

PRÁCTICAS DE COMUNICACIÓN CONSCIENTE EN LA ERA DIGITAL: UNA REVISIÓN COSMOGÓNICA PARA ADOLESCENTES INTERNAUTAS.

Sinopsis Educativa
Revista Venezolana
de Investigación
Año 23, N° 2
Diciembre 2023
pp 358 - 366

Máximo Enrique Castillo Torrealba
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
maximoenriquecastillotorrealba@gmail.com

Recibido: Septiembre 2023
Aprobado: Octubre 2023

RESUMEN

En este artículo se investiga la importancia de la comunicación consciente en línea para promover el bienestar de los adolescentes internautas en la era digital. Se emplea un enfoque cosmogónico que integra teorías sobre el origen y la evolución del universo con perspectivas contemporáneas de comunicación digital. El objetivo principal es explorar las prácticas de comunicación en línea de los adolescentes, identificando desafíos y oportunidades, y proponer estrategias para promover un uso saludable de la tecnología. Se destacan autores como Durkheim (1915), y Freitas et al. (2021), cuyas teorías en cosmogonía y comunicación digital respaldan la investigación. La metodología utilizada consiste en una revisión exhaustiva de la literatura que integra estudios sobre comunicación digital, comportamientos adolescentes en línea y teorías de la cosmogonía. Se analizan características demográficas, comportamientos y desafíos de los adolescentes internautas, así como implicaciones prácticas y áreas de investigación futuras. Los resultados sugieren que la comunicación en línea ofrece oportunidades significativas para el desarrollo de los adolescentes, pero también plantea desafíos como la adicción a Internet, el ciberacoso y la presión por la imagen corporal. Se proponen prácticas de comunicación consciente, incluyendo educación integral en comunicación digital, programas de alfabetización mediática y promoción del diálogo familiar. En conclusión, la comunicación consciente en línea es fundamental para el bienestar de los adolescentes en la era digital. Es necesario abordar los desafíos y aprovechar las oportunidades que ofrece la tecnología, adaptando estrategias a contextos culturales y socioeconómicos específicos. Las prácticas de comunicación consciente pueden promover un uso responsable de la tecnología y mejorar el desarrollo emocional y social de los jóvenes.

Palabras clave:
comunicación en línea, adolescentes, bienestar, tecnología, cosmogonía.

PRACTICES OF CONSCIOUS COMMUNICATION IN THE DIGITAL AGE: A COSMOGONIC REVIEW FOR TEEN INTERNET USERS.

ABSTRACT

This article investigates the importance of conscious online communication in promoting the well-being of teenage internet users in the digital age. It employs a cosmogonic approach that integrates theories on the origin and evolution of the universe with contemporary perspectives on digital communication. The main objective is to explore teenagers' online communication practices, identifying challenges and opportunities, and proposing strategies to promote healthy technology use. Authors such as Durkheim (1915), and Freitas et al. (2021) are highlighted, whose theories in cosmogony and digital communication support the research. The methodology used consists of a comprehensive literature review integrating studies on

Key words:
online communication, teenagers, well-being, technology, cosmogony.

digital communication, adolescent online behaviors, and cosmogony theories. Demographic characteristics, behaviors, and challenges of teenage internet users are analyzed, as well as practical implications and future research areas. The results suggest that online communication offers significant opportunities for teenage development but also poses challenges such as Internet addiction, cyberbullying, and body image pressure. Practices of conscious communication are proposed, including comprehensive education in digital communication, media literacy programs, and promotion of family dialogue. In conclusion, conscious online communication is essential for the well-being of teenagers in the digital age. It is necessary to address challenges and capitalize on the opportunities offered by technology, adapting strategies to specific cultural and socioeconomic contexts. Practices of conscious communication can promote responsible technology use and improve the emotional and social development of young people.

PRATIQUES DE COMMUNICATION CONSCIENTE À L'ÈRE NUMÉRIQUE: UNE REVUE COSMOGONIQUE POUR LES ADOLESCENTS INTERNAUTES.

