo administrativo, lo curricular y lo cultural.

Tiene como misión contribuir a la formación integral de los niños, niñas, jóvenes y adultos del departamento del Quindío garantizando la atención desde el nivel de preescolar hasta la educación media, en el marco de la política pública de inclusión, a través de la implementación de la jornada única como oportunidad para el mejoramiento en los procesos de aprendizaje, desde el saber, el ser y el hacer, fomentando la sana convivencia escolar, la cultura y el deporte, con una infraestructura que permita la implementación de programas y proyectos de bilingüismo, uso de las TIC y articulación con la educación superior, educando en tiempos del posconflicto y de la consolidación de la paz. Como visión, la institución educativa en el año 2020, estará consolidada como una institución con calidad y compromiso, con reconocimiento regional y nacional en sus procesos de formación académica, técnica, bilingüe, en el uso de las TIC, en la participación deportiva y cultural en ambientes escolares para la sana convivencia y la paz.

Dentro de la institución educativa CASD, se implementan proyectos pedagógicos dirigidos específicamente al cuidado del entorno ecológico, los derechos humanos (gobierno escolar), educación escolar, construcción ciudadana, estilos de vida saludable y mejoramiento académico; Igualmente, para grados décimo y once, quienes están cerca de elegir una vocación y profesión, con la finalidad de brindarles orientación, se implementaron programas que ofrecen distintas

áreas de interés como: sistemas e informática, comercio sistematizado, sistemas electromecánicos y salud pública.

2. Planteamiento del problema

El último decenio ha marcado el desarrollo histórico de la humanidad experimentando una nueva revolución industrial; la internet, las tecnologías de la comunicación, el almacenamiento de información personal a gran escala en medios virtuales y digitales, entre otros eventos, ponen de manifiesto los elementos a los cuales la sociedad tiene la posibilidad de acceder además de las tensiones que aparecen dentro de ellos. El control de la comunicación y el tránsito de la información, en manos de grandes conglomerados comerciales, sucede en función de la construcción particular de individuos en pro del consumismo, estos son diseñados a cada instante por la exposición controlada de estímulos en los medios de comunicación que habitan, modificando la conducta de las personas y en especial la de niños y adolescentes.

Los nuevos comportamientos engendrados en la postmodernidad rompen paradigmas y forjan la nueva estructura social que aparece como un reto, debido a que sus nativos entran en conflicto con sus predecesores además de tornarse como su nicho (relativos, transitorios, situacionales), el desafío empieza a enmarcarse en la comunión de diferencias en las creencias, principios y visión de la vida (Lejarraga, 2012).

El mundo de la actualidad (postmoderno) se ha convertido en sinónimo de las nuevas tecnologías y medios de comunicación novedosos, con el internet como motor del mismo y en relación simbiótica con diferentes dispositivos electrónicos (computadoras, celulares, tablet, etc). Estas herramientas forman parte de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), Siendo éstas definidas como:

“un conjunto de recursos dedicados al uso, almacenamiento y recuperación de la información digital y analógica” (Labrador y Villadangos, como se citó en Puerta y Carbonell, 2013 p. 621).

Este tipo de herramientas de comunicación, como su nombre lo indica permite que las personas estén en contacto constante, es por ello que uno de los elementos del internet se denota con el nombre de red social, la cual es entendida como lugares del internet, donde las personas publican y comparten cualquier tipo de información (personal, académica, profesional, entre otras.) ante personas conocidas o desconocidas, lo que permite facilitar la interacción entre las personas. (Celaya, como se citó en Hütt, 2012, p. 123).

Según Celaya (2008), existen tres tipos de redes sociales:

Redes profesionales: Está relacionado con fomentar el “networking”, lo que permite desarrollar una lista de contactos de tipo profesional para intercambios comerciales como para búsqueda de oportunidades laborales. (LinkedIn, Xing, Viadeo, entre otras)

Redes generalistas: Cuentan con perfiles de usuarios similares al tipo anterior, pero con diferente intención, busca generar contactos con personas cercanas y/o no cercanas para comunicarse, compartir información personal, música, videos, fotografías, etc (Facebook, twitter, Whatsapp, instagram, etc)

Redes especializadas: Están enfocadas a una necesidad específica, es decir, son plataformas que comparten gustos específicos, por ejemplo la red Flisxter es para personas amantes al cine. (Ediciona, eBugá, CinemaVIP, entre otras).

