

**República Dominicana**  
**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL CIBAO ORIENTAL (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 16-02

**SUSTENTANTES:**

Andreina Rojas Bautista  
Yosmairis Fernández Gil.  
Rossilenny Rosario Lerua  
Juana Mercedes Rosario Reyes  
Silenny Gabriela Rosario Lerua  
Fatima Rissel Morales Sánchez  
Norelis De Jesús Colón Santos

**ASESORA:**

Mariberky Marte Serrano 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 16-02**

# Índice

|                                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Hoja de Evaluación .....</b>                                                                     | <b>i</b>   |
| <b>Declaración de Autoría .....</b>                                                                 | <b>ii</b>  |
| <b>Agradecimientos.....</b>                                                                         | <b>iii</b> |
| <b>Dedicatorias .....</b>                                                                           | <b>iv</b>  |
| <b>RESUMEN.....</b>                                                                                 | <b>v</b>   |
| <b>CAPÍTULO 1:DESCRIPCIÓN DEL ESCENARIO.....</b>                                                    | <b>1</b>   |
| 1.1 Descripción del contexto del proyecto .....                                                     | 1          |
| 1.1.1.Municipio de Fantino .....                                                                    | 1          |
| 1.1.2.Distrito Educativo 16-02.....                                                                 | 2          |
| 1.1.3.Politécnico Padre Fantino.....                                                                | 4          |
| 1.1.4. Centro educativo Liceo Francisco Casso .....                                                 | 5          |
| 1.2.Diagnóstico del Estado Actual. ....                                                             | 7          |
| 1.2.1 Objetivos del Diagnóstico .....                                                               | 7          |
| 1.2.1.1. Objetivo general .....                                                                     | 7          |
| 1.2.1.2. Objetivos específicos.....                                                                 | 7          |
| 1.2.2 Metodología. ....                                                                             | 7          |
| 1.2.2.1. Enfoque metodológico. ....                                                                 | 7          |
| 1.2.2.2. Diseño y tipo de estudios .....                                                            | 7          |
| 1.2.2.3. Informantes claves o Población.....                                                        | 8          |
| 1.2.2.4. Métodos y Técnicas de recolección de datos. ....                                           | 8          |
| 1.2.2.5. Instrumentos de Validez .....                                                              | 8          |
| 1.2.2.6. Procedimientos .....                                                                       | 9          |
| 1.2.2.7. Método y técnicas de análisis de datos.....                                                | 9          |
| 1.2.3. Presentación de los resultados .....                                                         | 10         |
| 1.2.4. Análisis de los Resultados .....                                                             | 11         |
| 1.2.5. Descripción del Problema Específico a solucionar con el Proyecto .....                       | 13         |
| 1.2.6. Análisis del Problema.....                                                                   | 16         |
| 1.2.7. Análisis de los objetivos.....                                                               | 17         |
| 1.2.8. Justificación del Proyecto.....                                                              | 18         |
| 1.2.9. Análisis de Involucrados .....                                                               | 21         |
| <b>CAPÍTULO II:REVISIÓN DE LITERATURA Y MARCO REFERENCIAL.....</b>                                  | <b>23</b>  |
| 2.1. Antecedentes .....                                                                             | 23         |
| 2.1.1. Antecedentes internacionales .....                                                           | 23         |
| 2.1.2. Antecedentes nacionales.....                                                                 | 31         |
| 2.1.3. Antecedentes locales .....                                                                   | 33         |
| 2.2. Marco Teórico .....                                                                            | 34         |
| 2.2.1. Características sociodemográficas .....                                                      | 34         |
| 2.2.2. Redes sociales .....                                                                         | 35         |
| 2.2.2.1. Redes sociales más comunes que utilizan los estudiantes del Nivel Secundario .....         | 37         |
| WhatsApp:.....                                                                                      | 37         |
| Instagram: E .....                                                                                  | 37         |
| TikTok: .....                                                                                       | 37         |
| YouTube .....                                                                                       | 38         |
| Facebook .....                                                                                      | 38         |
| 2.2.3. Manifestaciones emocionales adversas derivadas del tiempo prolongado en redes sociales... 38 |            |

|                                                                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.3.1. Manifestaciones emocionales adversas que presentan los estudiantes por el tiempo prolongado en redes sociales .....                                  | 39        |
| Síntomas depresivos .....                                                                                                                                     | 40        |
| Trastornos de ansiedad .....                                                                                                                                  | 40        |
| Problemas de autoestima y autoimagen .....                                                                                                                    | 40        |
| Trastornos del sueño .....                                                                                                                                    | 40        |
| Irritabilidad y agresividad .....                                                                                                                             | 41        |
| Sentimientos de aislamiento social .....                                                                                                                      | 41        |
| 2.2.3.2. Intensidad y frecuencia en el uso de las redes sociales en adolescentes .....                                                                        | 41        |
| 2.2.4. Nivel de conocimientos docentes sobre el apoyo a los estudiantes a manejar sus emociones cuando usan internet y redes sociales.....                    | 43        |
| 2.2.5. Actividades para enseñar a los estudiantes sobre el uso saludable de las redes sociales .....                                                          | 44        |
| 2.2.5.1. Actividades que se promueven desde el Ministerio de Educación de la República Dominicana, para fomentar el uso saludable de las redes sociales. .... | 46        |
| 2.3. Marco conceptual .....                                                                                                                                   | 48        |
| <b>CAPÍTULO III:PROPUESTA DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA SELECCIONADO .....</b>                                                                                     | <b>50</b> |
| 3.1. Descripción de la Propuesta .....                                                                                                                        | 50        |
| 3.2. Alcances y límite: .....                                                                                                                                 | 52        |
| 3.3. Objetivos: .....                                                                                                                                         | 52        |
| 3.3.1. Objetivo General: .....                                                                                                                                | 52        |
| 3.3.2. Objetivos Específicos .....                                                                                                                            | 52        |
| 3.4. Plan de Acción.....                                                                                                                                      | 53        |
| 3.5 Cronograma de Implementación .....                                                                                                                        | 54        |
| 3.6. Presupuesto .....                                                                                                                                        | 55        |
| 3.7. Análisis de factibilidad.....                                                                                                                            | 55        |
| 3.7.1. Factibilidad Técnica .....                                                                                                                             | 55        |
| 3.7.2. Factibilidad Ambiental y Social .....                                                                                                                  | 56        |
| 3.7.3 Factibilidad Financiera .....                                                                                                                           | 56        |
| 3.8 Sostenibilidad.....                                                                                                                                       | 57        |
| 3.9. Monitoreo y seguimiento .....                                                                                                                            | 58        |
| <b>CAPÍTULO IV:PROPUESTA DE SOLUCIÓN .....</b>                                                                                                                | <b>59</b> |
| <b>CAPÍTULO V:CONSIDERACIONES FINALES .....</b>                                                                                                               | <b>64</b> |
| 5.1. Conclusiones .....                                                                                                                                       | 64        |
| 5.2. Recomendaciones.....                                                                                                                                     | 66        |
| <b>Referencias .....</b>                                                                                                                                      | <b>68</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>                                                                                                                                           | <b>81</b> |

## 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 16-02

**Por:** Andreina Rojas Bautista, Yosmairis Fernández Gil, Rossilenny Rosario Lerua, Juana Mercedes Rosario Reyes, Silenny Gabriela Rosario Lerua, Fatima Rissel Morales Sánchez y Norelis De Jesús Colón Santos

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

Mariberky Marte Serrano M. A.  
Profesora asesora

\_\_\_\_\_  
Miembro de Comité Evaluador

\_\_\_\_\_  
Miembro de Comité Evaluador

\_\_\_\_\_  
Miembro de Comité Evaluador

Agustina De La Cruz  
Director de la Escuela de Orientación

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 son 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:**

---

Andreina Rojas Bautista

---

Yosmairis Fernández Gil

---

Rossilenny Rosario Lerua

---

Juana Mercedes Rosario Reyes

---

Silenny Gabriela Rosario Lerua

---

Fatima Rissel Morales Sánchez

---

Norelis De Jesús Colón Santos

## **Agradecimientos**

**A DIOS**, por darnos fuerzas continuamente para vencer los obstáculos que se nos presentaron a lo largo de este proceso y poder cumplir 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 Mariberky Marte Serrano, 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 cumplir esta meta.

**Las sustentantes**

## **Dedicatorias**

Primero que todo, dedico este logro a **Dios**, por concederme el regalo de la vida a través de mi madre, por brindarme salud y fortaleza para alcanzar lo que soy hoy y lo que llegaré a ser. Por acompañarme en cada paso de mi trayecto universitario, sin abandonarme jamás, por sostenerme en mis caídas y protegerme en cada camino andado. Gracias, Señor.

A mis padres, **Ana Iris Bautista** y **Emilio Rojas**, por su incondicional apoyo emocional y financiero durante toda mi carrera, por estar presentes en mis momentos más difíciles y nunca soltarme la mano.

A mi hijo, **Derek Rodríguez Rojas**, mi razón de ser y mi mayor impulso para continuar luchando. Aunque llegaste durante mi proceso académico, nunca fuiste un impedimento, sino la motivación más grande para seguir adelante.

A mi esposo, **Domingo Rodríguez Chalas**, quien junto a mi padre se ocupó de que yo pudiera concentrarme en mis estudios sin inquietudes que perturbaran mi tranquilidad. Por tu respaldo emocional y económico, te estaré eternamente agradecida, amor. Gracias por todo.

A mis hermanos, **Aracelis**, **Smarlin**, **Emmanuel** y **Alexis**, por cuidar de mi hijo cuando debía asistir a clases y por acompañarme en este camino profesional.

Y a mis amigos, **Aldelis**, **Yesenia**, **Ángel Luis**, **Dani** y otros más, por estar a mi lado en momentos de angustia y por facilitarme el transporte para llegar a la universidad.

**Andreina Rojas Bautista**

## **Dedicatorias**

**A Dios**, primero, por ser mi guía, mi fortaleza y mi refugio en cada paso de este camino. Gracias por la sabiduría y la perseverancia para alcanzar este anhelado logro. A Ti, toda la gloria y el honor.

**A mí misma**, con orgullo, por no rendirme cuando todo parecía imposible; por las lágrimas, las noches sin descanso y las madrugadas de trabajo para costear mis estudios y seguir adelante. A mi madre, Maritza Gil Ortega, ya mi padre, Carlos Juan Fernández, por darme la vida. A mi abuela, María Salomé Ortega, quien con sacrificio, amor y fe me crió y me enseñó el verdadero significado del esfuerzo. A mis hijos, Jhostin Luis y Luis Frandiel, mi razón de ser y mi motor: este logro también es de ustedes. A mi tía mamá, Rosa Elba, y papá Jerlín, por su apoyo incondicional y su cuidado amoroso.

**A mi cuñado Jeury Francisco**, por ser mi bastón en mis momentos de movilidad reducida. Y, en especial, **a mi hermana, Yasmin Fernández Gil**, por su cariño, su cuidado y por amar a mis hijos como propios. **A mis primas hermanas, Carolin y Chavely Gil**, gracias por su presencia y motivación.

**A mi comadre**, mi mejor amiga y mi ángel, Emelisa Paredes, por sostenerme en los momentos más difíciles, por sus palabras firmes y llenas de amor, por su apoyo emocional y económico, y por creer en mí sin condiciones. **A mis doctores**, por sus intervenciones tempranas que me devolvieron la vida. **A mis terapeutas**, especialmente a Yokasta Berlinesa, por su entrega, energía y dedicación, celebrando cada avance.

**A mis docentes:** María Francisca, Antonia Guzmán, Zaida Arias, Yojani y Johanna, Mariberky, Miriam José, Margarita Evangelista, Margarita Gruñón y Mari Peralta por su entrega, paciencia y orientación. A mis clientes, por su lealtad y apoyo constante, en especial a Eliana, Isabel Reyes y Yubelis, por estar y motivarme en mis momentos de debilidad.