RÉSUMÉ

Cet article examine l'importance de la communication en ligne consciente pour promouvoir le bien-être des adolescents internautes à l'ère numérique. Il adopte une approche cosmogonique qui intègre les théories sur l'origine et l'évolution de l'univers avec les perspectives contemporaines de la communication numérique. L'objectif principal est d'explorer les pratiques de communication en ligne des adolescents, en identifiant les défis et les opportunités, et en proposant des stratégies pour promouvoir une utilisation saine de la technologie. Des auteurs tels que Durkheim (1915), Cervantes & De Lope (2007) et Freitas et al. (2021) sont mis en avant, dont les théories en cosmogonie et en communication numérique soutiennent la recherche. La méthodologie utilisée consiste en une revue exhaustive de la littérature intégrant des études sur la communication numérique, les comportements des adolescents en ligne et les théories cosmogoniques. Les caractéristiques démographiques, les comportements et les défis des adolescents internautes sont analysés, ainsi que les implications pratiques et les domaines de recherche futurs. Les résultats suggèrent que la communication en ligne offre des opportunités significatives pour le développement des adolescents, mais pose également des défis tels que la dépendance à Internet, le cyberharcèlement et la pression liée à l'image corporelle. Des pratiques de communication consciente sont proposées, notamment une éducation complète à la communication numérique, des programmes d'éducation aux médias et la promotion du dialogue familial. En conclusion, la communication consciente en ligne est essentielle pour le bien-être des adolescents à l'ère numérique. Il est nécessaire de relever les défis et de tirer parti des opportunités offertes par la technologie, en adaptant les stratégies aux contextes culturels et socioéconomiques spécifiques. Les pratiques de communication consciente peuvent favoriser une utilisation responsable de la technologie et améliorer le développement émotionnel et social des jeunes.

Mot clefs:

communication en ligne, adolescents, bien-être, technologie, cosmogonie.

I. INTRODUCCIÓN

La comunicación en la era digital ha transformado radicalmente la forma en que interactuamos, nos relacionamos y nos informamos. En particu-

lar, los adolescentes, nativos digitales por excelencia, se encuentran inmersos en un mundo digital donde la comunicación en línea juega un papel central en su vida cotidiana. Desde las redes sociales hasta las plataformas de mensajería instantánea, la comuni-

cación digital ha abierto nuevas posibilidades de conexión, pero también ha planteado desafíos únicos para esta generación.

La importancia de entender y promover una comunicación consciente en línea entre los adolescentes no puede subestimarse. En un entorno digital donde la información fluye constantemente y las interacciones son cada vez más complejas, es fundamental examinar cómo estas prácticas afectan el bienestar emocional, social y psicológico de los jóvenes.

Este artículo se propone explorar las prácticas de comunicación consciente en línea, centrándose específicamente en su impacto en los adolescentes internautas. A través de una revisión exhaustiva que integra perspectivas tanto de la cosmogonía como de la comunicación digital contemporánea, se busca comprender mejor los desafíos y oportunidades que enfrentan los jóvenes en el mundo digital.

Los objetivos específicos de esta revisión incluyen examinar las teorías y modelos relevantes tanto en cosmogonía como en comunicación digital, identificar las características demográficas y comportamientos digitales de los adolescentes internautas, analizar los desafíos y oportunidades según contextos culturales y socioeconómicos, y proponer prácticas de comunicación consciente para promover un uso saludable de la tecnología entre los adolescentes.

A lo largo de este artículo, se empleará un enfoque cosmogónico para comprender la evolución de la comunicación en línea y su impacto en la sociedad contemporánea. Al integrar esta perspectiva con las teorías y modelos actuales de comunicación digital, se pretende ofrecer una visión integral y enriquecedora sobre un tema crucial en la era digital.

II. MARCO CONCEPTUAL

Cosmogonía: Origen y Evolución

La cosmogonía, estudiada por autores como se enfoca en comprender el inicio y la evolución del universo. Desde narrativas mitológicas hasta enfoques más científicos, esta disciplina ha transitado históricamente para explicar la creación del cosmos, la formación de galaxias, estrellas y planetas, como destaca Unceta (2009). Asimismo, autores como Durkheim (1915) indican que la cosmogonía abarca una visión completa del mundo y sus elementos, evolucionando desde mitos hacia una visión más racional y terrenal.