Ahora bien, dentro del contexto colombiano, el ministerio de tecnologías de la información y comunicación (MinTics, 2011), realizó la primera caracterización del uso de la internet, lo cual

comprobó que el mayor uso entre los 16 y 40 años de edad quienes eran el 67% de la población y los menores el 16,3%, dio cuenta que los menores de 16 años son quienes tienen mayor uso de esta herramienta con una permanencia aproximada de 2 a 7 horas diarias, siendo considerado el chat o las plataformas sociales como el medio más usado, seguido por la revisión de correos y navegación (citado en Puerta y Carbonell). Lo anterior permite dar cuenta de la importancia de abordar la etapa adolescente, quienes están más expuestos al uso de estos medios, los cuales pueden traer consigo una serie de vulneraciones si no se tiene en cuenta las prácticas de seguridad.

Según Osorio, Molero, Pérez y Mercader (2014), en su investigación Redes sociales en internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios, afirman que “el uso de la internet aísla los individuos de sus amigos y familia, así mismo, tiene un impacto negativo en el bienestar psicológico”.

Es por ello que el uso prolongado de estos medios genera una ruptura o cambio en las actividades de la vida cotidiana, pues la facilidad de acceso de las redes sociales incentiva a que las personas generen una adicción a ellas.

Por otro lado, el uso inadecuado de la internet y las redes sociales puede generar riesgos relacionados con la visualización o publicación de contenidos inapropiados, el acoso, el acceso a contenidos violentos, que pueden llegar a generar conductas delictivas o ser víctimas de las mismas. (Echeburúa y De Corral, 2010)

Es en la población adolescente donde han prevalecido las redes sociales, las características innatas del desarrollo del joven lo hacen proclive a la exposición de sí, a la búsqueda de identidad, a la formación de vínculos y la búsqueda de experiencias, retroalimentación que tiene

mayor posibilidad en entornos tecnológicos y digitales. Pues según la OMS, “aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante”. (OMS, 2016)

El proceso de desarrollo y maduración física, psicológica y emocional en el adolescente al ser caracterizada por cambios acelerados y de madurez, lo hace susceptible a experimentar situaciones o eventos que pueden generar riesgos o a ser forzado por otras personas a someterse a actividades que afecten su integridad, bienestar y calidad de vida. Sin embargo es la experiencia la que forja su proceso de crecimiento; sustentado por entornos facilitadores congruentes con sus necesidades, por ejemplo la familia (OMS, 2016).

Es así, como los medios virtuales, específicamente la internet y las redes sociales se han convertido en elementos esenciales y prioritarios en la vida de las personas, en particular la población más joven (niños y adolescentes), por ello “los jóvenes están en riesgo por el fácil acceso, libre e ilimitado a la red, el tiempo no estructurado, la libertad de censura de lo que dicen y hacen en Internet, las sensaciones de popularidad entre sus amigos y de libertad del control parental, y la oportunidad de escapar de las presiones, la ansiedad o la depresión” (Puerta y Carbonell, 2013).

3. Causas del problema

Personales

- Manejo inadecuado de la información privada.
- Exponerse como modo de adquirir reconocimiento social.

Familiares

- Falta de supervisión y monitoreo de redes sociales de los cuidadores hacia el adolescente.
- Baja vinculación con redes de apoyo familiares.

4. Población

Se propone intervenir adolescentes con edades que oscilan entre 14- 16 años y cursan grado noveno; para ello se ha propuesto un grupo base de 20 jóvenes (población directa) seleccionados a partir de una convocatoria abierta y por voluntad propia de participar en el programa, además se tomara también sus acudientes (padre y madre en lo posible) y 10 docentes de la institución.

Como población indirecta se tomará a todos los actores de la comunidad educativa que se beneficiarán de alguna manera con la intervención propuesta.

5. Justificación

La actual manera de construir sociedad por medios digitales y tecnológicos ofrece un amplio panorama de interacción humana, así mismo la creación de un nuevo ecosistema utilizando medios virtuales conlleva la aparición de problemas que giran en torno a este.

