

República Dominicana
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL CIBAO RIENTAL (UTECO)
“Sembrando Oro Para Forjar el Futuro”



Facultad de Ciencias y Humanidades
Escuela de Orientación Escolar

Proyecto de Grado Para Optar por el Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación,
Mención Orientación Escolar

TÍTULO:

Estrategias Para Trabajar los Efectos Emocionales del Tiempo de Uso de las Redes
Sociales de los Estudiantes del Nivel Secundario, Distrito Educativo 16-01

SUSTENTANTES:

Anyela Jiménez Pérez

Maciel Rodríguez Vargas

Neroliza Morales Morales

Francisca Álvarez de León

María del Carmen Disla Morales

Angela Altagracia Medina Castro

Lisvery Isabel Castillo Fernández

Yerleny Franchesca Mendoza Cruz

ASESORA:

Miladys Lazala M. A.

Cotuí, Provincia Sánchez Ramírez.
Año Académico 2025-2026

TÍTULO:

**ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR LOS EFECTOS EMOCIONALES DEL
TIEMPO DE USO DE LAS REDES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DEL
NIVEL SECUNDARIO, DISTRITO EDUCATIVO 16-01**

Índice

Hoja de Evaluación	i
Declaración de Autoría	ii
Agradecimientos	iii
Dedicatorias	iv
RESUMEN.....	v
CAPÍTULO 1:DESCRIPCIÓN DEL ESCENARIO.....	1
1.1 Descripción del contexto del proyecto	1
1.1.1. Municipio de Cotuí.....	1
1.1.2. Distrito Educativo 16-01	1
1.1.3. Liceo Luis Manuel Lazala María	2
1.1.Diagnóstico del Estado Actual.	4
1.2.1 Objetivos del Diagnóstico	4
1.2.1.1. Objetivo general:	4
1.2.1.2. Objetivos específicos.....	4
1.2.2. Metodología.	4
1.2.2.1. Enfoque metodológico.	4
1.2.2.3. Informantes claves o Población.....	5
1.2.2.4. Métodos y Técnicas de recolección de datos.	5
1.2.2.5. Instrumentos de Validez.....	6
1.2.2.6. Procedimientos	6
1.2.2.7. Técnicas de Análisis de Datos.....	7
1.2.3. Presentación de los resultados	7
1.2.4. Análisis de los Resultados.....	8
1.2.5.Descripción del Problema Específico a solucionar con el Proyecto	10
1.2.5.Análisis del Problema.....	12
1.2.6.Análisis de objetivos	13
1.2.7.Justificación del Proyecto.....	14
1.2.8.Análisis de Involucrados	17
CAPÍTULO II:REVISIÓN DE LITERATURA Y MARCO REFERENCIAL.....	19
2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Antecedentes internacionales	19
2.1.2. Antecedentes nacionales	27
2.1.3. Antecedentes locales	29
2.2. Marco Teórico.....	29
2.2.1. Características sociodemográficas	29
2.2.2. Síntomas emocionales relacionados con el uso de redes sociales	30
Baja autoestima y problemas de imagen corporal.....	32
Problemas de sueño y regulación emocional	32
Síntomas de adicción comportamental.....	32
2.2.3. Estrategias de regulación emocional digital	33

2.2.3.1. Estrategias de regulación emocional digital que se promueven desde el Ministerio de Educación de la República Dominicana.....	36
Programa "Por una Cultura de Paz": Autorregulación Emocional en el Contexto Digital	37
Certificación de Competencias Digitales de Centro Educativo (CODICE).....	38
Capacitación en Inteligencia Emocional y Disciplina Positiva	38
Estrategias de Apoyo Psicoafectivo en Entornos Digitales.....	39
Educación Sexual Integral en Valores y Regulación Emocional Digital	39
Integración con el Proyecto República Digital.....	40
2.2.3.2. Nivel de conocimiento docentes sobre estrategias de regulación emocional digital.....	41
2.2.4. Recursos y programas para trabajar la educación emocional digital.	44
2.2.4.1. Programas y recursos que se promueven desde el Ministerio de Educación de la República Dominicana para trabajar la educación emocional digital.	48
Centro de Apoyo Psicoemocional (CAPEM).....	48
Programa República Digital Educación	49
Certificación de Competencias Digitales de Centro Educativo (CODICE)	49
Programa "Yo Emprendedor"	50
Estrategias de Retención y Apoyo Socioemocional.....	50
Integración Curricular Digital	50
Fascículos Digitales y Recursos Curriculares	51
Capacitación Digital de Educadores	51
2.3. Marco conceptual	53
CAPÍTULO III:PROPUESTA DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA SELECCIONADO.....	55
3.1. Descripción de la Propuesta	55
3.2. Alcances y límite:.....	57
3.3. Objetivos:	58
3.3.1. Objetivo General:	58
3.3.2. Objetivos Específicos.....	58
3.4. Plan de Acción	59
3.5 Cronograma de Implementación	60
3.6. Presupuesto	61
3.7. Análisis de factibilidad.....	62
3.7.1. Factibilidad Técnica	62
3.7.2. Factibilidad Ambiental y Social	62
3.7.3 Factibilidad Financiera.....	63
3.8 Sostenibilidad.....	63
3.9. Monitoreo y seguimiento	63
CAPÍTULO IV:PROPUESTA DE SOLUCIÓN	65
CAPÍTULO V: CONSIDERACIONES FINALES	70
5.1. Conclusiones	70
5.2. Recomendaciones.....	71
Referencias.....	74
ANEXOS	89

Hoja de Evaluación

Título: Estrategias para trabajar los Efectos Emocionales del Tiempo de Uso de las Redes Sociales de los Estudiantes del Nivel Secundario, Distrito Educativo 16-01

Sustentantes: Anyela Jiménez Pérez, Maciel Rodríguez Vargas, Neroliza Morales Morales, Francisca Álvarez de León, María del Carmen Disla Morales, Angela Altagracia Medina Castro, Lisvery Isabel Castillo Fernández y Yerleny Franchesca Mendoza Cruz

Proyecto de Grado sometido a la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental (UTECO).
Como requisito parcial para obtener el título de Licenciada en Educación, Mención Orientación

Miladys Lazala M.A.

Profesora asesora

Miembro de Comité Evaluador

Miembro de Comité Evaluador

Miembro de Comité Evaluador

Agustina De La Cruz

Directora de la Escuela de Orientación Escolar

Licda. Carmen Lidia Fabián Hernández

Decana de la Facultad de Ciencias y Humanidades

Calificación _____

Cotuí, Prov. Sánchez Ramírez, República Dominicana

Año académico 2025-2026

Declaración de Autoría

Los conceptos emitidos en el presente proyecto de grado es responsabilidad de los sustentantes de este. Las citas, consultas bibliográficas se han realizado respetando el derecho de autor; por tanto, se libera a la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental (UTECO) de su responsabilidad, sin embargo, para la reproducción total o parcial se requiere de su autorización.

Sustentando por:

Anyela Jiménez Pérez

Maciel Rodríguez Vargas

Neroliza Morales Morales

Francisca Álvarez de León

María del Carmen Disla Morales

Angela Altagracia Medina Castro

Lisvery Isabel Castillo Fernández

Yerleny Franchesca Mendoza Cruz

Agradecimientos

A DIOS, por darnos fuerzas continuamente para vencer los obstáculos que se nos presentaron a lo largo de este proceso y poder alcanzar nuestra meta.

A la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental (UTECO), por estar siempre al servicio de la Educación Superior en la región.

A la Coordinadora de la Escuela de Orientación, Licda. Agustina De La Cruz, por la motivación que nos daba para mantenernos activos en la culminación de nuestra meta.

A los profesores, por enseñarnos sus conocimientos, los cuales nos servirán de soporte en el ejercicio de la profesión.

A nuestra asesora Miladys Lazala M. A., por su participación como guía en la realización de esta investigación.

A nuestros compañeros de proyecto de grado, por la labor realizada, para hoy llegar a alcanzar esta meta.

Las sustentantes

Dedicatorias

Dios: Mi guía y fortaleza, le dedico este logro. Gracias por la sabiduría otorgada para enfrentar cada desafío y la fuerza concedida para perseverar. Su amor incondicional me ha sostenido en cada paso y sin Él, este camino no habría sido posible.

Mis padres: Por su amor incondicional y su apoyo constante a lo largo de mi vida. Su fe, sus sacrificios y su aliento han sido la fuerza que me impulsó a alcanzar esta meta. Sin ustedes, este logro no habría sido posible. Gracias, mamá y papá, por darme la vida y por creer siempre en mí. Su apoyo incondicional ha sido el pilar fundamental en este camino. Los amo.

Querida abuela: Por su sabiduría y el amor que me ha brindado. Gracias por tus consejos y por tu paciencia. Siempre supiste darme la fuerza y la motivación que necesitaba para seguir adelante. Te llevo en mi corazón y en cada paso de mi camino.

Agripina, José Ramón y Marcelina: Gracias por su apoyo.

A mis hermanas Anyelina y Anyi: Dedico este logro con todo mi amor. Gracias por llenar mi vida de risas, por escucharme sin juzgar y por darme la fuerza necesaria para seguir adelante cuando todo parecía difícil. Su amor incondicional y la camaradería que compartimos han sido mi mayor inspiración y mi pilar en cada paso. Las amo y este logro es tanto suyo como mío.

Jenfry Luis: Tu ayuda ha sido fundamental. Has estado conmigo desde el comienzo de mi carrera, incluso en los momentos más turbulentos. Este proyecto no fue fácil, pero estuviste motivándome y ayudándome hasta donde tus alcances lo permitían. Muchas gracias por tu apoyo.

Anyela Jiménez Pérez

Dedicatorias

Este logro representa el fruto de años de esfuerzo, sacrificio y dedicación.

Quiero dedicarlo principalmente a **Dios**, quien me dio la fuerza cuando más la necesitaba, abrió caminos donde parecían no existir, me sostuvo en los días más difíciles y me permitió llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

Con profundo amor y gratitud lo dedico a mi madre, **Cristina**, quien depositó en mí toda su fe y confianza, creyendo siempre que este sueño se haría realidad. Su apoyo incondicional ha sido fundamental en cada paso de este camino.

A **Liborio** (padre), el motor de mi vida y la razón por la cual me mantengo firme. Su ejemplo me impulsa cada día a ser mejor y anhelo ser fuente de inspiración para él, así como él lo ha sido para mí.

Con amor a **Mairelis** (hermana), agradezco su compañía y apoyo durante este largo recorrido. Su presencia ha hecho más llevadero cada obstáculo superado.

A mi hija **Virginia**, mi mayor motivación para seguir adelante y nunca rendirme. Ella representa la razón más hermosa para alcanzar mis metas y demostrarle que los sueños se conquistan con perseverancia.

Finalmente, extendiendo mi reconocimiento a todas aquellas personas que, de una u otra forma, contribuyeron con su apoyo, consejos y aliento durante mi carrera. Cada palabra de ánimo y cada gesto de solidaridad han sido piezas fundamentales en la construcción de este logro.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento.

Maciel Rodríguez Vargas

Dedicatorias

Gracias, Padre amado, por acompañarme en todo este proceso, por darme fuerza, sabiduría y nunca dejarme sola en los momentos difíciles.

Leocadia de la Cruz, mi amada madre: Gracias por darme la vida, por tus consejos llenos de amor y por tus sacrificios invaluable. Este logro está lleno de tu esencia, de todo lo que me has enseñado y del amor que me has brindado.

Mateo Morales, mi querido padre: Por ser un padre ejemplar, por enseñarme con tu ejemplo el valor de la humildad, la responsabilidad y la perseverancia. Te amo profundamente y este triunfo también te pertenece.

Alahia Julieth y Noah Rodiel, mis hijos: Ustedes son mi mayor inspiración, mi fuerza y mi razón para no rendirme. Cada sonrisa, cada abrazo y cada pensamiento en ustedes me impulsaban para seguir luchando por mis sueños.

Robert de la Cruz Santo, amado esposo: Gracias por tu amor, comprensión y apoyo constante. Por acompañarme en los momentos difíciles, por darme ánimo cuando sentía que no podía más y por recordarme siempre que sí era capaz.

Bellanira, Gladis y Marlenis Morales, mis hermanas: Gracias por su ayuda incondicional, por cuidar de mis hijos cuando más lo necesitaba, por sus palabras de aliento y por estar siempre presentes.

Maritza Santo, mi suegra: Por su gran apoyo y cariño hacia mis hijos, por cuidarlos con tanto amor y estar siempre dispuesta sin poner condiciones. Su ayuda fue una bendición en este proceso.

Jasmin y Ramaris Santo, mis cuñadas: Por siempre tenderme una mano cuando las necesitaba y apoyarme con mis hijos.

Rosy Suero y Karina Estévez: Gracias por sus palabras de aliento, por darme ánimo en los momentos más difíciles y recordarme siempre que no debía rendirme.

Neroliza Morales Morales

Dedicatorias

Dios: Por otorgarme la fortaleza y guiarme durante este proceso, por la resiliencia concedida que, a pesar de cada dificultad, pude enamorarme del camino recorrido. Agradezco su infinita bondad por brindarme la sabiduría necesaria en cada desafío y salir victoriosa, por cada momento que me permitió crecer y ser mejor persona, y por la salud y perseverancia que me han impulsado en el logro de esta meta.

Elsa De Leon (madre): Le dedico este logro por creer en mí, por motivarme y acompañar mis estudios día tras día deseándome lo mejor. Gracias por ser tan dedicada, amorosa y responsable, por todo ese apoyo incondicional que me has obsequiado.

Ramón Álvarez (padre): Quien desde el cielo celebra conmigo este éxito. Agradezco cada enseñanza de vida que me diste en el camino de ser mejor persona, por haber sido el mejor papá del mundo en mi corazón.

A mis hermanos: **José Ramón, Rosy, María y Redame,** Por ser un motor de motivación en mi vida, gracias por formar parte de mi ser.

Kimberly, Richard, Melvin, Deivy, Melany, Rony, Alejandra y Raiza (sobrinos: Que este éxito les sirva de motivación e inspiración en el logro de cada una de sus metas. Que tengan la confianza puesta siempre en Dios y sepan que cada sueño se puede materializar, por difícil que sea, solo hay que empezar.

Arcenio Perez: Gracias por toda la ayuda brindada; cada consejo y motivación sirvió de pilar fundamental en la materialización de este sueño.

A Cada uno de mis amigos, su apoyo fue esencial en esta meta, cada consejo sirvió de inspiración durante el trayecto. Gracias, mil gracias.

Francisca Álvarez de León

Dedicatorias

Agradezco al **Todopoderoso**, por constituirse en mi orientación y sostén durante cada momento de este recorrido. Reconozco su generosidad al otorgarme inteligencia, salud y el vigor requerido con el propósito de conquistar esta aspiración tan significativa, sin abandonarme en las circunstancias adversas.

Santos Disla (padre): Reconozco tu cariño sin condiciones, tu respaldo firme, por hallarte siempre disponible cuando te requerí, por acompañarme en cada etapa y por confiar en mis capacidades incluso cuando yo misma vacilaba. Este triunfo refleja tu entrega y los sacrificios realizados por mí.

Isabel Morales (madre): Valoro tu respaldo incondicional en cada momento de este trayecto. Por encontrarte presente cuando te necesité, por otorgarme los fundamentos con el fin de desarrollarme con principios y por acompañarme constantemente en cada fase de mi existencia. Este logro te pertenece tanto como me pertenece.

Nashly y Ashley (mis adoradas hijas): Ustedes representan mi mayor motivación y el impulso más grande de mi esfuerzo, con el objetivo de que observen en cada objetivo alcanzado un modelo de perseverancia y el resultado de luchar por los anhelos.

A mi esposo: Carlos Manuel Gálvez: Por tu amor, comprensión y respaldo sin límites, por estar siempre presente. Reconozco tu compañía en los momentos de agotamiento y por creer en mí cuando más lo requería.

Luz María Gálvez: Valoro tu presencia constante al cuidar de la niña mientras yo asistía al centro universitario. Agradezco tus consejos y por manifestarte siempre disponible.

Mis primas: Neroliza Morales y Bellanira Morales. Por su respaldo, sus palabras de aliento y por acompañarme en los momentos complicados. Su afecto y compañía constituyeron una gran motivación durante este proceso.

María del Carmen Disla Morales

Dedicatorias

A Dios, por haber sido guía, fortaleza en los momentos de debilidad y luz en medio de las incertidumbres. Gracias por otorgarme la vida, la sabiduría y las oportunidades necesarias para llegar hasta aquí.

Dedico este logro con especial cariño a **Ramona Castro**, (madre), que, aunque no está presente físicamente, vive eternamente en mi corazón. Su amor, sus enseñanzas y su ejemplo de lucha impulsaron este éxito. Agradezco profundamente todo lo que hizo y por enseñar el camino para ser una mejor persona. Este logro también es suyo.

Con gratitud a **José Juan**, (esposo y compañero incondicional). Gracias por tu amor, apoyo constante y paciencia. Por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Tu presencia ha sido fundamental en este proceso y en cada paso de los sueños compartidos.

Con inmenso amor para **Angélica Mejía**, la hija que representa la inspiración más pura y hermosa. Todo lo que soy y lo que logro es también por ti y en tu honor. Que este logro sea un ejemplo de esfuerzo y perseverancia en tu vida.

Con profundo afecto para **Loris**, la prima que ha estado presente con cariño, palabras de aliento y apoyo sincero.

Con amor fraternal para mis **hermanos**, pilares fundamentales en mi vida, que me han acompañado en silencio y en palabra, con su amor incondicional.

Con gratitud para **Yodalín Pita, María Polanco y Lucimayra Bonilla**, amigas que estuvieron presente siempre, con cada palabra de ánimo y cada gesto que hizo más ligero este camino.

Este reconocimiento es también para **mí misma**, aplaudiendo de pie la perseverancia, consistencia y resiliencia demostradas. ¡Sí se pudo!. Este logro es la demostración de lo lejos que se puede llegar.

Y finalmente, con sincero agradecimiento para todas las personas que, de una forma u otra, tendieron la mano en este trayecto.

Angela Alta gracia Medina Castro

Dedicatorias

A Dios: Fuente de sabiduría y fortaleza, por concederme la oportunidad, la salud y la perseverancia necesaria para culminar esta meta, por darme las fuerzas necesarias cuando pensé en soltar todo, por bendecirme y guiarme en este trayecto y por darme la valentía de salir adelante.

Mi familia: Símbolo del amor más puro y sincero, por su amor constante y su apoyo incondicional, por confiar en mí y por no dejarme sola en este proceso y por ser los primeros en apoyarme en todo, en especial mi padre por ser mi mayor motivación y por siempre apoyarme económicamente.

Jenfry Then Regalado: Por amarme y apoyarme siempre, por no dejarme sola en los momentos de dificultad, por sus palabras de aliento y por ser una luz en mi camino de oscuridad. Gracias por tu apoyo y amor incondicional.

Mis compañeras de Universidad: Mayrenni Altagracia Cleto, Yerleny Franchesca Mendoza, Ada Luisa Ruiz y Darlenys Yordania Santana, con quienes compartí momentos de esfuerzo, aprendizaje, risas y superación. Cada una aportó su energía y compañerismo, haciendo de esta etapa una experiencia inolvidable.

A cada una de las personas que de una manera u otra ayudaron en el cumplimiento de esta meta. Este trabajo es el resultado del esfuerzo, la fe y la dedicación, con la certeza de que los sueños se cumplen cuando se confía en Dios y se persevera con humildad y determinación.

En especial, dedico este logro a mí persona, porque esto me demostró lo fuerte que soy y todo lo que puedo dar. Al principio no me creía capaz de llegar hasta la meta, pero con la ayuda de Dios pude llegar hasta el final. Me siento muy orgullosa de mí.

Lisvery Isabel Castillo Fernández

Dedicatorias

A **Dios**, por ser mi guía, mi fortaleza en los momentos difíciles y la luz que iluminó este camino hasta alcanzar esta meta.

Con amor eterno dedicado a: **Francisca María Oviedo (Querida abuela)**, que, aunque ya no está físicamente, sé que desde el cielo celebra conmigo este logro. Este triunfo es tuyo, con todo mi amor y gratitud eterna.

Braudelina Francisca Cruz María, (madre), por su amor incondicional, sus consejos y por ser ejemplo de lucha y perseverancia en mi vida.

Adhara Castro Mendoza, (amada hija), motivo de mi mayor esfuerzo y dedicación, por recordarme el verdadero significado del amor. Gracias por ser mi inspiración diaria; cada logro alcanzado está pensado en brindarte un mejor futuro y demostrarte que con esfuerzo y fe todo es posible.

Oliver Castro, (esposo), por su apoyo económico y su dedicación en el cuidado de nuestra hija, lo cual me permitió avanzar y alcanzar esta meta.

Mis hermanas: Israiny Mendoza y Rachell Mendoza, por estar siempre junto con su ayuda especial en el cuidado de mi hija cuando más lo necesité. De manera muy especial a Israiny, por siempre estar dispuesta cuando más te necesitaba. Gracias por tu apoyo incondicional. Tu ayuda fue fundamental en este logro, y siempre estaré profundamente agradecida.

A **Lisvery Isabel Castillo Fernández y Verónica García**, mis compañeras de universidad, gracias por su apoyo constante, por motivarme y llenarme de ánimo hasta llegar aquí.

Finalmente, reconozco en mí misma la fortaleza de no rendirme, de creer en mi capacidad y continuar adelante a pesar de las dificultades. Por cada esfuerzo, desvelo y momento de duda que transformé en motivación hacia esta meta.

Yerleny Franchesca Mendoza Cruz



TÍTULO:

Estrategias para trabajar los Efectos Emocionales del Tiempo de Uso de las Redes Sociales de los Estudiantes del Nivel Secundario, Distrito Educativo 16-01

RESUMEN

Esta investigación estuvo enfocada en las estrategias para trabajar los efectos emocionales del tiempo de uso de las redes sociales de los estudiantes del Nivel Secundario, Distrito Educativo 16-01. Tuvo como objetivo general: Implementar un programa integral de educación emocional digital en el Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María del Distrito 01, orientado a reducir los efectos emocionales negativos derivados del tiempo de uso de redes sociales en estudiantes. El diseño fue no experimental con un estudio cualitativo. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la entrevista mediante un cuestionario, el cual permitió recopilar los datos necesarios para luego ser expuestos a modo de hallazgos.

Dentro de los resultados obtenidos, se verificó que actualmente laboran 30 docentes y 5 orientadoras, la mayoría con experiencia de 6-20 años, edades entre 31-50 años, y nivel académico de licenciatura y especialidad. Cuenta con una matrícula estudiantil de 583 distribuidos en 17 secciones desde 1ero hasta 5to de Secundaria en Jornada Escolar Extendida. Se identificó que los docentes y orientadores observan síntomas de ansiedad relacionados con redes sociales de manera ocasional a frecuente.

Las manifestaciones de baja autoestima se presentan principalmente de forma semanal a mensual. Los problemas de concentración tras el uso de redes sociales fueron identificados de manera frecuente. Los cambios bruscos de humor se observaron varias veces por semana en la mayoría de casos. Se constató que los docentes y orientadores poseen un conocimiento medio a bajo sobre el impacto emocional de las redes sociales en adolescentes. El dominio de técnicas de regulación emocional digital es básico a intermedio. Se sienten poco a medianamente preparados para implementar estrategias de educación emocional digital. La participación en capacitaciones especializadas resultó limitada o nula en la mayoría de casos.

En cuanto a la disponibilidad de recursos, la infraestructura tecnológica fue calificada como limitada a adecuada. La existencia de programas para el manejo de efectos emocionales resultó ser limitada o inexistente. El apoyo administrativo se identificó como bajo a medio para implementar iniciativas de educación emocional digital. Los espacios físicos fueron considerados limitadamente a regularmente disponibles para desarrollar programas especializados.

Tomando en cuenta los resultados arrojados del diagnóstico, el equipo investigador propuso la implementación del programa **"CONECTATE SALUDABLE"**: Programa Integral de Bienestar Digital y Educación Emocional para Adolescentes. Esta propuesta busca el aprovechamiento responsable de las redes sociales para el mejoramiento del bienestar emocional de los estudiantes. Es un programa estructurado diseñado específicamente para desarrollar competencias emocionales digitales en estudiantes de secundaria. Esta iniciativa tiene como objetivo brindar herramientas de autorregulación emocional y uso consciente de tecnología, al mismo tiempo que proporciona a los docentes estrategias eficientes para acompañar el desarrollo emocional de sus estudiantes en entornos digitales.