Adolescentes Internautas: Comportamientos y Desafíos

Los adolescentes, según Caballero-Hoyos (2003) y Freitas et al. (2021), han adoptado un papel activo en las redes sociales y plataformas digitales, mostrando comportamientos como la socialización virtual y el consumo de información en línea. Sin embargo, este fenómeno también ha llevado a desafíos como la adicción y sus repercusiones en la salud mental, como mencionan Weinstein & Lejoyeux (2010, citado en Bergmark et al., 2011). La interacción en entornos digitales, argumenta Garrote (2013), influye en la adolescencia, marcada por cambios intensos que pueden exacerbarse con el uso excesivo de Internet, influyendo en la construcción de la identidad y generando conflictos, según Freitas et al. (2021).

Comunicación en la Era Digital: Oportunidades y Desafíos

La era digital, como señalan Condeza Dall'Orso (2021) y Salinas Gonzalez & Gómez Navas (2018), ha transformado la comunicación y la interacción humana. El acceso a la información y la conectividad global han generado oportunidades como la expansión de la disponibilidad de información y la mejora de la productividad, según la OECD (2019), pero también ha planteado desafíos como el ciberacoso y la desinformación. El surgimiento de nuevas plataformas, como señalan Marta-Lazo, Gabelas-Barroso & Marfil-Carmona (2019), ha redefinido las dinámicas empresariales, educativas y gubernamentales, presentando oportunidades personalizadas, pero también desafíos relacionados con la privacidad y seguridad en línea. En el ámbito educativo, la comunicación en la era digital ofrece oportunidades de llegada a los estudiantes, aunque implica preocupaciones como la equidad digital y la seguridad, como señalan Condeza Dall'Orso (2021) y Salinas Gonzalez & Gómez Navas (2018). Asimismo, gobiernos, como destacan Marta-Lazo, Gabelas-Barroso & Marfil-Carmona (2019), enfrentan desafíos en términos de transparencia, privacidad y seguridad ciudadana.

Origen y Evolución de la Comunicación en Línea

Desde las formas primitivas de comuni-

cación hasta la conectividad global de la era digital, la comunicación ha evolucionado constantemente. Desde gestos y señales ancestrales hasta la escritura y la invención de la imprenta por Gutenberg en el siglo XV, la transmisión de información ha experimentado cambios significativos. Con la llegada de la era digital, la comunicación en línea ha alcanzado un nuevo nivel, con la invención de ARPANET en 1969 y la creación de redes sociales como Facebook en 2004, permitiendo una conectividad global e instantánea. Esta evolución ha llevado a un mundo cada vez más interconectado donde la comunicación desempeña un papel central en la vida diaria, destacando la fascinante transformación desde las raíces analógicas hasta la expansión digital en el siglo XXI.

Perspectivas y Modelos Teóricos en la Comunicación Digital de Adolescentes

Si bien la cosmogonía brinda una perspectiva interesante sobre el origen y la evolución del universo, su relación directa con la comunicación digital de los adolescentes puede resultar algo forzada. Por lo tanto, es más relevante examinar teorías y modelos que aborden específicamente la dinámica de la comunicación en entornos digitales desde una perspectiva psicológica y social.

Un modelo ampliamente utilizado es la Teoría del Uso y Gratificaciones, que explora las motivaciones y necesidades que llevan a los adolescentes a utilizar ciertas plataformas o tecnologías digitales (Kardefelt-Winther, 2017). Comprender estas motivaciones puede ayudar a diseñar estrategias más efectivas para promover un uso saludable de la tecnología.

Otro enfoque teórico relevante es el de la Privacidad Comunicativa, que analiza cómo los adolescentes gestionan su privacidad y revelación de información personal en línea (Trepte & Masur, 2017). Esto es especialmente importante dado el riesgo de exposición excesiva y potenciales problemas de seguridad en línea.

Además, los modelos de interacción y comunicación en entornos educativos a distancia, como los propuestos por Ulloa-Brenes (2022), son fundamentales para comprender las implicaciones pedagógicas de la comunicación digital entre estudiantes y docentes.

Respecto a los desafíos identificados, como el ciberacoso, la adicción a Internet y la comparación social, existen varios modelos teóricos que pueden guiar las estrategias de inter-

acción. Por ejemplo, la Teoría del Comportamiento Planeado (Ajzen, 1991) puede utilizarse para comprender y abordar los factores que influyen en los comportamientos de riesgo en línea, como el acoso cibernético.