**“Los que sembraron con lágrimas, con regocijo segarán.” — Salmos 126:5**

**Yosmairis Fernández Gil**

## **Dedicatorias**

Al culminar esta importante etapa de mi vida, deseo expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso del camino, otorgándome la sabiduría y la perseverancia necesarias para alcanzar esta meta.

**A mis padres,** María Magdalena Lerua Adames y Gavino Rosario Peralta, mi eterna gratitud por ser mi ejemplo de esfuerzo, amor y dedicación. Gracias por enseñarme el valor de la honestidad, la responsabilidad y la fe, y por ser mi sostén incondicional en todo momento.

**A mis hermanos,** Angel Gabriel Rosario Lerua, Gaby de Jesús Rosario E. Y en especial a Silenny Gabriela Rosario Lerua y Rosalía Evangelista Rosario Lerua, por su cariño y apoyo constante; y a mis tíos, particularmente a Ricardo y Eduviges, por su afecto y palabras de aliento.

**A mi pareja,** Antonio Adames, gracias por acompañarme, comprenderme y brindarme apoyo en los momentos más desafiantes. A mi amiga y colega María Alexandra Núñez Rodríguez, y a Victoria Núñez, por su compañía, motivación y por compartir conmigo esta experiencia académica.

**A mis compañeras de trabajo de grado,** en especial a Yosmairis Fernández Gil, por su dedicación, compañerismo y compromiso durante todo el proceso.

**A mis queridas abuelas,** por su amor y bendiciones constantes. A Emmanuel Liz, quien en su momento fue una de las personas que más me motivó y apoyó para continuar adelante.

Finalmente, a la maestra Mariberky Marte, por ser una educadora ejemplar que ha dejado una huella imborrable en mi formación profesional y personal, realizando un trabajo más allá de lo esperado y demostrando verdadera vocación docente.

A todos, mi más sincero agradecimiento y reconocimiento por haber formado parte de este logro tan significativo en mi vida.

**Rossilenny Rosario Lerua**

## Dedicatorias

Dedico este triunfo primeramente a **Dios**, porque sin Él nada de esto hubiera sido realidad. Él ha sido mi guía, mi fortaleza y mi sostén durante toda esta travesía académica. Como proclama tu palabra en Filipenses 4:13: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece".

A mis padres: **Pablo Emilio Rosario y Rosario Reyes Reynoso**, mis amados padres, les dedico este logro que también les pertenece. Este triunfo es el resultado de nuestro esfuerzo conjunto, de su sacrificio constante y de su apoyo inquebrantable.

A mi hijo **Shadiel Yael**, mi razón de ser y mi mayor impulso para continuar. Tu sonrisa y tu amor son mi energía cotidiana, y este logro también te lo dedico a ti. Deseo que este triunfo sea testimonio de lo que se puede conseguir con esfuerzo y entrega.

A mi esposo: **Yojany Serrano**, amado compañero, gracias por ser tan maravilloso conmigo, por brindarme tu apoyo constante y especialmente por comprenderme incluso en aquellos momentos en que ni yo misma me comprendo. Gracias por ayudarme a simplificar los obstáculos y hallar soluciones.

A mis hermanos: **Pablo y Claribel**, gracias por regalarme sus buenas energías, gracias por su apoyo incondicional, por siempre confiar en mí como yo confío en ustedes.

A mi tía: **Rafaelina**, más que mi tía, usted es mi segunda madre. Gracias por ser mi soporte incondicional, gracias por estar presente cada vez que la necesito, la quiero inmensamente, gracias por nunca faltar.

A mi abuela: **Lucrecia**, gracias por siempre motivarme a continuar con mis estudios sin importar las circunstancias.

A mis amigos, mi equipo de siempre **Nikauri, Mirossy, Kathy, Junior y Loriever**, en especial a **0864 Hamlet**. gracias por su apoyo incondicional. En especial a **0864 Hamlet**, no pudimos graduarnos juntos como tanto lo anhelábamos por situaciones de la vida, pero como Dios es bueno, aquí estoy cumpliendo la meta.

**Juana Mercedes Rosario Reyes**

## **Dedicatorias**

En primer lugar, dedico este trabajo a **Dios**, por ser mi guía constante, fuente de sabiduría, fortaleza y esperanza en cada etapa de este proceso formativo. A Él encomiendo mis pasos, confiando plenamente en su propósito y en las promesas que renuevan cada día mi fe.

**A mi familia**, por su amor incondicional, comprensión y apoyo permanente. A mis padres, Gavino Rosario Peralta, por ser la primera persona que confió en mí, por su motivación, amor, colaboración, seguimiento y comprensión a pesar de la distancia; y María Magdalena Lerua Adames, por ser mi luz, mi mayor modelo, inspiración y columna vertebral en la realización de este sueño. Su dedicación, esfuerzo y confianza han sido pilares fundamentales que me impulsaron a continuar con firmeza y determinación.

**A mis amados hermanos**, Rossilenny Rosario, Gaby Rosario, Ángel Gabriel Rosario y Rosalía Rosario, gracias por creer en mí, apostar a mi crecimiento, confiar en el proceso y colaborar en todo cuanto fue necesario. Hoy la familia Rosario Lerua, celebra con orgullo dos logros fruto del amor, la unión y la fe que nos sostienen.

**A Biangeury Rodríguez**, gracias mi estimado por su amor, paciencia, respaldo y fe inquebrantable; por acompañarme con esperanza, amor y alegría en este camino de aprendizaje y superación.

**A mis docentes y compañeros**, por su valiosa colaboración, compromiso y aportes que enriquecieron mi desarrollo académico y personal. Extiendo un agradecimiento especial a Jenny Suero, Altagracia Peralta y Petra García, por su acogida, disposición y por permitirme conocer de cerca la admirable labor que desempeñan con vocación y entrega.

Este logro representa la suma del esfuerzo, la vocación, la perseverancia, el amor y la fe, valores que han guiado cada paso en la consecución de esta meta académica. Es, además, testimonio del poder y del amor infinito de Dios, quien fortalece a quienes confían en Él.

**Silenny Gabriela Rosario Lerua**

## Dedicatorias

Ante todo, a **Dios**, mi luz y mi refugio, origen de todo conocimiento, quien con su amor infinito iluminó mi sendero y a quien consagro este hermoso triunfo. Sin tu amor y tu gracia, nada de esto habría cobrado vida. *Salmo 37:5 Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará.*

A mí misma, por la tenacidad, la entrega y la determinación que me impulsaron a vencer cada adversidad y progresar sin descanso.

A mis padres, **Juana Sánchez** y **Jose Dolores Morales**, quienes me formaron en la cultura del esfuerzo, enseñándome a mantener los pies firmes sobre la tierra mientras dirijo la vista hacia las alturas.

A mis abuelos maternos, **Facunda de los Santos** y **Teodoro Sánchez**, quienes, aunque ahora habitan en mi memoria, sus lecciones y recuerdos permanecen latiendo en mi corazón. A mis abuelos paternos, **Edilia Soto** y **José Dolores Morales**, por su ternura, su sabiduría y su respaldo inquebrantable, siendo columnas fundamentales en mi existencia.

A mis hermanos, **Jonas**, **Angel**, **Lucy**, **Yomairis** y **Juan Jose**, por ser mi compañía perpetua, mi sostén silencioso y mis aliados en esta travesía llamada vida.

A mi prima, **Lorennny Morales**, quien ha sido luz en los días oscuros y alegría en los momentos de agotamiento. Te dedico este triunfo por permanecer a mi lado, por nunca alejarte y por depositar siempre tu confianza en mí.

A mi prima **Elibel**, quien, ha estado lejos físicamente, pero muy cerca de mi corazón.

A mis amistades **Kissairi**, **Yelissa** y **Karolin**, **Reisi**, **Amaury**, **Luisa**, **Eloanny**, **Alejandro**, **Harison**, **Luz Divina**, **Emely**, **Jose Armando**, **Jhoanny**, **Yesdeyri**, **Carlos**, **Starlin** y **Luiggy**, por compartir conmigo momentos de júbilo, desafíos y crecimiento en esta etapa tan significativa.

**Fatima Rissel Morales Sánchez**

## **Dedicatorias**

**A Dios:** Este triunfo lo consagro a ti, mi refugio y mi fortaleza. Has guiado cada paso de mi camino y nunca me has abandonado. Tu presencia constante ha sido mi certeza, y sin tu amor infinito y tu gracia, nada de esto sería realidad.

A mi hijo amado: **Aarón Díaz Colon**, mi razón más profunda, el impulso que me levanta cada día y mi mayor inspiración. Fuiste tú quien me dio las fuerzas para alcanzar esta meta. Este triunfo lleva tu nombre, es tuyo tanto como mío.

A mi madre: **Rosa Iris Santos**, mi pilar fundamental. Tu amor sin límites, tu coraje y tu entereza me sostuvieron en cada instante. Este éxito te pertenece también, porque sin tu compañía inquebrantable nada habría sido posible.

**A Jose Altagracia Colon:** Mi padre, quien ha sido parte esencial de mi vida y de mis lecciones. De diversas maneras, tu presencia ha marcado mi trayectoria.

**A Norqueiri Colon Santos:** Mi hermana querida, te dedico esto con inmenso afecto. Tu respaldo constante y tu presencia en cada momento significativo han sido invaluable.

**A Norquis Colon Santos:** Mi hermano, aunque la distancia nos separe físicamente, siempre te llevo en mi mente y en mi corazón.

**A Victoria Disla:** Mi abuela, aunque no estés cerca, tu presencia vive en mí y tus sabias palabras me acompañan siempre.

**A Juan Santos Disla:** Mi tío, te ofrezco esto con profundo agradecimiento y cariño, por tu respaldo y por formar parte importante de mi existencia.

**A todos quienes me acompañaron en este camino:** A mis docentes por su sabiduría compartida, a aquellas almas generosas que me tendieron su mano, a mis colegas por su colaboración, y a mi familia y amistades por su aliento permanente y su paciencia. A todos ustedes, mi reconocimiento sincero.

**Norelis De Jesús Colón Santos**

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



**TÍTULO:**  
**Estrategias para trabajar los Efectos Emocionales del Tiempo de Uso de las Redes Sociales de los Estudiantes del Nivel Secundario, Distrito Educativo 16-02**

**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 16-02. Tuvo como objetivo general: Proponer estrategias para trabajar los efectos emocionales del tiempo de uso de las redes sociales de los estudiantes del Nivel Secundario del Distrito Educativo 16-02. El diseño fue el no experimental. Fue un estudio cualitativo, ya que se basó en la recolección de datos sin utilización de medición numérica. Los procedimientos metodológicos aplicados fueron el inductivo, analítico y sintético. 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 la mayoría del personal docente de los centros educativos Politécnico Padre Fantino y el Liceo Francisco Casso educativo corresponde al género femenino, y se encuentra en el rango de edad de 31-40 años, además, poseen entre 6-10 años de experiencia laboral. En cuanto al nivel académico, la mayoría solo posee licenciatura. Se contactó que las redes sociales más comunes que utilizan los estudiantes son TikTok, Instagram y WhatsApp, siendo utilizadas activamente por más del 76% de los estudiantes. Se verificó que las manifestaciones emocionales adversas más frecuentes incluyen ansiedad o nerviosismo, dificultades para concentrarse, irritabilidad o agresividad, y baja autoestima, observándose que la mayoría de los estudiantes presentan manifestaciones emocionales relacionadas con el uso excesivo de redes sociales.