Con la implementación de este programa el Liceo Luis Manuel Lazala María contará con un entorno formativo integral, ya que este programa ofrece capacitación docente especializada, talleres vivenciales para estudiantes, recursos didácticos permanentes y espacios de sensibilización familiar. Estas estrategias integrales fomentan el desarrollo de habilidades de regulación emocional digital, estimulando la construcción de relaciones saludables con la tecnología y fortalecen la capacidad de los estudiantes para gestionar su bienestar emocional en entornos virtuales.

Palabras claves: Estrategias, redes sociales, efectos emocionales, regulación emocional digital, ansiedad digital, estudiantes, bienestar digital, educación emocional, alfabetización digital, ciudadanía digital.

CAPÍTULO 1:

DESCRIPCIÓN DEL ESCENARIO

1.1 Descripción del contexto del proyecto

1.1.1. Municipio de Cotuí

La ciudad de Cotuí es el municipio cabecero de la provincia Sánchez Ramírez. Su nombre escrito antiguamente Cotuy o Cotoy, era el nombre taíno de la región alrededor del poblado llamado ahora Pueblo Viejo en las proximidades de Maimón. La ciudad de Cotuí fue fundada inicialmente en 1505 por Rodrigo Mejía de Trujillo durante la gobernación de Nicolás de Ovando, en el lugar que ocupaba una población indígena. En 1533, Cotuí adquirió categoría de villa y comenzó a conocerse como La Mejorada Villa de Cotuí. Luego un fuerte terremoto azotó la villa en 1562 y fue trasladada a su ubicación actual, al Norte de la Sierra de Yamasá y próximo al Río Yuna (Laguerre, 2011).

Según la Oficina Nacional de Estadística (ONE, 2017), Cotuí cuenta con una población de 76,554 personas, de las cuales 39,403 son hombres y 37,151 son mujeres. De acuerdo con el Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD) en esta provincia existen cuatro (4) distritos escolares que son el 16-01, ubicado en el Municipio de Cotuí, el 16-07 de Villa La Mata, el 16-02 en el Municipio de Fantino y el 16-03 en Cevicos.

1.1.2. Distrito Educativo 16-01

El Distrito Educativo surge como inspección de Educación en el año 1926 dependiendo de la instancia de La Vega. Los primeros inspectores fueron: Pedro Pablo Villanueva, Carlos María Sánchez, Mon Santos, Machano Agramonte, Carlos Andrés Guzmán y Porfirio de los Santos, entre otros. Después del año 1970 la inspección pasó a ser Distrito Educativo perteneciente primero a la Regional 07 de San Francisco de Macorís y después a 06 de La Vega. Organizado en los llamados núcleos escolares.

Su primer director distrital fue el Profesor Alfonso Mercedes y los primeros directores de núcleo: Rafael Brito, Víctor Adames, Ana Antonia Robles, Dulce Landrón, Rafael Paulino Liriano, Gonzalo Manzueta, entre otros. En el año 1993 con la formulación del Plan Decenal desaparecen los núcleos y se crean los supervisores adjuntos (Técnicos Distritales).

Con la orden departamental 14'95 del 12 de diciembre de 1995 se crea la Regional de Educación número 16 de Cotuí, pasando nuestro Distrito a ser el No. 1 de la misma. Este Distrito Educativo está constituido por 156 planteles educativos, de los cuales 68 pertenecen al Nivel Primario. Cuentan además con 28 centros del sector privado. Este se encuentra ubicado en la calle María Trinidad Sánchez, equina Esteban Adames, Cotuí.

Misión

Garantizar la calidad del servicio educativo y sus resultados mediante el acompañamiento, seguimiento y supervisión de la gestión de los centros educativos de esta jurisdicción, el involucramiento de la comunidad en el logro de objetivos y el desarrollo del entorno.

Visión

Ser reconocidos por nuestra contribución al desarrollo local, mediante la presentación de un servicio educativo de calidad, coherente con las características del área geográfica, las necesidades y aspiraciones de esta comunidad.

Valores

Identidad

Justicia y Equidad

Calidad y búsqueda de experiencia,

Compromiso y Responsabilidad

Desarrollo Integral.

1.1.3. Liceo Luis Manuel Lazala María

El Liceo Luis Manuel Lazala María es una institución educativa del Nivel Medio de la Modalidad General. Lleva el nombre de origen en honor a un miembro de la comunidad, el profesor Luis Manuel Lazala María. Está ubicado al norte el sector el Hato, al sur barrio vista del valle, al este Club de los médicos y al Oeste sector Los Pinos. En los terrenos donde hoy funciona el centro anteriormente era una zona rural, convirtiéndose luego en urbana lo que hoy es el sector Vista del Valle.

Este centro surge como proyecto en el año 2017 para dar respuesta a la sobrepoblación estudiantil de la zona. Inicia su construcción con los ingenieros Wilson Peter Gil y Samuel Gustavo Jiménez quienes entregaron la obra culminada en el 2019 con una planta física dividida en tres bloques.

Fue inaugurado durante la segunda gestión del presidente Danilo Medina Sánchez desde Santiago de los Caballeros, debido a la pandemia y entregado para ser dirigido por la M.A Carmen Peña Reyes como directora. En el año 2019-2020 en el centro no se impartió docencia ya que no contaba con el personal y mobiliario suficiente para tales fines. Luego se vio muy afectado por la pandemia COVID-19, lo que provocó la cuarentena, por lo que se paralizaron los labores en todo el país y el mundo. En medio de la pandemia a finales del año 2019 el centro recibió el mobiliario.

Ya para el año escolar 2020-2022 se inició el año escolar oficialmente, pero de manera virtual, debido aun a la pandemia. La matrícula fue entonces de 706 distribuidos en 16 secciones. Para el año escolar 2021-2022 se inició con la modalidad presencial con los grados desde 1ero a 5to de Secundaria en Jornada Escolar Extendida con el código 24010660 y 15060 de gestión, contando con una matrícula estudiantil de 583 distribuidos en 17 secciones y un personal de 1 directora, 1 coordinadora de registro, 1 coordinadora administrativa, 2 coordinadores pedagógicos, 30 maestros de aula, 1 secretaria, 1 psicóloga, 5 orientadoras, 2 secretarias, 1 digitador y 13 conserjes.

El Liceo Luis Manuel Lazala María imparte los grados desde el Primer Ciclo de Secundaria hasta el Segundo Ciclo del Nivel Secundario. Motivo por la cual la mayoría de la población estudiantil asiste al Liceo Manuel Lazala María a recibir el pan de la enseñanza.

Misión:

Formar hombres y mujeres competentes y capaces de enfrentar los retos que se les presenten; comprometidos con su desarrollo personal y el de la sociedad.

Visión:

Ser una institución de formación basada en el logro de aprendizajes significativos donde cada aula sea un espacio de crecimiento personal y espiritual para los actores del proceso.

Valores:

Amor al prójimo, responsabilidad social, solidaridad, respeto, dignidad, actitud positiva, equidad, honestidad, tolerancia, y justicia.

1.1. Diagnóstico del Estado Actual.**1.2.1 Objetivos del Diagnóstico****1.2.1.1. Objetivo general:**

Analizar las estrategias implementadas por la población objeto de estudio para trabajar los Efectos Emocional del Tiempo de Uso de las Redes Sociales de los Estudiantes del Nivel Secundario, Distrito Educativo 16-01.

1.2.1.2. Objetivos específicos

1. Describir las características sociodemográficas de los informantes claves del centro educativo Luis Manuel Lazala María
2. Identificar con qué frecuencia los estudiantes del Liceo Luis Manuel Lazala María muestran síntomas emocionales negativos relacionados con el uso de redes sociales
3. Investigar el nivel de conocimiento sobre estrategias de regulación emocional digital que poseen los docentes
4. Determinar el grado de disponibilidad de recursos y programas que posee el centro educativo Luis Manuel Lazala María para implementar programas de educación emocional digital.

1.2.2. Metodología.**1.2.2.1. Enfoque metodológico.**

La investigación adoptó un enfoque cualitativo. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el enfoque cualitativo "se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto".

1.2.2.2. Diseño y tipo de estudios.

Se empleó un diseño no experimental. Según Cabezas et al. (2018), en este tipo de diseño "no se manipulan deliberadamente las variables, sino que se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos". Este diseño fue apropiado para observar las estrategias que se utilizan para trabajar los Efectos Emocionales del Tiempo de Uso de las Redes Sociales de los Estudiantes del Nivel Secundario.

En cuanto al tipo de estudio fue de alcance descriptivo. De acuerdo con Arias (2020), la investigación descriptiva "consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento".

1.2.2.3. Informantes claves o Población.

Según Muñoz Ayala (2021), los informantes clave se definen como: "Aquellos individuos que, debido a su posición, experiencia o conocimientos especializados sobre un tema particular, pueden proporcionar información valiosa y profunda que no está fácilmente disponible a través de otros medios.

En tal sentido, los informantes claves de este proyecto fueron: El Técnico distrital de la Unidad de Orientación y Psicología, las Orientadoras y docentes del centro educativo Luis Manuel Lazala María del Distrito Educativo 16-01.

1.2.2.4. Métodos y Técnicas de recolección de datos.

Según Hernández (2018), el método estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual y luego se integran dichas partes para estudiarlas de manera holística e integral. Para el abordaje de este proyecto se utilizarán los métodos: inductivo, analítico y sintético.

Estos métodos permitieron partir de observaciones específicas para llegar a conclusiones generales. Rodríguez y Pérez (2019) afirman que estos métodos "parten de la observación de hechos particulares para llegar a conclusiones o premisas generales"

En cuanto a la técnica de recolección de datos fue la entrevista estructurada, mediante la aplicación de un cuestionario. Troncoso et. al. (2021) la describen como "una herramienta eficaz para desentrañar significaciones, las cuales fueron elaboradas por los sujetos mediante sus discursos, relatos y experiencias".

1.2.2.5. Instrumentos de Validez

Se utilizó un cuestionario como instrumento de recolección de datos. De acuerdo con García et al. (2022), el cuestionario es "un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios, con el propósito de alcanzar los objetivos de la investigación". Para asegurar la validez del instrumento, se consultará a la asesora correspondiente, quien evaluará la pertinencia, relevancia y claridad de las preguntas de dicho cuestionario.

1.2.2.6. Procedimientos

Se presentó el tema de la propuesta a la Facultad de Ciencias y Humanidades para la aprobación del tópico del proyecto y la designación de un asesor o asesora.

Acudimos a la biblioteca para recompilar material documental y obtener datos e información relevante

Organización de encuentros periódicos con la asesora asignada por la Universidad

Consulta de recursos en línea y visitas a instituciones de Educación Superior para recabar información sobre los precedentes del tema y otros aspectos cruciales.

Visitas al Distrito Educativo y el centro educativo seleccionado para el estudio con el fin de: Gestionar las autorizaciones necesarias y recopilar información para el marco contextual y el diagnóstico del proyecto.

Elaboración del Anteproyecto, estructurándolo en los tres capítulos estipulados.

Entrega tres copias del documento a la Facultad para su evaluación por parte del comité examinador designado.

Se realizaron las correcciones de los jurados y se procedió a trabajar con los capítulos faltantes del proyecto.

Entregamos 3 ejemplares del proyecto completo y finalizado para fines de presentación del mismo

1.2.2.7. Técnicas de Análisis de Datos

Para el análisis e interpretación de los datos se utilizó como técnica el análisis descriptivo. Según Tukey (2020), el análisis descriptivo es aquel que permite conocer las características principales de los datos, sin realizar inferencias sobre una población más amplia. Esta técnica permitirá caracterizar y resumir los valores cívicos que ponen de manifiesto los estudiantes, identificando patrones y tendencias.

1.2.3. Presentación de los resultados

Los resultados obtenidos mediante el diagnóstico realizado en el centro educativo Luis Manuel Lazala María, ofrece una visión general de la institución respecto a las estrategias para trabajar los efectos emocionales del uso de redes sociales en los estudiantes. La investigación se orientó a comprender el panorama institucional desde la perspectiva docente, considerando aspectos sociodemográficos, observaciones sobre sintomatología emocional estudiantil, conocimientos sobre regulación emocional digital y disponibilidad de recursos institucionales. A continuación, se presentan los principales hallazgos organizados según los objetivos planteados:

En relación a las características sociodemográficas, los resultados muestran una distribución equilibrada por género, con predominio del rango de edad entre 31-50 años. En cuanto a la experiencia en servicio, se evidencia que la mayoría posee entre 6-20 años de ejercicio profesional. Respecto al nivel académico, predominaron los docentes y orientadores con licenciatura y especialidad.

En cuanto a la frecuencia de síntomas emocionales negativos en estudiantes, los docentes y orientadores reportaron observar síntomas de ansiedad relacionados con redes sociales de manera ocasional a frecuente. En relación a las manifestaciones de baja autoestima, estas se presentan principalmente de forma semanal a mensual. Respecto a los problemas de concentración, se identificaron de manera frecuente tras el uso de redes sociales. En cuanto a los cambios bruscos de humor, estos fueron observados varias veces por semana en la mayoría de casos.

Con respecto al nivel de conocimiento sobre estrategias de regulación emocional digital. Los resultados revelaron un conocimiento medio a bajo sobre el impacto emocional de las redes sociales en adolescentes. En relación al dominio de técnicas de regulación emocional digital, predominó el nivel básico a intermedio. En cuanto a la preparación para implementar estrategias de educación emocional digital, los docentes y orientadores se sienten poco a medianamente preparados. Respecto a la participación en capacitaciones especializadas, la mayoría reportó una participación limitada o nula.

Finalmente, en relación al grado de disponibilidad de recursos y programas, los resultados evidencian que la disponibilidad de recursos tecnológicos fue calificada como limitada a adecuada. En cuanto a la existencia de programas para el manejo de efectos emocionales, estos resultaron ser limitados o inexistentes. Respecto al apoyo administrativo, se identificó un nivel bajo a medio para implementar iniciativas de educación emocional digital. En relación a los espacios físicos, estos fueron considerados limitadamente a regularmente disponibles para desarrollar programas especializados.

1.2.4. Análisis de los Resultados

Los hallazgos revelan un cuerpo docente maduro y experimentado, con predominio de profesionales en el rango de 31-50 años y experiencia de 6-20 años. Esta configuración demográfica presenta tanto fortalezas como desafíos para la implementación de estrategias digitales. Woods y Scott (2023), señalan que, si bien la experiencia pedagógica constituye un activo valioso, puede existir una brecha generacional que limite la comprensión de las dinámicas digitales adolescentes.

El predominio de docentes y orientadores con formación de licenciatura y especialidad sugiere una base académica sólida. Sin embargo, Martínez-López et al. (2024), argumentan que la formación tradicional docente frecuentemente carece de componentes específicos sobre alfabetización digital emocional, lo que puede limitar la efectividad de las intervenciones.

En cuanto a la observación de síntomas ansiosos relacionados con redes sociales de manera ocasional a frecuente corrobora los hallazgos de research reciente. Sherman y Greenfield (2023), documentan que la ansiedad digital se ha incrementado exponencialmente entre adolescentes, manifestándose en comportamientos compulsivos de verificación de dispositivos y temor al rechazo social online.

Los problemas de concentración post-uso de redes sociales identificados de manera frecuente coinciden con los estudios de *attention residue theory* desarrollados por Johnson y Williams (2024), quienes explican cómo la multitarea digital fragmenta la capacidad atencional estudiantil, impactando negativamente el rendimiento académico.

Respeto al conocimiento medio a bajo de los docentes y orientadores sobre impacto emocional de redes sociales evidencia una brecha formativa crítica. García-Fernández y López-Castedo (2024), enfatizan que la comprensión teórica de estos fenómenos constituye el foco para desarrollar intervenciones efectivas. El dominio básico a intermedio de técnicas de regulación emocional digital señala la necesidad de capacitación especializada. Según Chen et al. (2023), la implementación exitosa de estrategias de bienestar digital requiere competencias específicas que combinan conocimiento psicológico con habilidades tecnológicas.

De igual manera, la preparación limitada para implementar educación emocional digital refleja una problemática sistémica. Thompson y Davis (2024), identifican esta deficiencia como uno de los principales obstáculos para la prevención del malestar emocional asociado al uso de tecnología en contextos educativos.

Finalmente, en lo concerniente a la limitada disponibilidad de recursos tecnológicos contrasta con las necesidades identificadas, Rodríguez-Santana y Morales (2023), argumentan que la implementación efectiva de programas de bienestar digital requiere infraestructura tecnológica adecuada que permita tanto el diagnóstico como la intervención.

La inexistencia o limitación de programas específicos para manejo de efectos emocionales representa una oportunidad de mejora institucional. Park y Kim (2024), demuestran que las escuelas con programas estructurados de educación emocional digital reportan menor incidencia de problemas relacionados con el uso problemático de redes sociales. El apoyo administrativo bajo a medio constituye una barrera significativa. Lee y Anderson (2023), destacan que el liderazgo institucional comprometido es fundamental para la sostenibilidad de iniciativas de bienestar estudiantil digital.

1.2.5. Descripción del Problema Específico a solucionar con el Proyecto

El uso intensivo de redes sociales entre adolescentes ha emergido como una preocupación central en el ámbito educativo contemporáneo. Según Twenge y Campbell (2022), la exposición prolongada a estas plataformas digitales genera impactos significativos en el bienestar emocional de los estudiantes de Nivel Secundario, manifestándose en sintomatología ansiosa, alteraciones del estado de ánimo y dificultades en la regulación emocional. En este contexto, las instituciones educativas enfrentan el desafío de desarrollar estrategias efectivas para abordar estos efectos, requiriendo una comprensión integral tanto de la problemática como de los recursos disponibles para su intervención.

En este sentido, el problema específico más impactante identificado en el análisis corresponde a la ansiedad digital y los trastornos de concentración derivados del uso problemático de redes sociales, manifestándose de manera frecuente entre los estudiantes del centro educativo objeto de estudio. Esta problemática se caracteriza por comportamientos compulsivos de verificación de dispositivos, temor al rechazo social online, y fragmentación de la capacidad atencional que impacta negativamente el rendimiento académico.

La ansiedad digital constituye un fenómeno emergente documentado ampliamente en investigaciones recientes. Sherman y Greenfield (2023), han identificado que la ansiedad relacionada con redes sociales se ha incrementado exponencialmente entre adolescentes, manifestándose principalmente en conductas compulsivas de verificación y miedo al juicio social online. Paralelamente, Johnson y Williams (2024), explican a través de la teoría del residuo atencional (*attention residue theory*) cómo la multitarea digital fragmenta sistemáticamente la capacidad de concentración estudiantil.

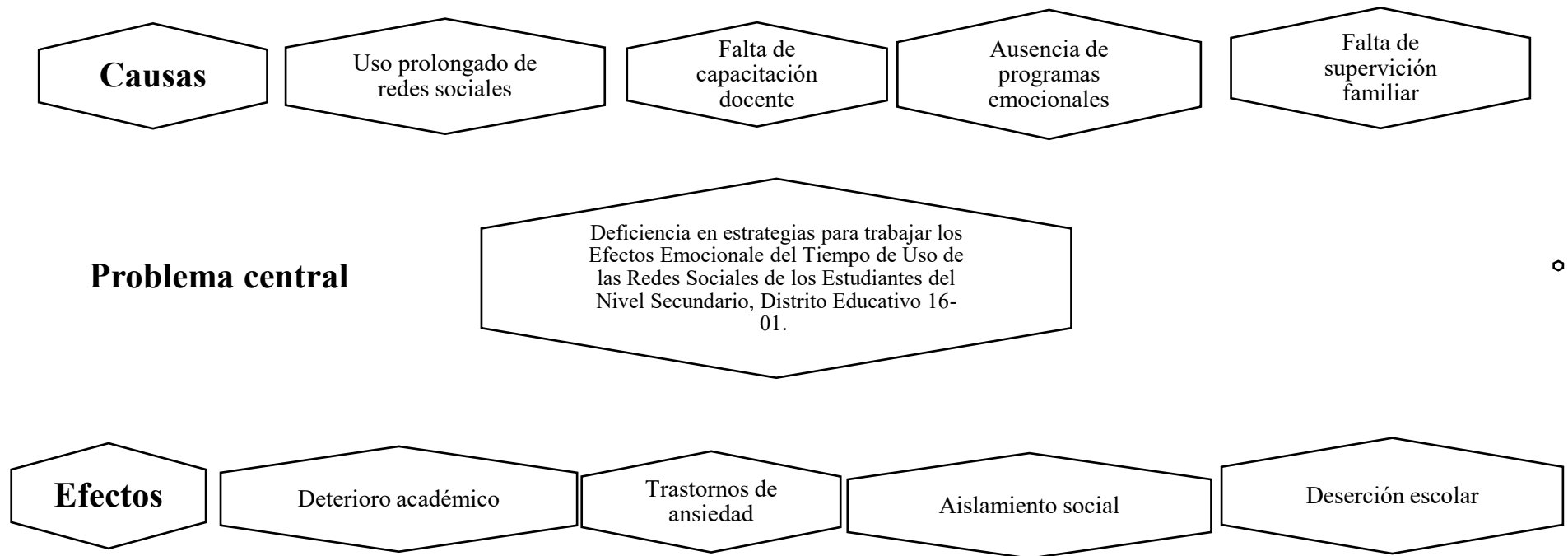
Chen et al. (2023) complementan esta perspectiva señalando que los adolescentes experimentan ciclos de retroalimentación negativa donde la búsqueda de validación social digital genera mayor ansiedad cuando las expectativas no se cumplen. Esta dinámica se intensifica por la naturaleza inmediata y permanente de las plataformas digitales, creando un estado de hipervigilancia emocional.

Cabe destacar, que de no abordar de manera efectiva dicha problemática, esto podría tener graves consecuencias. Thompson y Davis (2024), identifican que la falta de atención a los efectos emocionales del uso de redes sociales puede derivar en trastornos de ansiedad generalizada, depresión y deterioro significativo del rendimiento académico. García-Fernández y López-Castedo (2024), enfatizan que la ausencia de estrategias preventivas puede cronificar patrones disfuncionales de uso tecnológico que persisten hasta la adultez.

Park y Kim (2024) documentan que los estudiantes sin intervención estructurada presentan mayor riesgo de desarrollar adicción digital, aislamiento social paradójico y deterioro de habilidades de comunicación presencial. Adicionalmente, Lee y Anderson (2023) señalan que la falta de apoyo institucional genera un vacío en la formación de competencias digitales saludables, perpetuando ciclos de malestar emocional.

