

DEPENDENCIA A LA TECNOLOGÍA Y REDES SOCIALES

Daniela Buritica Ortiz

Isabella Moreno Cardona

Valeria Vallejo Vahos

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



Darwin Valmore Franco

20/04/2023

Tabla de contenido.

Dedicatoria.	3
Agradecimientos.	3
Introducción.	3
Capítulo 1: Planteamiento del problema.	4
Formulación del problema:	4
Delimitación del problema:	4
Objetivo general:	4
Objetivos específicos:	4
Justificación:	5
Antecedentes:	5
<i>Local:</i>	5
<i>Nacional:</i>	5
<i>Internacional:</i>	6
Capítulo 2: Marco referencial.	6
Capítulo 3: Metodología de la investigación.	6
Hipótesis:	6
Diseño metodológico:	6
Población y muestra:	7
Técnicas e instrumentos de recolección de información:	7
Capítulo 4: Informe final.	7
Anexos.	7
Referencias.	7

Dedicatoria.

Este proyecto va dedicado a nuestros padres ya que estos nos alentaron a terminar este proyecto porque había muchas ocasiones en donde nos estresamos por no saber qué hacer o escribir y estos nos alentaban a seguir, también se lo queremos dedicar a todos los adolescentes que tienen dependencia a la tecnología ya que gracias a estos pudimos aprender más sobre este tema y ayudar a los adolescentes que tienen este tipo de problemas.

Agradecimientos.

Agradecemos cordialmente a las institución educativa María Madre Mazzarello y sobre todo a nuestro profesor Darwin Valmore Franco por orientarnos y guiarnos en la realización de este proyecto.

Un agradecimiento muy especial a las integrantes de nuestro equipo ya que gracias a ellas fue posible culminar este proyecto, siempre procurando hacer bien las cosas.

Agradecemos a todas esas personas que nos apoyaron y nos brindaron su ayuda para responder las encuestas.

Introducción.

Este proyecto de investigación habla sobre las problemáticas de la dependencia a la tecnología y redes sociales en los adolescentes entre 13 y 17 años de la comuna 9. Este

proyecto se hizo con el fin de ayudar a todos los adolescentes que tienen esta problemática y que estos se informen que estar tanto tiempo en la tecnología puede traer problemas físicos y mentales en ellos. También queremos hacer conciencia en los jóvenes de que las adicciones a las redes sociales y a la tecnología, puede afectar a sus acciones cotidianas teniendo dificultades al expresarse con su entorno y demás personas llegando al punto de tocar los problemas mentales y poco a poco ir empeorando.

También podemos apreciar que realizamos una página web mencionando todos estos problemas que se pueden presentar gracias a la dependencia que se genera en las redes sociales para que los adolescentes la visiten y se informen de una manera discreta y segura.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

Formulación del problema:

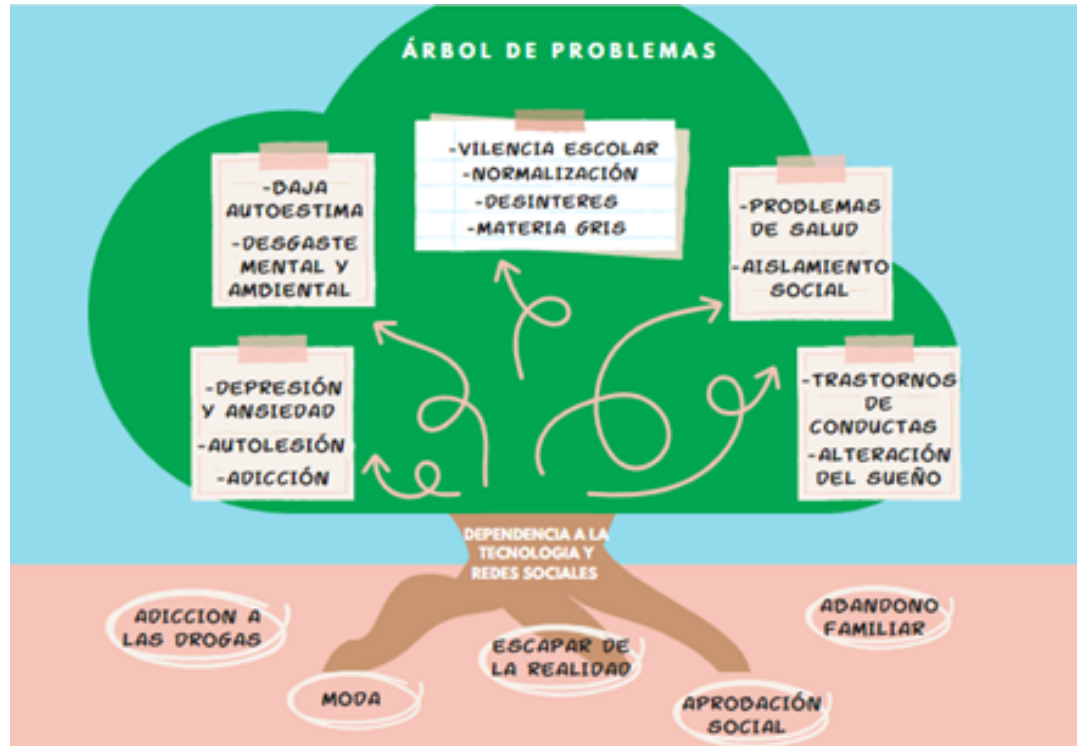
La dependencia a la tecnología y a las redes sociales es una realidad que afecta a nuestra sociedad, más que todo a los adolescentes entre 13 y 17 años, hasta tal punto de causar problemas físicos y mentales en ellos.

Esta dependencia surge del mal uso de la tecnología, la falta de información, el abandono familiar. Muchos adolescentes lo ven como una salida de la realidad, como una oportunidad de abrirse a mundos nuevos o una forma de encajar en un grupo social. Sabemos que la tecnología y las redes sociales son dos factores que se han vuelto muy importantes con el paso del tiempo y con él han avanzado y llegado a muchas personas en el mundo, pero la mayoría de población son adolescentes y niños, que tal vez no son conscientes de cómo poco a poco la tecnología se vuelve adictiva, y así empieza esta

dependencia, la cual los lleva a sentir la necesidad de estar en un dispositivo todo el día, a tener desinterés por el estudio o abusar del internet para beneficios en el estudio, poco a poco empeora la salud física, adoptando malas posturas y dañando sentidos como la vista y la audición, se dejan llevar de las modas y tendencias que ven en redes sociales, el aislamiento social, ciberbullying y ciberacoso, trastornos de conducta, inseguridad virtual, alteración del sueño, se llenan de estereotipos y constantemente buscan encajar y ser aceptados, llegando a problemas mayores como lo son los problemas mentales (depresión y ansiedad). La tecnología no afecta solo la salud mental y física de quien abusa de ella, también afecta al medio ambiente.

La infancia y las nuevas tecnologías se encuentran en una continua evolución, incluyéndose mutuamente en su desarrollo (Livingstone, 2008). Cuando nosotros evolucionamos, la tecnología evoluciona con nosotros, esto se debe a que la tecnología es artificial, y necesita de los seres humanos para poder adquirir nuevos avances. Debemos aprender a controlar y nivelar el uso y el progreso de esta. Ya que los adolescentes y los niños son los más expuestos a estos cambios tecnológicos, ya que son una nueva generación y se dejan influenciar de todo lo que es nuevo, desconocido e interesante.

Árbol de problemas



Delimitación del problema:

¿ De qué manera la dependencia a la tecnología y redes sociales puede afectar a los adolescentes entre 13 y 17 años dentro de la comuna 9 a tal punto de generar problemas físicos y mentales ?

Objetivo general:

Analizar la dependencia a la tecnología y redes sociales y como esta puede afectar a los adolescentes entre 13 y 17 años en la comuna 9 a tal punto de causar problemas físicos y mentales.