En cuanto al nivel de conocimientos, se identificó que la mayoría de docentes y orientadores considera poseer conocimientos parcialmente suficientes para ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones cuando usan internet y redes sociales. Una proporción significativa reporta haber recibido muy poca o ninguna formación específica sobre problemas emocionales derivados del uso de tecnologías digitales, sintiéndose poco seguros al orientar estudiantes con dificultades emocionales relacionadas con redes sociales. Se identificó también que las actividades que realizan los docentes y orientadores para enseñar a los estudiantes sobre el uso saludable de redes sociales se implementan raramente o nunca. Cuando se realizan, predominan las charlas informativas y debates en clase. Los educadores consideran que el centro educativo cuenta con recursos limitados para implementar programas integrales de educación digital y uso saludable de redes sociales.

Tomando en cuenta los resultados arrojados de los objetivos del diagnóstico, el equipo investigador sugirió como propuesta la implementación del programa **"EQUILIBRIO DIGITAL: Fortaleciendo el Bienestar Emocional en la Era Digital"**. Esta iniciativa se estructura en tres componentes fundamentales: 1) Formación docente y desarrollo de capacidades institucionales en la identificación y manejo de manifestaciones emocionales asociadas al consumo digital; 2) Intervención Psicoeducativa con estudiantes y 3) Sistema de Acompañamiento y Sostenibilidad

Con la implementación de esta propuesta, los centros educativos Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Casso contarán con herramientas concretas para abordar la problemática emocional derivada del uso excesivo de redes sociales. Los docentes desarrollarán competencias especializadas para identificar señales de alerta temprana, implementar intervenciones efectivas y promover el uso saludable de tecnologías digitales. Los estudiantes, por su parte, desarrollarán habilidades de autorregulación digital, pensamiento crítico frente al contenido digital, y estrategias de manejo emocional que les permitirán utilizar las redes sociales de manera consciente y equilibrada.

Palabras claves: Estrategias, redes sociales, efectos emocionales, tiempo de uso, estudiantes, nivel secundario, manifestaciones emocionales adversas, alfabetización digital, bienestar emocional, competencias digitales.

## **CAPÍTULO 1: DESCRIPCIÓN DEL ESCENARIO**

### **1.1 Descripción del contexto del proyecto**

#### **1.1.1. Municipio de Fantino**

El municipio de Fantino es el tercero en el rango territorial de la provincia Sánchez Ramírez, y el segundo en población. Los agricultores fueron atraídos a estas tierras debido a la existencia de terrenos comuneros, donde los grupos se asentaron para el corte de madera y el cultivo de cacao, café, frutos de consumo alimenticio y arroz.

El desarrollo de la zona urbana en Fantino viene dado por el surgimiento de las casas comerciales, como respuesta a las actividades agrícolas desarrolladas en la zona, sirviendo de intermediarias frente al incesante comercio de La Vega y San Francisco de Macorís. La comunidad de La Piña, ubicada entre La Vega y Cotuí, estuvo favorecida por su ubicación geográfica, permitiendo la construcción de una ruta comercial hacia La Vega. Se registró un rápido crecimiento de las actividades comerciales y agrícolas, pero la circulación monetaria se debió principalmente a la producción agrícola del cacao.

En los años 1950-1959: En 1956, el Congreso Nacional aprueba y el Poder Ejecutivo promulga la Ley N°. 4400, Ley General sobre División Territorial, en la cual se clasifican las poblaciones de la República en las categorías de ciudades, villas y aldeas. El 3 de marzo del año 1952, el presidente Rafael Leónidas Trujillo invistió de ciudad a Fantino, dándole la categoría de Distrito Municipal.

La categoría de Distrito Municipal fue dada por la ley No. 3208, Gaceta Oficial No. 7396, en la cual se trató de una petición que le hiciera el señor Antonio Saldaña Galán. Días después por orden de Trujillo, se crearon las Oficinas Públicas de mayor importancia que se enumeran así: El Ayuntamiento Municipal, en el cual se designó como Sindico el señor Manuel Bergé y el Juzgado de Paz, siendo su primer juez Federico Mateo. A partir del 16 de agosto de 1962, bajo la ley No. Ley 5707 del 15-12-1961, el Distrito Municipal es elevado a categoría de Municipio.

### **1.1.2. Distrito Educativo 16-02.**

Según una publicación encontrada en portal Robótica Educativa, (2009), la Historia educativa del municipio de Fantino comenzó a escribirse a partir de la segunda década del siglo XIX, aunque no podemos dejar de mencionar que en algunas comunidades como Angelina y Los Corozos se había iniciado la educación de manera informal. Más tarde a partir del año 1920 al pequeño poblado de la Piña Vieja, llegó una Joven cotuisana llamada Heroína Díaz (Doña Heró), considerada como la primera educadora en Fantino, se dice de ésta prestaba el servicio a los jóvenes de forma gratuita y usaba como centro educativo su hogar.

Con el tiempo, y debido al crecimiento de la matrícula estudiantil que atendía Doña Heró, fue necesario construir una escuela techada de canas y cubierta de varas de bambúes ubicada en los terrenos donde funcionaba la capilla y acomodar allí a la abnegada maestra a tiempo completo, teniendo como honorarios algunos productos agrícolas y colaboraciones de los padres, para la subsistencia, iniciándose de esta manera la educación formal, ampliándose con la construcción de las escuelas Julia Molina hoy Emiliano Espailat, San Miguel, Piña Vieja y Hato Mayor.

Ya para el año 1950, la población había crecido y se fueron construyendo más escuelas. En el 1955 se crea la Inspección de Educación, siendo su primer inspector el señor Rafael Concepción, oriundo de la ciudad de La Vega. El Distrito Educativo, hasta el año 1995 perteneció a la Dirección Regional de Educación No. 06 de La Vega, conformada por las Provincias La Vega, Espailat, Monseñor Nouel y Sánchez Ramírez.

Con la Ordenanza No. 14'95 de fecha 12 de diciembre del año 1995 fue creada la Regional de Educación No. 16, con su sede en Cotuí, integrada por las provincias Monseñor Nouel y Sánchez Ramírez y compuesta por cinco distritos correspondiéndole a Fantino el 16-02. El Distrito 16-02 en sí surgió, con sus primeras instalaciones ubicadas en la calle José Juan, Esquina. Hermanas Dominicanas, Fantino. Actualmente la dirección distrital está ubicada en la calle Ramón Guerrero, edificio de Oficinas Gubernamentales, próximo a la Iglesia Sagrado Corazones de Jesús y María, Sector El Malecón, Fantino. Sus límites son al Este la Escuela Emiliano Espailat; al Oeste la Iglesia Sagrados Corazones de Jesús y María; al Sur Parque Duarte y al Norte, urbanización Don Elías.

Este Distrito Educativo posee 50 centros educativos bajo su responsabilidad, subdivididos en 34 de Educación Inicial y Primaria, 2 Politécnicos, 2 liceos de Educación Secundaria, 4 centros de Educación Adultos Básica Nocturnos y Semipresencial y 2 Colegios Privados, uno de los cuales imparte los tres Niveles. La estructura organización distrital está regida por un director, subdirector y cuatro unidades básicas: administrativa, curricular, supervisión y evaluación y planificación. En estas cuatro unidades están ubicados los 35 técnicos distritales, y 36 correspondientes al personal administrativo.

**Misión.**

Ofrecer asistencia a los centros educativos, a través de proceso de supervisión y acompañamiento en aspecto pedagógico y administrativos y a fin de propiciar una educación adecuada a los estudiantes con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estos, para la construcción de una sociedad más justa, consciente, solidario y amante a la paz y la naturaleza.

**Visión.**

Propiciaremos una educación de calidad, para todos los centros educativo que conforman nuestra jurisdicción, asumiendo la comunidad educativa como eje fundamental de nuestro accionar y basándonos en el desarrollo de la competencia que en respuesta a las necesidades e intereses que requieren la nueva sociedad del conocimiento.

**Valores:**

Amor al trabajo

Equidad.

Eficiencia

Honestidad

Responsabilidad

### **1.1.3. Politécnico Padre Fantino**

El Politécnico Padre Fantino está ubicado en la calle las Mercedes número 2 en la parte Suroeste del municipio de Fantino, Provincia Sánchez Ramírez, con la siguiente colindancia: al Este: Residencial Los Multis, al Oeste Proyecto Residencial Fidel Florencio, al Norte: Club de Leones y Play Máximo Rodríguez y al Sur: Calle Fidel Florentino. El mismo cuenta con una planta física en muy buenas condiciones con 36 secciones, distribuida en seis pabellones, tres de un nivel y tres de dos niveles.

Además, posee un edificio que alberga las oficinas administrativas y el salón de profesores (este último actualmente está funcionando como un salón de clase), otro edificio donde funciona el departamento de orientación y psicología. También hay un edificio en el cual funciona la biblioteca y el laboratorio de ciencias. Un salón multiuso también usado como salón de clase, 16 baños, una bomba sumergible y 16 tinaco para el suministro continuo del agua en los baños, dos comedores con sus respectivas cocinas (de los cuales uno funciona como salón de clase), dos canchas mixtas con su torre de iluminación, una de ellas posee graderías una plaza cívica.

Este centro funciona como una jornada escolar extendida, se suministra el desayuno, almuerzo y merienda escolar a través de suplidores, además se le suministra agua potable a cada sección (neverita, hielo y agua), el centro recibe fondo de descentralización cada tres meses y mensual a través de una subvención para la modalidad técnico profesional y arte. En la actualidad el centro ofrece servicios en todas las modalidades que contempla el currículo dominicano para el Nivel Secundario como se expresa en el siguiente cuadro:

Para las prácticas docentes y los servicios que se ofrecen, el centro posee laboratorio de Ciencias, Informática y Contabilidad, un campo experimental para la Producción Agrícola, un dispensario médico, una fotocopidora, una planta eléctrica e inversores, servicio de internet y Wifi.

## **Misión**

Somos una institución de formación, capacitación y servicio, comprometida a implementar una práctica educativa de calidad en su proceso; sustentada en la Ley General de Educación 66-97 y el Currículo Dominicano, para formar sujetos competentes, críticos, autocríticos, responsable, amante de la paz y la libertad, consciente de sus derechos y deberes; capaces de integrarse a una vida sana y productiva.

## **Visión**

Ser referentes educativos de calidad en el ámbito local, regional, nacional e internacional comprometidos con el desarrollo, los avances científicos y tecnológicos acorde a los nuevos tiempos, hasta convertirnos en un sitio de aprendizaje referencial.

## **Valores**

Equidad

Solidaridad

Puntualidad

Responsabilidad

Trabajo en equipo

Recursos humanos

### **1.1.4. Centro educativo Liceo Francisco Casso**

El Liceo Francisco Casso se encuentra ubicado en Fantino, Prov. Sánchez Ramírez, pertenece al Distrito Educativo 16-02 de Fantino. Esta ubicación lo sitúa en una región estratégica de la República Dominicana, en la provincia de Sánchez Ramírez, que históricamente ha sido importante para el desarrollo educativo y económico del país.

El liceo lleva el nombre de Francisco Casso, quien fue un destacado catedrático y educador que contribuyó significativamente al desarrollo de la educación. Este centro ha experimentado inversiones significativas en infraestructura. Este centro educativo forma parte de un sistema educativo provincial que ha evolucionado considerablemente. Este centro educativo ha sido parte del proceso de modernización del sistema educativo dominicano, que incluye la "conversión de liceos a politécnicos a Nivel Nacional".

El Liceo Francisco Casso representa un pilar fundamental en el desarrollo educativo de la región, formando parte del entramado institucional que busca elevar los niveles educativos en la provincia de Sánchez Ramírez y contribuir al desarrollo integral de los jóvenes dominicanos.

### **Misión**

Formar ciudadanos íntegros, competentes y comprometidos con el desarrollo personal, comunitario y nacional, mediante una educación de calidad que promueva el pensamiento crítico, los valores democráticos y el desarrollo de competencias para la vida y el trabajo, contribuyendo así al fortalecimiento de la identidad nacional y el progreso de la provincia de Sánchez Ramírez.