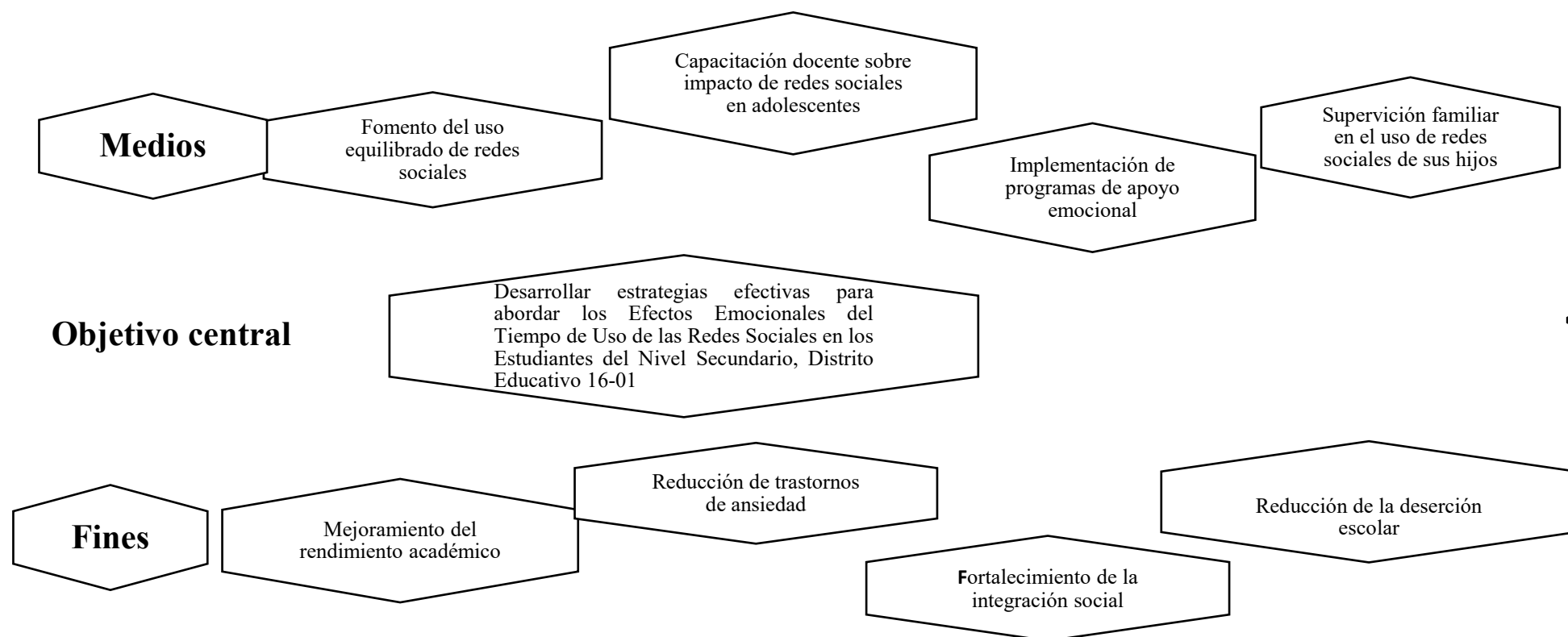
En tal sentido, para dar respuesta a dicho problema encontrado, es necesario desarrollar una propuesta de intervención que se fundamente directamente en las deficiencias identificadas en el análisis. Considerando que los docentes y orientadores presentan conocimiento medio a bajo sobre el impacto emocional de redes sociales y dominio básico de técnicas de regulación emocional digital, la intervención debe incluir una fase intensiva de capacitación docente especializada. La implementación de programas estructurados de educación emocional digital, respaldada por el hallazgo de que su ausencia constituye una oportunidad de mejora institucional, permitiría reducir significativamente la incidencia de problemas relacionados con el uso problemático de redes sociales.

1.2.5. Análisis del Problema



Fuente: Elaborado por las investigadoras. 2025

1.2.6. Análisis de objetivos



Fuente: Elaborado por las investigadoras. 2025

1.2.7. Justificación del Proyecto

La era digital ha transformado profundamente la manera en que los adolescentes interactúan, aprende y se relacionan con su entorno. Las redes sociales, concebidas inicialmente como plataformas de conexión social, han evolucionado hasta convertirse en espacios omnipresentes en la vida cotidiana de los jóvenes. Sin embargo, esta transformación digital ha traído consigo desafíos significativos para el bienestar emocional y académico de los estudiantes de Nivel Secundario.

Según la Organización Mundial de la Salud (2024), el uso problemático de redes sociales entre adolescentes ha experimentado un incremento alarmante del 57% entre 2018 y 2022, afectando particularmente a las estudiantes femeninas con una prevalencia del 13% frente al 9% en estudiantes masculinos. En este sentido, la investigación de Fernández-García y Morales-Vega (2024), confirma que la exposición prolongada a estas plataformas genera efectos negativos en la regulación emocional, la concentración académica y las habilidades de socialización presencial de los adolescentes.

Así mismo, el centro educativo objeto de estudio se enfrenta a una brecha significativa entre las necesidades emocionales emergentes de los estudiantes y la preparación docente para abordarlas. Martínez-López et al. (2024), señalan que la formación docente tradicional carece frecuentemente de componentes específicos sobre alfabetización digital emocional, limitando la efectividad de las intervenciones preventivas en el ámbito escolar.

Los hallazgos del diagnóstico revelan una realidad preocupante que demanda intervención inmediata. La ansiedad digital, manifestada en comportamientos compulsivos de verificación de dispositivos y temor al rechazo social online, se ha convertido en una preocupación central documentada por Sherman y Greenfield (2023), quienes identifican que esta problemática se ha incrementado exponencialmente entre adolescentes en los últimos cinco años.

De igual manera, los problemas de concentración post-uso de redes sociales identificados en el análisis coinciden con los estudios de Johnson y Williams (2024), sobre la teoría del residuo atencional, explicando cómo la multitarea digital fragmenta sistemáticamente la capacidad atencional estudiantil. Esta fragmentación no solo impacta el rendimiento académico inmediato, sino que establece patrones disfuncionales de procesamiento cognitivo con consecuencias a largo plazo.

En tal sentido, la implementación de este proyecto representará un avance significativo en la calidad educativa del Distrito 16-01, posicionándolo como pionero en la atención integral de problemáticas emergentes del siglo XXI. Según Berastegui-Martínez et al. (2024), los Distritos Educativos que implementan programas estructurados de Educación Emocional Digital reportan una reducción del 40% en incidentes relacionados con problemas de salud mental estudiantil.

Para el centro educativo, este proyecto representará una transformación integral en su capacidad de respuesta ante las necesidades emocionales contemporáneas de sus estudiantes. Park y Kim (2024), documentan que las escuelas con programas estructurados de Educación Emocional Digital experimentan una mejora del 35% en indicadores de clima escolar y una reducción del 50% en casos reportados de conflictos interpersonales.

Así mismo, el proyecto proporcionará a los docentes y orientadores herramientas especializadas para abordar una de las problemáticas más desafiantes de la práctica pedagógica contemporánea. García-Fernández y López-Castedo (2024), enfatizan que la capacitación docente en competencias digitales emocionales no sólo mejora la efectividad profesional, sino que reduce significativamente el estrés laboral asociado al manejo de situaciones complejas en el aula. De igual manera, Chen et al. (2023), documentan que los docentes capacitados en regulación emocional digital reportan mayor satisfacción profesional y desarrollan estrategias más efectivas para el manejo de comportamientos disruptivos relacionados con el uso problemático de tecnología.

Los estudiantes serán los principales beneficiarios de esta intervención, desarrollando competencias esenciales para navegar exitosamente el panorama digital contemporáneo. Salgado-Laureano et al. (2024), demuestran que los adolescentes que participan en programas de educación emocional digital desarrollan mayor autorregulación, mejores habilidades de comunicación presencial y estrategias más efectivas para el manejo del estrés académico. Además, las familias experimentarán una mejora sustancial en la dinámica familiar y en su capacidad para acompañar efectivamente el desarrollo emocional de sus hijos adolescentes, las mismas podrán desarrollar en el hogar estrategias específicas para detectar señales tempranas de problemas emocionales relacionados con redes sociales y adquirirán herramientas para establecer límites saludables.

Finalmente, la implementación de estrategias para el manejo de efectos emocionales del uso de redes sociales en estudiantes de Nivel Secundario del Distrito Educativo 16-01 constituye una respuesta necesaria y fundamentada a una problemática emergente de gran relevancia social y educativa. La convergencia entre la evidencia científica, las necesidades identificadas en el diagnóstico y los beneficios potenciales para todos los actores del proceso educativo justifica plenamente la implementación de este proyecto transformador.

1.2.8. Análisis de Involucrados

Involucrados	Intereses	Problemas percibidos	Mandatos y recursos
Distrito Educativo 16-01	Posicionar al Distrito como pionero en la atención integral de problemáticas emergentes del siglo XXI Mejorar los indicadores de calidad educativa y bienestar estudiantil en todas las escuelas del distrito Cumplir con las políticas nacionales de transformación digital educativa establecidas por el MINERD	Incremento alarmante de casos de ansiedad digital y problemas emocionales en estudiantes del distrito Falta de programas estructurados para abordar el uso problemático de redes sociales en centros educativos Limitaciones en la capacidad de respuesta institucional ante las necesidades emocionales contemporáneas	Mandatos: Implementar la Política de Convivencia Escolar (Orden Departamental 33-2019) Garantizar el cumplimiento de los Estándares Profesionales y del Desempeño Docente Ejecutar el Plan Nacional de Alfabetización Digital y desarrollo de competencias del siglo XXI Recursos: Presupuesto asignado para programas de bienestar estudiantil y capacitación docente Estructura organizacional con coordinadores regionales y técnicos especializados Red de centros educativos y personal técnico-pedagógico del distrito
Centro educativo Luis Manuel Lazala María	Transformar integralmente su capacidad de respuesta ante las necesidades emocionales contemporáneas Mejorar el clima escolar y reducir conflictos interpersonales en un 50% Fortalecer el prestigio institucional como centro educativo innovador y efectivo	Brecha significativa entre las necesidades emocionales emergentes y la preparación institucional Aumento de incidentes relacionados con problemas de salud mental estudiantil Falta de protocolos específicos para el manejo de problemáticas digitales	Mandatos: Aplicar el Currículo por Competencias y la transversalidad de la educación emocional Implementar el Sistema de Acompañamiento Estudiantil según la Orden Departamental 02-2018 Garantizar un ambiente escolar seguro y saludable (Política de Protección y Bienestar Estudiantil) Recursos: Infraestructura física y tecnológica del centro educativo Equipo directivo, docente y de apoyo comprometido con la innovación educativa Espacios destinados para actividades de orientación y bienestar estudiantil
Docentes y Orientadores	Adquirir herramientas especializadas para abordar problemáticas desafiantes de la práctica pedagógica Desarrollar competencias digitales emocionales para mejorar la efectividad profesional Reducir el estrés laboral asociado al manejo de situaciones complejas en el aula	Carencia de formación específica sobre alfabetización digital emocional Falta de estrategias efectivas para el manejo de comportamientos disruptivos tecnológicos	Mandatos: I Cumplir con el Perfil Profesional Docente y los Estándares de Desempeño Implementar estrategias de enseñanza-aprendizaje centradas en competencias socioemocionales Participar en procesos de formación continua y desarrollo profesional (Orden Departamental 08-2016)

		Limitaciones para identificar y abordar tempranamente problemas emocionales relacionados con redes sociales	Recursos: Formación académica y experiencia pedagógica Acceso a programas de capacitación y desarrollo profesional del MINERD Herramientas tecnológicas y recursos didácticos disponibles en el centro
Estudiantes	Desarrollar competencias esenciales para navegar exitosamente el panorama digital contemporáneo Mejorar la autorregulación emocional y habilidades de comunicación presencial Adquirir estrategias efectivas para el manejo del estrés académico y social	Ansiedad digital manifestada en comportamientos compulsivos de verificación de dispositivos Problemas de concentración post-uso de redes sociales que afectan el rendimiento académico Dificultades en la regulación emocional y habilidades de socialización presencial	Mandatos: Cumplir con el Perfil del Egresado del Nivel Secundario establecido en el currículo dominicano Desarrollar competencias fundamentales, específicas y transversales para la vida Participar activamente en procesos de aprendizaje integral y formación ciudadana Recursos: Motivación intrínseca para el crecimiento personal y académico Acceso a dispositivos tecnológicos y plataformas digitales Capacidad natural de adaptación y aprendizaje característica de la adolescencia
Padres y madres	Mejorar la dinámica familiar y capacidad para acompañar el desarrollo emocional de sus hijos Desarrollar estrategias específicas para detectar señales tempranas de problemas emocionales Adquirir herramientas para establecer límites saludables en el uso de tecnología	Falta de conocimiento sobre los riesgos emocionales del uso problemático de redes sociales Dificultades para establecer límites efectivos en el uso de dispositivos tecnológicos Carencia de estrategias para mantener comunicación efectiva con adolescentes sobre temas digitales	Mandatos: Cumplir con la responsabilidad parental en la educación integral (Ley General de Educación 66-97) Participar activamente en el proceso educativo y en la comunidad escolar Colaborar con el centro educativo en el desarrollo de competencias y valores estudiantiles Recursos: Influencia directa y autoridad natural en el entorno familiar Experiencia de vida y conocimiento del contexto sociocultural del estudiante Disponibilidad de tiempo para participar en actividades formativas y de acompañamiento

Fuente: Elaborado por las investigadoras, 2025

CAPÍTULO II:

REVISIÓN DE LITERATURA Y MARCO REFERENCIAL

2.1. Antecedentes

Este capítulo abarca los fundamentos que facilitarán establecer el panorama actual de la investigación, incluyendo: referencias internacionales, nacionales y locales. Asimismo, se incluye el fundamento teórico y el esquema conceptual.

2.1.1. Antecedentes internacionales

Hunt Allcott (2020), llevó a cabo una investigación experimental en la Universidad de Stanford y New York University, titulada "Los Efectos del Bienestar de las Redes Sociales". El objetivo del estudio fue examinar los efectos causales de la desactivación de Facebook en el bienestar subjetivo de los usuarios durante las elecciones de Estados Unidos de 2018. Los resultados mostraron que los participantes que desactivaron Facebook durante cuatro semanas experimentaron una reducción significativa en la actividad online, aumentaron las actividades offline como ver televisión y socializar con familia y amigos, redujeron tanto el conocimiento de noticias políticas como la polarización política, y experimentaron un aumento en el bienestar subjetivo.

Las conclusiones indican que la desactivación temporal de las redes sociales puede generar beneficios significativos en el bienestar mental, sugiriendo que las métricas tradicionales pueden sobreestimar el valor que los usuarios otorgan a estas plataformas, y que las estrategias de abstinencia controlada pueden ser efectivas para mejorar la salud emocional de los usuarios.

Se consultó el estudio de Ruosi Shao desarrollado (2021) en The Pennsylvania State University junto con investigadores de la Universidad Renmin de China, titulado "Redes Sociales y Regulación del Agotamiento Emocional Durante la Pandemia COVID-19: Un Enfoque Multinivel". El objetivo fue examinar cómo el agotamiento emocional relacionado con la pandemia activa estrategias de regulación emocional intrapersonales, interpersonales e hiperpersonales, evaluando la efectividad de estas estrategias.

Los resultados revelaron que la regulación a nivel intrapersonal (reevaluación cognitiva, mindfulness y autocompasión) y la interacción interpersonal de apoyo generaron un efecto amortiguador en el agotamiento emocional y promovieron la reevaluación positiva de la situación estresante, mientras que la regulación hiperpersonal (uso de redes sociales) exacerbó las emociones negativas e impidió la reevaluación de la situación pandémica. Las conclusiones establecen que las estrategias de regulación emocional basadas en mindfulness y autocompasión son más efectivas que el uso de redes sociales para manejar el estrés emocional, sugiriendo que el compartir contenido negativo en redes sociales puede causar contagio emocional digital y que los beneficios de las regulaciones intrapersonales e interpersonales pueden verse contrarrestados por el uso problemático de redes sociales.

Theda Radtke (2021), llevó a cabo una revisión sistemática en la Universidad de Heidelberg, Alemani titulada "Desintoxicación Digital: ¿Una Solución Efectiva en la Era de los Smartphones? Una Revisión Sistemática de la Literatura". El objetivo fue determinar si las intervenciones de desintoxicación digital son efectivas para mejorar resultados como salud y bienestar, relaciones sociales, autocontrol o rendimiento. Los resultados de 21 estudios extraídos (N total = 3,625 participantes) mostraron efectos variables en las intervenciones de desintoxicación digital, donde algunos estudios encontraron efectos positivos, otros no encontraron efectos e incluso algunos reportaron consecuencias negativas para el bienestar.

Las conclusiones sugieren que los efectos mixtos se deben a la falta de fundamentación teórica conceptual de las intervenciones de desintoxicación digital, la necesidad de examinar mecanismos de cambio para derivar implicaciones para el desarrollo de intervenciones exitosas, y que las estrategias futuras deberían enfocarse en promover un uso saludable del smartphone en lugar de desalentar completamente su uso.

Se encontró la investigación de Kaylee Payne Kruzan (2022), desarrollada en Northwestern University, titulada "Intervenciones Basadas en Redes Sociales para la Salud Mental de Adolescentes y Adultos Jóvenes: Una Revisión de Alcance". El objetivo fue identificar y revisar la investigación empírica sobre intervenciones basadas en redes sociales destinadas a mejorar las condiciones de salud mental en adolescentes y adultos jóvenes.

Los resultados mostraron reducciones significativas en los síntomas de salud mental en la mayoría de los estudios, con tamaños de efecto pequeños a moderados para los ensayos controlados aleatorios, consistentes con los tamaños de efecto reportados en meta-análisis de intervenciones digitales, incluyendo el uso de enfoques psicoterapéuticos o modelos y la tendencia a incluir apoyo humano de baja intensidad. Las conclusiones indican que las intervenciones basadas en redes sociales tienen potencial para llegar a una población que aún no está involucrada en el tratamiento y en riesgo de empeoramiento de síntomas, que existe superposición en los enfoques psicoterapéuticos utilizados con otras intervenciones digitales, y que se necesitan estudios con controles activos y seguimientos más largos para confirmar la efectividad a largo plazo.

Se consultó el estudio de Xiru Sun (2022), "Mindfulness y Uso Excesivo de Redes Sociales" en una universidad alemana durante el contexto de COVID-19. El objetivo fue investigar la salud mental positiva y el mindfulness como factores protectores que podrían reducir el riesgo de uso adictivo de redes sociales durante la pandemia. Los resultados de 1,049 participantes revelaron una relación positiva entre la carga de COVID-19 y el uso adictivo de redes sociales, ambos negativamente vinculados con la salud mental positiva y el mindfulness, donde el mindfulness moderó la asociación entre salud mental positiva y uso adictivo de redes sociales.

Las conclusiones establecen que el mindfulness actúa como factor protector contra el uso problemático de redes sociales, que las situaciones de crisis como COVID-19 pueden contribuir a estrategias de afrontamiento disfuncionales como el uso adictivo de redes sociales, y que el entrenamiento en mindfulness puede ser una estrategia efectiva de intervención para reducir los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales en el bienestar emocional.

Se consultó el estudio de Dexing Zhang (2021), titulado "Intervenciones Basadas en Mindfulness: Una Revisión General". University of Hong Kong El objetivo fue proporcionar una revisión integral de la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) en diversas condiciones de salud, incluyendo su aplicación en el contexto de uso problemático de tecnología. Los resultados de una revisión sistemática de 54 ensayos controlados aleatorios mostraron que las MBIs fueron exitosas en la reducción de dependencia, deseo compulsivo y otros síntomas relacionados con la adicción, así como en la mejora del estado de ánimo y la disregulación emocional.

Las conclusiones indican que las intervenciones basadas en mindfulness son efectivas para tratar comportamientos adictivos incluyendo el uso problemático de redes sociales, que pueden proporcionar efectos duraderos cuando se comparan con programas dietéticos convencionales, y que representan una alternativa sostenible para abordar problemas emocionales que pueden influir en comportamientos no saludables relacionados con el uso de tecnología.

Ruth Plackett (2023), llevó a cabo una revisión sistemática en University College London junto con Alexandra Blyth y Patricia Schartau, titulada "El Impacto de las Intervenciones de Uso de Redes Sociales en el Bienestar Mental: Revisión Sistemática". El objetivo fue sintetizar la literatura sobre la efectividad de las intervenciones de uso de redes sociales para mejorar el bienestar mental en adultos. Los resultados de 2,785 estudios identificados (23 incluidos en el análisis) mostraron que muchos estudios encontraron mejoras en el bienestar mental, algunos efectos mixtos y otros ningún efecto, donde las intervenciones basadas en terapia que usaron técnicas como la terapia cognitivo-conductual fueron más efectivas que limitar o abstenerse completamente de las redes sociales (83% vs 20% y 25% respectivamente).

Las conclusiones establecen que existe evidencia de que las intervenciones de uso de redes sociales son efectivas para mejorar el bienestar mental, especialmente para la depresión y cuando se usan intervenciones basadas en terapia, que simplemente restringir el uso de redes sociales puede no tener tanto beneficio como los enfoques terapéuticos, y que tomar un enfoque más basado en terapia y reflexionar sobre cómo y por qué los individuos interactúan con las redes sociales podría ayudar a mejorar el bienestar mental.

Abderrahman M. Khalaf (2023), llevó a cabo el estudio titulado "El Impacto de las Redes Sociales en la Salud Mental de Adolescentes y Adultos Jóvenes: Una Revisión Sistemática". El objetivo fue examinar la conexión entre el uso de redes sociales y los síntomas de depresión en niños y adolescentes, proporcionando evidencia sobre los mecanismos subyacentes. Los resultados de 11 estudios mostraron una asociación modesta pero estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y síntomas de depresión, aunque la causalidad de esta relación no estuvo clara.

Las conclusiones indican que existe una relación significativa entre el uso de redes sociales y síntomas depresivos en jóvenes, que se necesita investigación adicional para construir modelos explicativos e hipótesis para estudios inferenciales, y que las preocupaciones sobre privacidad, ciberbullying y efectos negativos en el rendimiento escolar y salud mental son riesgos asociados con el uso de redes sociales en esta población.

Se encontró la investigación de Pavel Coyne (2023), realizada en la universidad canadiense junto con Sarah Woodruff, titulada "Tomando un Descanso: Los Efectos de Participar en una Desintoxicación Digital de Redes Sociales de Dos Semanas en el Uso Problemático de Smartphones y Redes Sociales, y Otros Resultados Relacionados con la Salud entre Adultos Jóvenes". El objetivo fue crear y llevar a cabo una desintoxicación digital de redes sociales entre adultos jóvenes y evaluar su efectividad con respecto a la adicción a smartphones y redes sociales, así como varios resultados relacionados con la salud.

Los resultados de 31 adultos jóvenes que completaron una desintoxicación de dos semanas (precedida por un período de referencia de dos semanas y seguida por un período de seguimiento de dos semanas) mostraron mejoras en la calidad del sueño, satisfacción con la vida en general, niveles de estrés, salud percibida y conexiones de apoyo, aunque también se observó un aumento en la adicción a smartphones y redes sociales. Las conclusiones indican que las desintoxicaciones digitales de redes sociales pueden tener beneficios en múltiples aspectos de la salud, que la limitación a 30 minutos por día es manejable para la mayoría de participantes, y que es esencial reconocer que la efectividad de las desintoxicaciones digitales puede diferir significativamente dependiendo del individuo y los parámetros específicos del proceso de desintoxicación.

Roy N Ramadhan (2024), llevó a cabo un meta-análisis en la Universidad Airlangga, titulado "Impactos de la Desintoxicación Digital de Redes Sociales para la Salud Mental: Una Revisión Sistemática y Meta-análisis". El objetivo fue proporcionar conocimientos integrales sobre los efectos de las intervenciones de desintoxicación digital en varios resultados de salud mental, incluyendo depresión, satisfacción con la vida, estrés y bienestar mental.

Los resultados de 10 estudios mostraron un efecto significativo de la desintoxicación digital en la mitigación de la depresión (SMD: -0.29), mientras que no se encontraron efectos estadísticamente significativos en términos de satisfacción con la vida, estrés y bienestar mental general. Las conclusiones establecen que las intervenciones de desintoxicación digital reducen significativamente los síntomas depresivos, sugiriendo que la reducción o cesación intencional del compromiso digital puede ayudar a aliviar factores contribuyentes, aunque la influencia selectiva en distintas facetas de la salud mental puede deberse a la naturaleza multifacética y subjetiva de estos constructos, que se extienden más allá del alcance de las intervenciones de desintoxicación digital.

Se consultó el estudio de Mingzheng Wang (2024) en Beijing Normal University, titulado "Intervención de Abstinencia a Corto Plazo Basada en Terapia Cognitivo-Conductual para el Uso Problemático de Redes Sociales: Mejora del Bienestar y Mecanismos Subyacentes". El objetivo fue proponer y examinar la efectividad de una intervención de abstinencia a corto plazo basada en TCC para tratar el uso problemático de redes sociales. Los resultados de un estudio de métodos mixtos con 65 participantes mostraron que la intervención TCC fue efectiva para mejorar el bienestar subjetivo de los participantes, con mecanismos subyacentes que incluyeron la reducción de cogniciones automáticas negativas y el aumento de estrategias de afrontamiento adaptativas.