Objetivos específicos:

1. Reconocer cómo la tecnología y redes sociales afectan a los adolescentes teniendo en cuenta que el medio ambiente también se ve afectado por el mal uso de la tecnología.
2. Determinar qué hacen los adolescentes y personas a su alrededor para contrarrestar los efectos negativos que deja la adicción a la tecnología y redes sociales en ellos.
3. Realizar una página web en la cual se brinde información a los adolescentes sobre los cuidados necesarios que se deben tener en cuenta al usar la tecnología, creando conciencia en ellos y promoviendo el buen uso de esta.

Justificación:

Este proyecto de investigación busca soluciones y oportunidades de mejoramiento, respecto a el abuso y adicción a la tecnología y redes sociales, queremos plantear interrogantes que nos ayuden a entender cómo funciona la tecnología en los adolescentes, y es importante porque como habitantes de una sociedad debemos identificar y conocer los problemas que hay dentro de ella, retándonos a encontrar respuestas y generar conciencia. Es preocupante ver tantos niños y adolescentes depender de artefactos tecnológicos y redes sociales. Queremos identificar la debilidad mental de esta población y tratamos de entender qué causa este suceso y cómo puede llegar a afectar o empeorar la salud física y mental de los adolescentes dentro de esta sociedad. Es importante expresar nuestra preocupación como estudiantes y adolescentes con respecto al mal uso de la tecnología.

Este proyecto busca concientizar a la sociedad, es un proyecto que quiere llegar a las personas, queremos que sean conscientes del daño que nos hace la tecnología al darle un mal uso, debemos pensar en los niños y adolescentes, que día a día están pendientes de las redes sociales y están pegados a una pantalla, la dependencia a la tecnología deja daños notables en la salud de todos nosotros y influye demasiado en nuestro comportamiento y forma de pensar ya que los adolescentes son muy fáciles de manipular.

Claro está que la tecnología es un invento muy importante en el mundo, que nos ha ayudado a descubrir y avanzar como sociedad, pero el mal uso que le damos y todo el tiempo que le dedicamos nos está volviendo una sociedad cuadrículada, en la cual todos pensamos y actuamos igual, una sociedad en la cual todos tratan de encajar, y todos los comportamientos han sido normalizados.

Antecedentes:

Local:

Esta nueva modalidad de ciberacoso ha marcado un ítem en la nueva modernidad si es que se puede llamar así, del siglo XXI, determinada por redes virtuales y tecnológicas, que se convierten en un espiral de redes humanas, donde se comparte infinidad de gustos, sentires y pensares, donde las estructuras sociales de cada uno o su cosmos se convierten en soledad, adicción y refugio en otras personas. Se pretende analizar los factores socioeducativos que ponen en riesgo de acoso sexual a los jóvenes que usan constantemente las redes sociales en el Colegio Corazonista ubicado en la

comuna 11 de la ciudad de Medellín en el 2016, esta información puede ser útil para detectar las características de los jóvenes que utilizan las redes sociales en el Colegio Corazonista en los grados Novenos, y mirar la incidencia que en algunos casos se puede presentar de acoso sexual. Vale aclarar, que se continúa con la investigación que se inició en el año 2014 en la materia de investigación uno y dos, tomando como parte de la investigación el Colegio Corazonista, como proceso de recolección y acercamiento del objeto de estudio, en la cual se realizó una encuesta a los grados octavos, novenos y décimos referente al tema del acoso sexual, a través de las redes sociales en los jóvenes y el interés que surge al ser un tema contemporáneo. Se realizó la investigación en el colegio Corazonista, teniendo el consentimiento informado en el plantel educativo y tener acceso a los jóvenes de los grados 9. Las técnicas que se utilizaron fueron la encuesta, y como técnicas interactivas el árbol de problemas y el mural de situaciones, con el fin de identificar las dificultades y efectos que se pueden dar ante ésta y las repercusiones del mismo. La muestra que se tomó para realizar el árbol de problemas fueron 160 alumnos del grado noveno de ambas jornadas, tanto de la mañana como en la tarde. Para finalizar, se socializa lo encontrado en la investigación en el Colegio, con el fin de tomar las medidas necesarias ante esta problemática y dar un aporte a los jóvenes sobre lo encontrado. Por otro lado, para el Trabajo Social es de suma importancia conocer este tipo de factores que afectan a la sociedad, la familia y al joven como tal, debido a que estas investigaciones ayudan a identificar problemáticas y el por qué se dan. Además, de ser esta una problemática ya bastante común en la actualidad, lo que permite nutrir y aportar a que otras profesiones realicen y creen estrategias de promoción y prevención. según Rojas (2012)

El tema del ciberacoso es muy peligroso ya que por medio de esto nos pueden secuestrar o algo peor a esto.

Nacional:

Según los datos de los informes Net Children Go Mobile (Garmendia et al., 2016: 19) y Tigo Une (2018: 12), más de tres cuartas partes de los adolescentes españoles y colombianos posee un smartphone y, entre los 16 y los 17 años, casi todos disponen de un dispositivo móvil de uso personal. La edad de acceso al primer teléfono inteligente de uso personal se va adelantando cada año (Garmendia et al., 2016: 21). Esto ha producido un cambio en el patrón de consumo de estos medios por parte de los adolescentes, caracterizado por un uso cada vez más intensivo en cualquier momento y lugar (Garmendia et al., 2016, 95; Sendín et al., 2014: 997), de modo que les resulta más difícil delimitar el tiempo diario que dedican a los medios sociales, afirmando estar continuamente conectados (Del Barrio, 2014: 564; Álvarez et al., 2019: 18). Los adolescentes acceden a todo tipo de redes sociales y las combinan con el uso de aplicaciones de mensajería instantánea (Garmendia et al., 2016: 27; Tigo Une, 2018: 15).

A través de estos medios les llegan contenidos audiovisuales sin tan siquiera buscarlos. No obstante, el uso diferencial de estos medios ha sido poco estudiado. A pesar de que es frecuente que los adolescentes tengan perfiles abiertos en varias redes a la par, lo cierto es que suelen utilizar preferentemente una (Marcelino Mercedes, 2015: 56). Además, la preferencia por una u otra red social parece estar cultural y/o contextualmente determinada. Mientras que en el 2009 los adolescentes españoles utilizaban Tuenti mayoritariamente, poco a poco fueron abandonando esta red, trasladándose al uso de

Facebook. Este fenómeno ha recibido el nombre de migración en las redes sociales (Marcelino Mercedes, 2015: 50). Según diversos estudios (Almansa et al., 2013; Alonso-Ruido et al., 2015: 54; Marcelino Mercedes, 2015: 55), Facebook era la red social más utilizada por los adolescentes españoles entre 2009 y 2014. No obstante, parece ser que en los últimos años estamos asistiendo a una segunda migración de la población adolescente española hacia Instagram, así lo muestran los datos de audiencias, apertura de cuentas e incluso la presencia de publicidad y celebridades juveniles (Marcelino Mercedes, 2015: 68). Prades y Carbonell (2016: 32) estudiaron las motivaciones para el uso de Instagram con una muestra de 202 jóvenes entre 16 y 24 años. Encontraron que la principal motivación era la de observar y obtener información sobre lo que hacen sus contactos, seguido de la interacción social y la de almacenamiento. Además, interactuar lejos de la mirada de los adultos parece ser otro de los motivos que favorece el uso de Instagram frente a otras redes sociales (Madden et al., 2013). Cabe señalar que alrededor del 95% de los adolescentes y jóvenes entraban en Instagram a través de su teléfono móvil, siendo las principales actividades que realizaban: mirar lo que hacen sus contactos (43%), explorar la página de inicio (38%), mirar el perfil de un personaje (33%) y colgar fotografía y vídeos (35%) (Prades & Carbonell, 2016: 35).