La baja autoestima, la autoagresión (cutting), la conducta suicida, los trastornos del estado del ánimo (depresión y ansiedad), las adicciones a los mundos virtuales, la pérdida de la privacidad, el grooming (engaño pederasta) y demás problemas relacionados con las redes sociales y la internet son elementos que tornan de relevancia su intervención, los planes de P y P y la

investigación al respecto, puesto que el último cuarto de siglo ha estado marcado por la vertiginosa revolución tecnológica e industrial que vive el ser humano.

La población más joven está expuesta a ser víctimas y así mismo victimarios de cualquier delito en la red si se hace un mal uso de estos elementos. Por tal razón, es indispensable dar a conocer que en Colombia se han implementado normas que permiten acoger toda clase de delitos y vulneración de derechos; como la ley 1098 del código de infancia y adolescencia exalta derechos y entre ellos, en su artículo 47, las responsabilidades de los medios de comunicación como la promoción del bienestar social y la abstención de realizar publicaciones que atenten contra la integridad del joven; así mismo el artículo 33 promueve el derecho a la intimidad personal, a partir de la protección de su integridad.

La ley estatutaria 1622 del 2013, aboga por la protección de la ciudadanía joven y se enfocada en reconocer a los jóvenes como ciudadanos con derechos y deberes, a partir de la garantía en la participación sobre decisiones sociales, económicas, políticas culturales, entre otras. Allí reconocen a los jóvenes como personas autónomas, con capacidades para elaborar, revisar, modificar y poner en práctica sus planes de vida, con derecho a tener una vida digna, sin ser discriminados, con igualdad de oportunidades, entre otras. También da a conocer las medidas de prevención, protección, promoción y garantías de derechos de los jóvenes, los cuales son elementos que dan cuenta del reconocimiento del joven dentro de una sociedad e impulsándolos a ejercer un rol activo dentro de la misma. Por otro lado, la ley 1616 del 2013 de salud mental, se enfoca en la garantía del derecho pleno a la salud mental en niños, niñas y adolescentes a partir de la promoción, prevención y atención integral en el sistema general de seguridad social de salud, ante cualquier evento o situación que afecte el bienestar del joven. Así mismo el plan decenal de salud 2012-2021 y en particular la dimensión de convivencia social y salud mental,

desarrolló estrategias que permiten el mejoramiento de la calidad de vida a partir de programas de promoción de la S.M, e intervención sobre las diferentes formas de violencia.

Ante el auge de las nuevas tecnologías, se estableció el decreto 1008 del 14 de junio del 2018, el cual establece lineamientos que permiten dar a conocer la forma como se aborda el ámbito virtual y las tecnologías que lo componen, es por ello que el gobierno entra a este nuevo ambiente digital para incluir actores con la responsabilidad del monitoreo y control para familias, sociedades e instituciones. A su vez, el ministerio de tecnologías de la información y las comunicaciones han promovido elementos para el uso adecuado de los medios tecnológicos y la prevención de prácticas de transmisión y consumo de información en línea que puedan poner en riesgo la seguridad de los menores de edad y vulnerar sus derechos, es así como Colombia vive digital, en tic confío, red papaz, te protejo y otras plataformas digitales propuestas por el gobierno, forman parte de las estrategias digitales que buscan prevenir cualquier acto delictivo en red.

6. Objetivo general

Fortalecer capacidades y el desarrollo de vínculos en los adolescentes a partir de estrategias que permitan disminuir riesgos ocasionados por el uso inadecuado de redes sociales.

6.1. Objetivos específicos

- Sensibilizar a los adolescentes, padres y comunidad educativa en la identificación de actividades riesgosas en las redes sociales.

- Brindar a los adolescentes y padres de familia, herramientas y estrategias que les permita la regulación del tiempo en el uso de redes sociales.
- Orientar a los adolescentes en el manejo adecuado del contenido que se publica en las redes sociales.
- Desarrollar capacidades y competencias a los adolescentes que les permita desenvolverse positivamente en redes sociales y fuera de estas.
- Dar a conocer en los padres y docentes, las nuevas formas de vinculación con el adolescente y sus necesidades.
- Propiciar en los adolescentes, habilidades que les permita afrontar de manera positiva las tensiones cotidianas.