### **Visión**

Ser reconocidos como una institución educativa líder en la región de Sánchez Ramírez, caracterizada por la excelencia académica, la innovación pedagógica y la formación integral de jóvenes preparados para enfrentar los desafíos del siglo XXI, contribuyendo al desarrollo sostenible de su comunidad y del país.

### **Valores**

Excelencia Académica

Integridad

Identidad Nacional:

Inclusión

Innovación

Participación Comunitaria:

## **1.2. Diagnóstico del Estado Actual.**

### **1.2.1 Objetivos del Diagnóstico**

#### **1.2.1.1. Objetivo general:**

Analizar los efectos emocionales derivados del tiempo de uso de las redes sociales en los estudiantes del Nivel Secundario del Distrito Educativo 16-02.

#### **1.2.1.2. Objetivos específicos**

1. Contactar las características sociodemográficas de los docentes y orientadores de los centros educativos objeto de estudio, Distrito Educativo 16-02
2. Describir las redes sociales más comunes que utilizan los estudiantes de los centros educativos objeto de estudio
3. Analizar la intensidad y frecuencia de manifestaciones emocionales adversas que presentan los estudiantes derivados del tiempo prolongado en redes sociales.
4. Verificar el nivel de conocimientos que poseen los docentes y orientadores sobre cómo ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones cuando usan internet y redes sociales.
5. Identificar las actividades que realizan los docentes y orientadores para enseñar a los estudiantes sobre el uso adecuado de las redes sociales.

### **1.2.2 Metodología.**

#### **1.2.2.1. Enfoque metodológico.**

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo. Según Creswell y Poth (2022), este paradigma se fundamentará en una perspectiva constructivista social, donde la realidad será interpretada a través de las percepciones individuales y colectivas de los participantes, permitiendo la comprensión profunda del fenómeno estudiado en su contexto natural.

#### **1.2.2.2. Diseño y tipo de estudios**

Este proyecto adoptó un diseño no experimental. De acuerdo con Guevara et al. (2020), este diseño se caracterizará por la observación y análisis de los fenómenos tal como ocurren en su ambiente natural, sin manipulación deliberada de las variables, permitiendo captar la esencia de la realidad sin alterarla.

En cuanto al tipo de investigación fue de carácter descriptivo. Como sostienen Arias-Gómez y Miranda-Novales (2023), los estudios descriptivos buscarán especificar las propiedades, características y perfiles importantes del fenómeno sometido a análisis, proporcionando una representación detallada que servirá como base para soluciones contextualizadas.

### **1.2.2.3. Informantes claves o Población**

La población, conceptualizada por Otzen y Manterola (2021), como el conjunto total de individuos que comparten características específicas relevantes para el estudio, estará conformada por participantes estratégicos.

En este sentido, los informantes clave del proyecto fueron: Los Técnicos distritales de la Unidad de Orientación y Psicología, las Orientadoras y el personal docente de los centros educativos Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Casso del Distrito Educativo 16-02, quienes aportarán información valiosa desde sus experiencias y conocimientos específicos.

### **1.2.2.4. Métodos y Técnicas de recolección de datos.**

La investigación implementó una metodología que, según Vargas-Jiménez (2023), permitirá examinar los fenómenos a partir de la descomposición analítica de sus elementos constitutivos para su estudio individual, seguida de una reintegración sintética que ofrecerá una comprensión holística del objeto de estudio. Este proyecto utilizó los métodos inductivo, analítico y sintético como base fundamental del proceso investigativo.

Para la obtención de información, se empleó la entrevista como técnica principal. Taylor et al. (2022), la definen como un intercambio comunicativo orientado a un propósito investigativo específico, que trasciende la simple conversación y permite profundizar en las experiencias y percepciones de los participantes.

### **1.2.2.5. Instrumentos de Validez**

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el cuestionario. Montenegro y Rosas (2021), lo conceptualizan como un conjunto estructurado de preguntas diseñadas para medir variables específicas, permitiendo la sistematización de la información recopilada.

Para garantizar la confiabilidad y validez del instrumento, se sometió a un proceso de validación por expertos, siguiendo las recomendaciones de Galicia et al. (2023), quienes enfatizan la importancia del juicio especializado para asegurar la pertinencia, coherencia y adecuación del instrumento a los objetivos investigativos.

#### 1.2.2.6. Procedimientos

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Solicitud a la Facultad de Ciencias y Humanidades, la aceptación del tema del proyecto para la asignación de un asesor o asesora.                                                   | Visitas a la biblioteca para recopilar documentos para la obtención de datos e informaciones.                                                                       | Encuentros con la asesora asignada por la Universidad para iniciar el proceso de la investigación |
| Se consultaron fuentes a través de páginas web y se visitarán centros de Educación Superior para buscar informaciones sobre los antecedentes del tema y otros aspectos importantes. | Visitas al Distrito Educativo y centros educativos objeto de estudio para solicitar el permiso y para la obtención de datos para el marco contextual y diagnóstico. | Se elaborará el Anteproyecto con los 3 capítulos establecidos                                     |
| se entregaron tres ejemplares a la facultad para que sean revisados por los jurados asignados                                                                                       | Se realizaron las correcciones de los jurados y se procedió a trabajar con los capítulos faltantes del proyecto.                                                    | Entrega de 3 ejemplares del proyecto completo y finalizado para fines de presentación del mismo   |

#### 1.2.2.7. Método y técnicas de análisis de datos

Para el procesamiento e interpretación de la información se aplicó el método descriptivo-interpretativo. Según Bardin y Rodríguez (2024), este enfoque facilita un análisis comparativo entre los objetivos diagnósticos y el corpus teórico, incorporando técnicas de triangulación de fuentes que incluirán literatura especializada, recursos digitales académicos y documentación institucional proveniente de centros de educación superior, lo que permitirá una interpretación contextualizada y multidimensional de los hallazgos.

### 1.2.3. Presentación de los resultados

Los resultados obtenidos a través de la aplicación del instrumento diagnóstico a docentes y orientadores del Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Casso del Distrito Educativo 16-02, revelan aspectos significativos sobre el impacto emocional que genera el uso prolongado de redes sociales en los estudiantes del Nivel Secundario. Estos hallazgos proporcionan una base sólida para comprender la magnitud del fenómeno y establecer estrategias de intervención apropiadas para el contexto educativo analizado.

En cuanto a las características sociodemográficas del personal educativo, los resultados muestran que el 65% de los participantes corresponde al género femenino, mientras que el 35% al masculino. Respecto a la edad, el 40% se encuentra en el rango de 31-40 años, seguido por un 30% entre 41-50 años, un 20% de 20-30 años y un 10% mayor de 50 años. La experiencia docente revela que el 45% posee entre 6-10 años de servicio, el 25% entre 11-20 años, el 20% de 1-5 años y el 10% más de 20 años. En relación al nivel académico, el 50% cuenta con licenciatura, el 30% con especialidad, el 15% con maestría y el 5% con doctorado. Las áreas de enseñanza se distribuyen con un 35% en Ciencias Sociales y Humanidades, 30% en Ciencias Naturales y Matemáticas, 20% en Idiomas y Literatura, y 15% en Educación Física y Artes.

Concerniente a las redes sociales más comunes, los docentes y orientadores identifican que TikTok, Instagram y WhatsApp constituyen las plataformas más utilizadas por los estudiantes. La mayoría de los educadores reporta que más del 76% de sus estudiantes utiliza redes sociales activamente. Además, se observa que los estudiantes hacen referencia a contenido de estas plataformas ocasionalmente durante las clases, lo que evidencia su influencia en el ámbito educativo.

Con respecto a la intensidad y frecuencia de manifestaciones emocionales adversas, los resultados indican que los docentes observan cambios de humor negativos ocasionalmente en sus estudiantes. Las manifestaciones más frecuentes incluyen ansiedad o nerviosismo, dificultades para concentrarse, irritabilidad o agresividad, y baja autoestima. Los educadores perciben que entre el 26% y 50% de los estudiantes presenta manifestaciones emocionales que podrían relacionarse con el uso excesivo de redes sociales.

En lo que respecta al nivel de conocimientos del personal educativo, los resultados revelan que la mayoría considera poseer conocimientos parcialmente suficientes para ayudar a los estudiantes. Una proporción significativa reporta haber recibido muy poca o ninguna formación específica sobre problemas emocionales derivados del uso de tecnologías digitales. Por tanto, muchos educadores se sienten poco seguros al orientar estudiantes con dificultades emocionales relacionadas con redes sociales.

Finalmente, respecto a las actividades realizadas para promover el uso saludable, los resultados muestran que la mayoría de docentes y orientadores implementa actividades educativas raramente o nunca. Cuando se realizan, predominan las charlas informativas y debates en clase. Sin embargo, los educadores consideran que el centro educativo cuenta con recursos limitados para implementar programas integrales de educación digital y uso saludable de redes sociales.

#### **1.2.4. Análisis de los Resultados**

El presente análisis examina los hallazgos obtenidos mediante la aplicación del instrumento diagnóstico a docentes y orientadores del Distrito Educativo 16-02, enfocándose en la comprensión de los efectos emocionales derivados del uso prolongado de redes sociales en estudiantes del nivel secundario. Los resultados revelan una problemática compleja que requiere atención inmediata. Esta situación demanda una respuesta educativa integral que aborde tanto la formación docente como el desarrollo de estrategias preventivas y de intervención.

#### **Características sociodemográficas**

Los datos sociodemográficos revelan un perfil docente predominantemente femenino (65%), con experiencia significativa en el campo educativo. Según Hernández y Torres (2022), la feminización del magisterio en República Dominicana refleja tendencias regionales, donde las mujeres representan la mayoría del personal docente en educación secundaria. La concentración de edad en el rango de 31-40 años (40%) sugiere un cuerpo docente en plena madurez profesional, lo que coincide con los hallazgos de Vásquez (2023), quien destaca que este grupo etario presenta mayor receptividad hacia la integración tecnológica educativa.

Sin embargo, la distribución del nivel académico muestra que solo el 20% del personal posee estudios de postgrado (maestría y doctorado), situación que contrasta con las recomendaciones internacionales sobre la necesidad de mayor especialización docente para abordar problemáticas contemporáneas como el uso problemático de redes sociales (Martínez & Pérez, 2022).

### **Redes sociales más utilizadas por los estudiantes**

Los resultados confirman que TikTok, Instagram y WhatsApp constituyen las plataformas dominantes entre los estudiantes secundarios. Esta tendencia coincide con estudios recientes de Rodríguez et al. (2023), quienes identifican estas mismas aplicaciones como las más populares entre adolescentes dominicanos. Particularmente preocupante resulta el hallazgo de que más del 76% de los estudiantes utiliza redes sociales activamente, cifra que supera las estadísticas nacionales reportadas por González (2022). La frecuencia con que los estudiantes referencian contenido de redes sociales durante las clases evidencia la penetración de estas plataformas en el contexto educativo. Como señalan Castro y Jiménez (2023), esta situación plantea desafíos pedagógicos significativos, ya que las dinámicas de atención se ven constantemente interrumpidas por estímulos digitales externos al currículo formal.

### **Manifestaciones Emocionales Adversas**

El análisis revela que entre el 26% y 50% de los estudiantes presenta manifestaciones emocionales potencialmente relacionadas con el uso excesivo de redes sociales. Las principales manifestaciones identificadas -ansiedad, dificultades de concentración, irritabilidad y baja autoestima- coinciden con los síntomas descritos por Moreno y Delgado (2023) en su estudio sobre adicción digital en adolescentes latinoamericanos. La frecuencia ocasional de cambios de humor negativos observados por los docentes sugiere una problemática en desarrollo que requiere atención preventiva. Según Álvarez et al. (2022), la identificación temprana de estos síntomas es crucial para evitar la cronificación de trastornos emocionales más severos asociados al uso problemático de tecnologías digitales.