Internacional:

El objetivo de esta investigación fue estudiar la prevalencia de la violencia de control a través de las redes sociales y el móvil en parejas jóvenes, y analizar su relación con el apego inseguro, la dependencia emocional, el sexo y la edad. Se seleccionó una muestra de conveniencia compuesta por 188 alumnos y alumnas universitarios. Las

personas participantes completaron la Escala de Violencia de Pareja en las Redes Sociales en Adolescentes (e-VPA), el cuestionario Parental Bonding Instrument (PBI) y el cuestionario de Dependencia Emocional en el Noviazgo de Jóvenes y Adolescentes (DEN). El 42% del total de la muestra estudiada afirmó haber sufrido violencia por parte de sus parejas al menos en alguna ocasión y el 41.5%, que habían ejercido violencia hacia su pareja en alguna ocasión. En el caso de la ciber victimización, los chicos fueron los que más puntuaron. En el caso de la ciberviolencia, las variables que predecían la violencia perpetrada a través de las redes sociales fueron la necesidad de exclusividad, la relación asimétrica, el afecto de la madre y el padre, el control de la madre, el sexo y la cibervictimización. Las variables predictoras de la cibervictimización, por su parte, fueron el sexo y la ciberperpetración. Se discuten las implicaciones prácticas de los resultados del presente estudio

Capítulo 2: Marco referencial.

El marco referencial es un eje transversal de toda la investigación para que el investigador identifique la teoría consolidada sobre las hipótesis que giran alrededor del proyecto; y de ahí identificar vacíos académicos y procedimentales alrededor del problema. El marco referencial sirve para que se conozcan las teorías, estudios anteriores, regulaciones, conceptos claves y características esenciales del contexto en que se desarrolla la investigación, dicho por la asesoría de proyectos (31 de marzo 2020)

2.1 Marco Contextual

El marco contextual en un proyecto o tesis es el escenario físico, condiciones temporales y situación general que describen el entorno de un trabajo investigativo. De forma general, este puede contener aspectos sociales, culturales, históricos, económicos y culturales que se consideren relevantes para hacer una aproximación al objeto del estudio. Según (Isabel Castillo).

El contexto de nuestro proyecto está ubicado en la comuna 9 que comprende barrios como: Juan Pablo II, Barrios de Jesus, Bombona No.2, Los Cerros El Vergel, Alejandro Echavarría, Barrio Caicedo, Buenos Aires, Miraflores, Cataluña, La Milagrosa, Gerona, El Salvador, Loreto, Asomadera No.1, Asomadera No.2, Asomadera No.3 y Ocho de Marzo.

Escogimos esta comuna ya que podemos notar en los adolescentes de 13 y 17 años, cierta adicción a la tecnología y redes sociales, nuestros amigos, compañeros, y familiares son muy apegados al internet, y decidimos escoger este espacio para ayudar y concientizar poco a poco a las personas de nuestro entorno.

En la comuna 9 la mayoría de población es extracto tres, seguido del extracto dos.

Hay 124.996 habitantes en Medellín entre 1 y 14 años y estos son el 25.5% de la población y entre 15 y 39 años son el 41.7% de la población.

Nuestro proyecto busca concientizar a los adolescentes de esta comuna y buscamos su bienestar, mental y físico, ya que sabemos las circunstancias ya que identificamos las causas del surgimiento de este problema, los adolescentes de esta

comuna están sometidos a rutina que se basa en el uso de la tecnología haciendo perder intereses culturales, lúdicos, académicos y familiares.

Los adolescentes dejan de lado la realidad y viven constantemente en virtualidad.

Esta comuna se ubica por la zona oriente de la ciudad, y se le conoce como buenos aires, su mayoría de población son adolescentes y niños, los cuales después de la pandemia se acostumbraron a usar diariamente la tecnología, gracias al encierro y la falta de actividades, no había otra manera de entretenerse.

El 66% de la población de la comuna 9 cuenta con artefactos tecnológicos, quiere decir que la mayoría de personas cuentan con celular o computador. Esto es como una moda, ya que si uno tiene, todos quieren tener, toda la población va a llegar a utilizar el internet en su día a día, y esto es un riesgo para la comuna y Medellín como tal, gracias a que si se promueve el uso de la tecnología y no hay una buena información ni son conscientes de cómo se debe usar esta, se va a generar una adicción y dependencia a mayor escala.

La problemática que se está dando en la comuna 9 ya es muy común gracias a la falta de concientización de las personas que utilizan estos artefactos tecnológicos y tienen un apego a las redes sociales.

Para contextualizar mejor todo este apego empieza cuando el 31 de mayo del 2020 quedamos en confinamiento en Medellín.

Gracias a esto los adolescentes de la comuna 9 empiezan a generar problemas de adicción a la tecnología ya que todo el tiempo permanecían en sus casas y su única

distracción era refugiarse en la tecnología y redes sociales tratando temas como ciberacoso, el ciberbullying y otro tipo de inseguridades, que en general afectó a los barrios de la comuna 9 provocando casos de suicidios.

Entre el año 2021 y 2022 ya podíamos salir a las calles, pero este apego o adicción a la tecnología a las redes sociales seguía viéndose mucho, esto afectó mucho a los adolescentes de los barrios de la comuna 9, padeciendo de diferentes tipos de enfermedades que afectan de mala manera a estos, por ejemplo, problemas en los ojos, depresión, ansiedad, miedo a salir a las calles mejor dicho pánico social; Después de la pandemia la gente se acostumbro a tener una vida diferente gracias a que la tecnología reemplazó muchas actividades vitales para el desarrollo de la sociedad.

Hemos notado que los adolescentes en esta comuna tienen un mal criterio y falta de conciencia, se dejan llevar de apariencias y modas, se encasillan en estereotipos equivocados, queriendo consumir más contenido de internet, y haciendo que los adolescentes de esta comuna dependan del uso y el consumo incorrecto de la tecnología.

Los jóvenes de la comuna 9 usan la tecnología más que todo por fama o por moda ya que quieren estar al mismo nivel o igual que sus amigos o conocidos, ya que la tecnología se volvió muy famosa entonces pasan horas en sus celulares o computadores tratando de estar al mismo nivel que sus conocidos.

“El potencial adictivo de estas nuevas tecnologías cada vez es más patente, especialmente entre los menores” (Echeburúa y Corral, 2010; Echeburúa, 2012; Labrador y Villadangos, 2010) como niños y adolescentes nos vemos expuestos a el mal uso de la tecnología, ya que somos poco conscientes del daño que esta causa en nosotros, y no nos

damos cuenta que poco a poco estamos perdiendo nuestras capacidades como personas razonables y capaces de pensar, queremos ayudar a los jóvenes de la comuna 9, brindarles información clara para que se cuiden y logren darle un buen uso al internet.

los jóvenes en la comuna se caracterizan por conocerse todos entre sí, todos de alguna forma están conectados, comparten gustos y tienen amistades en común, ¿esto influye en la manera en la que hacen uso de las redes sociales y aparatos tecnológicos? Claro está que las amistades influyen mucho en el pensamiento y comportamiento de las personas, entonces podríamos decir que si, los adolescentes deben de estar en contacto continuamente, para estar informados de todo lo que pasa en su entorno.

Los adolescentes de la comuna 9 son consumidores compulsivos de contenidos de redes sociales, y esto hace que necesiten estar conectados 24/7 generando dependencia al uso de las nuevas tecnologías.

2.2 Marco Teórico

Es el conjunto de conocimientos, supuestos, principios y teorías que sirven de base para una investigación. Por tanto, es una parte clave sobre la cual se construye un estudio.

Además, es una guía que permite orientar y dar sentido al trabajo de investigación, y sirve como soporte para la elaboración de hipótesis, la recolección de datos y la interpretación de los resultados.

Desde la filosofía, pasando por la economía, hasta la ciencia, el marco teórico es una herramienta invaluable para comprender mejor el mundo en el que vivimos. UPN (14 de julio 2022)

“¿Por qué esta magnífica tecnología científica, que ahorra trabajo y nos hace la vida más fácil nos aporta tan poca felicidad? La respuesta es esta, simplemente: porque aún no hemos aprendido a usarla con tino”. (Albert Einstein, 1879-1955)

la tecnología nos resta felicidad e inteligencia, ya que al no saber como utilizar correctamente la tecnología no encontramos formas de evolucionar con ella, sabemos que con el tiempo los avances tecnológicos aumentan, pero ¿cómo podemos hacer que la tecnología avance, si nosotros como humanos no avanzamos al usarla? Einstein nos da a entender que la tecnología no nos aporta nada si no la sabemos utilizar correctamente, la tecnología es magnífica, si encontramos una forma buena de usarla, si nos fortalecemos y disfrutamos las herramientas de aprendizaje que nos brinda la tecnología.

nosotros somos nuestra propia destrucción, y al crear dependencias a la tecnología nos volvemos más débiles, y perdemos la capacidad de pensar, nos llenamos de materia gris y dejamos de lado lo realmente importante.

“Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos -el aspecto placentero de la conducta en sí-, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos -el alivio de la tensión emocional, especialmente-. Es decir, una

persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etcétera)” (Marks, 1990; Potenza, 2006; Treuer, Fábian y Füredi, 2001).

Podemos deducir que los adolescentes no tenemos control a la hora de usar la tecnología, generamos poco a poco una adicción a internet ya que se vuelve como una droga y siempre consumimos de esta.

“La ciberadicción se establece cuando el niño deja de verse con sus amigos y se instala frente a la pantalla con sus videojuegos, el adolescente presta más atención a su Iphone que a su novia o el joven no rinde en los estudios porque revisa obsesivamente su correo electrónico. En todos estos casos hay una clara interferencia negativa en la vida cotidiana” (Estallo, 2001).

Esto conlleva a que los jóvenes escapen de su realidad del día a día buscando formas de escape y refugiándose en redes sociales para olvidar sus problemas y así dejando de lado su vida real y abandonando sus actividades que hacían cotidianamente.

podemos darnos cuenta que la tecnología nos está afectado afectando física y mentalmente diariamente; Estamos afectando nuestro coeficiente intelectual y perdiendo el control de ser creativos y tener nuestros propios conocimientos y conceptos así dañándonos a nosotros y a la sociedad dándonos un ejemplo que cada vez más puede empeorar dañando a futuras generaciones y no tendrían un control propio.

“Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción “(Becoña, 2009; Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2006; Labrador y Villadangos, 2009).

“Los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas”(Ramón-Cortés, 2010)

Los adultos y educadores son los responsables de darnos las ramas necesarias para el entendimiento de la tecnología, deben brindarnos información para poder darle un buen uso, ya que todo empieza desde casa, nosotros somos lo que nuestros padres y superiores nos enseñan y ellos deben concientizar a los adolescentes de lo que es bueno y es malo.

“La adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, el abuso de Internet puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal (la adicción al sexo, por ejemplo) o a otros problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo (el TOC, por ejemplo)” (Echeburúa, Bravo de Medina y Aizpiri, 2005, 2007).

la adicción a la tecnología y redes sociales funciona como cualquier otra, ya sea adicción a las drogas, al sexo, etc, existen muchas adicciones que rodean nuestro entorno, simplemente es cuestión de saber como afrontarlas y superarlas, de manera sana, sin llegar a problemas mayores, como lo son los problemas físicos y mentales

“Todos los grandes inventos tecnológicos creados por el hombre – el avión, el automóvil, el ordenador – dicen poco acerca de su inteligencia, pero dicen mucho de su pereza.” (Mark Kennedy)

Podemos notar que los hombres son muy perezosos y poco inteligentes a la hora de realizar sus tareas ya que buscan una forma de escape al inventar avances que cumplan con las tareas propias de este, al punto de crear máquinas para responder sus preguntas o hasta para hacer el aseo de la casa.

Bill Gates, uno de los fundadores de Microsoft y del sistema operativo de Windows nos dice que la inteligencia artificial es fundamental, tanto como la tecnologías el internet, la inteligencia artificial es un elemento peligroso, pero a la vez importante para el avance de las sociedades, al abusar de la inteligencia artificial, corremos el riesgo de depender de ésta para desarrollar todas las tareas cotidianas, los adolescentes más que todo se ven propensos a usar este avance de forma incorrecta, al abusar de ella para vivir en su cotidianidad, llegando a una deshumanización y pérdida de la personalidad

2.3 Marco Conceptual

Se señala la importancia del marco conceptual que sustenta a la investigación, partiendo de la postura del investigador, por lo que se describen algunas características que favorecen el desarrollo de un buen estudio. Se sugiere realizar un análisis de la literatura existente sobre el tema que se investigará, tomando en cuenta diversas perspectivas: lo señalado por la(s) teoría(s) que pretenden explicar el problema, referidas a la educación, la enseñanza y el aprendizaje del tema, habilidad o competencia en cuestión; el diseño más adecuado para poner a prueba el modelo de enseñanza que se

propone; la estrategia de evaluación del aprendizaje más adecuada al contenido y objetivos; y el análisis de los datos recabados que permitan aceptar o rechazar la(s) hipótesis establecidas en el estudio, que se pretende llevar a cabo.

La tecnología y las redes sociales son dos conceptos muy importantes y muy presentes en la sociedad actual, tienen un impacto positivo y negativo en la vida de los seres humanos, según el uso que nosotros le damos, al ser conscientes de lo que significa la tecnología y las redes sociales en la vida de los adolescentes debemos tener en cuenta que no todos serán capaces de usarla correctamente, y cometerán muchos errores que los llevaran a una dependencia o adicción, la tecnología nos permite aprender, comunicarnos y crecer, pero al abusar de ella y no tener la información suficiente para usarla de manera correcta tendremos consecuencias mayores, tales como, la falta de creatividad, adicción, problemas familiares, problemas físicos y mentales, empeora nuestra salud, el aislamiento social, baja autoestima, trastornos de conducta, alteración del sueño, entre otros, día a día normalizamos e ignoramos los problemas que nos deja el uso irresponsable de la tecnología, y nos hacemos mucho más daño como sociedad.

Las redes sociales y tecnología trabaja con un algoritmo que busca conocer a la persona que lo consume, es tan pendientes a todo lo que buscamos, todo lo que vemos, y todo lo que decimos, identifican nuestros intereses usando nuestros datos, para encontrar soluciones que nos pueden convenir, se basa en conocer nuestros gustos y así ofrecernos contenido relacionado a ello, para esto, es muy importante el autocontrol, saber controlarnos es saber respetarnos y respetar a los demás cuidando de nosotros mismos, desintoxicando nuestras mentes.

Todo es una moda, que funciona con marcas y publicidades, que buscan llamar nuestra atención para no dejar de ver la pantalla y así consumir más, cada vez las redes sociales y la tecnología busca atraernos y llegar a mucha más gente, para conseguir fama y tenernos controlados.

Los problemas físicos y mentales, son trastornos que no permiten que funcionemos o nos desarrollemos de forma correcta, últimamente están muy presentes en la vida de los niños y adolescentes, en diferentes contextos y entornos, los problemas tanto físico como mentales afectan nuestra vida y afecta el cómo nos relacionamos con los demás, ya que nos impide sentirnos bien con nosotros mismos, constantemente nos sentimos incómodos y desanimados.

Los problemas físicos que trae como consecuencia el mal uso de la tecnología son; autolesiones, dolores en los músculos y articulaciones, anemia, leucemia, problemas en la vista, problemas auditivos, cansancio físico, mala postura, entre otros. Los problemas físicos son los más evidentes en los adolescentes, más que todo entre los 13 y 17 años, es necesario estar pendientes de este tipo de problemas, ya que afectan negativamente nuestra salud.

Los problemas mentales más presentes en la sociedad son; depresión, ansiedad, Trastornos de bipolaridad, esquizofrenia, anorexia, bulimia, hiperactividad y crisis de pánico. Debemos tener autocuidado y respeto por nosotros mismos, ya que estos problemas pueden llegarnos a tomar decisiones no muy buenas, que atentan con nuestra propia vida y la vida de los demás, debemos prevenir esto para no llegar a problemas mayores, como lo son el suicidio, la drogadicción, la prostitución, la corrupción, muchas

veces buscamos las salidas fáciles a problemas que se pueden solucionar, pero para esto se necesita tener iniciativa y apoyo de seres queridos.

La salud física y mental es esencial para la vida de los seres humanos, para poder crecer como personas y lograr desarrollarnos bien en una sociedad, somos jóvenes luchando con nuestros problemas y los problemas de los demás, y constantemente estamos sanando y ayudando a sanar, al tener una mente sana, tendremos un cuerpo sano, y vamos a funcionar de una buena manera.