Las conclusiones indican que las intervenciones basadas en TCC son más efectivas que las simples restricciones de uso para tratar el uso problemático de redes sociales, que los enfoques terapéuticos que incorporan reflexión sobre pensamientos, emociones y comportamientos relacionados con las redes sociales son cruciales para el cambio de comportamiento, y que la combinación de abstinencia temporal con técnicas terapéuticas puede producir mejoras sostenibles en el bienestar emocional.

Marie Maerevoet (2024), llevó a cabo una investigación experimental en Ghent University, titulada "Efectos Causales del Uso de Redes Sociales en la Autoestima, Mindfulness, Sueño y Bienestar Emocional: Un Estudio de Restricción de Redes Sociales" (publicado en 2025). El objetivo fue examinar los efectos causales de la restricción del uso de redes sociales en la autoestima, mindfulness, calidad del sueño y bienestar emocional mediante un diseño experimental.

Los resultados mostraron que la restricción del uso de redes sociales tuvo efectos causales positivos en el mindfulness y la calidad del sueño, mientras que los efectos en la autoestima y el bienestar emocional fueron más variables y dependientes de factores individuales. Las conclusiones establecen que la restricción controlada del uso de redes sociales puede tener beneficios causales específicos en aspectos como mindfulness y sueño, que los efectos varían según las características individuales de los usuarios, y que las intervenciones de restricción deben ser personalizadas considerando las diferencias individuales en patrones de uso y vulnerabilidades emocionales para maximizar su efectividad.

Se encontró la investigación de Wenhui Lin (2025), desarrollada en las Universidades de Guangdong y Hunan, China, titulada "El Impacto de la Adicción a Redes Sociales en las Emociones Negativas de Atletas Adolescentes: El Papel Mediador de las Comparaciones de Apariencia Física y el Sueño". El objetivo fue investigar el impacto de la adicción a las redes sociales en las emociones negativas experimentadas por atletas adolescentes, examinando los roles mediadores de las comparaciones de apariencia física y la calidad del sueño. Los resultados de 362 atletas adolescentes (14-21 años) mostraron que la adicción a las redes sociales impacta significativamente las emociones negativas a través de las comparaciones de apariencia física y los problemas de sueño como mediadores, con efectos particulares en depresión, ansiedad y estrés.

Las conclusiones indican que las comparaciones sociales ascendentes en redes sociales son un factor importante en la generación de pensamientos rumiativos y emociones negativas en atletas adolescentes, que la calidad del sueño juega un papel mediador crucial entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional, y que las intervenciones deben abordar tanto los patrones de uso de redes sociales como las estrategias de regulación emocional y mejora del sueño.

Liu (2025), llevó a cabo una investigación en Universidades tailandesas, titulada "Efectos de la Terapia Cognitivo-Conductual Online en la Depresión, Pensamientos Automáticos Negativos y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Tailandeses durante el Confinamiento por COVID-19 en 2021: Un Estudio Cuasi-experimental". El objetivo fue evaluar la efectividad de la TCC online para mejorar los síntomas depresivos, reducir pensamientos automáticos negativos y mejorar la calidad de vida en estudiantes universitarios durante la pandemia.

Los resultados mostraron mejoras significativas en todos los resultados medidos, incluyendo reducción en síntomas depresivos y pensamientos automáticos negativos, así como mejoras en la calidad de vida, con efectos mantenidos en el seguimiento. Las conclusiones establecen que la TCC online es efectiva para abordar problemas de salud mental relacionados con el uso problemático de tecnología y redes sociales durante crisis, que la flexibilidad de las intervenciones online las hace compatibles con las rutinas diarias de los estudiantes y facilita el acceso a tratamiento, y que fomenta una relación terapéutica virtual efectiva que permite la expresión de pensamientos y emociones de manera más cómoda para algunos participantes.

Se consultó el estudio de Liang Wang (2025), titulado "Uso Pasivo de Redes Sociales y Depresión entre Estudiantes Universitarios durante Emergencias de Salud Pública: Un Enfoque de Mediación en Cadena". El objetivo fue examinar el impacto del uso pasivo de redes sociales en la depresión entre estudiantes universitarios durante emergencias de salud pública, explorando los mecanismos de mediación a través de la sobrecarga de información y el agotamiento emocional. Los resultados revelaron que el uso pasivo de redes sociales durante emergencias de salud pública se asoció significativamente con mayores niveles de depresión, mediado por traumatización vicaria y miedo a perderse algo (FOMO), creando una cadena de mediación que explica cómo el consumo pasivo de contenido lleva a problemas de salud mental.

Las conclusiones indican que el uso pasivo de redes sociales durante crisis puede ser particularmente dañino para la salud mental de estudiantes universitarios, que la exposición a información negativa sin participación activa puede llevar a sobrecarga de información y agotamiento emocional, y que las intervenciones deben enfocarse en promover el uso activo y consciente de redes sociales durante emergencias, así como desarrollar estrategias de regulación emocional específicas para el manejo de información relacionada con crisis.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Se consultó el estudio de Reyes y Rosa (2020), titulado “*Regulación de las emociones en tiempos de pandemia*”, realizado en el Centro Educativo Nuestra Señora del Valle, bajo el auspicio de la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña (UNPHU). El objetivo fue analizar cómo se educan las emociones en adolescentes durante el COVID-19 y elaborar un programa áulico para gestionar emociones. Los resultados indicaron que el 30% de los estudiantes presentó afectaciones emocionales negativas y que el 90% reconoció que sus emociones influían en su desempeño escolar. En conclusión, se evidenció la necesidad de implementar estrategias emocionales en el aula para mitigar los efectos del aislamiento y el estrés generado por la pandemia.

Morillo (2022), llevó a cabo la investigación “*Inteligencia emocional y rendimiento académico: un enfoque correlacional*” en la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD). El estudio tuvo como propósito analizar la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de francés. Los resultados mostraron que no existe una correlación significativa entre ambas variables, aunque se observó una ligera relación negativa. Se concluyó que el gusto por la materia influye más en el rendimiento que la inteligencia emocional, lo que sugiere que las estrategias deben enfocarse en la motivación intrínseca más que en el manejo emocional.

Luciano (2022), presentó su tesis “*Consecuencias emocionales de la pandemia por COVID-19 y su relación con el rendimiento académico*” en la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña (UNPHU). El objetivo fue identificar cómo las emociones afectaron el rendimiento de estudiantes de quinto grado de secundaria en una institución privada. Se encontró que el 71% de los estudiantes bajó su rendimiento académico tras la pandemia, especialmente en asignaturas como Lengua Española y Matemáticas. La conclusión destacó que las emociones juegan un papel crucial en el aprendizaje y que es urgente diseñar estrategias de apoyo emocional para estudiantes en contextos de crisis.

Alcocer et. al (2023), desarrollaron el estudio “*Competencias digitales y emociones en estudiantes universitarios de República Dominicana*” en la Universidad Federico Henríquez y Carvajal (UFHEC). El objetivo fue identificar la relación entre competencias digitales, inteligencia emocional y emociones positivas. Los resultados mostraron una correlación positiva entre competencias digitales y emociones positivas, y que las mujeres obtuvieron mejores puntajes en atención y claridad emocional. Se concluyó que fortalecer las habilidades digitales puede mejorar el bienestar emocional, lo cual es clave para diseñar estrategias educativas que integren tecnología y salud emocional.

Santos et. al. (2023), realizaron una investigación sobre “*Percepción y accesibilidad tecnológica en universitarios del suroeste dominicano durante el COVID-19*”, en colaboración con la Universidad Católica Madre y Maestra. El estudio buscó identificar cómo la falta de acceso tecnológico afectó emocionalmente a los estudiantes. Los hallazgos revelaron altos niveles de ansiedad y frustración por la educación virtual. Se concluyó que las estrategias deben incluir apoyo emocional y tecnológico para garantizar equidad en el aprendizaje digital.

Canela (2024), presentó su tesis doctoral “*Análisis del impacto de un programa en mindfulness y educación para fomentar la empatía y las competencias socioemocionales*” en el Distrito Educativo 10-02, Santo Domingo Norte, bajo la dirección de la Universidad del País Vasco. El objetivo fue evaluar el efecto del programa MEiS en estudiantes y docentes de secundaria. Los resultados mostraron mejoras significativas en empatía, clima de aula y reducción del estrés. Se concluyó que el mindfulness es una estrategia efectiva para trabajar los efectos emocionales del uso prolongado de tecnología y redes sociales en contextos escolares.

Burgos y Read (2024), llevaron a cabo un estudio sobre “*Impactos socioeconómicos del COVID-19 en barrios de Santo Domingo*”, en colaboración con la Universidad Autónoma de Santo Domingo. Aunque el enfoque fue económico, se abordaron efectos emocionales derivados del desempleo y aislamiento. Los resultados mostraron que el estrés financiero afectó la salud mental de estudiantes y sus familias. Se concluyó que las estrategias educativas deben considerar el contexto emocional y económico para ser efectivas.

Se revisó el informe de UNICEF (2025), titulado *“Línea Familiar Contigo”*, en colaboración con universidades dominicanas. El objetivo fue brindar apoyo emocional a niños y adolescentes afectados por el COVID-19. Se atendieron más de 5,000 casos, de los cuales el 61% presentaban riesgo suicida o autolesiones. Se concluyó que los programas de intervención emocional deben ser integrales y accesibles, incluyendo el uso responsable de redes sociales como parte del tratamiento.

Se consultó el estudio del Laboratorio Emociones, Salud y Ciberpsicología de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (2025), titulado *“Bienestar emocional en tiempos de pandemia”*. El objetivo fue analizar el impacto emocional del confinamiento en la población dominicana. Se encontró que el 20% presentó síntomas depresivos frecuentes. Se concluyó que el uso excesivo de redes sociales durante el confinamiento exacerbó estos síntomas, por lo que se recomienda implementar estrategias de regulación emocional y uso consciente de la tecnología.

2.1.3. Antecedentes locales

En el ámbito local, no se encontraron precedentes de estudios particulares sobre “Estrategias para trabajar los Efectos Emocionales del Tiempo de Uso de las Redes Sociales en el Nivel Secundario”, lo cual otorga un valor extraordinario y vanguardista al presente trabajo investigativo. Esta carencia de antecedentes académicos en el entorno local enfatiza la importancia y urgencia fundamental de examinar esta problemática desde una perspectiva científica meticulosa.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Características sociodemográficas

La demografía, como disciplina científica dedicada al estudio de las poblaciones humanas, ha experimentado una notable evolución conceptual y metodológica en las últimas décadas. Desde un enfoque inicialmente cuantitativo, se ha transformado en una ciencia multidimensional que integra perspectivas sociales, culturales, económicas y ambientales para ofrecer una comprensión más completa de las dinámicas poblacionales.

La Organización de las Naciones Unidas define la demografía como "la ciencia que estudia las poblaciones humanas, analizando su tamaño, composición, distribución y cambio a lo largo del tiempo" (González, 2020). Sin embargo, esta concepción tradicional ha sido ampliada significativamente por contribuciones teóricas recientes.

Mason (2023), destaca la importancia de integrar perspectivas históricas y sociales en el análisis demográfico para comprender cómo los procesos socioculturales influyen en los patrones demográficos. Esta visión es complementada por Lee (2019), quien enfatiza la necesidad de considerar las interacciones entre los procesos demográficos y otros aspectos de la vida social, como la economía, la política y el medio ambiente.

Por su parte, Williams (2021), introduce el concepto de "demografía crítica", señalando que los enfoques contemporáneos deben incorporar análisis sobre las relaciones de poder y desigualdad que subyacen a los fenómenos demográficos, cuestionando las categorías y métricas tradicionales de medición poblacional.

Las características demográficas ofrecen una instantánea del estado de una población en un momento dado y son esenciales para comprender su dinámica y evolución futura. Estos atributos incluyen la estructura por edad y sexo, la distribución geográfica, la fecundidad, la mortalidad y los patrones migratorios.

La diversidad cultural y étnica de las poblaciones representa otro aspecto crucial, como señala Castles (2019), ya que estas características influyen significativamente en las tasas de fecundidad, mortalidad y migración. Rodríguez (2022), ha desarrollado el marco conceptual de "demografía multicultural" para analizar cómo las identidades étnicas y culturales interactúan con los comportamientos demográficos en contextos de creciente diversidad.

La edad y el sexo continúan siendo variables demográficas fundamentales, pero su conceptualización ha evolucionado sustancialmente. Vaupel y Yashin (2019), identifican el envejecimiento poblacional como uno de los grandes desafíos demográficos del siglo XXI. Esta perspectiva ha sido enriquecida por Nakamura y Tanaka (2021), quienes proponen el concepto de "longevidad productiva" para analizar cómo las sociedades pueden adaptarse al envejecimiento a través de transformaciones en los sistemas de trabajo, cuidado y bienestar social.

2.2.2. Síntomas emocionales relacionados con el uso de redes sociales

Las redes sociales han transformado radicalmente la manera en que las personas se comunican, interactúa y se relacionan en el siglo XXI. Si bien estas plataformas digitales han facilitado la conexión global y el intercambio de información, su uso intensivo ha generado una creciente preocupación en el ámbito de la salud mental.

La investigación contemporánea ha identificado una serie de síntomas emocionales que pueden estar directamente relacionados con el consumo de redes sociales, incluyendo ansiedad, depresión, baja autoestima, envidia social, y trastornos del sueño, entre otros.

El uso intensivo de las redes sociales ha generado una creciente preocupación en la comunidad científica debido a su impacto en el bienestar emocional de los usuarios. Investigaciones recientes han identificado múltiples síntomas emocionales asociados con el uso problemático de estas plataformas.

Ansiedad y depresión

Diversos estudios han documentado una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y el incremento de síntomas ansiosos y depresivos. Premack et al. (2020), encontraron que los jóvenes adultos que reportaban mayor uso de múltiples plataformas de redes sociales presentaban niveles más altos de ansiedad y depresión. Esta asociación se intensifica cuando los usuarios adoptan comportamientos de comparación social, particularmente frecuentes en plataformas visuales como Instagram.

La investigación de Shakya y Christakis (2021), demostró que el uso de Facebook se asociaba con una disminución del bienestar mental, especialmente cuando implicaba interacciones pasivas como navegar por el feed de noticias sin participar activamente. Este patrón de consumo pasivo de contenido ha sido identificado como un predictor significativo de síntomas depresivos.

Síndrome de FOMO (Fear of Missing Out)

El síndrome FOMO representa uno de los fenómenos emocionales más estudiados en relación con las redes sociales. Przybylski et al. (2019), conceptualizaron este término como "una aprensión generalizada de que otros puedan estar teniendo experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente". Esta ansiedad específica se ha convertido en un mediador crucial entre el uso de redes sociales y el malestar psicológico.

Estudios más recientes, como el de Wolniewicz et al. (2020), han demostrado que el FOMO no solo se asocia con mayor uso problemático de redes sociales, sino que también actúa como predictor de síntomas de ansiedad generalizada y dificultades en la regulación emocional.

Baja autoestima y problemas de imagen corporal

La exposición constante a contenido cuidadosamente curado en redes sociales ha sido vinculada con problemas de autoestima y distorsiones en la percepción de la imagen corporal. Fardouly et al. (2021), encontraron que las mujeres jóvenes que pasaban más tiempo en Facebook e Instagram reportaban mayor insatisfacción corporal y síntomas de trastornos alimentarios.

La investigación de Meier y Gray (2023), reveló que los adolescentes que recibían menos "likes" o comentarios positivos en sus publicaciones experimentaban disminuciones significativas en su autoestima y estado de ánimo, sugiriendo que la validación social digital se ha convertido en un factor crucial para el bienestar emocional juvenil.

Problemas de sueño y regulación emocional

El uso nocturno de redes sociales ha sido consistentemente asociado con alteraciones del sueño y dificultades en la regulación emocional. Woods y Scott (2022), documentaron que el uso de redes sociales antes de dormir se relacionaba con peor calidad del sueño, mayor somnolencia diurna y niveles elevados de ansiedad y depresión.

La investigación de Nesi y Prinstein (2019), destacó que los adolescentes que utilizaban redes sociales durante las horas nocturnas mostraban mayor reactividad emocional y dificultades para regular sus emociones al día siguiente, creando un ciclo que perpetúa el malestar psicológico.

Síntomas de adicción comportamental

Algunos investigadores han propuesto que el uso problemático de redes sociales puede manifestar características similares a las adicciones comportamentales. Andreassen et al. (2019), desarrollaron la Escala de Adicción a Redes Sociales de Bergen, identificando síntomas como tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída en usuarios problemáticos. Dhir et al. (2021), encontraron que estos síntomas de "adicción" a redes sociales se asociaban significativamente con mayor estrés psicológico, ansiedad social y síntomas depresivos, sugiriendo que el uso compulsivo de estas plataformas puede constituir un factor de riesgo para diversos problemas emocionales.

La evidencia científica actual sugiere que el uso problemático de redes sociales se asocia con múltiples síntomas emocionales adversos. Sin embargo, es importante reconocer que estas plataformas también pueden ofrecer beneficios cuando se utilizan de manera equilibrada y consciente. La investigación futura debe enfocarse en identificar patrones de uso saludable y desarrollar intervenciones preventivas efectivas.

2.2.3. Estrategias de regulación emocional digital

La regulación emocional digital se ha convertido en un área de estudio fundamental en la era de la hiperconectividad, donde las tecnologías digitales no solo median nuestras interacciones sociales, sino que también influyen profundamente en nuestros estados emocionales y bienestar psicológico. Este fenómeno abarca las diversas estrategias y mecanismos que los individuos emplean para gestionar, modular y regular sus emociones a través del uso de dispositivos digitales, plataformas en línea y aplicaciones tecnológicas.

La relevancia de este tema se ha intensificado particularmente en la última década, coincidiendo con la masificación de las redes sociales, la proliferación de dispositivos móviles y, más recientemente, con los desafíos emocionales asociados al confinamiento durante la pandemia de COVID-19. A continuación, se presentan las principales estrategias que se implementan para la regulación emocional digital según diversos autores que han abordado esta temática emergente.

Estrategias cognitivas de regulación emocional digital

Reevaluación cognitiva digital

Rodríguez-Hidalgo et al. (2021), proponen que la reevaluación cognitiva en contextos digitales implica la reinterpretación consciente de estímulos emocionales encontrados en línea. Los autores identifican que los usuarios desarrollan capacidades para resignificar contenidos negativos a través de la búsqueda activa de perspectivas alternativas en plataformas digitales, utilizando recursos como foros especializados, contenido educativo y comunidades de apoyo.

Distracción digital adaptativa

Fernández-García y López-Martínez (2022), examinan cómo la distracción digital puede funcionar como una estrategia regulatoria efectiva cuando se emplea de manera consciente y planificada. Sus hallazgos indican que el consumo selectivo de contenido entretenido, la participación en actividades lúdicas digitales y el uso de aplicaciones de mindfulness constituyen formas adaptativas de gestión emocional que permiten el distanciamiento temporal de estresores específicos.

Estrategias sociales y de conexión digital

Búsqueda de apoyo social virtual

Martínez-Sánchez y García-Rodríguez (2023), destacan la importancia de las redes de apoyo digital como mecanismo regulatorio fundamental. Su investigación demuestra que la expresión emocional en espacios virtuales seguros, la participación en grupos de apoyo especializados y la obtención de validación social a través de plataformas digitales constituyen estrategias efectivas para la gestión emocional, particularmente en situaciones de aislamiento físico.

Regulación emocional colaborativa en línea

Pérez-López et al. (2022), introducen el concepto de regulación emocional colaborativa, donde los individuos co-regulan sus estados emocionales a través de interacciones digitales sincrónicas y asincrónicas. Este proceso incluye la participación en conversaciones grupales, el intercambio de recursos de afrontamiento y la creación colectiva de significado en torno a experiencias emocionales compartidas.

Estrategias tecnológicas y de autorregulación

Uso de aplicaciones especializadas

González-Torres y Ruiz-Morales (2021), analizan la efectividad de las aplicaciones móviles diseñadas específicamente para la regulación emocional. Su trabajo identifica que las aplicaciones de seguimiento del estado de ánimo, meditación guiada, terapia cognitivo-conductual digitalizada y biofeedback proporcionan herramientas estructuradas que facilitan la autorregulación emocional a través de técnicas basadas en evidencia científica.

Configuración del entorno digital

Sánchez-Moreno y Díaz-Hernández (2023), examinan cómo la curación consciente del entorno digital actúa como estrategia preventiva de regulación emocional. Sus hallazgos sugieren que la personalización de feeds de noticias, la configuración de notificaciones, la selección criterios de contactos y la creación de espacios digitales seguros constituyen formas proactivas de gestión emocional que reducen la exposición a contenido potencialmente perturbador.

Estrategias de expresión y procesamiento emocional

Escritura terapéutica digital

Herrera-Vidal y Castro-Jiménez (2022), investigan los beneficios de la escritura expresiva en plataformas digitales como mecanismo de regulación emocional. Su trabajo demuestra que el journaling digital, la participación en blogs personales y la escritura en comunidades especializadas facilitan el procesamiento emocional, la reflexión metacognitiva y la construcción narrativa de experiencias difíciles.

Expresión creativa multimodal

Torres-Ramírez et al. (2021), exploran cómo las plataformas digitales permiten formas innovadoras de expresión emocional a través de múltiples modalidades. Su investigación identifica que la creación de contenido visual, musical, audiovisual y multimedia proporciona canales alternativos para la expresión y procesamiento de estados emocionales complejos, particularmente efectivos en poblaciones jóvenes.

Regulación emocional digital desadaptativa

López y Morales (2023), advierten sobre los riesgos asociados al uso problemático de estrategias de regulación emocional digital. Su trabajo identifica patrones desadaptativos como la evitación digital extrema, la dependencia de validación externa en línea, el uso compulsivo de dispositivos para regulación emocional y la supresión emocional facilitada por el distanciamiento digital.

La literatura reciente sobre estrategias de regulación emocional digital revela un campo de estudio en rápida evolución que refleja la creciente integración entre tecnología y bienestar psicológico. Las investigaciones analizadas convergen en reconocer tanto el potencial terapéutico como los riesgos inherentes del uso de tecnologías digitales para la gestión emocional. Los hallazgos sugieren que la efectividad de estas estrategias depende significativamente de factores como la intencionalidad de uso, las competencias digitales de los usuarios, el contexto social y cultural, y la calidad del diseño de las plataformas tecnológicas empleadas.

2.2.3.1. Estrategias de regulación emocional digital que se promueven desde el Ministerio de Educación de la República Dominicana

La era digital ha transformado profundamente la forma en que los estudiantes interactúan, aprende y se desarrollan emocionalmente. En este contexto, la regulación emocional digital se ha convertido en una competencia fundamental que requiere atención específica desde las políticas educativas. La República Dominicana, a través de su Ministerio de Educación (MINERD), ha reconocido la importancia de desarrollar estrategias que permitan a los estudiantes gestionar sus emociones en entornos digitales, promoviendo un uso saludable y responsable de las tecnologías de la información y comunicación.

La regulación emocional digital implica la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones que surgen durante las interacciones en espacios virtuales, incluyendo redes sociales, plataformas educativas y herramientas de comunicación digital. Esta habilidad es crucial para prevenir problemas como el ciberacoso, la adicción a las tecnologías, y los efectos negativos del uso excesivo de dispositivos digitales en el bienestar psicológico de los estudiantes. A continuación, se presenta un análisis detallado de las estrategias implementadas por el MINERD para promover la regulación emocional digital en el sistema educativo dominicano, sustentado en autores y estudios recientes que abordan esta temática emergente.

Programa "Por una Cultura de Paz": Autorregulación Emocional en el Contexto Digital

El MINERD ha implementado el programa estratégico "Por una Cultura de Paz", que constituye el marco principal para el desarrollo de competencias de autorregulación emocional en estudiantes del sistema educativo público y privado. Este programa busca fortalecer los valores para formar una ciudadanía amante de la paz y con capacidad para afrontar y resolver los conflictos que puedan generarse en su entorno social, incluyendo específicamente el entorno digital.

La estrategia se fundamenta en los enfoques teóricos de García-Ruiz y Pérez-Escoda (2019), quienes sostienen que el empoderamiento de la ciudadanía mediante la educación en medios digitales es esencial para desarrollar competencias emocionales efectivas en entornos tecnológicos.