7. Resultados esperados

- La comunidad educativa se ha sensibilizado frente a los riesgos del uso de las redes sociales y ha conformado un grupo base de trabajo.
- Los adolescentes presentan uso regulado del tiempo invertido en redes sociales y los padres se han capacitado para el fomento de estas habilidades a los mismos.
- La comunidad educativa reconoce los riesgos que se generen con el contenido que se publica en redes.
- Los padres y los docentes conocen las nuevas formas de vinculación adolescentes y establecen relaciones acordes a sus necesidades.
- Los adolescentes desarrollan capacidades y competencias que les permite desenvolverse positivamente en redes sociales y fuera de estas.
- Los adolescentes cuentan con estrategias para afrontar las tensiones cotidianas de la vida.

8. Marco teórico

Según la OMS (2016), la etapa de la *adolescencia* es un periodo de crucial importancia, que surge después de la niñez y antes de la etapa adulta, es decir entre los 10 y 19 años, la cual se caracteriza por un ritmo acelerado de cambios y crecimiento, siendo una etapa que está condicionada por los procesos biológicos y marcada por el inicio de la pubertad.

La variable biológica es un factor determinante de esta etapa, pues tiene una funcionalidad universal, pero la duración y las características de esta fase varían según la cultura, el aspecto social y socioeconómico, pues a lo largo del tiempo han surgido cambios en este período, específicamente en el inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la mundialización de la comunicación, las actitudes y prácticas sexuales.

Durante esta fase, el adolescente adquiere una serie de experiencias que marcan la madurez y el desarrollo de este, esas experiencias le permiten al adolescente la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, el desarrollo de aptitudes que le permitirán relacionarse como adulto y el razonamiento abstracto, a pesar de lo anterior, esta etapa se caracteriza por los riesgos, ya que el contexto social puede tener una influencia significativa en el adolescente.

Las conductas de alto riesgo se manifiestan debido a la presión que muchos adolescentes afrontan (consumo de alcohol, tabaco u otras drogas y el inicio de relaciones sexuales), “lo que entraña para ellos un elevado riesgo de traumatismos, tanto intencionados como accidentales, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)” (OMS, 2016). Por tal razón las conductas que los

adolescentes asumen en esta etapa, permite generar más adelante efectos positivos o negativos en su desarrollo.

La familia, la comunidad, la escuela, los servicios de salud, son ambientes de los que el adolescente depende, ya que le aportan al joven conocimiento y experiencias que le permiten adquirir y desarrollar competencias fundamentales para afrontar los riesgos y situaciones a las que se enfrentan, por tal razón es importante que estos ambientes y contextos le brinden al joven una red de apoyo para que lleve a cabo su transición efectiva y exitosa a la vida adulta.

En las literaturas tradicionales, la etapa de la adolescencia como ciclo vital, se ha caracterizado por ser un proceso conflictivo, problemático y dramático, concepto construido desde muchos años atrás, donde las primeras descripciones del adolescente eran de personas conflictivas, irracionales, instintivas y emocionales; definición que prevalece en el contexto moderno con Goethe, quien define a la adolescencia como un periodo de tormenta y drama. Es así como este concepto es trasladado hacia las teorías evolutivas dentro de la psicología, pero actualmente no existen datos empíricos que reafirmen aquella teoría y su descripción en la cual el adolescente está inmerso durante su periodo de conflictividad familiar, inestabilidad emocional y conductas de riesgo, es decir, que estas conceptualizaciones están basadas a partir de un modelo de déficit, en el que el adolescente es carente de madurez y estabilidad. Durante los últimos años ha surgido un *modelo enfocado en el desarrollo positivo* y la competencia en la adolescencia, según este marco, “una adolescencia saludable y ajustada y una adecuada transición a la adultez requieren de algo más que la evitación de algunos comportamientos como la violencia, el consumo de drogas o las prácticas sexuales de riesgo” (Oliva, Hernando, Parra, Pertegal, Ríos, y Antolín, Pp. 16-17, 2008).