Como ocurre en las adicciones químicas, las personas adictas a las redes sociales experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden conectarse, caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz). El abuso de las redes sociales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento académico o laboral, el desinterés por otros temas y por el ocio activo, los trastornos de conducta y el quebrantamiento económico, así como el sedentarismo y la obesidad. En realidad, hay un efecto bola de nieve. Los problemas se extienden a todas las parcelas de la persona afectada (salud, familia, escuela y relaciones sociales) (Echeburúa y Requesens, 2012).

Actualmente los adolescentes tienen un tipo de adicción a la tecnología y redes sociales hundiéndose en esta por algunos problemas externos y poniendo en riesgo su salud mental y física, llevándolos a no pensar en ellos mismos y dejando aparte sus tareas diarias siguiendo una rutina que parece no terminar para ellos pero aun así se quedan estancados en esa rutina creyendo que es la solución a la mayoría de sus problemas cuando no lo es y puede ir empeorando día a día, poniendo en riesgo la salud mental.

“Cuando hay una dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión. El adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo (Echeburúa, 1999b).”

Cuando vamos generando la adicción, nuestros comportamientos cambian acorde a las cosas que evidenciamos en las redes, tratando de encajar o ser perfecto, siguiendo los estereotipos llevados en la época cambiando totalmente nuestro verdadero ser y persona, por el simple hecho de querer encajar en una sociedad que también quiere encajar.

“En definitiva, la dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instalada cuando hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control, aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red, se establece la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho) y se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana. En estos casos engancharse a una pantalla supone una focalización atencional, reduce la actividad física, impide diversificar el tiempo y anula las posibilidades de interesarse por otros temas. El sujeto muestra un ansia por las redes sociales y se produce un flujo de transrealidad que recuerda la experiencia de las drogas (Greenfield, 2009; Griffiths, 2000)”

Los adolescentes muchas veces abusamos de las redes sociales estando más tiempo y aprovechando todo tipo de situaciones que se presentan en esta y así cuando no tenemos acceso a las redes sociales o a nuestro celular buscamos la forma de poder conectar así sea imposible ya que tenemos un apego tan grande que nos cuesta poder

dejarlo, volviéndonos irritables y fastidiosos estando todo el tiempo con el celular conectado en redes sociales.

La tecnología y redes sociales están relacionadas con los problemas físicos y mentales, ya que al no saber hacer un uso adecuado de esta, corremos el riesgo de caer en algún trastorno físico o mental, debemos ser conscientes de nuestro cuerpo y de nosotros mismos.

Saber manejar nuestra mente para no dejarnos llevar de los efectos de la tecnología, y así protegernos de esta.

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

3.1 Diseño Metodológico:

Este proyecto de investigación es diseñado con un *enfoque cualitativo* ya que este va de una pequeña población hasta una muy grande, su población consta de 132.509 habitantes, pero nos centraremos en los adolescentes de la comuna 9 con edades entre los 13 y 17 años, ya que estos se ven más afectados por la tecnología y redes sociales.

Como hemos estado hablando en este proyecto las redes sociales afectan principalmente a los adolescentes, pero también ayudan de una forma muy significativa ya que gracias a estos los adolescentes pueden hacer sus trabajos, investigar, comunicarse, aprender, entre otras cosas. Pero también son muy perjudiciales para los adolescentes ya que esto poco a poco va dañando su vida social, comienzan a estar cada vez más metidos en estos dispositivos electrónicos y se empiezan a olvidar de su vida cotidiana ya que

estos comienzan a preocuparse más por sus redes que por su vida social y comienzan a alejarse de sus familiares o amigos.

La población se ve afectada a este apego ya que dejan de lado la realidad y no se enfocan en ellos mismos ni lo que pasa en su entorno, los jóvenes de la comuna 9 están muy afectados por las redes sociales gracias a los comentarios llevados a cabo en las aplicaciones tecnológicas.

Los jóvenes de la comuna 9 también pueden ir presentando problemas físicos y mentales al no ser responsables con el uso que le dan a la tecnología, poco a poco pierden el conocimiento de lo que es real, y se dejan llevar a una vida mucho más virtual.

El alcance de este proyecto es descriptivo ya que observamos en los jóvenes de la comuna 9, comportamientos que indican dependencia a la tecnología y redes sociales, que con el paso del tiempo pueden llegar a afectar su estabilidad mental y física, trayendo consecuencias mayores como depresión, ansiedad, problemas en la vista, audición, entre otros.

Este fenómeno ocurre gracias a los grandes avances tecnológicos que se presentan en la sociedad, cada vez que el ser humano aprende nuevas cosas y adquiere nuevas herramientas va creando y va avanzando la tecnología, esto hace que los adolescentes se interesen más y empiecen a utilizar de manera incorrecta el internet.

Los adolescentes son los más propensos a sufrir este tipo de daños, ya que no son conscientes de sus decisiones, y no se autocontrolan a sí mismos, los adolescentes entre

13 y 17 años se caracterizan por ser rebeldes, creativos, ingeniosos, y a veces estas características los llevan a querer ir más allá de.

El impacto de la tecnología en los adolescentes no ha sido el mejor, ya que al ser tan impulsivos no son responsables al momento de usarla, los adolescentes tienden a ser muy sensibles y muy dependientes de todo lo que es importante para ellos. El celular y la tecnología es un factor que está muy presente en la vida de los adolescentes, haciendo que el uso de esta sea muy necesario y poco a poco sea adictivo para ellos.

Buscamos estrategias para concientizar a los adolescentes sobre la tecnología y las redes sociales, y cómo esto puede llegar a afectarlos en su desarrollo personal, creando una página web, donde los jóvenes encuentren material acerca de cómo usar bien la tecnología y qué proceso deben seguir para salir de esta dependencia.

Los adolescentes entre 13 y 17 años tienden a ser inestables mentalmente, y al no encontrarse a sí mismos, ni encontrar métodos que tengan un impacto positivo en ellos, recurren a la tecnología y a las redes sociales, se dejan llevar de las modas y constantemente buscan encajar.

El diseño es cuasi-experimental ya que nuestra población tiene características similares, como su edad y etapa de vida, decidimos elegir a los adolescentes entre 13 y 17 años, ya que son los más afectados por la tecnología, debido a la falta de información, falta de autoestima, la falta de atención y afecto, la búsqueda de aceptación y porque se dejan influenciar y llevar de nuevas modas.

Los jóvenes en estas edades se enfrentan con el cambio de hormonas, lo que modifica su comportamiento, siendo más impulsivos. Los adolescentes cuentan con características similares ya que consumen el mismo tipo de contenido, tienen una mentalidad y pensamiento parecido, y constantemente se relacionan en el mismos entornos.

Esta población tiene una mentalidad abierta a nuevos mundos, el internet es un universo lleno de conocimiento, que si no se sabe aprovechar estará en nuestra contra, los jóvenes entre 13 y 17 años tienen una mentalidad completamente renovada, y adaptable, usan el internet para desarrollar nuevas formas de ver la vida, pero cometen errores a la hora de usar la tecnología y redes sociales.

Desde la pandemia, la vida de los adolescentes ha sido muy diferente, teniéndose que adaptar a nuevas cosas, y al no poder salir ni socializar con otras personas, se dedicaron a crear una vida virtual. Las sociedades cambian y sus ideas avanzaron, pero los jóvenes no han podido dejar esa virtualidad de lado, aunque ya no es como antes, pero igual sigue afectando su vida y relación con el mundo.

Esta población tiene muy poco criterio, a la hora de comprar y usar el internet, se dejan llevar de las publicidades, las cuales tratan de llamar su atención con un algoritmo que busca conocer a los adolescentes y así cegarlos para seguir usando y gastando en cosas innecesarias. Los adolescentes se caracterizan por tener la tecnología y redes sociales como una necesidad, dejando de lado todo aquello que verdaderamente importa. como su familia, el estudio, amigos, vida.

Los jóvenes de hoy en día están tan cegados por la tecnología que cada vez se pierden más a ellos mismos y su mente.