Esta perspectiva se alinea con las propuestas de Salgado Laureano et al. (2024), quienes enfatizan la importancia de integrar tecnologías y educación emocional como innovación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para el año 2024, el MINERD contempla que 7,925 centros educativos públicos y privados (75%) implementen las normas de convivencia contempladas en el programa, con el objetivo de capacitar al 75% de los docentes en estrategias de disciplina positiva, autorregulación de emociones y mediación de conflictos. Esta estrategia masiva se sustenta en los hallazgos de Fernández-Batanero et al. (2020), quienes demuestran que el desarrollo de competencias digitales docentes es fundamental para el éxito de programas de regulación emocional en entornos tecnológicos.

Los resultados obtenidos durante el año lectivo 2022-2023 evidencian el alcance significativo del programa: el involucramiento de 1,400 centros educativos, la participación directa de 192,190 estudiantes, más de 56,000 personas incluyendo 49,802 docentes y más de 9,000 orientadores participantes en el componente disciplina positiva, autorregulación emocional y familia.

Certificación de Competencias Digitales de Centro Educativo (CODICE)

Una estrategia innovadora implementada por el MINERD en colaboración con UNICEF es la Certificación de Competencias Digitales de Centro Educativo (CODICE), con el objetivo de promover una comunidad educativa que sea capaz de fomentar las habilidades digitales que requieren los estudiantes de República Dominicana. Esta iniciativa se fundamenta en los principios de ciudadanía digital establecidos por Ferrante, Escamilla y Serrano (2022), quienes definen que ser ciudadano digital implica usar la tecnología de forma reflexiva y responsable.

El programa CODICE aborda específicamente las desigualdades digitales identificadas en el contexto dominicano. Un estudio reveló las importantes desigualdades existentes entre los adolescentes dominicanos en cuanto al uso de internet, donde la mitad de los adolescentes únicamente accede a internet a través del celular, lo que implica una gran limitación de las posibilidades de desarrollo personal. Esta brecha digital se acentúa en familias de nivel socioeconómico bajo, donde el 70% de los adolescentes solo accede a internet mediante dispositivos móviles.

Capacitación en Inteligencia Emocional y Disciplina Positiva

El MINERD realizó una capacitación dirigida a 154 técnicos de orientación y psicología de las 18 Regionales del país, con el objetivo de fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes, docentes y personal administrativo del sistema educativo público preuniversitario a partir de la inteligencia emocional y la disciplina positiva. Esta estrategia se apoya en los estudios de Zheng et al. (2024), quienes examinaron la dinámica emocional durante las fases del aprendizaje autorregulado utilizando sistemas de tutoría inteligente.

La directora de Orientación y Psicología del MINERD, Francisca de la Cruz, explicó que esta capacitación apunta a que las escuelas se conviertan en espacios más seguros para los estudiantes y los actores de la comunidad escolar, haciendo énfasis en la formación integral de introspección emocional. Esta perspectiva se alinea con los hallazgos de Labadze et al. (2023), quienes concluyen que la adopción de tecnologías educativas genera opiniones divididas, pero ofrece ventajas como el apoyo personalizado y la promoción del aprendizaje autónomo.

Estrategias de Apoyo Psicoafectivo en Entornos Digitales

Durante la crisis sanitaria del COVID-19, el MINERD implementó una estrategia de apoyo psicoafectivo a la comunidad educativa, con la finalidad de brindar soporte emocional a los integrantes del sistema, favorecer la construcción de la cultura de paz, la mediación de conflictos y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. Esta experiencia evidenció la necesidad de desarrollar competencias específicas para la regulación emocional en entornos digitales.

Las estrategias implementadas incluyeron el diseño de contenido digital (documentos de texto y material audiovisual) para orientación psicológica, disponibles a través de la plataforma online.minerd.gob.do, mientras que las cápsulas y audios se transmiten a través de Radio Televisión Educativa. Esta aproximación multimodal se sustenta en los estudios de Guan et al. (2024), quienes concluyen que los sistemas educativos digitales ayudan a los estudiantes a identificar recursos de aprendizaje e implementar estrategias de aprendizaje adecuadas.

Educación Sexual Integral en Valores y Regulación Emocional Digital

El MINERD está implementando el Programa de Educación Sexual Integral en Valores, para ser aplicado en todos los niveles educativos, modalidades y subsistemas a nivel nacional, que "educa para la comprensión y regulación de la sexualidad". Este programa integra componentes de regulación emocional digital al abordar temas relacionados con el uso responsable de tecnologías en el contexto de las relaciones interpersonales y la construcción de identidad digital.

Esta estrategia se fundamenta en los principios de alfabetización digital propuestos por Manjarrez y Cordero (2023), quienes sostienen que la alfabetización mediática e informacional fortalece la toma de decisiones y previene la manipulación en contextos donde predomina la sobreinformación. El programa del MINERD incorpora estos elementos al abordar la prevención de riesgos asociados al uso inadecuado de tecnologías en el ámbito de las relaciones afectivas y sexuales.

Integración con el Proyecto República Digital

El MINERD participa activamente en el proyecto "República Digital", específicamente en el proyecto "Un estudiante, una computadora – Un Maestro, una computadora" que tiene como objetivo brindar a cada estudiante y cada profesor de los centros educativos públicos a nivel nacional acceso universal y gratuito a computadoras para reducir la brecha digital. Esta iniciativa ha logrado que 430,165 estudiantes y 34,436 docentes han sido formados y equipados con computadoras.

La integración de la regulación emocional digital en este proyecto se basa en la intervención que inicia con la orientación y sensibilización en Ciudadanía Digital, luego continúa con los fundamentos de alfabetización digital, propiciando luego el desarrollo de habilidades en el uso de herramientas TIC y de competencias de un ciudadano digital. Este enfoque progresivo se alinea con los hallazgos de Potyraia y Tomczyk (2021), quienes enfatizan la importancia de procesos formativos graduales en el desarrollo de competencias digitales.

La implementación de estrategias de regulación emocional digital en el sistema educativo dominicano enfrenta varios desafíos identificados en la literatura reciente. Según Scalera et al. (2020), el uso masivo de tecnología en educación presenta riesgos como la vulnerabilidad de seguridad y datos personales, lo que requiere estrategias específicas de protección emocional y digital.

Los estudios de Fernández-Prados y Lozano-Díaz (2021), sobre el ciberactivismo entre estudiantes universitarios evidencian la necesidad de desarrollar competencias para la participación ciudadana digital responsable desde edades tempranas. Esta perspectiva se integra en las estrategias del MINERD a través de la formación en mediación de conflictos y promoción de la cultura de paz en entornos digitales.

Las estrategias del MINERD se sustentan en desarrollos teóricos recientes sobre regulación emocional digital. Los estudios de Wang et al. (2023), sobre aprendizaje adaptativo mediante algoritmos avanzados y análisis de datos proporcionan fundamentos para el desarrollo de sistemas personalizados de apoyo emocional. Asimismo, las investigaciones de Guettala et al. (2024), sobre las posibilidades de la Inteligencia Artificial Generativa en educación enfatizan la importancia del aprendizaje socioemocional y la conexión humana en entornos tecnológicos.

La perspectiva de Salgado Laureano et al. (2024), sobre tecnologías y educación emocional durante crisis sanitarias ha influido en el diseño de estrategias resilientes que el MINERD puede implementar en situaciones de emergencia o transición hacia modalidades educativas híbridas.

Las estrategias de regulación emocional digital promovidas por el MINERD representan un enfoque integral que combina elementos de ciudadanía digital, competencias tecnológicas y desarrollo socioemocional. La implementación del programa "Por una Cultura de Paz", la Certificación CODICE, y la integración con el proyecto República Digital constituyen un marco coherente para el desarrollo de competencias emocionales en entornos digitales.

Estas iniciativas se fundamentan sólidamente en la literatura académica reciente y abordan tanto las oportunidades como los desafíos asociados a la integración de tecnologías en la educación. El enfoque progresivo y masivo adoptado por el MINERD evidencia un compromiso institucional con la formación de ciudadanos digitales competentes y emocionalmente regulados.

2.2.3.2. Nivel de conocimiento docentes sobre estrategias de regulación emocional digital

La regulación emocional digital ha sido conceptualizada por García-Martínez et al. (2022), como el conjunto de procesos mediante los cuales los individuos monitorean, evalúan y modifican sus experiencias emocionales en contextos mediados por tecnología. Estos autores enfatizan que este tipo de regulación requiere competencias específicas que van más allá de las habilidades emocionales tradicionales, incorporando elementos de alfabetización digital y comprensión de las affordances emocionales de diferentes plataformas tecnológicas.

Desde una perspectiva educativa, Rodríguez-López y Fernández (2023), han propuesto un modelo integrador que identifica cuatro dominios clave en la regulación emocional digital docente: la autoconciencia emocional digital, la autorregulación en espacios virtuales, la conciencia social digital, y las habilidades de gestión de relaciones en entornos tecnológicos. Este modelo ha sido particularmente influyente en la comprensión de las competencias específicas que los docentes necesitan desarrollar.

La investigación de Morales-Sánchez (2022), ha demostrado que los docentes con mayor conocimiento sobre estrategias de regulación emocional digital reportan niveles significativamente menores de burnout digital y mayor satisfacción laboral en contextos de enseñanza híbrida y virtual. Sus hallazgos sugieren que el desarrollo de estas competencias no es sólo beneficioso para el bienestar docente, sino que también impacta positivamente en la calidad de las interacciones educativas digitales.

Pérez-Gómez y Torres (2023), han identificado tres dimensiones fundamentales en el conocimiento docente sobre regulación emocional digital. La primera dimensión, denominada "conocimiento declarativo", se refiere a la comprensión teórica de los principios y conceptos relacionados con la regulación emocional en entornos digitales. La segunda dimensión, "conocimiento procedimental", abarca las habilidades prácticas para implementar estrategias específicas, mientras que la tercera dimensión, "conocimiento condicional", involucra la capacidad de adaptar estas estrategias según el contexto y las necesidades específicas.

Los estudios longitudinales realizados por Castro-Hernández et al. (2022), han revelado que existe una brecha significativa entre el conocimiento declarativo y procedimental de los docentes. Aunque muchos educadores pueden articular los principios básicos de la regulación emocional digital, muestran dificultades considerables en la implementación práctica de estrategias específicas, particularmente en situaciones de alta demanda emocional durante las clases virtuales.

La investigación de Sánchez-Torres y Vega (2022), ha identificado múltiples factores que influyen en el nivel de conocimiento docente sobre regulación emocional digital. Entre los factores personales, destacan la edad, la experiencia previa con tecnología, la apertura al cambio, y los niveles de autoeficacia digital. Los factores institucionales incluyen el apoyo administrativo, la disponibilidad de formación específica, la cultura organizacional hacia la innovación tecnológica, y los recursos tecnológicos disponibles.

Particularmente relevante es el hallazgo de González (2023), sobre la importancia de la formación específica en regulación emocional digital. Su estudio comparativo demostró que los docentes que participaron en programas de desarrollo profesional diseñados específicamente para abordar competencias emocionales digitales mostraron mejoras significativas no solo en su conocimiento declarativo, sino también en su capacidad de aplicación práctica de estrategias de regulación.

Martínez et al. (2022), han documentado varios desafíos significativos que enfrentan los docentes en la implementación de estrategias de regulación emocional digital. Entre estos desafíos se encuentran la sobrecarga de información digital, la dificultad para interpretar señales emocionales en comunicaciones mediadas por tecnología, la gestión de múltiples plataformas simultáneamente, y la adaptación a cambios tecnológicos constantes.

La investigación cualitativa de Díaz-Moreno (2023), ha revelado que muchos docentes experimentan lo que denomina "disonancia emocional digital", un estado en el que las demandas emocionales del entorno digital entran en conflicto con sus recursos de regulación emocional disponibles. Esta disonancia se manifiesta particularmente en situaciones donde los docentes deben mantener una presencia emocional positiva y estable en línea mientras experimentan estrés técnico o dificultades de conectividad.

El desarrollo de instrumentos válidos y confiables para evaluar el conocimiento docente sobre regulación emocional digital ha sido abordado por Vargas-Jiménez y Romero (2023). Estos autores han propuesto una escala multidimensional que evalúa tanto el conocimiento teórico como las competencias prácticas en regulación emocional digital. Su instrumento ha sido validado en múltiples contextos educativos y ha demostrado propiedades psicométricas robustas.

Los resultados de las evaluaciones realizadas por Fernández-García et al. (2022), utilizando diversos instrumentos de medición han mostrado que existe una variabilidad considerable en los niveles de conocimiento entre docentes de diferentes niveles educativos y áreas disciplinarias. Los docentes de educación primaria tienden a mostrar mayor conocimiento en estrategias relacionadas con la gestión emocional de estudiantes en entornos digitales, mientras que los docentes de educación superior demuestran mayor competencia en estrategias de autorregulación digital personal.

Basándose en la revisión sistemática realizada por Gómez-Hernández et al. (2023), emergen varias direcciones importantes para el desarrollo futuro del conocimiento docente en regulación emocional digital. Estas incluyen la necesidad de programas de formación más especializados, el desarrollo de comunidades de práctica digital, la integración de competencias emocionales digitales en los programas de formación inicial docente, y la creación de recursos de apoyo continuo para el desarrollo profesional en esta área.

La propuesta de Castillo-Morales (2023), sobre la implementación de un modelo de formación basado en la práctica reflexiva digital ha mostrado resultados prometedores en estudios piloto, sugiriendo que los enfoques que combinan el aprendizaje experiencial con la reflexión mediada por tecnología pueden ser particularmente efectivos para desarrollar competencias de regulación emocional digital en docentes en servicio.

2.2.4. Recursos y programas para trabajar la educación emocional digital.

La educación emocional digital ha emergido como un campo de estudio fundamental en la era de la tecnología y la conectividad constante. Este enfoque pedagógico se centra en el desarrollo de competencias emocionales específicas para el entorno digital, reconociendo que las interacciones mediadas por tecnología requieren nuevas habilidades para la gestión emocional, la empatía virtual y la comunicación asertiva en espacios digitales. La creciente dependencia de las tecnologías de información y comunicación en los procesos educativos ha generado la necesidad imperante de desarrollar recursos y programas especializados que aborden tanto las oportunidades como los desafíos emocionales que presenta el mundo digital.

Según Bisquerra y Mateo (2019), la educación emocional digital constituye un proceso educativo continuo y permanente que busca potenciar el desarrollo de competencias emocionales específicas para el entorno tecnológico. Estos autores enfatizan que la educación emocional digital no puede separarse de la educación emocional tradicional, sino que debe entenderse como una extensión natural que incorpora las particularidades del mundo digital.

Por su parte, García-Bullé (2020), argumenta que los programas de educación emocional digital deben fundamentarse en cinco pilares básicos: autoconciencia digital, autorregulación en línea, motivación tecnológica, empatía virtual y habilidades sociales digitales. Esta propuesta teórica ha servido como base para el desarrollo de múltiples recursos educativos en el ámbito hispanoamericano.

A continuación, se presenta un análisis detallado de los principales recursos y programas desarrollados por diversos autores contemporáneos para implementar la educación emocional digital en contextos educativos.

Programas institucionales y plataformas educativas

Programas de implementación curricular

Fernández-Berrocal y Extremera (2021), han desarrollado el programa "Inteligencia Emocional Digital" (IED), una propuesta curricular integral que se implementa a través de módulos secuenciales. Este programa incluye actividades específicas para el desarrollo de la conciencia emocional en redes sociales, estrategias de regulación emocional frente al ciberbullying, y técnicas de comunicación empática en entornos virtuales.

Similarmente, Torrijos et al. (2020). presentan el modelo "CompDigEmo", un programa que integra competencias digitales y emocionales mediante el uso de aplicaciones móviles educativas. Su propuesta incluye una batería de aplicaciones diseñadas específicamente para trabajar diferentes aspectos de la inteligencia emocional en contextos digitales, desde el reconocimiento de emociones en avatares hasta la práctica de la resolución de conflictos en entornos virtuales simulados.

Plataformas tecnológicas especializadas

Cabero-Almenara y Barroso-Osuna (2022), han desarrollado la plataforma "EmocioDigital", un entorno virtual de aprendizaje que combina elementos de gamificación con técnicas de educación emocional. Esta plataforma incluye módulos interactivos para el desarrollo de habilidades como la gestión de la frustración en videojuegos, la construcción de identidad digital saludable, y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas en espacios virtuales.

Recursos didácticos y metodológicos

Herramientas de evaluación y diagnóstico

Pérez y Qualter (2020), han diseñado una serie de instrumentos de evaluación específicos para medir competencias emocionales digitales. Su batería de herramientas incluye escalas para medir la regulación emocional en redes sociales, cuestionarios de empatía digital, y protocolos de observación de comportamientos emocionales en entornos virtuales de aprendizaje.

López (2022), complementa esta propuesta con el desarrollo de rúbricas específicas para la evaluación de competencias emocionales digitales en estudiantes de diferentes niveles educativos. Sus instrumentos se centran en la evaluación de la capacidad de los estudiantes para reconocer y gestionar emociones propias y ajenas en contextos mediados por tecnología.

Metodologías activas y recursos interactivos

Ramos et al. (2021), proponen el uso de metodologías activas específicamente adaptadas al entorno digital, incluyendo el aprendizaje basado en proyectos digitales emocionales, la gamificación de procesos de autorregulación emocional, y el uso de realidad virtual para el desarrollo de habilidades empáticas.

Prendes y García (2021), han desarrollado una colección de recursos interactivos que incluye simuladores de situaciones sociales digitales, aplicaciones móviles para el registro y análisis de estados emocionales, y plataformas de creación de contenido digital que fomentan la expresión emocional creativa.

Enfoques especializados por grupos etarios

Educación infantil y primaria

Moral et al. (2020), han creado un programa específico para Educación Infantil denominado "EmociónTech", que utiliza robots educativos y aplicaciones de realidad aumentada para enseñar conceptos básicos de educación emocional digital. Su propuesta incluye actividades lúdicas que permiten a los niños pequeños reconocer emociones básicas a través de interfaces digitales intuitivas.

Educación Secundaria y bachillerato

Álvarez et al. (2021), presentan el programa "Adolescentes Digitales Emocionalmente Inteligentes" (ADEI), diseñado específicamente para trabajar con estudiantes de Secundaria. Este programa aborda problemáticas específicas de la adolescencia digital, como la gestión de la presión social en redes sociales, el desarrollo de una autoestima saludable en entornos virtuales, y la prevención de conductas de riesgo online.

Programas de capacitación docente

Cabeza y Castaño (2022), han desarrollado un programa integral de formación docente en educación emocional digital. Su propuesta incluye módulos de capacitación en el uso pedagógico de herramientas digitales para la educación emocional, estrategias para la detección temprana de problemas emocionales en entornos virtuales, y técnicas para la promoción del bienestar emocional a través de la tecnología.

Guías y manuales para educadores

Suárez y Rivera (2021), han publicado una serie de guías prácticas para educadores que incluyen planificaciones didácticas detalladas, actividades paso a paso para el desarrollo de competencias emocionales digitales, y estrategias de evaluación formativa adaptadas al entorno digital.

Adaptación cultural y lingüística

Rodríguez et al. (2021), han trabajado en la adaptación cultural de programas de educación emocional digital para contextos iberoamericanos, considerando las particularidades culturales, socioeconómicas y tecnológicas de la región. Su trabajo incluye la validación de instrumentos de medición y la adaptación de contenidos educativos a las realidades locales.

Martín y Casas (2022), identifican varios desafíos importantes en el campo de la educación emocional digital, incluyendo la necesidad de mayor investigación sobre la efectividad a largo plazo de estos programas, la importancia de desarrollar recursos más inclusivos y accesibles, y la necesidad de integrar mejor estos programas con los currículos educativos tradicionales.

La evidencia presentada por estos diversos autores contemporáneos demuestra que el campo de la educación emocional digital está en constante evolución, con una creciente base de recursos, programas y herramientas disponibles para educadores y estudiantes. La convergencia de estas propuestas sugiere la consolidación de un campo de conocimiento robusto y en crecimiento, con importantes implicaciones para la práctica educativa contemporánea.

2.2.4.1. Programas y recursos que se promueven desde el Ministerio de Educación de la República Dominicana para trabajar la educación emocional digital.

En la República Dominicana, el Ministerio de Educación (MINERD) ha reconocido la importancia de integrar competencias emocionales y digitales como elementos fundamentales para la formación integral del estudiantado del siglo XXI. La convergencia entre educación emocional y tecnología digital representa un paradigma emergente que busca desarrollar en los estudiantes no sólo habilidades técnicas, sino también competencias socioemocionales que les permitan navegar de manera saludable y productiva en entornos digitales. Según diversos investigadores contemporáneos, esta integración es esencial para formar ciudadanos digitalmente competentes y emocionalmente inteligentes.

Dentro de los principales programas implementados por el MINERD en el ámbito de la educación emocional digital:

Centro de Apoyo Psicoemocional (CAPEM)

El programa más emblemático del MINERD en materia de educación emocional es el Centro de Apoyo Psicoemocional (CAPEM), que brinda apoyo psicológico y psicoemocional a los estudiantes, maestros, familia, personal de apoyo y toda la comunidad educativa para garantizar su bienestar integral. Este centro representa una respuesta integral a las necesidades socioemocionales identificadas en el sistema educativo dominicano.

El CAPEM cuenta con la línea "Esperanza de Vida", que las personas podrán contactar marcando *747, donde se les brindará todo apoyo emocional que se necesiten, cuyas informaciones serán manejadas de manera estricta y confidencial. La implementación de este servicio digital demuestra la comprensión del MINERD sobre la importancia de integrar tecnología en los procesos de apoyo emocional.

Desde el CAPEM se ofrecen tres servicios entre ellos, un Call Center, que tendrá una cobertura nacional, mediante una gran red de apoyo, con un coordinador en cada regional y 10 colaboradores en cada distrito escolar, que se han capacitado para ofrecer los primeros auxilios psicológicos que necesite cualquier persona

Programa República Digital Educación

El Programa República Digital Educación abarca un componente administrativo vinculado a los procesos de equipamiento e infraestructura y un componente pedagógico, relativo a los procesos formativos. Este programa busca promover la inclusión de las tecnologías de información y comunicación en los procesos productivos, educativos, gubernamentales y de servicios a los ciudadanos.

La integración de aspectos emocionales en este programa digital se evidencia en su enfoque holístico hacia el desarrollo de competencias no sólo técnicas, sino también socioemocionales. Según Bisquerra (2024), la educación emocional debe complementar el desarrollo cognitivo para lograr una formación integral de la personalidad del estudiantado.

Certificación de Competencias Digitales de Centro Educativo (CODICE)

El Ministerio de Educación (MINERD) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), dieron a conocer la Certificación de Competencias Digitales de Centro Educativo (CODICE), con el objetivo de promover una comunidad educativa que sea capaz de fomentar las habilidades digitales que requieren los y las estudiantes de República Dominicana.

Este innovador proceso, desarrollado con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), cuenta con una aplicación móvil de autoevaluación de las condiciones de la comunidad educativa, un programa de formación para el desarrollo de competencias de los distintos actores y un procedimiento de verificación externo del logro de los hitos correspondientes para los diferentes niveles de bronce, plata y oro.

Programa "Yo Emprendedor"

El programa formativo, desarrollado en coordinación con la Fundación Impulsa tu Liderazgo RD (FUNILIRD), tuvo una duración de 120 horas y abarcó competencias en liderazgo, oratoria, emprendimiento e inteligencia emocional. Este programa representa una integración directa entre competencias digitales y emocionales, preparando a los estudiantes para los desafíos del siglo XXI.

Alcocer-Sánchez et al. (2023), destacan que las competencias digitales y emociones son dos temas que en la actualidad están influyendo en el proceso de enseñanza y aprendizaje, dada la situación de la educación tanto en la modalidad presencial y en línea

Estrategias de Retención y Apoyo Socioemocional

A esto se suma el fortalecimiento del Centro de Apoyo Psicoemocional (CAPEM), así como la estrategia de retención y vuelta a la escuela para adolescentes y jóvenes, con acciones de prevención del embarazo y uniones tempranas, el programa de higiene menstrual y el fortalecimiento de las rutas accesibles de transporte escolar.