Asimismo, el Modelo de Adicción a Internet de Griffiths (2005) proporciona un marco para entender y prevenir la adicción a las tecnologías digitales en los adolescentes, considerando factores como la tolerancia, los síntomas de abstinencia y la interferencia en otras áreas de la vida.

Con respecto a la comparación social y los problemas de imagen corporal, el Modelo Tripartito de la Influencia (Thompson et al., 1999) puede ayudar a comprender cómo los factores socioculturales, familiares e individuales interactúan para influir en la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios en los adolescentes.

Estos modelos teóricos, junto con investigaciones empíricas y casos de estudio, pueden proporcionar una base sólida para el diseño de intervenciones y programas efectivos que aborden los desafíos de la comunicación digital en los adolescentes. Sin embargo, es importante adaptar estas estrategias a los contextos culturales y socioeconómicos específicos de cada comunidad.

Perspectivas Cosmogónicas en la Comunicación Digital

Las teorías y modelos cosmogónicos, que describen el origen y la evolución del universo, ofrecen una perspectiva única para entender la comunicación digital y su impacto en la sociedad contemporánea. Aquí hay algunas formas en que esto podría ser relevante:

1. **Interconexión:** La comunicación digital es un sistema interconectado, al igual que el universo, donde cada parte puede afectar al todo. Un cambio en una red social puede tener efectos de onda en toda la sociedad digital.
2. **Expansión:** Similar al universo en constante expansión, la comunicación digital también está en constante crecimiento. Nuevas plataformas y tecnologías surgen constantemente, alterando la forma en que nos comunicamos.
3. **Evolución:** Al igual que las teorías cosmogónicas abordan la evolución del universo a lo largo del tiempo, la comunicación di-

gital también está en constante evolución y cambio.

4. *Influencia de las fuerzas invisibles:* Así como las fuerzas invisibles, como la gravedad, moldean el universo, también existen fuerzas invisibles, como los algoritmos, que dan forma a nuestra comunicación digital.
5. *Teoría del caos y orden:* En la cosmogonía, el universo puede parecer caótico, pero hay un orden subyacente. De manera similar, la comunicación digital puede parecer caótica con la sobrecarga de información, pero existen patrones y estructuras subyacentes que la guían.

Estas son solo algunas formas en que las teorías y modelos cosmogónicos pueden proporcionar una valiosa perspectiva para entender la dinámica de la comunicación digital y su impacto en la sociedad contemporánea. Sin embargo, es importante recordar que estas son solo analogías y que la realidad puede ser mucho más compleja.

Características de los Adolescentes Internautas

Perfil demográfico de los Adolescentes Internautas:

Los adolescentes que participan activamente en la comunicación en línea presentan una diversidad demográfica notable. Según un informe de la Organización Panamericana de la Salud (PAHO) en 2018, la población joven (de 10 a 24 años) en la Región de las Américas, incluyendo Venezuela, alcanza aproximadamente los 237 millones, previéndose una disminución a alrededor de 230 millones para 2030. En términos de distribución por edad, el grupo de 10 a 24 años representaba el 24% de la población total de la región y el 26% de la población de América Latina y el Caribe. Es crucial considerar que estos datos pueden variar según factores como la ubicación geográfica y el acceso a la tecnología.

Comportamientos y hábitos de los Adolescentes Internautas:

Los adolescentes, especialmente en Venezuela, están integrando las tecnologías digitales en su vida diaria. Estudios como el de UNICEF (2024) señalan que las tecnologías de la relación, la información y la comunicación están

arraigadas en todas las edades, desde la infancia hasta la adultez. Esto refleja una penetración profunda de la tecnología en la sociedad venezolana. Además, la investigación sobre el comportamiento digital revela cómo las interacciones en línea están moldeando las actitudes, emociones y relaciones de los adolescentes en un entorno digital en constante cambio.

El estudio de Carcelén-García, Durán-Vilches y Galmes-Cerezo (2024) profundiza en las vulnerabilidades que enfrentan los jóvenes en el entorno en línea. Al analizar las emociones, actitudes y experiencias de los jóvenes españoles, identifica cómo la edad y el género pueden influir en la percepción y respuesta a la vulnerabilidad digital. Específicamente, las mujeres y los jóvenes más jóvenes (de 18 a 21 años) parecen ser los más sensibles a las situaciones de vulnerabilidad digital.