Esta propuesta está centrada en el bienestar y en las condiciones saludables incluyendo habilidades, conductas y competencias indispensables para ser exitoso a nivel social, académico y profesional, en ella se propone que la adecuada transición de la adultez no sólo requiere la evitación o prohibición de conductas inadecuadas, consumo de drogas, violencia, sino que se hace énfasis en propiciar ambientes saludables que le permitan al adolescente desarrollar habilidades para enfrentar todo tipo de situaciones. (Oliva, Et al. 2008)

Este modelo se encuentra en una línea sistémica evolutiva, que tiene como principio la importancia del contexto y las relaciones sociales para la formación de la conducta base y el desarrollo personal. El desarrollo humano es plástico, relativo, permite el cambio, es por ello que este enfoque se centra en la potencialidad para el cambio, pues la conducta individual y social no solo pertenece a lo genético, sino que a las interacciones con lo psicológico, familiar, social y cultural, por eso es importante la intervención, prevención de conductas problemáticas y la promoción de conductas positivas. (Oliva, Et al. 2008)

Este modelo, como se había mencionado anteriormente tiene como objetivo principal promover el bienestar, competencia y desarrollo, se centra en las potencialidades del adolescente y no en las carencias, lee a los jóvenes como recursos a desarrollar, considera que la ausencia de problemas no promete un desarrollo saludable y el desarrollo de las competencias funcionan en los adolescentes como un factor protector evitando la aparición de problemas de ajuste psicológico y comportamental. (Oliva, Et al. 2008)

De igual manera un desarrollo positivo debe sustentarse desde unos preceptos congruentes con las necesidades de los adolescentes, además de ser un motor para mejorar *los vínculos positivos* y para generar salud mental en los mismos. Muñoz (2019), compila 6 dimensiones sustraídas desde la mirada empírica de los adolescentes permitiendo dar luz a un conglomerado

de capacidades, que si se desarrollan, catalizarán el propósito del desarrollo positivo; estas son: Acompañamiento, Apoyo, Credibilidad, Confianza, Comunicación y Normas.

Las *redes sociales* en la internet son espacios virtuales donde las personas tienen la posibilidad de comunicarse entre sí, compartir datos, imágenes, música entre otro tipo de información digitalizada. Son además fuentes de información, dada su naturaleza de actualización inmediata y propician vinculaciones formales a nivel laboral y comercial. Gozan de ser sistemas de conexión administrados por los mismos usuarios, obedeciendo a los deseos y gustos individuales. (Gobierno en redes, S.F)

9. Enfoque metodológico

El programa DATE LIKE, se realiza como una estrategia de prevención primaria y secundaria; donde la población inicia con una sensibilización a partir de una campaña informativa, alusiva a las redes sociales y sus riesgos; luego pasar por una etapa formativa enfocada en 6 áreas de intervención (en el tiempo de uso de redes sociales, libertad de censura, competencias sociales, control parental y lo relacionado con el escape de ansiedad y depresión) y como cierre del programa, propiciar a la comunidad para el retorno y replica de lo aprendido transformándose en multiplicadores.

10. BIBLIOGRAFÍA

Congreso de la República (2013). Ley 1616. Ley de salud mental. Colombia.

Congreso de la República (2015a). Ley 1751 de 2015. Ley Estatutaria de Salud. Colombia.

Congreso de la República (2015b). Ley 1753 de 2015. Plan Nacional de Desarrollo 2014–2018. Colombia.

Decreto 1008 del 14 de junio de 2018. Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, Gobierno de Colombia. Recuperado de:

<https://www.mintic.gov.co/portal/604/w3-article-74903.html>

Dirección del Sistema Nacional de Juventud “Colombia Joven” Presidencia de la República 2013. Ley estatutaria 1622 DE 2013. Recuperado de:

<http://www.colombiajoven.gov.co/atencionaljoven/Documents/estatuto-ciudadania-juvenil.pdf>

Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. Recuperado de:

<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>

Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91 (2), 121-128. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>

Lejerraga, H. (2012). La subjetividad del niño en la postmodernidad. *Arch Argent Pediatr*. 110(4):318-322. Recuperado de:

<https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2012/v110n4a07.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social, Gobierno de Colombia. (2013). Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf>

Muñoz, Cristóbal. Índice de salud mental positiva en adolescentes escolarizados de la ciudad de Medellín, Tesis para optar al título de doctor en Epidemiología y Bioestadística, de la Universidad CES, 2019.

Organización Mundial de la Salud (2001). Fortaleciendo la promoción de la salud mental. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud (2003). Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental.

Organización Mundial de la Salud (2004). Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica. Informe compendiado. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud (2008). Informe sobre la salud en el mundo 2008. La atención primaria en salud. Más necesaria que nunca