El método que utilizaremos es inductivo ya que nos centraremos en una población en específica que son los adolescentes entre 13 y 17 años y vamos de lo local a lo general, ya que pensamos que los adolescentes son los más afectados por la tecnología, debido a sus procesos de formación, claro está que la familia es el principal formador de un ser humano, pero si la familia falla, todo va a fallar, de allí surge la pregunta ¿cómo las familias están formando a sus niños? ¿Cómo afectan la formación de la familia en la vida del joven?.

Es raro ver a un anciano, o a un niño muy pequeño usando la tecnología a diario, en cambio los jóvenes día a día usan artefactos tecnológicos, que influyen en su crecimiento y su relación con otros jóvenes.

La tecnología en los adolescentes de la comuna 9 afecta de forma negativa, ya que esta población deja de lado sus vidas reales y pasan a una vida basada en la virtualidad, esto los afecta a ellos y también a todos los que los rodean, ya que se va perdiendo el sentido de ser seres quien eres, los adolescentes empiezan a defender empiezan a defender de una u otra forma de el internet en si, dejan lo importante de lado por estar en los celulares u otros artefactos tecnológicos, y no solo esto es grave, el hecho de llenarnos de información la cual no siempre va a ser verdadera y así los adolescentes se llenan de información falsa.

Esta problemática influye en el comportamiento de todos los jóvenes de Medellín, y como tal del mundo, ya que cada vez se virtualiza más y más la vida, dejamos nuestros principios y valores como ciudadanos que participan en el desarrollo de una sociedad.

Debemos entender que somos una comunidad que busca una buena convivencia y desarrollo tanto económico como social, el problema es que los ciudadanos no están preparados para luchar contra la dependencia de los adolescentes a la tecnología.

Cada persona es esencial para que Medellín sea un lugar estable y seguro, un lugar donde los valores se vivan, y ser completamente aceptados, cada uno aporta ideas buenas o malas, pero al darle un mal uso a la tecnología no logran distinguirse como ciudadanos sociables y creativos.

el mal uso de la tecnología nos aleja del mundo, haciendo que cada persona se apropie de su vida y la sociedad sea desigual al momento de tomar decisiones importantes.

3.2 Población y muestra

La población de este proyecto son los adolescentes que viven en la comuna 9 y hacen uso de aparatos tecnológicos en su vida cotidiana, el 21% de la población se encuentra entre los 13 y 17 años, y la mayoría de ellos cuenta con acceso a internet y redes sociales, esto permite que se presente el mal uso de esta.

La población se basa en jóvenes que usan la tecnología día a día, este rango de edades nos pareció correcto debido a que los mayores afectados por la tecnología y las redes sociales son ellos, debido a la poca fuerza mental que ellos tienen, también por la

falta de acompañamiento que se presenta en ellos, gracias a que sus padres de familia, tutores o acudientes no los saben acompañar y no tienen una comunión asertiva con los adolescentes, ya que se encuentran en una etapa un tanto “complicada” ya que se encuentran en un momento de rebeldía y quieren privacidad.

Los jóvenes crecen y adquieren nuevos conocimientos buenos y malos, y estos los plantean en su vida cotidiana, los jóvenes de la comuna 9 se destacan por ser sociables y comprensibles, son muy amistosos y buscan el bienestar social, para ellos es muy importante lo que piensan y dicen los demás de ellos, por ende se esconden detrás de las pantallas y manejan su vida virtual, ya que les da miedo expresarse como son y temen no ser aceptados, la aceptación es un factor muy importante en la vida de los adolescentes de hoy en día, ya que viven de esta, siguen unos estándares que el internet y las redes sociales imponen y siguen modas, y estas estandarizados para entrar en estereotipos, gracias a esto se genera en ellos una dependencia hacia las opiniones de los demás, llegando así a tener trastornos de bipolaridad, depresión, ansiedad, problemas de frustración, entre otra.

Por esto decidimos elegir una muestra al azar, claro está, que cumplan con el rango de edades solicitadas, esto quiere decir que nuestro muestreo es probabilístico, y es un muestreo aleatorio simple, ya que elegimos jóvenes que cuenten con ciertas edades, pero con cualquier tipo de características.

Clases virtuales durante casi dos años, por lo que aumentaron considerablemente las horas que pasaba un adolescente frente a una pantalla, lo que influyó en que se empezara a exceder en las horas de uso de redes sociales, pues aparte de las clases, el

confinamiento no dejaba mucha opción de actividades para entretenerse o comunicarse con personas cercanas (Bedoya Restrepo, Ocampo Yepes, Ospina Valle, 2022)

Identificamos en los resultados de nuestras encuestas, que muchos jóvenes consideran que tienen una vida virtual, mediante la pandemia y las clases virtuales quedaron secuelas de todos esos procesos que vivíamos en nuestro día a día, y se ven reflejados en esta población.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Las tres técnicas que decidimos elegir para este proyecto fueron aquellas que les llamaran la atención a los adolescentes y las elegidas fueron las siguientes: nube de palabras, encuestas y la observación participante y no participante.

Gracias a este proyecto cualitativo se nos es más fácil conocer a la población con la cual estamos trabajando y percibir ciertas conductas comunes en esta población.

La pequeña parte de la población que se escogió fue aleatoria ya que no todos los adolescentes pensamos de la misma manera, entonces la idea era conocer diferentes puntos de vista de aquellos jóvenes sobre la tecnología y redes sociales y como esta puede influir en su salud mental y física a tal punto de generar problemas físicos y mentales.

Nube de palabras

La primera técnica elegida fue la *nube de palabras* que son un conjunto de palabras claves sobre un tema, que sirven para dar a conocer los términos más utilizados

en ese tema, esta llegó con el fin de poder conocer cómo los adolescentes veían la tecnología o las redes sociales y de qué manera estos la interpretaban para saber las palabras más influyentes y caracterizadas de la tecnología, nos permite identificar palabras relacionadas con la tecnología y redes sociales, los adolescentes por medio de esta técnica pueden asociar e identificar cuáles conceptos son los más influyentes en el desarrollo de esta problemática.



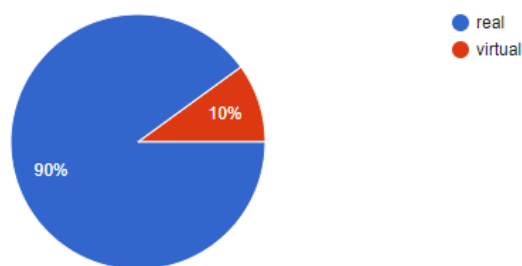
Encuesta

La segunda técnica elegida fue la *encuesta* que es una recopilación de datos adquirida a través de un cuestionario que sirve para saber información concreta sobre un tema, esta encuesta se hizo en google formularios, esta fue decidida con el fin de conocer cómo los adolescentes suelen gastar su tiempo en las redes sociales y como esta puede influir de manera negativa en su día a día, también fue elegida por su facilidad de responder ya que esto a los adolescentes se les hace mucho más fácil este tipo de cosas y se interesan mucho más. la encuesta nos permite identificar cuales son los temas más

relevantes y que aspectos de esta problemática están más presentes en la vida de los adolescentes, influyendo en su desarrollo personal, emocional, social y físico.

¿consideras que tu vida es virtual o real?

50 respuestas



Observación participante y no participante

La tercera y última técnica elegida fue la *observación participante y no participante*, la observación participante es cuando el investigador selecciona a un grupo de personas y participa en sus actividades cotidianas para conocer su conducta y la observación no participante es cuando el investigador se limita a recoger información por medio de la vista sin interactuar con las personas, esta técnica se hizo con el fin de analizar el comportamiento de los adolescentes al estar mucho tiempo pegados a la tecnología y redes sociales y esto influyó en sus actividades.