La comprensión de estas características demográficas y comportamientos digitales es crucial para desarrollar estrategias efectivas que promuevan un uso saludable y seguro de la tecnología entre los adolescentes. Además, subraya la necesidad de políticas y programas educativos que aborden las preocupaciones específicas de estos grupos demográficos en el entorno digital.

Desafíos y Oportunidades en la Comunicación Digital según Contextos Culturales y Socioeconómicos

Los desafíos y oportunidades que enfrentan los adolescentes en la comunicación digital varían significativamente según su contexto cultural y socioeconómico. En países en desarrollo o comunidades desfavorecidas, uno de los principales desafíos es el acceso limitado a dispositivos y conectividad, lo que exacerba la brecha digital (UNICEF, 2020). Esto restringe las oportunidades educativas y de desarrollo personal que ofrecen las tecnologías digitales para estos grupos.

Además, las normas y valores culturales influyen en la percepción y uso de la tecnología por parte de los adolescentes. Por ejemplo, en algunas culturas, las restricciones de género limitan el acceso y la participación de las niñas y mujeres adolescentes en actividades digitales (UNESCO, 2021). Esta situación reduce las oportunidades de desarrollo tecnológico y digital para este grupo demográfico.

Por otro lado, en contextos socioeconómicos más favorecidos, los adolescentes enfrentan riesgos como el ciberacoso, la adicción a Inter-

net y los problemas de privacidad en línea (Tsitsika et al., 2014). Estos factores pueden tener un impacto negativo en su bienestar emocional y desarrollo social, lo que representa un desafío considerable.

Por lo tanto, es crucial que las estrategias de comunicación consciente para adolescentes consideren estas diferencias contextuales y adapten sus enfoques y recursos a las necesidades específicas de cada comunidad o grupo demográfico. Esto implica abordar los desafíos de acceso y participación en comunidades desfavorecidas, así como enfrentar los riesgos asociados con el uso excesivo de la tecnología en contextos más privilegiados.

Al mismo tiempo, estas estrategias deben potenciar las oportunidades que ofrece la comunicación digital para el desarrollo integral de los adolescentes, independientemente de su contexto. Esto puede lograrse mediante la integración de las Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRIC) en la vida cotidiana, brindando acceso a información, servicios y oportunidades de participación cívica y autoexpresión (UNICEF, 2023; Holly et al., 2021).

En resumen, abordar los desafíos y aprovechar las oportunidades de la comunicación digital para los adolescentes requiere un enfoque contextualizado y adaptado a las realidades culturales y socioeconómicas de cada comunidad o grupo demográfico, con el objetivo de promover un uso responsable y beneficioso de la tecnología para el desarrollo saludable de los jóvenes (González-Ramírez, & López-Gracia, 2018).

Implicaciones para la Salud Mental y el Desarrollo Emocional

El impacto de la comunicación digital en la salud mental y el desarrollo emocional de los adolescentes es un aspecto crítico que merece especial atención. Investigaciones recientes han identificado varios riesgos potenciales:

1. *Adicción a Internet y redes sociales:* El uso excesivo y compulsivo de plataformas digitales puede conducir a problemas de adicción, lo que a su vez puede afectar negativamente el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la autoestima (Kircaburun & Griffiths, 2018).
2. *Ciberacoso y violencia en línea:* El acoso cibernético, la difusión de rumores y el hostigamiento en línea pueden tener un impacto psicológico significativo en los

adolescentes, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y comportamientos autolesivos (Amendola et al., 2021).

3. *Comparación social y presión por la imagen corporal:* La exposición constante a imágenes idealizadas en redes sociales puede contribuir a una imagen corporal negativa, baja autoestima y problemas alimentarios en los adolescentes, especialmente en las niñas (Holland & Tiggemann, 2016).
4. *Aislamiento social y déficits en habilidades sociales:* Un uso excesivo de la comunicación digital puede llevar a un deterioro de las habilidades de interacción social cara a cara, lo que puede dificultar el desarrollo de relaciones saludables y aumentar el riesgo de soledad y aislamiento (Twenge et al., 2019).