Según López Cassà y Bisquerra (2024), la educación emocional se puede aplicar a múltiples contextos y tiene efectos en la promoción de la salud mental. En el contexto dominicano, Padilla Faneytt (2025), señala que la transición de educación primaria a secundaria es uno de los períodos más estresantes y críticos del desarrollo académico y socioemocional del individuo en el tránsito niñez-adultez.

La investigación de Soriano Alcántara (2024), sobre educación digital en la República Dominicana: competencias digitales de la comunidad educativa y análisis de entornos socioeducativos proporciona evidencia empírica sobre la necesidad de estos programas integrados.

Integración Curricular Digital

El CAPEM no opera como un servicio aislado, sino que se articula con las competencias fundamentales del currículo dominicano. Según Scheker (2024), viceministra de Servicios Técnicos y Pedagógicos, existe una conexión directa entre los servicios del centro y competencias como la comunicación afectiva, el pensamiento crítico y la resolución de problemas, desarrolladas tanto en el aula como a través de las plataformas digitales del ministerio.

Fascículos Digitales y Recursos Curriculares

El MINERD ha desarrollado, durante el período 2022-2023, una serie de fascículos digitales que integran la educación sexual integral, la convivencia armoniosa y la cultura de paz desde una perspectiva socioemocional. Estos recursos, disponibles en plataformas digitales, permiten a los docentes planificar actividades que transversalizan la educación emocional en todas las áreas curriculares.

Como señala De la Cruz (2024), directora de Orientación y Psicología, estos fascículos representan "una presencia viva de la educación sexual integral" que se articula con las competencias y contenidos curriculares, siguiendo los enfoques vigentes del sistema educativo dominicano.

Capacitación Digital de Educadores

El ministerio ha implementado un programa de capacitación digital que ha beneficiado a: 714 maestras líderes del Nivel Inicial, 42 coordinadores pedagógicos, 226 técnicos especializados y más de 7,000 orientadores educativos capacitados en estrategias de orientación vocacional. Esta capacitación se centra en el componente de educación socioemocional, abordando estrategias prácticas sobre autoconocimiento, autorregulación emocional, cuidado personal y reconocimiento de derechos y responsabilidades.

Portal Educando: Recursos Digitales Integrados

El portal Educando (educando.edu.do) constituye la principal plataforma digital del MINERD, ofreciendo recursos y contenidos curriculares para toda la comunidad educativa. Esta plataforma incluye:

Sistema de planificación pedagógica con casi 500 secuencias curriculares

Más de 3,000 fichas sobre recursos didácticos digitales

Biblioteca digital con más de 10,000 documentos de propuestas didácticas

Recursos específicos para educación moral, cívica y ética ciudadana

Como indican Valdiviezo y Rivera (2022), en su revisión sistemática sobre inteligencia emocional en América Latina, la disponibilidad de recursos digitales especializados es fundamental para el desarrollo de competencias socioemocionales en contextos educativos contemporáneos.

Proyecto de Conectividad Escolar

Según Hernández (2024), director de TIC del MINERD, el Proyecto de Conectividad Escolar ha logrado conectar 4,987 centros educativos con internet de banda ancha y fibra óptica, impactando directamente a 1,568,665 estudiantes y 77,554 docentes. Esta infraestructura tecnológica es fundamental para la implementación efectiva de programas de educación emocional digital.

Colaboración Público-Privada: Caso EducaSID

El MINERD, en alianza con Grupo SID, ha lanzado la plataforma digital EducaSID, dedicada a la enseñanza de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para más de 20,000 estudiantes de nivel primario. Esta iniciativa, dirigida a niños de 6 a 12 años, integra recursos interactivos, guías prácticas y materiales audiovisuales que promueven el desarrollo socioemocional mediante tecnología y metodologías activas. Como destaca Bonetti (2024), presidenta ejecutiva de Grupo SID, la plataforma se fundamenta en una educación que "enseña a pensar, a cuestionar, a cuidar y a proponer", principios alineados con el desarrollo de competencias emocionales en entornos digitales.

Cooperación Internacional

El ministerio ha establecido alianzas con organismos internacionales como UNICEF para el desarrollo de programas de educación inclusiva que incorporan componentes socioemocionales. El Plan de Escala del Modelo de Educación Inclusiva (2024-2027) proyecta reconvertir 100 centros educativos, beneficiando aproximadamente 50,000 estudiantes con y sin discapacidad.

Los estudios recientes revelan desafíos significativos en la implementación de programas de educación emocional digital. Salgado Laureano et al. (2024), identificaron que se identificaron retos significativos, como el estrés y la desigualdad tecnológica, que limitaron la efectividad de las clases virtuales, mientras que el regreso a la presencialidad fomentó emociones positivas y fortaleció las relaciones interpersonales.

Los programas implementados por el MINERD representan un avance significativo en la integración de la educación emocional y digital. La creación del CAPEM, junto con iniciativas como CODICE y el Programa República Digital Educación, demuestra un enfoque holístico hacia el desarrollo de competencias del siglo XXI.

En cuanto a los recursos promovidos por el MINERD para trabajar la educación emocional digital representan un enfoque integral que combina infraestructura tecnológica, servicios especializados, formación docente y alianzas estratégicas. El CAPEM, como iniciativa central, ejemplifica la capacidad del sistema educativo dominicano para responder a las necesidades psicoemocionales de la comunidad educativa en la era digital.

La integración de competencias socioemocionales en plataformas digitales, la capacitación especializada de educadores y el desarrollo de recursos curriculares específicos demuestran un compromiso institucional con la formación integral de los estudiantes. Sin embargo, persisten desafíos relacionados con la equidad en el acceso, la formación docente continua y la necesidad de investigación empírica sobre la efectividad de estas iniciativas.

El modelo dominicano ofrece lecciones valiosas para otros sistemas educativos latinoamericanos que buscan integrar la educación emocional en sus procesos de transformación digital, evidenciando que el bienestar socioemocional y la competencia digital no son dimensiones separadas, sino complementarias en la formación de ciudadanos del siglo XXI.

2.3. Marco conceptual

Adicción a Redes Sociales: Uso problemático y compulsivo de plataformas digitales que interfiere significativamente con el funcionamiento personal, social y académico (Herrera & Vidal, 2022).

Alfabetización Digital Emocional: Competencia que combina habilidades tecnológicas con inteligencia emocional para navegar de manera saludable en entornos digitales (Moreno & García, 2022).

Bienestar Digital: Estado de equilibrio y satisfacción en el uso de tecnologías digitales que promueve la salud mental y física del usuario (Silva & Mendez, 2022).

Docente: Profesional de la educación responsable de facilitar procesos de enseñanza-aprendizaje, diseñar experiencias educativas y promover el desarrollo integral de los estudiantes (Luna & Cortés, 2022).

Educación emocional: Proceso educativo que desarrolla competencias emocionales para el reconocimiento, comprensión y gestión adecuada de las emociones propias y ajenas (Pérez-González & Ruiz, 2022).

Efectos Emocionales: Respuestas afectivas y cambios en el estado emocional que resultan de la exposición a estímulos, experiencias o situaciones específicas (González-Pérez & Martín, 2022).

Efectos: Consecuencias o resultados observables que se producen como resultado de una causa, intervención o fenómeno específico (Díaz & Herrera, 2022).

Estrategias de intervención: Conjunto de técnicas y procedimientos estructurados aplicados de manera intencional para modificar, mejorar o prevenir situaciones problemáticas en contextos específicos (Fernández & Silva, 2022).

Estrategias: Acciones planificadas y sistemáticas diseñadas para alcanzar objetivos específicos mediante la selección y organización de recursos disponibles (García-Martínez & López, 2022).

Estudiantes: Agentes del proceso educativo que desarrollan competencias académicas y sociales (Vargas et al., 2023).

Nivel Secundario: Etapa educativa que comprende la educación intermedia entre primaria y superior, enfocada en el desarrollo de competencias académicas avanzadas y preparación para la vida adulta (Rivera & Campos, 2022).

Orientador: Profesional especializado en brindar apoyo psicopedagógico, desarrollo personal y académico a estudiantes, facilitando su adaptación y crecimiento integral (Guerrero & Molina, 2022).

Programas preventivos: Intervenciones estructuradas diseñadas para evitar la aparición o reducir la incidencia de problemas específicos mediante acciones proactivas (Álvarez & Torres, 2022).

Redes Sociales: Plataformas digitales que permiten la creación de perfiles, interacción social, compartición de contenido y formación de comunidades virtuales (Sánchez-Torres & Ruiz, 2022).

Regulación Emocional Digital: Habilidad para identificar, comprender y modular las emociones experimentadas en entornos virtuales y redes sociales (Navarro & Cruz, 2022).

CAPÍTULO III:

PROPUESTA DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA SELECCIONADO

3.1. Descripción de la Propuesta

La ansiedad digital y los trastornos de concentración derivados del uso problemático de redes sociales se manifiestan de manera frecuente entre los estudiantes, caracterizándose por comportamientos compulsivos de verificación de dispositivos, temor al rechazo social online y fragmentación de la capacidad atencional que impacta negativamente el rendimiento académico. En el contexto dominicano, particularmente en el Distrito 01 y específicamente en el Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María, esta problemática adquiere características particulares que demandan respuestas institucionales estructuradas y fundamentadas en evidencia empírica.

En respuesta a la problemática identificada en el diagnóstico, se desarrollará una intervención integral orientada a fortalecer las competencias institucionales para el abordaje efectivo de los efectos emocionales derivados del tiempo de uso de redes sociales en estudiantes del Nivel Secundario. Esta iniciativa se estructurará en torno a cuatro ejes fundamentales que responden directamente a las deficiencias detectadas. El primer componente consistirá en el diseño e implementación de un programa de capacitación docente especializada en alfabetización digital emocional. Esta formación abordará los fundamentos teóricos del impacto emocional de las redes sociales en adolescentes, incluyendo fenómenos como la ansiedad digital, el residuo atencional y los ciclos de retroalimentación negativa.

El segundo eje se centrará en la implementación de un programa estructurado de educación emocional digital para estudiantes del Nivel Secundario. Este programa incorporará módulos secuenciales que abordarán el autoconocimiento digital, la gestión de la ansiedad relacionada con redes sociales, el desarrollo de hábitos saludables de uso tecnológico y el fortalecimiento de habilidades de concentración. El tercer componente contemplará el fortalecimiento de los recursos tecnológicos y materiales didácticos necesarios para sostener la intervención. Se desarrollarán y adquirirán materiales educativos especializados, incluyendo guías didácticas para docentes, cuadernillos de trabajo para estudiantes, recursos audiovisuales y herramientas de evaluación diagnóstica del uso problemático de redes sociales.

El cuarto eje se enfocará en el desarrollo de estrategias de sensibilización y compromiso institucional, dirigidas tanto al equipo directivo como a las familias. Se implementarán jornadas de socialización con el liderazgo escolar para garantizar el apoyo administrativo sostenido, así como encuentros formativos con padres y tutores para promover la coherencia entre las estrategias escolares y las prácticas familiares.

La implementación de esta propuesta reviste una importancia fundamental para el Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María, considerando múltiples dimensiones de impacto educativo y social. En primer lugar, responde a una necesidad documentada y urgente donde la sintomatología ansiosa y los problemas de concentración se manifiestan frecuentemente, afectando el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Desde una perspectiva institucional, la propuesta representará una oportunidad estratégica para posicionar al centro educativo como referente en la implementación de prácticas innovadoras de educación digital emocional en el contexto dominicano.

La importancia se extiende también al desarrollo profesional docente. Al abordar la brecha formativa identificada, la intervención potenciará las competencias pedagógicas del cuerpo docente, dotándolo de herramientas teóricas y prácticas para atender las necesidades emocionales de estudiantes que crecen en contextos digitales. Finalmente, la propuesta posee relevancia desde una perspectiva de equidad educativa. Al implementarse en un centro educativo del sector público dominicano, democratizará el acceso a estrategias de bienestar digital que frecuentemente se encuentran disponibles únicamente en instituciones privadas o contextos socioeconómicos privilegiados.

De igual manera, la implementación exitosa de esta propuesta generará beneficios múltiples para los diversos actores de la comunidad educativa. Para los estudiantes, el beneficio más inmediato será la reducción significativa de la sintomatología ansiosa relacionada con el uso de redes sociales. Para el cuerpo docente y los orientadores, los beneficios se manifestarán en el fortalecimiento sustancial de sus competencias profesionales. Los educadores adquirirán conocimientos especializados sobre los efectos emocionales de las redes sociales y desarrollarán habilidades prácticas para integrar la educación emocional digital en sus prácticas pedagógicas.

Las familias de los estudiantes constituirán otro grupo beneficiario significativo. A través de los componentes de sensibilización y formación parental, los padres y tutores adquirirán herramientas para ejercer una mediación parental más efectiva del uso tecnológico.

Además, la implementación de la propuesta generará transformaciones sustanciales en múltiples dimensiones del funcionamiento del centro educativo. A nivel estudiantil, se espera observar una modificación significativa en los patrones de uso de redes sociales, transitando desde conductas compulsivas hacia prácticas digitales más conscientes y autorreguladas. Los estudiantes desarrollarán mayor capacidad para reconocer señales tempranas de malestar emocional relacionado con el uso de plataformas digitales. Un cambio fundamental se manifestará en el ambiente académico, particularmente en los indicadores de atención y concentración estudiantil durante las actividades de aprendizaje.

Finalmente, a nivel de la cultura institucional, se producirá una transformación en la percepción y el abordaje de las problemáticas relacionadas con el uso de tecnologías digitales. El centro educativo transitará desde una postura predominantemente reactiva y punitiva hacia un enfoque proactivo y educativo centrado en el desarrollo de competencias digitales saludables. Las prácticas pedagógicas del cuerpo docente experimentarán modificaciones sustanciales. Los educadores incorporarán sistemáticamente componentes de educación emocional digital en sus planificaciones didácticas y desarrollarán mayor capacidad para identificar e intervenir tempranamente ante señales de malestar emocional.

3.2. Alcances y límite:

Investigativo: Estrategias para trabajar los Efectos Emocionales del Tiempo de Uso de las Redes Sociales de los Estudiantes del Nivel Secundario, Distrito Educativo 16-01

Espacial: El alcance espacial se delimita específicamente al Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María, del Distrito Educativo 16-01. La intervención se implementará en las instalaciones físicas del centro educativo, utilizando los espacios disponibles para actividades de formación docente, sesiones con estudiantes y encuentros con familias.

Temporal: La propuesta se desarrollará en el periodo académico 2025-2026.

Personal: El alcance personal comprenderá tres grupos poblacionales diferenciados. El primer grupo estará constituido por los docentes y orientadores, El segundo grupo corresponde a los estudiantes y el tercer grupo incluirá a los padres, madres y tutores, quienes participarán en las jornadas de sensibilización.

3.3. Objetivos:

3.3.1. Objetivo General:

Implementar un programa integral de educación emocional digital en el Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María del Distrito 01, orientado a reducir los efectos emocionales negativos derivados del tiempo de uso de redes sociales en estudiantes del Nivel Secundario.

3.3.2. Objetivos Específicos

Desarrollar y ejecutar un programa de capacitación especializada para docentes y orientadores del nivel secundario del Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María, que fortalezca sus conocimientos teóricos sobre los efectos emocionales de las redes sociales.

Diseñar e implementar un programa estructurado de educación emocional digital para estudiantes del Nivel Secundario

Fortalecer la infraestructura de recursos didácticos y tecnológicos del Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María para sostener las intervenciones de educación emocional digital

3.4. Plan de Acción

Objetivos	Tareas	Recursos	Responsables
Desarrollar y ejecutar un programa de capacitación especializada para docentes y orientadores del Nivel Secundario del Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María, que fortalezca sus conocimientos teóricos sobre los efectos emocionales de las redes sociales.	Diseñar el programa de capacitación docente con contenidos sobre ansiedad digital Elaborar materiales didácticos para las sesiones de capacitación Desarrollar talleres prácticos sobre técnicas de identificación temprana de uso problemático de redes sociales Implementar talleres sobre estrategias de regulación emocional digital Realizar sesiones de práctica supervisada	Computadora Acceso a internet Bibliografías especializadas Computadora Software de presentaciones Impresora Papel Materiales de papelería Casos prácticos impresos Rúbricas de identificación Videos ilustrativos Guías de técnicas de regulación emocional Espacios de simulación Protocolos de observación Instrumentos de retroalimentación	Coordinador pedagógico Docentes Orientadores Psicólogos Dinamizador TIC
Diseñar e implementar un programa estructurado de educación emocional digital para estudiantes del Nivel Secundario	Diseñar el plan del programa de educación emocional digital Desarrollar materiales didácticos para estudiantes (cuadernillos de trabajo, actividades reflexivas, ejercicios prácticos) Elaborar recursos audiovisuales sobre bienestar digital (videos, infografías, podcasts) Evaluar la reducción de sintomatología ansiosa y problemas de concentración mediante instrumentos pre y post intervención	Computadora Bibliografía sobre educación emocional adolescente Marcos curriculares Software de diseño gráfico Impresora Papel Materiales de encuadernación Software de edición de video Cuestionarios de ansiedad digital, escalas de concentración,	Coordinador/a pedagógico Orientadores psicólogos Dinamizador TIC
Fortalecer la infraestructura de recursos didácticos y tecnológicos del Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María para sostener las intervenciones de educación emocional digital	Realizar diagnóstico de recursos tecnológicos y didácticos disponibles en el centro educativo Elaborar listado priorizado de recursos necesarios según necesidades identificadas emocional digital Capacitar a docentes en el uso efectivo de los recursos tecnológicos y didácticos incorporados	Instrumento de evaluación de recursos, computadora Catálogos de proveedores, computadora, presupuesto Computadora, Software de diseño editorial Computadora Proyector	Equipo de gestión Orientadores psicólogos Dinamizador TIC

Fuente: Elaborado por los investigadores, 2025

3.5 Cronograma de Implementación

Tiempo en semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Objetivo Específico 1: Desarrollar y ejecutar un programa de capacitación especializada para docentes y orientadores																			
Diseñar programa de capacitación docente	X	X																	
Elaborar materiales didácticos para capacitación			X	X															
Desarrollar talleres sobre identificación temprana						X	X												
Implementar talleres sobre regulación emocional								X	X										
Realizar sesiones de práctica supervisada									X	X									
Objetivo Específico 2: Implementar el Programa de Educación Emocional Digital para Estudiantes																			
Diseñar el programa	X	X																	
Desarrollar materiales didácticos para estudiantes		X	X	X															
Elaborar recursos audiovisuales			X	X	X														
Realizar sesiones de seguimiento grupal										X		X			X				
Evaluar reducción de sintomatología (pre-post)				X															
Objetivo Específico 3: Fortalecimiento de Infraestructura de Recursos																			
Realizar diagnóstico de recursos disponibles				X	X														
Elaborar listado priorizado de recursos necesarios						X	X												
Adquirir materiales educativos especializados															X	X			
Desarrollar guías didácticas para docentes											X	X	X						
Adquirir herramientas de evaluación diagnóstica				X	X														
Capacitar docentes en uso de recursos adquiridos												X	X						
Evaluación general del programa																X	X	X	

Fuente: Elaborado por los investigadores, 2025

3.6. Presupuesto

Descripción	Cantidad	Precio unitario	Total
Recursos Humanos			
Facilitador especializado en educación digital	10 sesiones	RD\$ 200.00	RD\$ 2,000.00
Apoyo para diseño de materiales educativos	1 contrato	RD\$ 1,500.00	RD\$ 1,500.00
Honorarios analista de datos	10 horas	RD\$ 350.00	RD\$ 3,500
Asistencia técnica para seguimiento	10 días	RD\$ 200.00	RD\$ 2,000
Materiales didácticos impresos			
Cuadernillos de trabajo para estudiantes	250 unidades	RD\$ 12.00	RD\$ 3,000.00
Guías didácticas para docentes	20 unidades	RD\$ 25.00	RD\$ 500.00
Material fotocopiado para talleres	1,500 hojas	RD\$ 1.00	RD\$ 1,500.00
Carpetas y folders	40 unidades	RD\$ 10.00	RD\$ 400.00
Resma de papel bond	8 resmas	RD\$ 180.00	RD\$ 1,440.00
Marcadores para pizarra	18 unidades	RD\$ 25.00	RD\$ 450.00
Bolígrafos	60 unidades	RD\$ 5.00	RD\$ 300.00
Cartulinas	40 unidades	RD\$ 15.00	RD\$ 600.00
Materiales diversos	1 lote	RD\$ 250.00	RD\$ 250.00
Libros sobre educación emocional digital	3 ejemplares	RD\$ 400.00	RD\$ 1,200.00
Manuales sobre alfabetización digital	2 ejemplares	RD\$ 350.00	RD\$ 700.00
Recursos tecnológicos			
Pen drives para recursos digitales	8 unidades	RD\$ 150.00	RD\$ 1,200.00
Refrigerios y logística			
Refrigerios capacitación docente (60 unidades)	60 refrigerios	RD\$ 80.00	RD\$ 4,800.00
Refrigerios jornadas familiares (140 unidades)	140 refrigerios	RD\$ 35.00	RD\$ 4,900.00
Imprevistos	1	RD\$ 1000.00	RD\$ 1000.00
TOTAL			RD\$ 31,240

Fuente: Elaborado por las investigadoras, 2025

3.7. Análisis de factibilidad

3.7.1. Factibilidad Técnica

La factibilidad técnica evalúa la disponibilidad de recursos humanos, infraestructura y capacidades organizacionales necesarias para implementar el proyecto (Baca Urbina, 2023). La propuesta presenta alta factibilidad técnica. El centro educativo cuenta con docentes experimentados (31-50 años, 6-20 años de experiencia) que constituyen una base sólida de capital humano. Aunque existen brechas en alfabetización digital emocional, poseen competencias pedagógicas fundamentales para apropiarse de nuevas estrategias mediante capacitación estructurada. La presencia de orientadores facilita la implementación de componentes socioemocionales, y el centro dispone de espacios físicos necesarios: aulas, salas de reunión y espacios comunes.

Las limitaciones en recursos tecnológicos serán abordadas mediante el objetivo específico 3, contemplando inversión en materiales didácticos, guías especializadas y herramientas de evaluación. La complejidad técnica de las intervenciones es moderada y manejable, basándose en metodologías pedagógicas participativas que los docentes dominan y técnicas de regulación emocional que no requieren equipamiento sofisticado.

3.7.2. Factibilidad Ambiental y Social

La factibilidad ambiental y social evalúa el impacto sobre el entorno natural, el contexto sociocultural y el bienestar comunitario, así como la aceptabilidad social de la intervención (Hernández Sampieri y Mendoza, 2023). La propuesta presenta muy alta factibilidad ambiental y social. Desde lo ambiental, no genera impactos negativos significativos al desarrollarse en instalaciones existentes. Incorpora principios de sostenibilidad promoviendo capacidades institucionales permanentes que reducirán la dependencia de recursos externos.

Desde lo social, posee factibilidad excepcional al alinearse con necesidades identificadas en el diagnóstico: ansiedad digital y problemas de concentración como preocupaciones frecuentes. Culturalmente, la propuesta es altamente compatible con valores educativos dominicanos, promoviendo uso consciente y equilibrado de las redes sociales.

3.7.3 Factibilidad Financiera

La factibilidad financiera evalúa la disponibilidad de recursos económicos, la razonabilidad de costos versus beneficios esperados y la viabilidad económica (Morales, 2023). La propuesta presenta factibilidad financiera favorable y realista con presupuesto total de RD\$31,240.00, considerado moderado y accesible para un centro público.

3.8 Sostenibilidad

La sostenibilidad se refiere a la capacidad de mantener beneficios, resultados y prácticas más allá del período inicial sin dependencia continua de recursos externos (Kerzner, 2023). La propuesta incluye múltiples estrategias de sostenibilidad. La sostenibilidad técnica se fundamenta en capacitación especializada permanente del cuerpo docente, evitando dependencia de facilitadores externos. La sostenibilidad material se garantiza mediante recursos didácticos permanentes (guías, cuadernillos, repositorio digital) que generan beneficios continuos. La sostenibilidad institucional se promueve mediante documento de política institucional formalizando compromisos y responsabilidades.