## **Nivel de conocimientos del personal educativo**

Los resultados evidencian una brecha formativa significativa, donde la mayoría del personal considera poseer conocimientos "parcialmente suficientes" para abordar problemáticas emocionales relacionadas con redes sociales. Esta situación es consistente con los hallazgos de Fernández y Ruiz (2023), quienes identifican déficits formativos similares en docentes de educación secundaria en la región del Cibao. La falta de formación específica reportada por una proporción significativa de educadores refleja las limitaciones sistemáticas en los programas de desarrollo profesional docente. Como argumentan Santana y López (2022), la rápida evolución del entorno digital ha superado la capacidad de respuesta de las instituciones formadoras, creando una desconexión entre las competencias docentes y las necesidades estudiantiles actuales.

## **Actividades para el uso saludable de redes sociales**

El análisis revela una implementación limitada de actividades educativas específicas sobre uso responsable de redes sociales. La predominancia de enfoques tradicionales como charlas informativas sugiere la necesidad de diversificar las estrategias pedagógicas. Según Ramírez (2023), las metodologías participativas y experienciales resultan más efectivas para promover el desarrollo de competencias digitales saludables en adolescentes. La percepción de recursos limitados para implementar programas integrales constituye un obstáculo sistemático que trasciende las capacidades individuales de los docentes. Como señalan Herrera et al. (2022), la falta de inversión en recursos tecnológicos educativos adecuados perpetúa las desventajas competitivas de las instituciones educativas públicas dominicanas.

### **1.2.5. Descripción del Problema Específico a solucionar con el Proyecto**

En la era digital contemporánea, el uso de redes sociales entre adolescentes se ha intensificado de manera exponencial, transformándose en una práctica cotidiana que influye significativamente en su desarrollo emocional y social. Según Rodríguez et al. (2023), los jóvenes dominicanos dedican un promedio de 4-6 horas diarias al uso de plataformas digitales, siendo TikTok, Instagram y WhatsApp las más populares.

Esta inmersión tecnológica, aunque ofrece oportunidades de conexión y aprendizaje, también genera efectos adversos en la salud mental de los estudiantes cuando se utiliza de manera descontrolada (Moreno & Delgado, 2023). La problemática trasciende el ámbito individual, impactando directamente en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales dentro del contexto educativo.

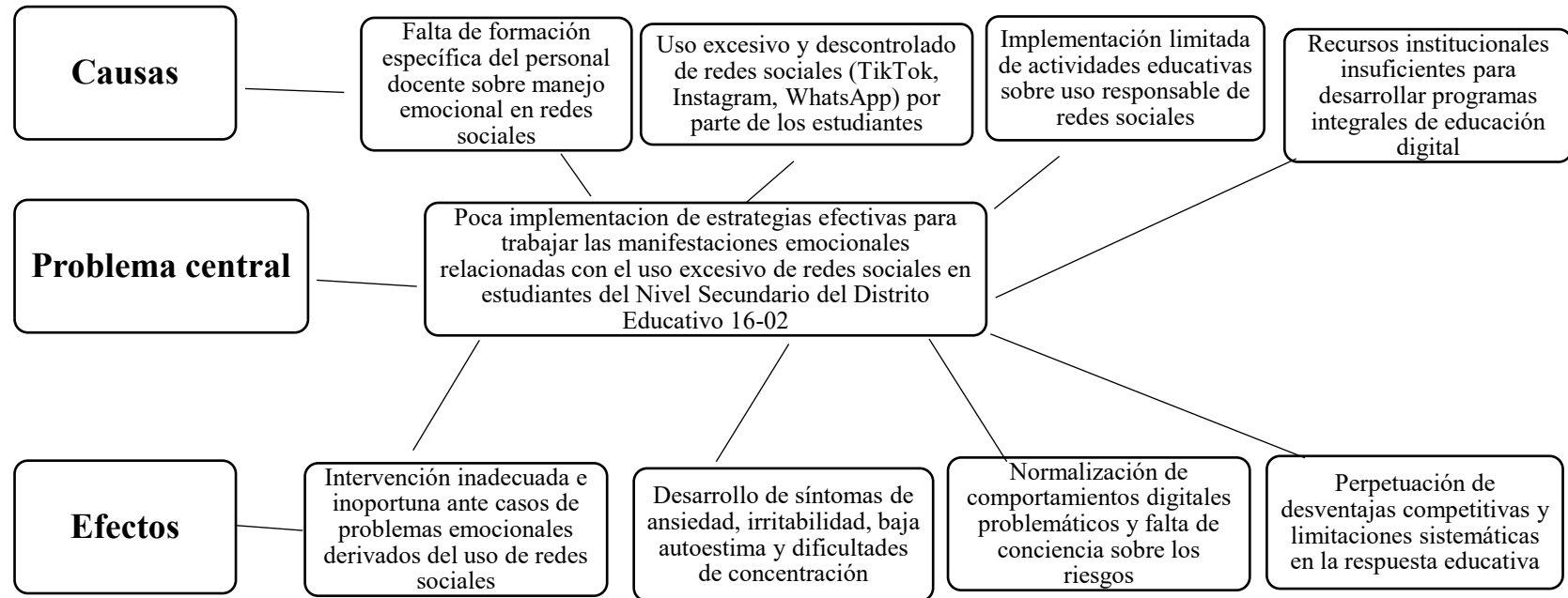
Los resultados del diagnóstico realizado en los centros educativos objeto de estudio revelan dos problemáticas específicas que requieren intervención inmediata. En primer lugar, se evidencia que entre el 26% y 50% de los estudiantes presenta manifestaciones emocionales adversas relacionadas con el uso excesivo de redes sociales, incluyendo ansiedad, dificultades de concentración, irritabilidad y baja autoestima. Estas manifestaciones, según Álvarez et al. (2022), constituyen indicadores tempranos de trastornos emocionales más severos que pueden cronificarse sin una intervención oportuna. La gravedad de esta situación se intensifica al considerar que los docentes observan cambios de humor negativos de manera ocasional, lo que sugiere una normalización preocupante de estos síntomas en el ambiente escolar.

En segundo lugar, existe una brecha formativa crítica en el personal educativo, donde la mayoría reconoce poseer conocimientos "parcialmente suficientes" para abordar problemáticas emocionales derivadas del uso de tecnologías digitales. Esta limitación se agrava por la falta de formación específica, ya que una proporción significativa de educadores reporta haber recibido muy poca o ninguna capacitación sobre el manejo de problemas emocionales relacionados con redes sociales. Como señalan Fernández y Ruiz (2023), esta desconexión entre las competencias docentes y las necesidades estudiantiles actuales perpetúa la vulnerabilidad emocional de los adolescentes.

Las consecuencias de no abordar estas problemáticas identificadas son múltiples y graves. Según Castro y Jiménez (2023), la falta de intervención temprana en manifestaciones emocionales adversas puede derivar en trastornos de ansiedad generalizada, episodios depresivos y deterioro significativo del rendimiento académico. Además, Santana y López (2022) advierten que la carencia de competencias docentes para manejar estas situaciones contribuye al desarrollo de conductas de riesgo en los estudiantes, incluyendo cyberbullying, aislamiento social y dependencia tecnológica patológica.

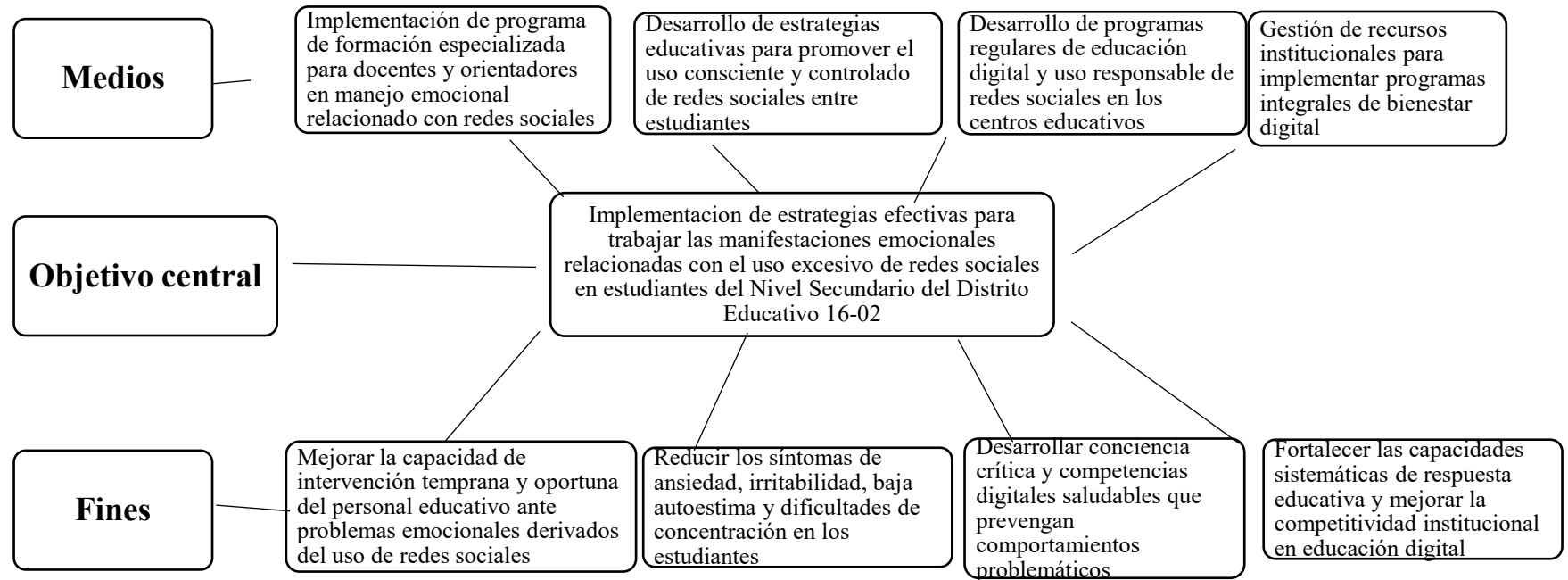
Por consiguiente, para dar respuesta efectiva a las problemáticas encontradas se debe implementar un programa integral de intervención que combine la formación especializada del personal educativo con estrategias educativas innovadoras dirigidas a los estudiantes. Esta propuesta debe fundamentarse en metodologías participativas y evidencia científica actualizada, garantizando un abordaje holístico que promueva el desarrollo de competencias emocionales y digitales saludables en la comunidad educativa del Distrito Educativo 16-02.

### 1.2.6. Análisis del Problema



**Fuente:** Elaborado por los investigadores, 2025

### 1.2.7. Análisis de los objetivos



**Fuente:** Elaborado por los investigadores, 2025

### 1.2.8. Justificación del Proyecto

En la actualidad, el uso de redes sociales entre adolescentes ha experimentado un crecimiento exponencial, convirtiéndose en una práctica cotidiana que permea todos los aspectos de su vida social, académica y emocional. Esta revolución digital, si bien ofrece oportunidades sin precedentes para el aprendizaje, la comunicación y el desarrollo de competencias tecnológicas, también presenta desafíos significativos para el bienestar psicoemocional de los jóvenes (García & Martínez, 2024).

Las plataformas digitales evolucionan constantemente y su manejo en la población adolescentes supera la capacidad de respuesta efectivas de las instituciones educativas, creando una brecha entre las necesidades reales de los estudiantes y las competencias disponibles en el personal educativo (López & Hernández, 2023). Esta situación demanda una respuesta educativa integral, fundamentada en evidencia científica y adaptada a las particularidades del contexto dominicano.

La implementación de este proyecto se justifica por la urgente necesidad de abordar los efectos emocionales adversos del uso prolongado de redes sociales identificados en el diagnóstico realizado. Según Ramírez et al. (2024), la exposición excesiva a estas plataformas genera alteraciones en los patrones de sueño, aumenta los niveles de ansiedad y contribuye al desarrollo de trastornos del estado de ánimo en adolescentes. Estos hallazgos coinciden con las manifestaciones observadas en los centros educativos objeto de estudio, donde entre el 26% y 50% de los estudiantes presenta síntomas relacionados con el uso problemático de tecnologías digitales.