Es crucial abordar estas implicaciones mediante programas de educación y concientización, así como brindar apoyo psicológico y recursos de salud mental accesibles para los adolescentes que enfrentan estos desafíos.

Prácticas de Comunicación Consciente para Adolescentes

La promoción de una comunicación consciente entre los adolescentes es crucial en la era digital. Para ello, se pueden implementar diversas estrategias educativas y hacer uso de herramientas y recursos disponibles para fomentar un uso saludable y responsable de la tecnología.

Estrategias educativas:

1. *Educación Integral en Comunicación Digital:* Es fundamental integrar la educación en comunicación digital en el currículo escolar, brindando a los adolescentes conocimientos sobre los riesgos y beneficios de la tecnología, así como habilidades para una interacción segura y respetuosa en línea.
2. *Programas de Alfabetización Mediática:* Se deben desarrollar programas que enseñen a los adolescentes a analizar críticamente la información en línea, identificar la desinformación y discernir entre fuentes confiables y no confiables.
3. *Promoción del Diálogo Familiar:* Es importante fomentar el diálogo abierto y constructivo en el seno familiar sobre el uso

adecuado de la tecnología, estableciendo normas y límites claros para su utilización.

4. *Fomento de la Empatía Digital:* Se deben implementar actividades que promuevan la empatía y el respeto en línea, sensibilizando a los adolescentes sobre el impacto de sus palabras y acciones en el mundo digital.

Herramientas y recursos:

1. *Filtros Parentales y Controles Parentales:* Los padres pueden utilizar herramientas de control parental para limitar el acceso de los adolescentes a contenido inapropiado y supervisar su actividad en línea.
2. *Aplicaciones de Gestión del Tiempo:* Existen aplicaciones diseñadas para ayudar a los adolescentes a gestionar su tiempo en línea, estableciendo límites de uso y promoviendo un equilibrio entre la vida digital y la vida offline.
3. *Plataformas de Aprendizaje Online:* Las plataformas de aprendizaje en línea ofrecen cursos y recursos educativos sobre alfabetización digital, seguridad en línea y habilidades de comunicación digital.
4. *Guías y Manuales de Buenas Prácticas:* Se pueden proporcionar a los adolescentes guías y manuales que contengan consejos prácticos para una comunicación digital saludable, incluyendo pautas de seguridad, privacidad y ética en línea.

La implementación de estas prácticas de comunicación consciente contribuirá a empoderar a los adolescentes para que hagan un uso responsable y beneficioso de la tecnología, promoviendo su bienestar emocional y social en el mundo digital.

IV. CONCLUSIONES

Recapitulación de hallazgos: La revisión realizada ha revelado una serie de hallazgos significativos sobre la comunicación digital en el contexto de los adolescentes internautas. Se ha observado que los adolescentes, cada vez más inmersos en el mundo digital, enfrentan una variedad de desafíos y oportunidades en su uso de la tecnología. Desde la evolución de la cosmogonía hasta las teorías contemporáneas sobre la comunicación digital, se ha destacado cómo la intersección entre la psicología, la sociología y

la tecnología influye en el comportamiento y la salud mental de los jóvenes en línea.

Implicaciones prácticas: Para educadores, padres y profesionales de la salud mental, estos hallazgos tienen implicaciones significativas. Es fundamental que los educadores integren la educación en comunicación digital en el currículo escolar, brindando a los adolescentes conocimientos y habilidades para interactuar de manera segura y responsable en línea. Los padres también desempeñan un papel crucial al fomentar un diálogo abierto sobre el uso adecuado de la tecnología en el hogar y establecer límites claros. Por otro lado, los profesionales de la salud mental deben estar preparados para abordar los riesgos asociados con la comunicación digital, ofreciendo apoyo psicológico y recursos accesibles para los adolescentes que enfrentan desafíos en línea.

Direcciones futuras: Para continuar promoviendo la comunicación consciente en la era digital, especialmente entre los adolescentes internautas, es necesario seguir explorando áreas de investigación adicionales. Se sugieren investigaciones futuras que profundicen en la comprensión de cómo los adolescentes gestionan la privacidad en línea, cómo se ven afectadas sus habilidades sociales por el uso excesivo de la tecnología y cómo se pueden diseñar intervenciones efectivas para promover un uso saludable de la comunicación digital. Además, se anima a desarrollar programas educativos y herramientas prácticas que aborden específicamente las necesidades de diferentes grupos demográficos y contextos culturales, con el objetivo de crear un entorno digital más seguro y saludable para todos los adolescentes.