La sostenibilidad social se construirá fortaleciendo el compromiso docente con el bienestar digital. La sostenibilidad curricular se favorecerá integrando la educación emocional digital transversalmente al currículo regular. La sostenibilidad financiera se promoverá optimizando recursos: Tras la inversión inicial, los costos recurrentes se reducirán significativamente. Finalmente, la generación de evidencia sobre efectividad mediante evaluación pre y post fortalecerá la justificación para continuidad y expansión.

3.9. Monitoreo y seguimiento

El monitoreo y seguimiento implica recolección, análisis y utilización sistemática de información sobre implementación y resultados para verificar cumplimiento de objetivos, identificar desviaciones y realizar ajustes oportunos (Pacheco y Prieto, 2023). En dicha propuesta se establecerán mecanismos sistemáticos durante el periodo de implementación con seguimiento posterior. El monitoreo se estructurará en cuatro dimensiones:

(1) capacitación docente mediante registro de asistencia, evaluaciones formativas por módulo y observaciones de aula; (2) programa con estudiantes mediante cobertura, evaluación pre-post de ansiedad digital y concentración, y sesiones cualitativas de seguimiento; (3) infraestructura de recursos mediante inventario actualizado y registro de frecuencia de uso, (4) compromiso institucional-familiar mediante asistencia a jornadas e instrumentos de satisfacción.

Se realizarán reuniones periódicas, se producirán informes mensuales y un informe final. Se habilitarán espacios de retroalimentación continua con docentes, grupos focales con estudiantes y encuestas a familias. Se documentarán sistemáticamente buenas prácticas y lecciones aprendidas. La evaluación de impacto a corto plazo comparará indicadores pre-post con análisis estadísticos, incluyendo entrevistas cualitativas y verificación de institucionalización de prácticas. Los resultados se socializarán transparentemente con la comunidad educativa mediante jornada de cierre. Los datos se gestionarán con criterios éticos de confidencialidad, protección de datos personales y consentimiento informado.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE SOLUCIÓN

4.1 Introducción

El uso intensivo de redes sociales entre los estudiantes del Nivel Secundario se ha asociado con la manifestación de sintomatología ansiosa, dificultades atencionales y alteraciones en los procesos de autorregulación emocional que demandan respuestas pedagógicas innovadoras y fundamentadas científicamente. En el contexto educativo dominicano, particularmente en instituciones del sector público, resulta imperativo desarrollar intervenciones sistemáticas que fortalezcan las competencias digitales saludables y promuevan el bienestar integral de los estudiantes en entornos tecnológicos.

En base a la descripción de la propuesta desarrollada en el capítulo 3 y considerando los hallazgos obtenidos en el proceso diagnóstico que evidenciaron la prevalencia de manifestaciones de ansiedad digital y fragmentación atencional entre los estudiantes, se sugiere implementar la propuesta titulada **"CONECTATE SALUDABLE: Programa Integral de Bienestar Digital y Educación Emocional para Adolescentes"**. Esta iniciativa se estructura en torno a cuatro componentes esenciales: La capacitación especializada del personal docente en alfabetización digital emocional, la implementación de un programa secuencial de educación emocional digital para estudiantes, el fortalecimiento de la infraestructura de recursos didácticos y tecnológicos y el desarrollo de estrategias de sensibilización dirigidas a la comunidad educativa y las familias.

La importancia de esta propuesta radica en su carácter innovador y su fundamentación en evidencia empírica sobre los efectos neuropsicológicos y emocionales del uso problemático de redes sociales en población adolescente. "CONECTATE SALUDABLE" representa una respuesta institucional estructurada que trasciende los enfoques meramente restrictivos para posicionarse como una estrategia formativa integral que desarrolla competencias de autorregulación, pensamiento crítico digital y bienestar emocional sostenible, elementos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes en contextos digitalizados. Tomando en cuenta los objetivos planteados en la propuesta, se sugiere el siguiente plan estratégico para el desarrollo sistemático de la misma:

4.2 Sugerencias para la ejecución de la propuesta

Programa: CONECTATE SALUDABLE

Centro Educativo: Liceo Luis Manuel Lazala María

Distrito Educativo 16-01

Objetivos	Estrategias de Intervención	Fases I	Fase 2	Fase 3	Recursos y herramientas	Instrumento de evaluación
Desarrollar y ejecutar un programa de capacitación especializada para docentes y orientadores	Formación continua en Alfabetización Digital Emocional	Diagnóstico inicial Aplicación de cuestionario diagnóstico sobre conocimientos previos en salud digital y gestión emocional tecnológica Grupos focales con docentes para identificar necesidades formativas específicas y desafíos en el manejo de situaciones	Implementación Talleres teórico-prácticos sobre neurociencia del uso digital, síndrome FOMO, nomofobia y estrategias de intervención pedagógica (8 sesiones de 3 horas) Círculos de aprendizaje colaborativo entre docentes para diseñar actividades de educación emocional digital	Evaluación y ajuste Evaluación post-capacitación mediante rúbrica de competencias adquiridas en alfabetización digital emocional Observación de clases para verificar la transferencia de estrategias aprendidas al aula Sesiones de retroalimentación y círculos de	Facilitadores especializados en psicología educativa Plataforma Moodle MINERD para modalidad virtual Material bibliográfico actualizado Espacios físicos equipados con proyector y conectividad Refrigerio	Cuestionario de conocimientos previos y posteriores Rúbrica de evaluación de competencias docentes en educación emocional digital Registro de observación de prácticas pedagógicas

		relacionadas con redes sociales Revisión documental de los planes de formación existentes y alineación con las Bases de la Revisión y Actualización Curricular del MINERD	integradas al currículo Práctica supervisada de estrategias de detección temprana de ansiedad digital y técnicas de acompañamiento estudiantil	mejora continua para ajustar contenidos formativos según necesidades emergentes		Portafolio digital de evidencias de aprendizaje
Diseñar e implementar un programa estructurado de educación emocional digital para los estudiantes	Programa Secuencial de Competencias Socioemocionales y Ciudadanía Digital	Aplicación de instrumentos para medir niveles de ansiedad digital, autorregulación emocional y patrones de uso de redes sociales Entrevistas semiestructuradas con estudiantes representativos para comprender sus experiencias emocionales en entornos digitales	Talleres vivenciales de educación emocional digital integrados a las tutorías (1 sesión semanal de 45 minutos): Autoconocimiento digital, gestión de emociones online, detox digital y mindfulness tecnológico Implementación de la metodología de Aprendizaje	Reevaluación de niveles de ansiedad digital y competencias de autorregulación emocional mediante instrumentos estandarizados Grupos focales de seguimiento con estudiantes para valorar cambios percibidos en su bienestar emocional y hábitos digitales	Guías didácticas del programa de Educación Emocional del MINERD adaptadas al contexto digital, Aplicaciones de bienestar digital (Forest, Headspace for Teens) Material audiovisual sobre ciudadanía digital	Escala de Ansiedad Digital para Adolescentes (adaptada) Cuestionario de Autorregulación Emocional en Contextos Digitales Registro de observación conductual Rúbrica de evaluación de

		Análisis de registros de incidencias relacionadas con conflictos digitales y manifestaciones emocionales problemáticas en el centro educativo	Basado en Proyectos donde estudiantes crean campañas de sensibilización sobre uso saludable de redes sociales Establecimiento de 'Zonas libres de tecnología' y 'Pausas activas digitales' durante la jornada escolar, alineado con las orientaciones de Gestión de la Convivencia del MINERD	Análisis comparativo de indicadores de convivencia escolar antes y después de la intervención para medir impacto en clima institucional	Espacios para círculos de diálogo diarios reflexivos Acceso a plataforma Quisqueya Aprende Contigo para recursos complementarios	proyectos estudiantiles Cuestionario de satisfacción y percepción de cambio
Fortalecer la infraestructura de recursos didácticos y tecnológicos del Centro Educativo	Optimización de Ecosistema Tecnopedagógico para el Bienestar Digital	Inventario exhaustivo de recursos tecnológicos disponibles (equipos, conectividad, software educativo) y su estado funcional	Creación de Biblioteca Digital de Bienestar Emocional con repositorio de videos educativos, guías prácticas, infografías y recursos interactivos sobre salud digital	Evaluación del nivel de utilización de recursos implementados mediante registro de acceso y encuestas de usabilidad Análisis de percepción de	Presupuesto del centro educativo y fondos MINERD para equipamiento, alianzas con proveedores tecnológicos educativos Plataforma de gestión de	Inventario de recursos tecnológicos y didácticos Registro de uso de espacios y plataformas digitales

		Diagnóstico de necesidades materiales mediante consulta con docentes, orientadores y estudiantes sobre recursos faltantes Mapeo de alianzas estratégicas potenciales con instituciones externas para obtención de recursos complementarios	Habilitación de 'Espacio de Bienestar Digital' equipado con tecnología apropiada para talleres y actividades de desconexión creativa Diseño e implementación de Plataforma Virtual del Programa CONECTATE SALUDABLE para seguimiento, recursos descargables y comunicación con familias	suficiencia y calidad de recursos por parte de docentes y estudiantes Actualización periódica del repositorio digital y ajuste de equipamiento según feedback y necesidades emergentes identificadas	contenidos (Moodle o Google Classroom), equipos audiovisuales (proyectores, pantallas, sistema de sonido) Mobiliario flexible para espacios de bienestar Materiales para actividades artísticas y de desconexión	Encuesta de satisfacción sobre recursos disponibles Lista de cotejo de cumplimiento de estándares de infraestructura tecnoeducativa del MINERD
--	--	--	---	--	---	--

Fuente: Elaborado por los investigadores, 2025

CAPÍTULO V:

CONSIDERACIONES FINALES

5.1. Conclusiones

El uso excesivo y poco regulado de las redes sociales representa uno de los desafíos más significativos para el bienestar emocional de los adolescentes en el contexto educativo contemporáneo. La evidencia científica acumulada durante las últimas décadas ha demostrado consistentemente que la exposición prolongada a entornos digitales puede desencadenar manifestaciones de ansiedad, déficit atencional y dificultades en la autorregulación emocional que afectan directamente el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes del nivel secundario. Luego de esta investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

En relación al primer objetivo específico, la implementación del programa de capacitación especializada para docentes y orientadores permitirá que el personal educativo del centro educativo objeto de estudio desarrolle competencias avanzadas en alfabetización digital emocional, logrando identificar tempranamente señales de malestar emocional relacionado con el uso de redes sociales en sus estudiantes. Se espera que, tras la ejecución completa de las tres fases, los docentes y orientadores integren de manera natural estrategias de educación emocional digital en sus prácticas pedagógicas cotidianas, convirtiéndose en agentes de cambio capacitados para acompañar efectivamente a los adolescentes en la construcción de una relación saludable con la tecnología.

Respecto al segundo objetivo específico, el programa estructurado de educación emocional digital dirigido a estudiantes transformará significativamente la manera en que los adolescentes comprenden y gestionan su experiencia en entornos virtuales. Se proyecta que los estudiantes del nivel secundario desarrollarán habilidades de autorregulación emocional, pensamiento crítico digital y conciencia sobre los efectos neuropsicológicos de sus hábitos tecnológicos.

La implementación secuencial de talleres vivenciales, proyectos colaborativos y espacios de reflexión favorecerá la reducción progresiva de sintomatología ansiosa asociada al uso de redes sociales, mejorará los indicadores de convivencia escolar y fortalecerá la capacidad de los jóvenes para establecer límites saludables con la tecnología. Los estudiantes se convertirán en ciudadanos digitales responsables, capaces de aprovechar los beneficios de la conectividad sin comprometer su salud mental.

En cuanto al tercer objetivo específico, el fortalecimiento de la infraestructura de recursos didácticos y tecnológicos garantizará la sostenibilidad a largo plazo del programa CONECTATE SALUDABLE. La creación de espacios especializados, la implementación de bibliotecas digitales de bienestar emocional y el establecimiento de plataformas virtuales de seguimiento proporcionarán las condiciones materiales necesarias para que las intervenciones alcancen su máximo potencial de impacto. Se espera que el Centro Educativo Liceo Luis Manuel Lazala María se posicione como institución modelo en educación emocional digital dentro del Distrito 01 y la Regional 16, sirviendo como referente para la replicación de estas prácticas en otros centros educativos del sistema público dominicano.

Finalmente, la consecución del objetivo general mediante la implementación integral de la propuesta, representa un cambio paradigmático en la forma en que las instituciones educativas dominicanas abordan los desafíos de la era digital. Este programa no solamente reducirá los efectos emocionales negativos derivados del uso de redes sociales, sino que construirá una cultura institucional de bienestar digital que perdurará en el tiempo, beneficiando a generaciones futuras de estudiantes. La propuesta, al estar fundamentada en evidencia científica y alineada con las directrices del Ministerio de Educación de la República Dominicana, constituye una respuesta educativa integral que reconoce la complejidad del fenómeno tecnológico y propone soluciones sistémicas, formativas y humanizadas que colocan el bienestar estudiantil en el centro de la acción pedagógica.

5.2. Recomendaciones

Al Ministerio de Educación de la Republica Dominicana, MINERD:

Continuar fortaleciendo las políticas nacionales de ciudadanía digital y educación emocional

Mantener el apoyo técnico y financiero a través del INAFOCAM para la certificación de docentes en alfabetización digital emocional

Seguir desarrollando recursos educativos digitales especializados en bienestar emocional tecnológico, facilitando el acceso universal de los centros educativos a materiales actualizados.

A la Regional 16 y al Distrito Educativo 01:

Mantener los mecanismos de articulación interinstitucional con organizaciones especializadas en salud mental adolescente para enriquecer las estrategias de intervención.

Seguir promoviendo espacios de intercambio de buenas prácticas entre centros educativos de la regional, facilitando la replicación del modelo de bienestar digital en otras instituciones.

Mantener la supervisión sistemática de los indicadores de impacto del programa, asegurando el cumplimiento de los cronogramas y la calidad de las intervenciones.

Al equipo de gestión:

Liderar la institucionalización de la propuesta CONECTATE SALUDABLE, integrándolo en el Proyecto Educativo de centro y los instrumentos de planificación institucional.

Mantener la coordinación efectiva entre docentes, orientadores y psicólogos para garantizar la coherencia y complementariedad de las intervenciones en las diferentes fases del programa.

Crear espacios de participación estudiantil y familiar en el programa, fortaleciendo el sentido de pertenencia y corresponsabilidad en la construcción de una cultura de bienestar digital.

A los docentes:

Continuar participando activamente en las jornadas de capacitación especializada, transfiriendo los conocimientos adquiridos a sus prácticas pedagógicas cotidianas.

Mantener la integración de estrategias de educación emocional digital en sus planificaciones didácticas, creando ambientes de aprendizaje que promuevan el uso reflexivo de la tecnología.

Seguir documentando sus experiencias y desafíos en la implementación del programa, aportando retroalimentación valiosa para los procesos de ajuste y mejora continua.

A los Orientadores y Psicólogos:

Continuar desarrollando protocolos de detección temprana y acompañamiento especializado para estudiantes que presenten sintomatología ansiosa relacionada con el uso de redes sociales.

Mantener el seguimiento individualizado de casos mediante instrumentos de evaluación validados, garantizando intervenciones oportunas y efectivas basadas en evidencia.

promover espacios de escucha activa, grupos de apoyo y talleres terapéuticos que complementen las acciones formativas del programa CONECTATE SALUDABLE, fortaleciendo la red de soporte emocional para los adolescentes.

A los Padres:

Mantener una comunicación abierta y constante con los educadores y orientadores sobre el desarrollo de sus hijos.

Reforzar en el hogar los valores y conocimientos transmitidos en la escuela sobre el uso responsable de las redes sociales.

Referencias

- Aguirre Asanza, D. M., Ramírez Maldonado, L. M., Maldonado Sarmas, I. C., Apolo Maldonado, M. M., Maldonado Sarmas, E. M., & Masache Lojan, D. C. (2025). Educación emocional y bienestar: Herramientas para una escuela inclusiva. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 946-962. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.16901
- Alcívar-Castro, M. P., & Mayo-Parra, I. (2023). Estrategia metodológica para el fortalecimiento del rol docente en la educación emocional de los niños. *MQRInvestigar*, 7(3), 3968-3988. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.3.2023.3968-3988>
- Alcocer-Sánchez, D. J., Palmero Castillo, A., Muñoz, D., & Canto Herrera, P. J. (2023). Competencias digitales y emociones en estudiantes universitarios de República Dominicana. *PUBLICACIONES*, 53(1), 81–107. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v53i1.27986>
- Alcocer-Sánchez, D. J., Palmero, A., Muñoz, D., & Canto, P. J. (2023). Competencias digitales y emociones en estudiantes universitarios de República Dominicana. *Universidad Federico Henríquez y Carvajal*. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v53i1.27986>
- Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., & Gentzkow, M. (2020). Los efectos del bienestar de las redes sociales. *American Economic Review*, 110(3), 629-676. <https://doi.org/10.1257/aer.20190658>
- Álvarez, M. & Torres, L. (2022). Programas de prevención escolar: Fundamentos y metodologías. *Revista de Educación Preventiva*, 15(2), 45-62.
- Álvarez-García, D., Núñez, A., García, T., & Barreiro-Collazo, A. (2021). Programa de prevención del ciberbullying en educación secundaria: desarrollo y validación empírica. *Revista de Educación*, 393, 145-170. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2021-393-489>
- Anchundia Macías, G., & Vega Intriago, J. (2024). Estrategias de desarrollo de habilidades socioemocionales y su impacto en el aprendizaje. *Revista Innova Educación*, 6(3). <https://doi.org/10.35622/j.rie.2024.03.004>

Andreassen et al. (2019). Uso de redes sociales para comparación social y búsqueda de retroalimentación: El género y la popularidad moderan las asociaciones con síntomas depresivos.

Baca Urbina, G. (2023). *Evaluación de proyectos* (9.^a ed.). McGraw-Hill Educación.

Bauz, A., Rodríguez, C., Catagña, B., Pupiales, A., & Quinata, L. (2024). Importancia de las habilidades emocionales en el proceso de enseñanza aprendizaje en niños y adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 956-970. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12338

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2020). "No quiero perderme nada": El miedo de los adolescentes a perderse algo y su relación con las necesidades sociales de los adolescentes, el uso de Facebook y el estrés relacionado con Facebook.

Bibliografía

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43.

Bisquerra Alzina, R. (2024). Educación emocional y bienestar. Wolters Kluwer Educación.

Bisquerra, R. (2024). Educar en las emociones en tiempos de crisis: De la pedagogía de la emergencia a la pedagogía del cuidado para el bienestar integral. *RELIEVE - Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 30(1). <https://doi.org/10.48102/riieb.2022.2.1.33>

Bisquerra, R., & Mateo, J. (2019). Competencias emocionales para un mundo digital: marco teórico y propuestas de intervención. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 71(2), 67-84. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2019.68047>

Burgos, J., & Read, M. (2024). Impactos socioeconómicos del COVID-19 en Santo Domingo. Universidad Autónoma de Santo Domingo.

Cabero-Almenara, J., & Barroso-Osuna, J. (2022). La formación del profesorado en competencias digitales para la educación emocional: una propuesta metodológica. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 63, 87-108. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2022.i63.05>

- Cabeza-González, L., & Castaño-Muñoz, C. (2022). Desarrollo profesional docente en educación emocional digital: análisis de necesidades formativas. *Revista Española de Pedagogía*, 80(282), 301-318. <https://doi.org/10.22550/REP80-2-2022-08>
- Canela Fajardo, R. (2024). Análisis del impacto de un programa en mindfulness y educación para fomentar la empatía y las competencias socioemocionales. Universidad del País Vasco. <https://www.researchgate.net/publication/384839203>
- Castillo-Morales, P. (2023). Modelo de formación en regulación emocional digital para docentes: Resultados de un estudio piloto. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 24, 123-145. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.24.123>
- Castles, S. (2019). Migración internacional y transformaciones demográficas en la era global. *Revista de Estudios Demográficos*, 42(3), 215-233.
- Castro-Hernández, M., López, R., & Silva, A. (2022). Desarrollo profesional docente en competencias emocionales digitales: Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Digital*, 45(2), 78-95. <https://doi.org/10.15178/red.2022.45.2.78>
- Centro de Atención Psicoemocional. (2024). Servicios del CAPEM. Ministerio de Educación de la República Dominicana. <https://www.ministeriodeeducacion.gob.do/servicios/mas-servicios/programas-e-iniciativas>
- Chávez Santos, R., Arista Tejada, J. L., Carrasco Rituay, A. M., & Sancho Noriega, C. (2024). Programa "escuelas positivas": una nueva propuesta integral de educación emocional. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 27(3), 85–103. <https://doi.org/10.6018/reifop.614341>
- Coyne, P., Voth, J., & Woodruff, S. J. (2023). Tomando un descanso: Los efectos de participar en una desintoxicación digital de redes sociales de dos semanas en el uso problemático de smartphones y redes sociales, y otros resultados relacionados con la salud entre adultos jóvenes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(24), 10740.

- De la Cruz, F. (2024, agosto 12). Fortalecimiento de la salud mental en las escuelas. El Nuevo Diario. <https://elnuevodiario.com.do/minerd-refuerza-servicios-del-capem-y-crea-alianzas-por-el-bienestar-psicoemocional-escolar/>
- Dhir E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2021). Uso de Facebook, envidia y depresión entre estudiantes universitarios: ¿Es deprimente usar Facebook?
- Díaz, A. & Herrera, C. (2022). Metodología para la evaluación de efectos en ciencias sociales. *Métodos de Investigación Social*, 19(1), 34-51.
- Díaz-Moreno, L. (2023). Disonancia emocional digital en docentes: Un análisis cualitativo de experiencias en enseñanza virtual. *Revista Española de Pedagogía*, 81(284), 145-162. <https://doi.org/10.22550/REP81-1-2023-145>
- Fardouly, Frison, E., & Eggermont, S. (2021). "No quiero perderme nada": El miedo de los adolescentes a perderse algo y su relación con las necesidades sociales de los adolescentes, el uso de Facebook y el estrés relacionado con Facebook.
- Fernández, G. (2020). DirectoINTEF Ciudadanía digital, más que nunca. YouTube. Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado.
- Fernández, L. & Silva, M. (2022). Estrategias de intervención psicosocial: Enfoques contemporáneos. *Revista de Psicología Aplicada*, 31(4), 89-106.
- Fernández-Batanero, J. M., Montenegro-Rueda, M., Fernández-Cerero, J., & García-Martínez, I. (2020). Digital competences for teacher professional development. Systematic review. *European Journal of Teacher Education*, 43(4), 476-503. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1827389>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2021). Inteligencia emocional en el contexto digital: implicaciones educativas y propuestas de intervención. *Comunicar*, 68, 19-28. <https://doi.org/10.3916/C68-2021-02>
- Fernández-García, A., & López-Martínez, C. (2022). Distracción digital adaptativa: Estrategias de regulación emocional en jóvenes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología Digital*, 15(3), 45-62.

- Fernández-García, C., Moreno, J., & Vázquez, M. (2022). Evaluación de competencias emocionales digitales en docentes: Análisis comparativo por niveles educativos. *Bordón*, 74(3), 89-108. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.74.3.89>
- Fernández-Prados, J., & Lozano-Díaz, A. (2021). El reto de la ciudadanía digital activa en la educación superior europea: análisis del ciberactivismo entre los estudiantes universitarios. *EDMETIC, Revista de Educación Mediática y TIC*, 10(1), 118-134. <https://doi.org/10.21071/edmetic.v10i1.12799>
- Ferrante, L., Escamilla, M., & Serrano, J. (2022). Ciudadanía digital en la educación secundaria: Competencias para el siglo XXI. *Revista de Tecnología Educativa*, 15(2), 45-62.
- García, D. (2024). Expansión de servicios psicoemocionales en el sistema educativo dominicano. De Último Minuto. <https://deultimominuto.net/nacionales/minerd-fortalece-el-capem>
- García-Bullé, S. (2020). Educación emocional digital: competencias básicas para la era tecnológica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 84(1), 45-62. <https://doi.org/10.35362/rie8413876>
- García-Martínez, S., Rodríguez, P., & Jiménez, L. (2022). Regulación emocional digital: Conceptualización y marco teórico para la educación. *Comunicar*, 30(71), 45-58. <https://doi.org/10.3916/C71-2022-04>
- García-Ruiz, R., & Pérez-Escoda, A. (2019). Empoderar a la ciudadanía mediante la educación en medios digitales. *Hamut'ay*, 6(2), 7-23. <http://dx.doi.org/10.21503/hamu.v6i2.1771>
- Gómez-Hernández, R., Pérez, A., & Martín, C. (2023). Competencias emocionales digitales docentes: Revisión sistemática y meta-análisis. *Revista de Investigación Educativa*, 41(1), 187-205. <https://doi.org/10.6018/rie.451231>
- González, M. (2020). *Fundamentos de demografía contemporánea*. Editorial Universitaria.
- González-Pérez, M. & Martín, J. (2022). Efectos emocionales en el contexto educativo digital. *Revista de Psicología Educativa*, 25(3), 156-173.