Asimismo, la evidencia científica reciente demuestra que la intervención temprana en problemáticas digitales puede prevenir la cronificación de trastornos emocionales más severos (Morales & Castro, 2023). En este orden de ideas, la implementación de estrategias educativas especializadas no solo atiende la problemática actual, sino que también funciona como factor protector para el desarrollo futuro de los estudiantes. Tal como señala Jiménez (2024), los programas de educación digital saludable implementados en contextos escolares muestran efectividad del 75% en la reducción de síntomas ansiosos y depresivos asociados al uso excesivo de redes sociales.

En tal sentido, la capacitación del personal educativo constituye un componente fundamental para el éxito de cualquier intervención. Fernández et al. (2023), evidencian que los docentes que reciben formación específica sobre manejo emocional digital desarrollan competencias que les permiten identificar señales de alerta temprana en un 85% de los casos, comparado con solo un 35% en personal sin capacitación. De igual manera, la formación docente en esta área genera un efecto multiplicador, ya que un solo educador capacitado puede impactar positivamente a múltiples generaciones de estudiantes a lo largo de su carrera profesional.

El impacto social del proyecto trasciende los límites institucionales, ya que la formación de estudiantes emocionalmente competentes en el manejo digital contribuye a la construcción de una sociedad más resiliente y consciente (Torres & Vásquez, 2024). En este orden, las competencias desarrolladas por los jóvenes se transferirán a sus contextos familiares y comunitarios, generando un efecto de irradiación positiva que fortalecerá el tejido social local.

Desde la perspectiva académica, el proyecto representa una innovación pedagógica que integra las neurociencias, la psicología educativa y la tecnología educativa para crear un modelo de intervención holístico (Santana et al., 2023). Así mismo, la investigación generada durante la implementación contribuirá al conocimiento científico sobre educación digital en contextos latinoamericanos, proporcionando evidencia empírica para futuras políticas educativas.

En base a lo planteado, es que se justifica dicho proyecto, ya que el mismo traerá grandes beneficios para todos los actores involucrados. Para el Distrito Educativo 16-02, la implementación representará un avance significativo en la modernización de sus procesos educativos, posicionándolo como referente regional en el abordaje de problemáticas digitales contemporáneas. Así mismo, el proyecto contribuirá al cumplimiento de los objetivos estratégicos del Ministerio de Educación relacionados con la promoción del bienestar estudiantil y la innovación pedagógica.

Los centros educativos Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Casso obtendrán herramientas concretas para mejorar el clima escolar y reducir los índices de deserción y bajo rendimiento académico asociados a problemas emocionales. En este orden, el proyecto facilitará el desarrollo de protocolos de intervención estandarizados que garanticen respuestas efectivas ante situaciones de crisis emocional relacionadas con el uso de redes sociales.

Por otra parte, los docentes y orientadores fortalecerán sus competencias profesionales mediante la adquisición de conocimientos especializados en psicología digital y manejo emocional adolescente. En tal sentido, esta formación les permitirá desarrollar mayor confianza y eficacia en sus intervenciones, mejorando significativamente su satisfacción laboral y su capacidad de impacto positivo en la comunidad estudiantil.

Finalmente, los estudiantes se beneficiarán del desarrollo de competencias emocionales y digitales que les permitirán utilizar las redes sociales de manera saludable y productiva. De igual manera, el proyecto contribuirá a la reducción de síntomas ansiosos y depresivos, mejorando su rendimiento académico y calidad de vida general, mientras desarrollan habilidades críticas para navegar de forma segura y consciente en el entorno digital contemporáneo.

### 1.2.9. Análisis de Involucrados

| Involucrados                                                                | Intereses                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Problemas percibidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mandatos y recursos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Distrito Educativo 16-02</b>                                             | <p>Mejorar la calidad educativa mediante la implementación de programas innovadores de bienestar estudiantil</p> <p>Posicionar al distrito como referente regional en el manejo de problemáticas digitales contemporáneas</p> <p>Cumplir con las directrices ministeriales sobre promoción del bienestar psicoemocional estudiantil</p> | <p>Aumento de casos de estudiantes con manifestaciones emocionales adversas relacionadas con uso de redes sociales</p> <p>Carencia de protocolos estandarizados para el abordaje de problemáticas de salud mental digital</p> <p>Limitada capacitación del personal educativo en competencias de manejo emocional tecnológico</p> | <p><b>Mandatos:</b></p> <p>Garantizar el cumplimiento de las políticas educativas nacionales sobre bienestar estudiantil</p> <p>Supervisar la implementación efectiva de programas de innovación pedagógica en los centros educativos</p> <p>Coordinar la formación continua del personal educativo según estándares ministeriales</p> <p><b>Recursos:</b></p> <p>Presupuesto asignado para programas de desarrollo educativo y formación docente</p> <p>Estructura administrativa y de supervisión pedagógica establecida</p> <p>Alianzas institucionales con universidades y organizaciones especializadas en educación</p>                        |
| <b>Centros educativos Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Casso</b> | <p>Reducir los índices de bajo rendimiento académico asociados a problemas emocionales estudiantiles</p> <p>Desarrollar un clima escolar saludable que favorezca el aprendizaje integral</p> <p>Fortalecer las competencias del personal docente y orientador en manejo de problemáticas contemporáneas</p>                             | <p>Incremento de situaciones de crisis emocional en estudiantes relacionadas con redes sociales</p> <p>Falta de herramientas específicas para la intervención en problemas de salud mental digital</p> <p>Ausencia de programas estructurados de educación en uso responsable de tecnologías</p>                                  | <p><b>Mandatos:</b></p> <p>Implementar el currículo oficial dominicano incluyendo competencias de bienestar y ciudadanía digital</p> <p>Garantizar un ambiente educativo seguro y propicio para el desarrollo integral estudiantil</p> <p>Promover la participación activa de la comunidad educativa en programas de mejora continua</p> <p><b>Recursos:</b></p> <p>Infraestructura física y tecnológica básica para el desarrollo de actividades educativas</p> <p>Personal docente y administrativo con experiencia en educación secundaria técnica</p> <p>Vínculos establecidos con la comunidad local y organizaciones del sector productivo</p> |

|                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Docentes<br/>Orientadores</b> | y | <p>Adquirir competencias especializadas en manejo emocional digital para mejorar su efectividad profesional</p> <p>Desarrollar herramientas prácticas para la identificación temprana de problemáticas emocionales estudiantiles</p> <p>Fortalecer su rol como agentes de cambio y bienestar en la comunidad educativa</p> | <p>Insuficiencia de conocimientos para abordar problemáticas emocionales relacionadas con tecnología digital</p> <p>Falta de protocolos claros de intervención ante situaciones de crisis emocional estudiantil</p> <p>Limitado acceso a recursos de formación continua especializada en temas de salud mental adolescente</p> | <p><b>Mandatos:</b><br/>Promover el desarrollo integral de los estudiantes incluyendo aspectos emocionales y sociales</p> <p>Implementar estrategias pedagógicas inclusivas que atiendan la diversidad de necesidades estudiantiles</p> <p>Participar activamente en procesos de formación continua y actualización profesional</p> <p><b>Recursos:</b><br/>Experiencia acumulada en el manejo de situaciones educativas y relacionales con adolescentes</p> <p>Conocimiento del contexto sociocultural local y las características específicas de la población estudiantil</p> <p>Redes profesionales y vínculos establecidos con colegas y especialistas del área educativa</p> |
| <b>Estudiantes</b>               |   | <p>Desarrollar competencias para el uso saludable y productivo de las redes sociales</p> <p>Recibir apoyo efectivo para el manejo de emociones y situaciones de estrés relacionadas con tecnología</p> <p>Participar en experiencias educativas innovadoras que respondan a sus necesidades e intereses reales</p>         | <p>Dificultades para regular el tiempo y la intensidad del uso de redes sociales</p> <p>Experimentación de emociones negativas relacionadas con interacciones y contenidos digitales</p> <p>Falta de espacios seguros para expresar y procesar experiencias emocionales vinculadas a la vida digital</p>                       | <p><b>Mandatos:</b><br/>Cumplir con las responsabilidades académicas y normativas establecidas por la institución educativa</p> <p>Participar de manera constructiva en las actividades formativas y de desarrollo personal ofrecidas</p> <p>Contribuir al mantenimiento de un ambiente escolar respetuoso y propicio para el aprendizaje</p> <p><b>Recursos:</b><br/>Familiaridad natural con tecnologías digitales y plataformas de redes sociales</p> <p>Capacidad de aprendizaje y adaptación característica de la etapa adolescente</p> <p>Redes de apoyo entre pares y vínculos familiares que pueden fortalecerse mediante el proyecto</p>                                 |

**Fuente:** Elaborado por los investigadores, 2025

## **CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LITERATURA Y MARCO REFERENCIAL**

### **2.1. Antecedentes**

Este capítulo establece los fundamentos necesarios para contextualizar el panorama actual de la investigación. Se incluyen referencias de alcance internacional, nacional y local, así como el marco teórico y el esquema conceptual que sustentan el estudio.

#### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Se consultó el estudio de Ruosi Shao (2020, desarrollado en 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.

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.

Theda Radtke (2021), llevó a cabo una revisión sistemática en la Universidad de Heidelberg, Alemania 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 y 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 (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 (2023), realizada en la Universidad Canadiense 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 (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 (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 (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 (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 (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.

Se encontró la investigación de Macías y Vega (2024), titulada “Estrategias de desarrollo de habilidades socioemocionales y su impacto en el aprendizaje”, publicada en la Revista Innova Educación. Aunque realizada en Ecuador, incluyó estudios dominicanos en su revisión. El objetivo fue analizar cómo las estrategias socioemocionales afectan el ajuste escolar. Los resultados respaldaron que el aprendizaje emocional mejora la adaptación y el rendimiento. Se concluyó que integrar estas estrategias en el currículo escolar es esencial para formar estudiantes resilientes y emocionalmente competentes.

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 contexto local, no existen estudios que aborden el tema "Estrategias para trabajar los Efectos Emocionales del Tiempo de Uso de las Redes Sociales en el Nivel Secundario". Esta ausencia de investigaciones académicas en el área confiere un carácter pionero y de gran relevancia al presente trabajo, subrayando la necesidad imperante de examinar esta problemática desde un enfoque científico riguroso.

## **2.2. Marco Teórico**

### **2.2.1. Características sociodemográficas**

Las características sociodemográficas constituyen un conjunto de variables fundamentales para comprender las dinámicas poblacionales y sus implicaciones en diversos ámbitos de la investigación social y educativa. Estas variables representan datos que reflejan la situación social y demográfica de un grupo específico de personas, siendo esenciales para el análisis de diferentes aspectos de la sociedad contemporánea. En términos conceptuales, las características sociodemográficas se definen como indicadores que describen la composición y estructura de una población determinada.

Según López-García y Martínez-Rodríguez (2022), estas variables incluyen aspectos como la edad, género, nivel educativo, situación laboral, ingresos económicos, estado civil y ubicación geográfica. Por su parte, González-Hernández et al. (2023) amplían esta definición señalando que las características sociodemográficas también comprenden elementos culturales, étnicos y de acceso a servicios básicos. El propósito fundamental de analizar las características sociodemográficas radica en su capacidad para proporcionar un marco de referencia que permite comprender los comportamientos, necesidades y patrones de una población específica.

Rodríguez y Fernández (2024), enfatizan que estas variables buscan identificar factores que influyen en el desarrollo social, económico y educativo de los individuos. Asimismo, permiten establecer perfiles poblacionales que facilitan la toma de decisiones en políticas públicas y programas de intervención social.