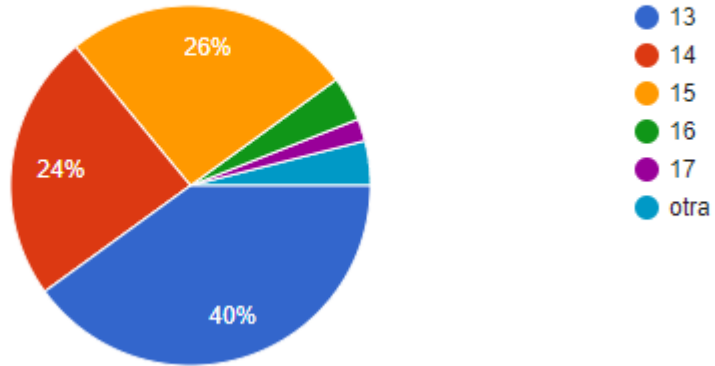
3.4 Análisis de resultados

Mediante las encuestas, la nube de palabras y la observación participativa y no participativa, logramos identificar comportamientos y actitudes similares en nuestra que indican que la tecnología y el mal uso de esta está muy presente en la vida de los adolescentes.

Estos son los resultados de las encuestas:

edad

50 respuestas

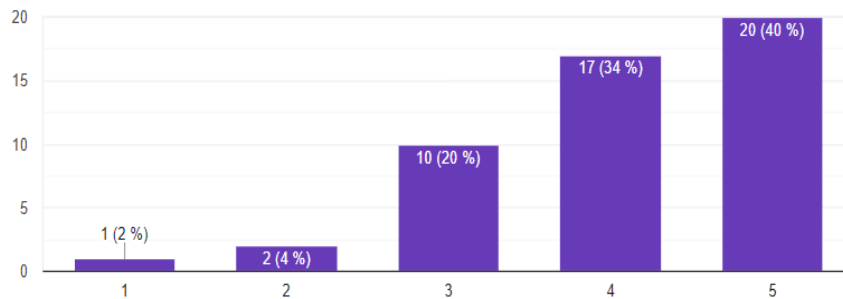


Como podemos notar, la mayoría de los adolescentes con un 40% tienen la edad de 13 años, le siguen los adolescentes de 15 años y luego los de 14, estas tres edades son esenciales e importantes, debido a que se encuentran en un proceso de formación.

en una tabla del 1 al 5 ¿Cuánta importancia le das a tu celular?

[Copiar](#)

50 respuestas



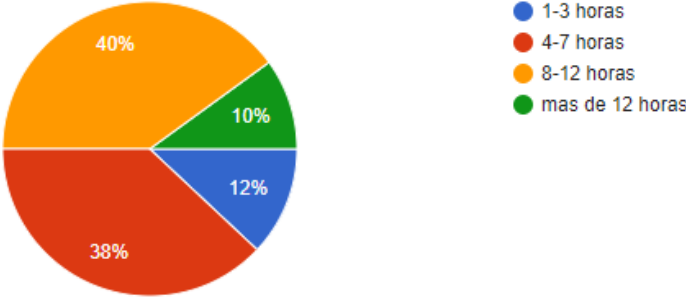
Al evaluar cuánta importancia le dan los adolescentes al celular notamos que la mayoría le dan mucha relevancia, esto es un aspecto negativo, ya que al usar tanto el celular y al darle tanta importancia, los jóvenes reemplazan las cosas valiosas y de

calidad. El celular es como un reemplazo a la vida y a las personas que están presentes en ella.

¿Cuántas horas al día usas tu celular?

 Copiar

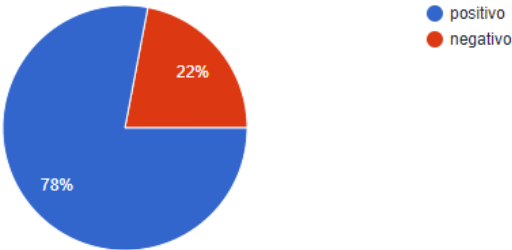
50 respuestas



Al analizar esta gráfica podemos darnos cuenta que los adolescentes suelen utilizar el celular mucho más tiempo de lo debido, por ejemplo, de 1 a 3 horas es el tiempo máximo que un adolescente le puede dedicar tiempo a la tecnología, pero como se puede observar en la gráfica la mayoría de los adolescentes utilizan el celular de 8 a 12 horas, afectando así de manera negativa en su salud.

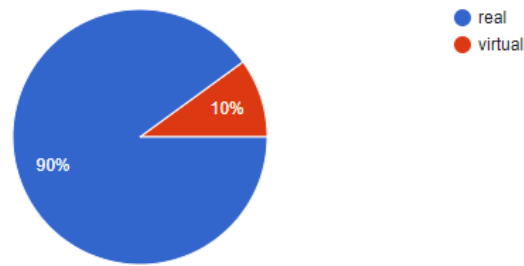
consideras que la tecnología tiene un impacto positivo o negativo en tu vida

50 respuestas



¿consideras que tu vida es virtual o real?

50 respuestas



Mediante los resultados vistos, podemos deducir que los adolescentes aún no sienten los daños del uso inadecuado de la tecnología, pero si se presentan en diferentes ocasiones, alterando su sistema nervioso, queriendo consumir más, obtener más información y tener acceso a nuevas cosas, la mayoría de jóvenes tienen una vida real, usan la tecnología pero son conscientes de que no todo se basa en ella. La tecnología afecta de forma positiva para muchos, ya que usan este avance para enfocarse en sus estudios y realizar sus tareas de la vida cotidiana.

Al analizar la nube de palabras podemos deducir que



La comunicación es un factor muy importante en la tecnología, mediante los artefactos tecnológicos, el internet y las redes sociales, es una forma de establecer conexiones entre otros. la comunicación buena y seguro anima a los adolescentes a vivir la virtualidad de una buena forma, sin sentirse dependientes a la tecnología, la información, conocimiento, digitalización, entretenimiento son conceptos base para entender la importancia de la tecnología en los adolescentes, como podemos notar, la mayoría de los significados son buenos y se basan en conceptos positivos, excepto dos; moda y poco productiva, conceptos que tienen relevancia negativa en la tecnología

La observación participativa y no participativa nos permitió identificar conductas que la mayoría de la población tiene desarrolladas, como la mala postura al usar el celular, interés por publicidades y marcas, pérdida del sentido social, distracción al estudiar y hacer actividades que mejoran el crecimiento personal, cada adolescente tiene una personalidad diferente y piensa diferente, pero a la hora de usar la tecnología muchos la utilizan incorrectamente, haciéndose daño tanto física como mentalmente. Muchos adolescentes tienen problemas mayores que surgen de dicha dependencia.

Observar es un método muy importante para reconocer el desarrollo físico y personal de los adolescentes, en una sociedad que busca la aceptación, una sociedad virtualizada, al analizar el comportamiento de los adolescentes de 13 y 17 años, nos damos cuenta que carecen de conciencia e información.

Capítulo 4: Informe final.

4.1 Propuesta

La propuesta del producto en el objetivo propositivo tiene como fin realizar una página web en la cual se brinde información a los adolescentes sobre los cuidados necesarios que se deben tener en cuenta al usar la tecnología, creando conciencia en ellos y promoviendo el buen uso de esta. En esta página web los adolescentes encontrarán podcasts, videos, imagenes, e informacion relacionada con la mente, las redes sociales y la tecnología, temas presentes dentro de la sociedad, buscamos que los jóvenes aprendan a apreciar la parte linda de los avances tecnológicos, al promover su buen uso y cuidado.

Esta página se llama mentologia, la mente es la chispa que enciende la tecnología, a continuación el enlace de la página web.

<https://sites.google.com/view/mentologi4/tecnolog%C3%ADa>.

Creamos una página en instagram, también para llegar más adolescentes y causarles interés en el tema desde diferentes perspectivas.

<https://www.instagram.com/mentologi4/?igshid=MzRIODBiNWFIZA%3D%3D>





mentologi4

Seguir

3 publicaciones

21 seguidores

5 seguidos

mentologia

La mente es la chispa que enciende la tecnología
proyecto de investigación I.E MMM

PUBLICACIONES

ETIQUETADAS



Estas páginas servirán para dar a conocer que la tecnología y nuestra mente pueden llegar a ser nuestros peores enemigos, debemos ser conscientes de cómo nosotras manejamos la tecnología, y cómo nos desarrollamos como personas por medio de esta, generando estrategias para socializar, crear, innovar, aprender, entre otras. Por medio de la tecnología podemos fortalecer nuestra mente, pero también nos llenamos poco a poco de información falsa, estereotipos, nos dejamos llevar de las publicidades, generando consecuencias mucho más grandes, poco a poco las personas se van volviendo dependientes y adictas. Al brindar este apoyo, buscamos marcar un cambio en las personas, que cada día dejen su vida virtual y empiecen a disfrutar de su entorno.