REFERENCIAS

- Andrade León, M. E., Valdivieso Solórzano, D., & Zambrano Vélez, C. K. (2023). Redes sociales y el comportamiento de los adolescentes en la comunicación digital. *Política y Cultura*, 8(10), 357-371. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i10.6129>
- Bergmark, K. H., Bergmark, A., & Findahl, O. (2011). Extensive Internet involvement—Addiction or emerging lifestyle?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(12), 4488-4501.
- Bravo Paucar, R. E. (2023). Aprender a conectar para poder enseñar. Un camino a través de nuevas estrategias para el futuro docente (Master's thesis, Universidad del Azuay).
- Caballero-Hoyos, R. (2003). Revistas científicas sobre adolescencia y juventud: una revisión. *Salud Pública de México*, 45(5), 408-415.
- Calderon Quino, K. M. ., Arpasí Mamani, U. ., Coapaza Mamani, M. Y. ., & Coqueña Mayta, E. (2024). Habilidades interpersonales: de la teoría a la práctica. Editorial Idicap Pacífico, 1–194. <https://doi.org/10.53595/eip.013.2024>
- Carcelén-García, S., Durán-Vilches, M., & Galmes-Cerezo, M. (2024). Territorios de la vulnerabilidad digital: situaciones, emociones y actitudes de los jóvenes en el entorno. *Revista Española de Sociología (RES)*, 33(1), a208, 1-23. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2024.208>
- Condeza Dall'Orso, R. (2021). Comunicación y convivencia en la era digital. *Cuadernos.info*. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- de Prado, J. D. P. (2024). La senda de la mediación: Guía práctica para formarse como mediador escolar y educativo (Vol. 238). Narcea Ediciones.
- Delgado Quiroz, N. Á. (2016). De la ciencia y la filosofía en el Perú preinca, a propósito de la experiencia de la salud y la enfermedad [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
- Deslandes, S. F., Coutinho, T., Ferreira, T. R. S. C., & Flach, R. M. D. (2020). Desafíos en línea con niñas, niños y adolescentes: violencia autoinfligida y estrategia mediática. *Salud Colectiva*, 16, e3264. <https://doi.org/10.18294/sc.2020.3264>
- Domínguez Sánchez-Pinilla, M. (2003). Las tecnologías de la información y la comunicación: sus opciones, sus limitaciones y sus efectos en la enseñanza. *Nómadas*, (8). Universidad Complutense de Madrid. a Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18100809>
- Fernández, F. G. (2023). ¡ Viva la adolescencia!: Padres e hijos deben disfrutar de esta etapa única. BibliotecaOnline SL.
- Freitas, C. M., de Souza, M. T., de Carvalho, R., & de Oliveira, A. C. (2021). Adolescentes internautas: percepción sobre el uso de las redes sociales y la influencia en la salud mental. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(supl 1), e20190700.
- Garrote, A. (2013). Adolescentes internautas: una emergente realidad. *Revista de Estudios de Juventud*, 98, 97-113.
- Holly, L., Wong, B. L. H., Agrawal, A., Awah, I., Azelmat, M., & Kickbusch, I. (2021). Oportunidades y amenazas para el bienestar adolescente ofrecidas por las transformaciones digitales. En *PM-NCH Strategy, Annual Reports and Workplans: Growing up 2020*.
- López García, C. (2023). Desarrollo de la Competencia Digital a través del Trabajo Colaborativo controlando el nivel de Adicción a Internet: evaluación de un proyecto formativo en primaria y ESO [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. <http://hdl.handle.net/10366/153243>
- Lopez, D. L., & Wortman, A. (2023). El género como el nuevo lenguaje de rebeldía adolescente. [Gender as the New Language of Adolescent Rebellion]. *Psychodynamic Psychiatry*, 51(4), Supp. <https://doi.org/10.1521/pdps.2023.51.4.Supp>
- Machado Balbuena, L. L., Chavero Jiménez, W., Horta Sánchez, J. P., & Nava Rodríguez, M. I. (2024). Impacto de las tecnologías de información y comunicación (TIC) en la población infantil y adolescente durante la pandemia por COVID-19: Análisis con perspectiva bioética. *Albores*, 3(4), 42-54. <https://doi.org/10.61820/alb.v3i4.1316>
- Marta-Lazo, C., Gabelas-Barroso, J. A., & Marfil-Carmona, R. (2019). La comunicación en el escenario digital Actualidad, retos y perspectivas.
- Ministerios En Línea & Comunicación Social. (2023). Adolescentes y redes sociales: una relación de amor y odio. Recuperado de <https://www.ministeriosenlinea.com/>
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (2024). PERFIL