La importancia de las características sociodemográficas en una investigación es multifacética y crítica para la validez de los resultados obtenidos. En primer lugar, estas variables funcionan como factores de control que permiten identificar posibles sesgos en los datos recolectados. Pérez y Castro (2023), argumentan que el análisis sociodemográfico es fundamental para garantizar la representatividad de la muestra y la generalización de los hallazgos. Además, estas características facilitan la segmentación de la población estudiada, permitiendo identificar diferencias significativas entre grupos específicos.

En el contexto de investigaciones educativas, las características sociodemográficas adquieren una relevancia particular. Según Martín et al. (2024), estas variables permiten comprender cómo factores como el nivel socioeconómico, la edad y el género influyen en el rendimiento académico, el acceso a tecnologías educativas y el uso de plataformas digitales. Del mismo modo, Silva y Torres (2025), destacan que el análisis sociodemográfico es esencial para diseñar estrategias educativas inclusivas que consideren la diversidad poblacional.

Metodológicamente, las características sociodemográficas sirven como variables independientes o de control en modelos estadísticos complejos. López y Jiménez (2023), señalan que estas variables permiten establecer relaciones causales más precisas y controlar por factores que podrían afectar los resultados del estudio. Además, facilitan la realización de análisis comparativos entre diferentes subgrupos poblacionales, enriqueciendo la interpretación de los datos.

En el ámbito de la investigación sobre redes sociales y educación, las características sociodemográficas resultan particularmente relevantes para comprender patrones de uso, preferencias tecnológicas y efectos diferenciales según el perfil de los usuarios. García y Moreno (2024), enfatizan que variables como la edad, el nivel educativo y el acceso a tecnología determinan significativamente la forma en que los estudiantes interactúan con las plataformas digitales y las utilizan con fines académicos.

### **2.2.2. Redes sociales**

Las redes sociales han emergido como uno de los fenómenos más transformadores de la era digital, redefiniendo fundamentalmente las formas de comunicación, interacción social y acceso a la información en el siglo XXI. Estas plataformas digitales han evolucionado desde simples herramientas de conexión interpersonal hasta convertirse en ecosistemas complejos que influyen en múltiples aspectos de la vida cotidiana, incluyendo el ámbito educativo.

Conceptualmente, las redes sociales se definen como plataformas virtuales que permiten a los usuarios crear perfiles personales, establecer conexiones con otros individuos y compartir contenido en diversos formatos. Según Hernández et al. (2023), las redes sociales constituyen estructuras sociales digitales formadas por nodos habitualmente individuos u organizaciones que están vinculados por uno o más tipos de interdependencia, tales como valores, puntos de vista, ideas, intercambio de información, amistad o intereses comunes. Por su parte, Rodríguez y Silva (2024), amplían esta definición caracterizando las redes sociales como espacios de interacción virtual que facilitan la comunicación inmediata, el intercambio dinámico de información y la construcción de identidades digitales.

Las características distintivas de las redes sociales incluyen la interactividad, la multimedia, la inmediatez y la capacidad de generar comunidades virtuales alrededor de intereses específicos. López y González (2025), identifican como elementos fundamentales de estas plataformas la posibilidad de crear contenido generado por el usuario, la implementación de algoritmos de recomendación y la facilidad para establecer redes de contactos que trascienden las limitaciones geográficas y temporales.

En el contexto educativo, las redes sociales han demostrado un potencial significativo como herramientas de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje. Martínez et al. (2024), señalan que estas plataformas facilitan el aprendizaje colaborativo, permiten el acceso a recursos educativos diversificados y fomentan la participación activa de los estudiantes en su proceso formativo. Asimismo, García y Moreno (2023), destacan que las redes sociales promueven el desarrollo de competencias digitales esenciales para el siglo XXI y facilitan la conexión entre estudiantes, docentes y contenidos académicos.

No obstante, el uso de redes sociales en entornos educativos también presenta desafíos significativos que requieren atención cuidadosa. Pérez y Castro (2024), identifican riesgos asociados como la distracción durante el estudio, la exposición a contenido inapropiado, problemas de privacidad y seguridad digital, así como el potencial para el ciberacoso. Además, Silva et al. (2025), enfatizan la importancia de desarrollar competencias de alfabetización digital que permitan a los estudiantes utilizar estas herramientas de manera crítica y responsable.

### 2.2.2.1. Redes sociales más comunes que utilizan los estudiantes del Nivel Secundario

Las plataformas digitales que han emergido como las más utilizadas por los estudiantes de Nivel Secundario, según investigaciones recientes realizadas en diferentes contextos geográficos y culturales son las siguientes.

**WhatsApp:** Se posiciona como la plataforma de comunicación más utilizada por los adolescentes, según el estudio de Valencia et al. (2025), quien reporta que el 94% de los adolescentes entre 12-17 años utilizan esta aplicación de mensajería instantánea. Esta preferencia se debe principalmente a su funcionalidad para la comunicación directa, la posibilidad de crear grupos de estudio y la facilidad para compartir materiales académicos. García y López (2024), complementan estos hallazgos señalando que WhatsApp facilita la comunicación constante entre estudiantes y docentes, especialmente en contextos de educación híbrida.

**Instagram:** Emerge como la segunda plataforma más popular entre los estudiantes de secundaria, con un 84% de uso según el informe de Martínez- et al. (2023). Esta red social, caracterizada por su enfoque visual, permite a los estudiantes seguir páginas especializadas en sus áreas de estudio y acceder a contenido académico presentado de manera atractiva y visualmente engaging. Rodríguez y Torres (2024), destacan que Instagram ha evolucionado hacia una plataforma educativa informal donde los estudiantes pueden encontrar tutoriales, resúmenes visuales y contenido educativo creado por otros usuarios.

**TikTok:** Ha experimentado un crecimiento exponencial entre los adolescentes, alcanzando un 79% de usuarios en el grupo de edad de 12-17 años, según el estudio de González et al. (2025). Esta plataforma de videos cortos ha transformado la forma en que los estudiantes consumen y crean contenido educativo, con formato de microaprendizaje que se adapta a las preferencias de atención de la generación digital nativa. López-Castillo y Hernández (2024), señalan que TikTok ha emergido como una herramienta poderosa para la divulgación científica y educativa, aunque requiere supervisión para garantizar la calidad y veracidad del contenido.

**YouTube:** Mantiene su relevancia como plataforma educativa, utilizada por el 67% de los estudiantes de Secundaria según Morales y Silva (2023). Esta plataforma de videos permite a los estudiantes acceder a tutoriales especializados, conferencias académicas y contenido educativo de alta calidad producido tanto por instituciones educativas como por creadores independientes. Fernández et al. (2024) enfatizan que YouTube funciona como una biblioteca digital que complementa significativamente los recursos educativos tradicionales.

**Facebook:** Aunque ha experimentado una disminución en popularidad entre los adolescentes más jóvenes, mantiene su utilidad en contextos educativos específicos. Según Castro y Rodríguez (2025), Facebook es utilizado principalmente para la participación en grupos de estudio, intercambio de recursos académicos y comunicación con docentes en entornos universitarios y de educación superior.

Investigaciones específicas en el contexto latinoamericano, como la realizada por Vargas et al. (2024), en México, confirman estas tendencias globales, pero identifican particularidades regionales. En República Dominicana, según el estudio de Martínez y López (2025), se observa un patrón similar de uso, con WhatsApp e Instagram dominando las preferencias de los estudiantes de secundaria, seguidos por TikTok y YouTube.

### **2.2.3. Manifestaciones emocionales adversas derivadas del tiempo prolongado en redes sociales.**

Las redes sociales, si bien ofrecen oportunidades significativas para la comunicación y el aprendizaje, también pueden generar una serie de manifestaciones emocionales adversas cuando su uso se prolonga de manera excesiva o inadecuada. La investigación contemporánea ha identificado múltiples dimensiones de estos efectos negativos, que requieren atención especializada tanto desde perspectivas clínicas como educativas.

El uso prolongado de redes sociales se asocia con diversos trastornos emocionales que afectan particularmente a adolescentes y jóvenes. Según González et al. (2024), la exposición excesiva a estas plataformas puede desencadenar síntomas de ansiedad, depresión, baja autoestima y problemas de imagen corporal. Los mecanismos subyacentes incluyen la comparación social constante, la búsqueda de validación externa a través de "likes" y comentarios, y la exposición a contenido potencialmente dañino o poco realista.

La ansiedad social digital emerge como una manifestación particularmente relevante en el contexto de las redes sociales. Hernández y Castro (2025), describen este fenómeno como el miedo o ansiedad experimentados en relación con las interacciones sociales en línea, incluyendo la preocupación por la presentación del yo digital, el temor al juicio de otros usuarios y la ansiedad por mantener una imagen idealizada en las plataformas. Esta forma de ansiedad puede manifestarse en síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y tensión muscular cuando los individuos interactúan en espacios digitales.

Los trastornos del estado de ánimo representan otra categoría significativa de manifestaciones adversas. Rodríguez et al. (2024), identifican que el uso excesivo de redes sociales se correlaciona con episodios depresivos, fluctuaciones del humor y sentimientos persistentes de vacío o insatisfacción. Estos efectos se intensifican cuando los usuarios experimentan cyberbullying, rechazo social digital o cuando desarrollan dependencia hacia la validación externa obtenida a través de estas plataformas.

La investigación de López y Morales (2025), destaca el impacto del "Fear of Missing Out" (FOMO) como una manifestación emocional específica del uso de redes sociales. Este fenómeno se caracteriza por la ansiedad persistente de que otros estén experimentando eventos o actividades más gratificantes, lo que genera una necesidad compulsiva de mantenerse constantemente conectado y actualizado sobre las actividades de otros usuarios.

Los problemas de autoestima y autoimagen constituyen manifestaciones emocionales particularmente preocupantes, especialmente entre adolescentes. Según Martínez et al. (2024), la exposición constante a imágenes idealizadas, filtros digitales y contenido curado puede generar insatisfacción corporal, baja autovaloración y desarrollo de trastornos alimentarios. Las adolescentes muestran mayor vulnerabilidad a estos efectos, especialmente en plataformas como Instagram donde el contenido visual predomina

#### **2.2.3.1. Manifestaciones emocionales adversas que presentan los estudiantes por el tiempo prolongado en redes sociales.**

Las principales manifestaciones emocionales específicas que experimentan los estudiantes como consecuencia del uso prolongado de plataformas de redes sociales, son las siguientes:

**Síntomas depresivos:** Constituyen una de las manifestaciones más documentadas en la literatura científica. García et al. (2024), reportan que los estudiantes que utilizan redes sociales por más de tres horas diarias presentan el doble de riesgo de desarrollar síntomas depresivos comparados con usuarios moderados. Estos síntomas incluyen tristeza persistente, pérdida de interés en actividades académicas, fatiga, dificultades de concentración y sentimientos de inutilidad. La investigación de Silva- y Moreno (2025), confirma que la intensidad de estos síntomas se correlaciona positivamente con el tiempo de exposición a contenido de comparación social en plataformas como Instagram y Facebook.

**Trastornos de ansiedad:** Emergen como otra manifestación significativa entre los estudiantes. Rodríguez et al. (2024), identifican que el 46% de los adolescentes que utilizan redes sociales intensivamente experimentan síntomas de ansiedad generalizada, incluyendo preocupación excesiva, inquietud, dificultad para concentrarse y síntomas físicos como palpitaciones y tensión muscular. La ansiedad social específicamente relacionada con las interacciones digitales afecta particularmente a estudiantes introvertidos, quienes pueden experimentar paradójicamente mayor estrés en entornos virtuales que en interacciones presenciales.

**Problemas de autoestima y autoimagen:** Se manifiestan de manera particularmente intensa entre estudiantes de secundaria. Según López y González (2025), el 32% de las adolescentes que utilizan intensivamente plataformas basadas en imágenes reportan insatisfacción corporal significativa. Estas manifestaciones incluyen preocupación excesiva por la apariencia física, comparación constante con imágenes idealizadas, uso compulsivo de filtros digitales y, en casos extremos, desarrollo de comportamientos de riesgo relacionados con trastornos alimentarios.