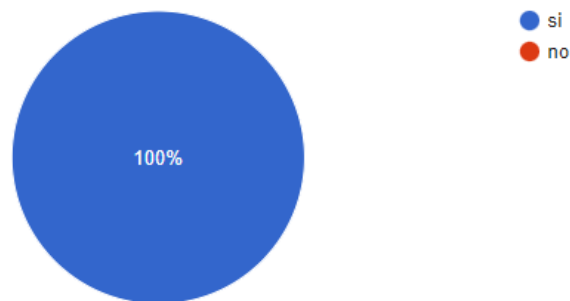
El producto (la página web) se divide en cuatro partes; tecnología, podcasts, redes sociales y por último metodología, cada pestaña cuenta con herramientas claves de información y aprendizaje.

4.2 Resultados

Para poder dar constancia de que en realidad nuestro proyecto de investigación obtuvo un buen resultado y se pudo cumplir con los objetivos propuestos al inicio de este proyecto, se creó un producto el cual podría decirse que contiene información clara y veraz acerca de los riesgos que tiene la tecnología y redes sociales en la mente de los adolescentes, para verificar que en realidad el producto era útil se realizó una encuesta en la cual se hicieron preguntas respecto al producto, las preguntas y resultados fueron los siguientes;

nuestra pagina web y pagina de Instagram cuenta con la información necesaria para concientizar con respecto al uso de la tecnología

10 respuestas

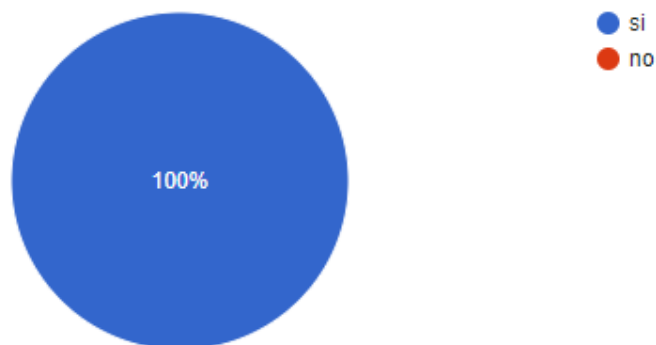


10 personas consideran que nuestra página web y cuenta de instagram cuenta con la información necesaria para concientizar a los adolescentes con respecto a cómo deben usar la tecnología, el 100% de la muestra encontró información que le ayuda encontrar el sentido positivo de la tecnología, los adolescentes encuentran herramientas para aprender

a llevarse bien con la tecnología y no llegar a una adicción o dependencia que los puede llevar a consecuencias peores como lo son los problemas físicos, mentales y sociales.

¿la información que se brinda es clara y veraz?

11 respuestas



Los resultados nos demuestran que la información que se brinda en nuestra página es clara y veraz, buscando un impacto positivo en las personas que entren a la página, la información tener claridad para que los adolescentes entiendan el mensaje y logren darle un buen uso a la tecnología en sus vida diaria.

que contenido te gustaría ver en nuestra pagina mentologia

8 respuestas

- Asi esta super bien, y podrian dar actividades interactivas
- Talleres para solucionar el problema
- canciones sobre tecnología
- mas información acerca del cuidado y la concientización
- mucha más información
- Me gustaría ver más sobre este tema que presentan en la página de forma dinámica y divertida
- Ventajas y desventajas de esta
- feminismo

Tomaremos en cuenta estas sugerencias para que nuestra página web logre ampliar su campo y así brindar más información requerida y solicitada por los adolescentes, cada sugerencias nos permite aprender más a nosotras y al aplicarlo los demás también aprenderan.

En el producto se evidencia cómo la tecnología puede ser bien aprovechada, al usarla positivamente nos llega de conocimiento e información, que nos ayuda a desarrollar nuestra mente y ser personas exitosas, al saber usar la tecnología sabemos cuidar nuestra vida.

4.3 Conclusiones

Conclusión general

Para concluir es indudable que los adolescentes entre 13 y 14 años son los más afectados por la tecnología, al no tener autocontrol al momento de usarla. En el proyecto sí se pudo evidenciar que cumplimos este objetivo ya que a los adolescentes el uso excesivo de la tecnología los afecta tanto mental como físicamente, y como consecuencia podrían presentar depresión ,ansiedad, trastornos de bipolaridad, alteración del sueño, entre otros. debido a que los adolescentes presentan un apego muy grande a la tecnología, pasando gran parte de su tiempo en su celular o algún otro artefacto tecnológico.

Conclusiones específicas

1. En conclusión, el medio ambiente se ve afectado ya que nosotros al estar utilizando tanto los aparatos tecnológicos los vamos desgastando a tal punto de

desecharlos y esto va dañando más y más el medio ambiente ya que estos no se pueden reutilizar y en parte los culpables de todo esto son los que tienen esa dependencia a la tecnología ya que estos por tener aparatos más avanzados los van desechando. Al producir artefactos tecnológicos, y posteriormente darles un mal uso y desecharlos, esto genera residuos tóxicos en el medio ambiente.

2. Muy pocos son los adolescentes que toman conciencia con respecto a los efectos negativos que deja la tecnología y redes sociales en ellos, pero muchos encuentran un apoyo en personas externas, que los orienta y les brinda ayuda para darle un buen sentido al uso de herramientas tecnológicas. Por medio de la información y educación los adolescentes encuentran la salida sin tener consecuencias mayores.

3. La página web y cuenta de instagram como herramienta sirvió para brindar información clara y veraz de los cuidados necesarios que los adolescentes deben tomar para no llegar a depender emocionalmente de la tecnología. Esta página web cumplió con su propósito. Logró llegar a muchos adolescentes y estos se llenaron de conocimiento y nuevos aprendizajes que los ayudaron a crecer mentalmente y así darle un uso apropiado a la tecnología.

Referencias.

Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Alcaldía de Medellín - Departamento Administrativo de Planeación -

Subdirección de Prospectiva, Información y Evaluación Estratégica - Unidad de

Planeación de la Información - Victor Hugo Gutierrez Velasquez (Técnico Administrativo)

<https://www.medellin.gov.co/giscatalogacion/srv/api/records/0d0f5651-c8a2-4627-8ce6-abc578093205>

El acoso sexual en los jóvenes a través de las redes sociales en los grados noveno del Colegio Corazonista en la ciudad de Medellín. Moreno (2012, citado por Rojas)

<http://uniminuto-dspace.scimago.es:8080/handle/10656/4592>

(Investigación educ. médica; Ciudad de México jul./sep. 2012)

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572012000300007

La infancia y las nuevas tecnologías se encuentran en una continua evolución, incluyéndose mutuamente en su desarrollo (Livingstone, 2008)

<https://journals.eagora.org/revEDUTECH/article/view/1629/1133>

Marco contextual: características, como se hace y ejemplo

<https://www.studocu.com/bo/document/universidad-simon-ipatino/psicologia/marco-contextual/39185411>

Que es un marco referencial

<https://crasesoresproyectos.com/que-es-un-marco-referencial/>

Que es un marco teórico

<https://blogs.upn.edu.pe/estudios-generales/2022/07/14/marco-teorico/>

Salud mental y redes sociales

<https://iemmm.netboard.me/repositorioiemmm/?tab=490059&link=c28I0p03-eQIjn>
[eub-cpToELxj](#)

Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la adolescencia en España y Colombia.

<http://w.revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p04.pdf>

Violencia de control en las redes sociales y en el móvil en jóvenes universitarios.

Verónica de los Reyes, Leire Darretxe, María José Alonso (2021)

<https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/390603>