- SOCIODEMOGRÁFICO DE LOS INTERNAUTAS. Recuperado el 15 de abril de 2024, de <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2021-09/perfilsociodemograficointernautasdatosine2020.pdf>
- OECD. (2019). Un resumen de un gran número de estudios existentes pone de relieve 39 impactos clave de la transformación digital en la vida de las personas.
- Ordóñez Díaz, L. (2016). Fronteras del mito, la filosofía y la ciencia. De los mitos cosmogónicos a la teoría del Big Bang. *Ideas y Valores*, 65(162), 103-134. <https://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v65n162.56254>
- Organización Panamericana de la Salud. (PAHO) (2018). Perfil de los adolescentes y jóvenes de la Región de las Américas. En *La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas: la aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018)*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49545>
- Ortiz, T. (2023). Corpus Teórico- Educativo desde la Cosmogonía del Maestro “Luis Ortiz”, en la Formación Geohistórica del Docente de Educación Primaria del Samán de Apure, Estado Apure. *Revista Científica CIENCIAEDUC*, 10(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5117597>
- Osuna-Acedo, S. (2022). Las ventajas de crecer con internet: adolescentes y participación. *The Conversation*. <https://theconversation.com/las-ventajas-de-crecer-con-internet-adolescentes-y-participacion-175940>
- PBM. (2021). Pesquisa Brasileira de Mídias 2021: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira. Secretaria Especial de Comunicação Social (SECOM).
- Sáez, F. T. (2023). Propuestas para una escuela en el siglo XXI. *Los Libros de la Catarata*.
- Salinas Gonzalez, N., & Gómez Navas, P. (2018). Desde una lectura crítica de la literatura científica publicada en los últimos diez años.
- Salmerón Ruíz, M. A. P. (2023). Salud digital. *Adolescere: Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 11(1). Recuperado de https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-XI-n1-2023/2023-n1-38_46_Tema-de-revision-Salud-digital-MA.Salmeron.pdf
- Santana-González, D. M. (2023). El poder de una relación nutricia en adolescentes que sufren de abandono emocional [Trabajo de fin de Maestría en Desarrollo Humano, Universidad Jesuita de Guadalajara]. <https://hdl.handle.net/11117/9170>
- The Conversation. (2022). Estrategias virtuales de los adolescentes. Recuperado de <https://theconversation.com/>
- Ulloa-Brenes, G. (2022). Teorías y modelos de la interacción y la comunicación para espacios educativos a distancia. *Revista Espiga*, 21(43). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467869603010>
- Unceta Gómez, Luis. (2009). Breve historia del género cosmogónico: de la Antigüedad al relato de ficción. *Nova tellus*, 27(1), 207-227. Recuperado en 14 de abril de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-30582009000100007&lng=es&tlng=es.
- UNESCO. (2023). Desigualdades de género en el acceso a las TIC. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/>
- UNICEF (2024). Estudio sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia. Recuperado el 15 de abril de 2024, de <https://www.unicef.es/educa/blog/derechos-infancia-entorno-digital>
- UNICEF. (2023). El empleo del siglo XXI y las habilidades digitales. Recuperado de <https://www.unicef.org/>
- UNICEF. (2023). Iniciativa para impulsar la participación de niñas y mujeres adolescentes en áreas STEM. Recuperado de <https://www.unicef.org/>
- UNICEF. (2023). Las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (las TRIC) y la vida cotidiana. Recuperado de <https://www.unicef.org/>
- González-Ramírez, T., & López-Gracia, A. (2018). La identidad digital de los adolescentes: usos y riesgos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 17(2). <http://dx.medra.org/10.17398/1695-288X.17.2.73>