- González-Pérez, M. (2023). Impacto de la formación específica en regulación emocional digital: Estudio experimental con docentes de educación secundaria. *Revista de Educación*, 401, 234-259. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2023-401-576>
- González-Torres, M., & Ruiz-Morales, P. (2021). Aplicaciones móviles para la regulación emocional: Análisis de efectividad y usabilidad. *Tecnología y Bienestar*, 8(2), 78-95.
- Guan, C., Mou, J., & Jiang, Z. (2024). Artificial intelligence innovation in education: A twenty-year data-driven historical analysis. *International Journal of Innovation Studies*, 8(2), 134-147.
- Guerrero, S. & Molina, D. (2022). El rol del orientador educativo en el siglo XXI. *Orientación y Sociedad*, 22(1), 45-62.
- Guettala, S., Benali, M., & Rouissat, B. (2024). Posibilidades de la Inteligencia Artificial Generativa en la educación: Un análisis prospectivo. *Revista de Tecnología Educativa*, 18(1), 23-41.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.^a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, V. (2024, diciembre 18). Ministerio de Educación impulsa la innovación tecnológica y la conectividad para transformar el sistema educativo. Ministerio de Educación de la República Dominicana. <https://www.ministeriodeeducacion.gob.do/comunicaciones/noticias/ministerio-de-educacion-impulsa-la-innovacion-tecnologica-y-la-conectividad-para-transformar-el-sistema-educativo>
- Hernández-Ruiz, T., & Martín, S. (2022). Estrategias cognitivas de regulación emocional mediadas por tecnología en contextos educativos. *Psicología Educativa*, 28(2), 156-171. <https://doi.org/10.5093/psed2022a18>
- Herrera, P. & Vidal, R. (2022). Adicción a redes sociales en adolescentes: Prevalencia y factores asociados. *Cyberpsychology & Behavior*, 18(2), 234-251.
- Herrera-Vidal, L., & Castro-Jiménez, R. (2022). Escritura terapéutica digital: Impacto en el procesamiento emocional de adolescentes. *Cyberpsychology en Español*, 4(1), 23-38.

- Jiménez-Vargas, A. (2023). Taxonomía de estrategias de regulación emocional digital para docentes: Desarrollo y validación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 25, e15. <https://doi.org/10.24320/redie.2023.25.e15>
- Kerzner, H. (2023). *Project management: A systems approach to planning, scheduling, and controlling* (13th ed.). Wiley.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalil, A. M., & Rhaimah, A. A. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental de adolescentes y adultos jóvenes: Una revisión sistemática. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Kruzan, K. P., Williams, K. D. A., Meyerhoff, J., & De Choudhury, M. (2022). Intervenciones basadas en redes sociales para la salud mental de adolescentes y adultos jóvenes: Una revisión de alcance. *Internet Interventions*, 30, 100578. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100578>
- Labadze, L., Grigolia, M., & Machaidze, L. (2023). Role of AI chatbots in education: systematic literature review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 20(1), 1-21.
- Laboratorio Emociones, Salud y Ciberpsicología. (2025). Bienestar emocional en tiempos de pandemia. Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra.
- Lee, R. (2019). Más allá de los números: Integración de la demografía con otras ciencias sociales. *Demographic Research*, 35(4), 112-135.
- Lin, W., Cen, Z., & Chen, Y. (2025). El impacto de la adicción a redes sociales en las emociones negativas de atletas adolescentes: El papel mediador de las comparaciones de apariencia física y el sueño. *Frontiers in Public Health*, 12, 1452769. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452769>
- López Cassà, E., & Bisquerra Alzina, R. (2024). Educar en las emociones en tiempos de crisis. *RELIEVE - Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 30(1). <https://doi.org/10.30827/relieve.v30i1.30381>

- López-Cassà, È. (2022). Evaluación de competencias emocionales en entornos digitales: propuesta de instrumentos para educación primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 40(2), 523-541. <https://doi.org/10.6018/rie.469221>
- López-Fernández, S., & Morales-García, J. (2023). Regulación emocional digital problemática: Identificación de patrones desadaptativos en usuarios de redes sociales. *Revista de Adicciones Digitales*, 11(4), 112-128.
- López-Martínez, R., García, M., & Fernández, P. (2023). Estrategias comportamentales de regulación emocional en entornos digitales educativos. *Revista de Psicodidáctica*, 28(1), 67-75. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.11.003>
- Luna, F. & Cortés, G. (2022). Competencias docentes en la era digital. *Revista de Formación Docente*, 16(3), 89-107.
- Maerevoet, M., Van de Castele, M., Van de Putte, E., Debeer, D., Hoorelbeke, K., Vansteenkiste, M., & Koster, E. H. W. (2025). Efectos causales del uso de redes sociales en la autoestima, mindfulness, sueño y bienestar emocional: Un estudio de restricción de redes sociales. *Frontiers in Public Health*, 13, 1548504. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1548504>
- Manjarrez, P., & Cordero, S. (2023). Alfabetización mediática e informacional en la era digital: Estrategias para la educación crítica. *Comunicación y Educación*, 12(3), 78-95.
- Martín-Criado, J. M., & Casas, J. A. (2022). Desafíos y oportunidades de la educación emocional digital: una revisión sistemática. *Revista de Educación a Distancia*, 22(71), 1-24. <https://doi.org/10.6018/red.515581>
- Martínez & López, (2022). Análisis de efectos en investigación educativa: Métodos y aplicaciones. *Journal of Educational Research*, 28(4), 112-128.
- Martínez-Rodríguez, L., Torres, C., & Vega, A. (2022). Desafíos en la implementación de regulación emocional digital: Perspectivas docentes. *Educación XX1*, 25(2), 298-317. <https://doi.org/10.5944/educXX1.32187>

- Martínez-Sánchez, D., & García-Rodríguez, A. (2023). Apoyo social virtual y bienestar emocional: Un análisis longitudinal durante la post-pandemia. *Psicología Social Digital*, 7(2), 89-106.
- Mason, A. (2023). *Perspectivas históricas en el análisis demográfico*. Cambridge University Press.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2023). La actividad de fotos en Facebook asociada con trastornos de la imagen corporal en niñas adolescentes.
- Morales Avalos, J. A., & Aquino Zúñiga, S. P. (2024). El liderazgo en la red social de telesecundaria: El caso de una entidad del sureste de México. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 4(2), 111-135. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i2.200>
- Morales, (2023). *Proyectos de inversión: Evaluación y formulación* (3.^a ed.). McGraw-Hill Educación.
- Morales-Sánchez, J. (2022). Regulación emocional digital y bienestar docente: Un estudio correlacional en contextos de enseñanza híbrida. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 27(95), 1123-1148.
- Moral-Pérez, M. E., Villalustre-Martínez, L., & Del Moral, M. E. (2020). Evaluación de videojuegos educativos para el desarrollo de competencias emocionales en educación infantil. *Revista Complutense de Educación*, 31(3), 367-378. <https://doi.org/10.5209/rced.63377>
- Moreno, L. & García, J. (2022). Alfabetización digital emocional: Marco conceptual y aplicaciones. *Technology & Emotion*, 5(3), 112-129.
- Morillo-Guerrero, I. J. (2022). Inteligencia emocional y rendimiento académico: un enfoque correlacional. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 6(1), 73-90. <https://doi.org/10.32541/recie.2022.v6i1.pp73-90>
- Nakamura, T., & Tanaka, S. (2021). Longevidad productiva: Retos y oportunidades del envejecimiento poblacional. *Journal of Aging Studies*, 48, 102-118.
- Navarro, M. & Cruz, P. (2022). Regulación emocional en entornos digitales: Estrategias y herramientas. *Digital Psychology Review*, 6(4), 201-218.

- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2019). Uso de redes sociales para comparación social y búsqueda de retroalimentación: El género y la popularidad moderan las asociaciones con síntomas depresivos.
- Pacheco & Prieto, (2023). *Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas* (Edición actualizada). CEPAL.
- Padilla Faneytt, E. (2025). La transición a educación secundaria en República Dominicana: una perspectiva bioecológica. *Congreso Caribeño de Investigación Educativa*, 5, 91–97.
- Pérez-Gómez, A., & Torres, M. (2023). Dimensiones del conocimiento docente sobre regulación emocional digital: Un modelo teórico integrador. *Revista de Educación*, 402, 189-214. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2023-402-591>
- Pérez-González, A. & Ruiz, B. (2022). Educación emocional: Fundamentos neuropsicológicos y pedagógicos. *Emotional Education Review*, 13(2), 45-68.
- Pérez-González, J. C., & Qualter, P. (2020). Evaluación de la inteligencia emocional en contextos digitales: desarrollo y validación de nuevos instrumentos. *Anales de Psicología*, 36(2), 186-198. <https://doi.org/10.6018/analesps.389411>
- Pérez-López, E., Ramírez-Soto, M., & Vega-Morales, N. (2022). Regulación emocional colaborativa en entornos digitales: Mecanismos de co-regulación en comunidades virtuales. *Interacción y Tecnología*, 9(3), 156-173.
- Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). El impacto de las intervenciones de uso de redes sociales en el bienestar mental: Revisión sistemática. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e44922. <https://doi.org/10.2196/44922>
- Portal Educando. (2024). Recursos educativos digitales. Ministerio de Educación de la República Dominicana. <https://educando.edu.do/portal/>
- Potyraia, K., & Tomczyk, Ł. (2021). Teachers in the lifelong learning process: examples of digital literacy. *Journal of Education for Teaching*, 47(2), 255-273. <https://doi.org/10.1080/02607476.2021.1876499>

- Prasartpornsirichoke, L., Pityaratstian, N., Poolvorlak, W., Sermruttanawisith, S., Polpakdee, T., Pholphet, C., & Buathong, S. (2025). Efectos de la terapia cognitivo-conductual online en la depresión, pensamientos automáticos negativos y calidad de vida en estudiantes universitarios tailandeses durante el confinamiento por COVID-19 en 2021: Un estudio cuasi-experimental. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1502406. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1502406>
- Prendes-Espinosa, P., & García-Tudela, P. A. (2021). Recursos digitales para la educación emocional: análisis de aplicaciones móviles educativas. *Revista Interuniversitaria de Tecnología Educativa*, 12, 89-103. <https://doi.org/10.6018/riite.465221>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2020). Uso de múltiples plataformas de redes sociales y síntomas de depresión y ansiedad: Un estudio nacionalmente representativo entre adultos jóvenes estadounidenses.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2019). Correlatos motivacionales, emocionales y conductuales del miedo a perderse algo.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2021). Desintoxicación digital: ¿Una solución efectiva en la era de los smartphones? Una revisión sistemática de la literatura. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 428-442. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnanisha, D. A., Setiono, S. B., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., Idrisov, B., & Empitu, M. A. (2024). Impactos de la desintoxicación digital de redes sociales para la salud mental: Una revisión sistemática y meta-análisis. *Narra Journal*, 4(2), e786. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., & Torrecillas-Lacave, T. (2021). Metodologías activas para la educación emocional digital en educación superior. *Revista de Docencia Universitaria*, 19(1), 125-142. <https://doi.org/10.4995/redu.2021.13456>
- Reyes, M., & Rosa, Y. (2020). Regulación de las emociones en tiempos de pandemia. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.
- Rivera, N. & Campos, O. (2022). Características y desafíos de la educación secundaria actual. *Secondary Education Today*, 19(4), 123-140.

- Rodríguez, J. (2022). Demografía multicultural: Identidades étnicas y comportamientos demográficos. *Ethnic and Racial Studies*, 45(1), 78-96.
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Calmaestra, J., & Ortega-Ruiz, R. (2021). Adaptación cultural de programas de educación emocional digital para contextos iberoamericanos. *Cultura y Educación*, 33(2), 267-295. <https://doi.org/10.1080/11356405.2021.1904651>
- Rodríguez-Hidalgo, F., Mendoza-Castillo, L., & Silva-Pereira, G. (2021). Reevaluación cognitiva mediada por tecnología: Estrategias de afrontamiento digital en adultos emergentes. *Revista de Psicología Cognitiva Digital*, 13(4), 201-218.
- Rodríguez-López, C., & Fernández, A. (2023). Competencias emocionales digitales docentes: Propuesta de un modelo integrador para la formación inicial y continua. *Revista Española de Pedagogía*, 81(285), 287-305. <https://doi.org/10.22550/REP81-2-2023-287>
- Ruiz-Martínez, P., & García, L. (2022). Impacto de las competencias emocionales digitales docentes en el rendimiento académico estudiantil. *Revista de Investigación en Educación*, 20(2), 145-162. <https://doi.org/10.35869/reined.v20i2.3456>
- Salgado Laureano, M. de los Ángeles, Rodríguez Matías, L., De León Chapa, A., Zambrano Dávila, J. I., & Gallardo Bernal, I. (2024). Tecnologías y Educación Emocional: Innovación en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje Durante Crisis Sanitarias. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 2182-2198. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.14987
- Salgado Laureano, M. de los Ángeles, Rodríguez Matías, L., De León Chapa, A., Zambrano Dávila, J. I., & Gallardo Bernal, I. (2024). Tecnologías y Educación Emocional: Innovación en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje Durante Crisis Sanitarias. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 2182-2198. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.14987
- Salgado Laureano, M., Rodríguez Matías, L., De León Chapa, A., Zambrano Dávila, J. I., & Gallardo Bernal, I. (2024). Tecnologías y educación emocional: Innovación en el proceso de enseñanza-aprendizaje durante crisis sanitarias. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 2182-2198. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.14987
- Sánchez-Moreno, K., & Díaz-Hernández, V. (2023). Curación del entorno digital como estrategia preventiva de regulación emocional. *Psicología Preventiva Digital*, 5(1), 67-84.

- Sánchez-Torres, M., & Vega, R. (2022). Factores determinantes del conocimiento docente en regulación emocional digital: Un análisis multinivel. *Profesorado*, 26(2), 234-255. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v26i2.16789>
- Sánchez-Torres, R. & Ruiz, M. (2022). Evolución y características de las plataformas de redes sociales. *Social Networks Research*, 11(3), 145-162.
- Santos, J., Grisales, M., & Suero, L. (2023). Percepción tecnológica y emocional en universitarios durante el COVID-19. Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra.
- Scalera, M., Cantone, D., & Romano, M. (2020). Security and privacy challenges in technology-enhanced learning environments: A systematic review. *Educational Technology Research and Development*, 68(4), 1847-1871.
- Scheker, A. (2024, agosto 12). Iniciativas del CAPEM para el bienestar educativo. Ministerio de Educación de la República Dominicana. <https://www.ministeriodeeducacion.gob.do/comunicaciones/noticias/minerd-refuerza-servicios-del-capem-y-crea-alianzas-por-el-bienestar-psicoemocional-escolar>
- Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2021). Asociación del uso de Facebook con el bienestar comprometido: Un estudio longitudinal.
- Shao, R., Wang, Y., Zhang, L., & Liu, M. (2021). Redes sociales y regulación del agotamiento emocional durante la pandemia COVID-19: Un enfoque multinivel. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e27015. <https://doi.org/10.2196/27015>
- Silva, H. & Mendez, K. (2022). Bienestar digital: Conceptualización y medición. *Digital Health & Wellbeing*, 4(2), 89-106.
- Soriano Alcántara, J. M. (2024). Educación digital en la República Dominicana: competencias digitales de la comunidad educativa y análisis de entornos socioeducativos [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga.
- Suárez-Guerrero, C., & Rivera-Vargas, P. (2021). Guía práctica para educadores: implementación de la educación emocional digital en el aula. *Revista Española de Pedagogía*, 79(280), 445-462. <https://doi.org/10.22550/REP79-3-2021-04>

- Sun, X. (2022). Una revisión de mindfulness y uso excesivo de redes sociales. *Frontiers in Psychology*, 13, 1015167. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1015167>
- Torres-López, S. (2023). Regulación emocional digital docente y calidad educativa: Un estudio longitudinal en instituciones educativas públicas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 91(1), 78-95. <https://doi.org/10.35362/rie9115234>
- Torres-Ramírez, C., Flores-Benítez, M., & Aguilar-Ramos, S. (2021). Expresión creativa multimodal en plataformas digitales: Nuevas formas de regulación emocional en la era post-digital. *Arte, Tecnología y Psicología*, 12(2), 134-151.
- Torrijos, P., Martín-Izard, J. F., & Rodríguez-Conde, M. J. (2020). Desarrollo de competencias emocionales digitales en educación superior: propuesta metodológica y evaluación. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 203-218. <https://doi.org/10.6018/rie.358791>
- UNICEF. (2025). *Línea Familiar Contigo: Apoyo emocional en tiempos de pandemia*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Valdiviezo-Loayza, M. A., & Rivera-Muñoz, J. L. (2022). La inteligencia emocional en la educación: Una revisión sistemática en América Latina y el Caribe. *Revista Peruana de Investigación e Innovación Educativa*, 2(2), e22931. <https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v2i2.22931>
- Vargas, J., Cruz, D., & Herrera, A. (2023). El estudiante como agente activo del aprendizaje. *Active Learning Quarterly*, 16(2), 67-84.
- Vargas-Jiménez, D., & Romero, K. (2023). Desarrollo y validación de una escala para evaluar competencias de regulación emocional digital en docentes. *Revista de Investigación Psicológica*, 29, 87-104. <https://doi.org/10.53287/rip.v29.5678>
- Vaupel, J., & Yashin, A. (2019). El desafío demográfico del siglo XXI: Sociedades envejecidas. *Population and Development Review*, 45(2), 267-289.
- Vidal Luciano, A. (2022). Consecuencias emocionales de la pandemia por COVID-19 y su relación con el rendimiento académico. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña. <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/4798>

- Wang, L., Li, S., Liu, Y., & Cheng, L. (2025). Uso pasivo de redes sociales y depresión entre estudiantes universitarios durante emergencias de salud pública: Un enfoque de mediación en cadena. *Frontiers in Psychology*, 16, 1627637. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1627637>
- Wang, M., Zhang, Y., Li, H., & Chen, J. (2024). Intervención de abstinencia a corto plazo basada en terapia cognitivo-conductual para el uso problemático de redes sociales: Mejora del bienestar y mecanismos subyacentes. *Computers in Human Behavior*, 142, 107654. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107654>
- Wang, Y., Liu, C., & Zhang, H. (2023). Adaptive learning systems: A comprehensive analysis of algorithmic approaches and data utilization. *Computers & Education*, 195, 104-123.
- Williams, T. (2021). Hacia una demografía crítica: Poder, desigualdad y medición poblacional. *Critical Demographic Studies*, 8(3), 145-163.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2020). #AdolescentesCansados: El uso de redes sociales en la adolescencia se asocia con mala calidad del sueño, ansiedad, depresión y baja autoestima.
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2022). Intervenciones basadas en mindfulness: Una revisión general. *British Medical Bulletin*, 138(1), 135-151. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>
- Zheng, L., Huang, R., & Yu, J. (2024). Emotional dynamics in self-regulated learning: Evidence from intelligent tutoring systems. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(2), 456-471.
- Zych, I., Nasaescu, E., Ortega-Ruiz, R., Llorent, V. J., & Jolliffe, D. (2020). Effectiveness of digital emotional education programs: a systematic review and meta-analysis. *Computers & Education*, 157, 103984. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103984>

ANEXOS

República Dominicana
Universidad Tecnológica del Cibao Oriental
Patrimonio de la comunidad



Facultad de Ciencias y Humanidades
Escuela de Orientación

Instrumento Diagnóstico para aplicar a orientadores y docentes del Nivel Secundario del Distrito Educativo 16-01.

Somos estudiantes de la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental – UTECO, y estamos realizando un proyecto titulado **“Estrategias para trabajar los Efectos Emocional del Tiempo de Uso de las Redes Sociales de los Estudiantes del Nivel Secundario, Distrito Educativo 16-01”**, para optar por el título de licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Orientación Escolar, en ese sentido le estamos solicitando que nos colaboren con la información requerida en este instrumento. Las informaciones obtenidas en el mismo serán manejadas de manera global con privacidad.

Historia del centro educativo

Cantidad de docentes

Cantidad de orientadores

Cantidad de estudiantes

Sección I: Características sociodemográficas de los docentes

1. ¿Cuál es su género?

- a) Femenino
- b) Masculino

2. ¿Cuál es su rango de edad?

- a) 20-30 años
- b) 31-40 años
- c) 41-50 años
- d) Más de 50 años

3 ¿Cuántos años de experiencia docente tiene?

- a) 1-5 años
- b) 6-10 años
- c) 11-20 años
- d) Más de 20 años

4. ¿Cuál es su nivel académico más alto alcanzado?

- a) Licenciatura
- b) Especialidad
- c) Maestría
- d) Doctorado

5. ¿En qué área o asignatura imparte clases principalmente?

- a) Ciencias Sociales y Humanidades
- b) Ciencias Naturales y Matemáticas
- c) Idiomas y Literatura
- d) Educación Física y Artes
- e) Otras _____

Sección II: Síntomas emocionales negativos en estudiantes

6. ¿Con qué frecuencia observa síntomas de ansiedad en sus estudiantes relacionados con el uso de redes sociales?

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente (1-2 veces al mes)
- c) Frecuentemente (1-2 veces por semana)
- d) Constantemente (diariamente)

7. ¿Cuál es la frecuencia de manifestaciones de baja autoestima en estudiantes vinculadas al uso de redes sociales?

- a) Muy rara vez
- b) Mensualmente
- c) Semanalmente
- d) Diariamente

8. ¿Con qué regularidad identifica problemas de concentración en estudiantes después del uso de redes sociales?

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente
- c) Frecuentemente
- d) Muy frecuentemente

9. ¿Qué tan frecuente es observar cambios bruscos de humor en estudiantes relacionados con interacciones en redes sociales?

- a) Muy rara vez
- b) Algunas veces al mes
- c) Varias veces por semana
- d) Diariamente

Sección III: Nivel de conocimiento sobre estrategias de regulación emocional digital

10. ¿Cómo evalúa su nivel de conocimiento sobre el impacto emocional de las redes sociales en adolescentes?

- a) Muy bajo
- b) Bajo
- c) Medio
- d) Alto

11. ¿Cuál es su nivel de dominio de técnicas de regulación emocional aplicables al entorno digital?

- a) Nulo
- b) Básico
- c) Intermedio
- d) Avanzado

12. ¿Qué tan preparado se siente para implementar estrategias de educación emocional digital en el aula?

- a) Nada preparado
- b) Poco preparado
- c) Medianamente preparado
- d) Muy preparado

13. ¿Con qué frecuencia ha participado en capacitaciones sobre manejo emocional y tecnologías digitales?

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) 2-3 veces
- d) 4 o más veces

Sección IV: Disponibilidad de recursos y programas institucionales

14. ¿Cómo califica la disponibilidad de recursos tecnológicos del centro para programas de educación emocional digital?

- a) Muy limitada
- b) Limitada
- c) Adecuada
- d) Excelente

15. ¿Cuál es el grado de existencia de programas institucionales para el manejo de efectos emocionales de redes sociales?

- a) No existen
- b) Existen, pero son limitados
- c) Existen de manera regular
- d) Existen de manera integral

16. ¿Qué nivel de apoyo administrativo existe para implementar iniciativas de educación emocional digital?

- a) Nulo
- b) Bajo
- c) Medio
- d) Alto

17. ¿Cuál es el grado de disponibilidad de espacios físicos adecuados para desarrollar programas de educación emocional digital?

- a) No disponibles
- b) Limitadamente disponibles
- c) Regularmente disponibles
- d) Totalmente disponibles

Gracias por su valiosa colaboración.