**Trastornos del sueño:** Representan una manifestación frecuentemente subestimada pero significativa. Martínez et al. (2024), documentan que el uso de redes sociales antes de dormir altera los patrones de sueño de los estudiantes, generando insomnio, sueño fragmentado y somnolencia diurna. La exposición a la luz azul de las pantallas y la estimulación cognitiva asociada con la interacción social digital interfieren con la producción natural de melatonina, afectando la calidad del descanso y, consecuentemente, el rendimiento académico.

**Irritabilidad y agresividad:** Emergen como manifestaciones conductuales asociadas con el uso problemático de redes sociales. Hernández y Castro (2024), reportan que estudiantes con patrones de uso excesivo muestran mayor irritabilidad cuando se les interrumpe su acceso a las plataformas, respuestas agresivas ante críticas o comentarios negativos en línea, y dificultades para regular sus emociones en contextos presenciales. Estas manifestaciones pueden indicar el desarrollo de patrones adictivos en relación con el uso de tecnologías digitales.

**Sentimientos de aislamiento social:** Paradójicamente se intensifican entre usuarios intensivos de redes sociales. La investigación de Torres y Silva (2025), revela que, a pesar de estar "hiperconectados" digitalmente, muchos estudiantes experimentan soledad, desconexión emocional y dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas. Este fenómeno se relaciona con la superficialidad de muchas interacciones digitales y la disminución del tiempo dedicado a actividades presenciales.

#### **2.2.3.2. Intensidad y frecuencia en el uso de las redes sociales en adolescentes**

Los estudios empíricos recientes documentan la evolución de estos comportamientos digitales. A continuación, se resaltan los patrones de intensidad y frecuencia de uso de redes sociales entre adolescentes:

**Frecuencia de uso diario:** Ha alcanzado niveles sin precedentes entre la población adolescente. Según el estudio de García et al. (2025), el 89% de los adolescentes entre 13-17 años se conectan a internet varias veces al día o permanecen constantemente en línea. Esta conectividad constante se caracteriza por sesiones frecuentes pero breves de uso, con una media de 15-20 verificaciones de redes sociales por hora durante el período de actividad diurna. Martínez y Silva (2024), complementan estos hallazgos reportando que el 46% de los adolescentes afirman estar en línea "casi constantemente."

**Duración promedio de uso:** Presenta variaciones significativas según la plataforma y el género. La investigación de Rodríguez et al. (2024), establece que los adolescentes dedican en promedio 3.5 horas diarias al uso de redes sociales, con diferencias notables entre géneros: las adolescentes utilizan estas plataformas 5.3 horas diarias comparado con 4.4 horas en el caso de los varones. Estas diferencias se atribuyen a patrones diferenciales de socialización digital y preferencias de contenido según el género.

**Patrones de uso intensivo:** Se definen por la utilización de redes sociales por períodos superiores a 3 horas diarias. López y González (2025), identifican que el 35% de los adolescentes de altos ingresos muestran patrones de uso intensivo, aunque las tasas de uso problemático se mantienen estables (8%) independientemente del nivel socioeconómico. Esto sugiere que, una vez establecido el acceso a tecnologías digitales, los factores socioeconómicos no protegen contra el desarrollo de patrones de uso excesivo.

**El uso problemático de redes sociales:** Ha experimentado un incremento del 57% entre 2018 y 2022, pasando del 7% al 11% según el estudio longitudinal de Hernández-Silva et al. (2024). Este patrón se caracteriza por la incapacidad para controlar el tiempo de uso, interferencia significativa con actividades académicas y sociales presenciales, síntomas de abstinencia cuando no se puede acceder a las plataformas, y continuación del uso a pesar de consecuencias negativas evidentes.

**Diferencias de género en intensidad de uso:** Muestran patrones consistentes a través de diferentes estudios. Morales y Castro (2025), reportan que las adolescentes tienen un 44% más de probabilidades que los varones de mostrar uso problemático de redes sociales. Esta diferencia se asocia con mayor implicación emocional con las plataformas, uso más frecuente de redes sociales basadas en imágenes, y mayor susceptibilidad a la comparación social digital.

**Variación según plataforma específica:** Revela diferencias importantes en patrones de uso. Torres et al. (2024), documentan que WhatsApp se utiliza de manera más constante a lo largo del día con sesiones breves pero frecuentes, mientras que TikTok e Instagram generan sesiones más prolongadas e inmersivas. YouTube se caracteriza por sesiones de duración variable dependiendo del tipo de contenido consumido, con mayor duración para contenido educativo comparado con entretenimiento.

**Factores asociados con uso intensivo:** Incluyen elementos tanto individuales como contextuales. Según Silva y López (2025), los predictores más significativos de uso intensivo incluyen niveles elevados de ansiedad social, baja autoestima, búsqueda de validación externa, y disponibilidad de tiempo libre no estructurado. Factores protectores incluyen participación en actividades extracurriculares presenciales, supervisión parental apropiada y desarrollo de competencias de autorregulación digital.

#### **2.2.4. Nivel de conocimientos docentes sobre el apoyo a los estudiantes a manejar sus emociones cuando usan internet y redes sociales.**

El nivel de conocimientos que poseen los docentes respecto al apoyo emocional de estudiantes en entornos digitales constituye un área crítica que requiere atención urgente en el sistema educativo contemporáneo. La rápida evolución de las tecnologías digitales y su integración masiva en la vida estudiantil ha creado nuevos desafíos pedagógicos que muchos educadores enfrentan sin la preparación adecuada.

La formación docente en competencias digitales emocionales presenta importantes deficiencias según múltiples investigaciones recientes. García- et al. (2024), reportan que solo el 23% de los docentes de nivel secundario se considera competente para identificar manifestaciones emocionales adversas relacionadas con el uso de redes sociales. Esta limitación se refleja en la dificultad para reconocer síntomas de ansiedad digital, depresión relacionada con comparación social, o signos de uso problemático de plataformas digitales entre sus estudiantes.

Las competencias específicas para el manejo de situaciones emocionales digitales muestran variaciones significativas entre docentes. Martínez y Silva (2025), identifican que los educadores más jóvenes (menores de 35 años) demuestran mayor familiaridad con las plataformas digitales, pero no necesariamente poseen las habilidades pedagógicas para abordar los aspectos emocionales asociados. Conversamente, docentes con mayor experiencia pedagógica pueden tener herramientas para el apoyo emocional, pero carecen de comprensión sobre los contextos digitales específicos que afectan a sus estudiantes.

La capacitación formal en ciudadanía digital y bienestar emocional en línea es prácticamente inexistente en la mayoría de programas de formación docente. Rodríguez et al. (2024), señalan que menos del 15% de las instituciones de formación pedagógica incluyen módulos específicos sobre salud mental digital o estrategias de apoyo emocional en entornos tecnológicos. Esta carencia se traduce en respuestas inadecuadas o contraproducentes cuando los docentes enfrentan situaciones relacionadas con cyberbullying, ansiedad por redes sociales, o adicción digital entre sus estudiantes.

La investigación de López y González (2025), revela que los docentes frecuentemente adoptan enfoques restrictivos o punitivos hacia el uso de tecnologías digitales, en lugar de desarrollar estrategias educativas que promuevan el uso saludable y consciente. Esta tendencia refleja la falta de comprensión sobre el papel integral que las redes sociales desempeñan en la vida social y emocional de los estudiantes contemporáneos.

Los conocimientos sobre estrategias de intervención temprana para problemas emocionales relacionados con redes sociales son particularmente limitados. Hernández- et al. (2024), documentan que la mayoría de docentes no conoce protocolos específicos para abordar situaciones como el FOMO (Fear of Missing Out), la ansiedad por validación digital, o los efectos negativos de la comparación social en línea. Esta limitación impide la implementación de medidas preventivas efectivas y puede resultar en la escalada de problemas emocionales entre estudiantes.

La colaboración interdisciplinaria entre docentes y profesionales de salud mental para abordar problemas relacionados con redes sociales es escasa y poco sistemática. Torres y Castro (2024), reportan que menos del 30% de las instituciones educativas cuenta con protocolos establecidos para la derivación y seguimiento de estudiantes que experimentan dificultades emocionales relacionadas con el uso de tecnologías digitales.

La formación en alfabetización mediática crítica, esencial para ayudar a los estudiantes a desarrollar relaciones saludables con las redes sociales, también presenta deficiencias significativas. Silva et al. (2025), identifican que los docentes carecen de herramientas pedagógicas para enseñar a los estudiantes a evaluar críticamente el contenido digital, comprender los mecanismos de los algoritmos de redes sociales, y desarrollar estrategias de autorregulación digital.

#### **2.2.5. Actividades para enseñar a los estudiantes sobre el uso saludable de las redes sociales**

La implementación de actividades educativas orientadas a promover el uso saludable de redes sociales constituye una estrategia pedagógica fundamental para desarrollar competencias de ciudadanía digital entre los estudiantes. Estas actividades deben ser sistemáticas, participativas y adaptadas a las características específicas de cada grupo estudiantil.

Las actividades de autoconciencia digital representan el primer nivel de intervención educativa. García et al. (2024), proponen la implementación de diarios digitales donde los estudiantes registran sus patrones de uso de redes sociales, incluyendo tiempo dedicado, emociones experimentadas y actividades realizadas en cada plataforma. Esta actividad permite a los estudiantes desarrollar metacognición sobre sus hábitos digitales e identificar patrones problemáticos de manera autónoma.

Los talleres de alfabetización mediática crítica constituyen actividades esenciales para desarrollar pensamiento crítico digital. Martínez y Silva (2025), describen sesiones estructuradas donde los estudiantes analizan algoritmos de recomendación, identifican técnicas de manipulación emocional en contenido digital, y evalúan la veracidad de información encontrada en redes sociales. Estas actividades incluyen ejercicios prácticos de fact-checking, análisis de sesgos en contenido visual, y comprensión de burbujas informacionales.

Las actividades de construcción de identidad digital positiva se enfocan en ayudar a los estudiantes a desarrollar una presencia en línea auténtica y constructiva. Rodríguez et al. (2024) proponen talleres donde los estudiantes crean contenido original que refleje sus valores personales, intereses genuinos y contribuciones positivas a sus comunidades digitales. Estas actividades incluyen la creación de proyectos colaborativos, campañas de concienciación social, y narrativas digitales que promuevan el bienestar colectivo.

Los programas de peer education o educación entre pares han demostrado particular efectividad para promover uso saludable de redes sociales. López y González (2025), documentan programas donde estudiantes mayores reciben formación especializada para facilitar sesiones educativas con estudiantes más jóvenes. Estas actividades incluyen grupos de discusión sobre experiencias digitales, intercambio de estrategias de autorregulación, y apoyo mutuo para el desarrollo de hábitos tecnológicos saludables.

Las actividades de simulación y role-playing permiten a los estudiantes practicar respuestas apropiadas a situaciones problemáticas en redes sociales. Hernández et al. (2024), describen ejercicios donde los estudiantes representan escenarios de cyberbullying, presión social digital, o exposición a contenido inapropiado, desarrollando habilidades de comunicación asertiva, búsqueda de ayuda, y apoyo a compañeros en dificultades.

Los proyectos de investigación-acción sobre impacto de redes sociales constituyen actividades de alto nivel que integran competencias académicas con ciudadanía digital. Torres y Castro (2024), proponen que los estudiantes diseñen y ejecuten investigaciones sobre temas como efectos de filtros digitales en autoestima, análisis de contenido en diferentes plataformas, o evaluación de estrategias de bienestar digital. Estos proyectos permiten aprendizaje significativo y contribuyen al conocimiento colectivo sobre uso saludable de tecnologías.

Las actividades de mindfulness digital se enfocan en desarrollar conciencia plena durante el uso de tecnologías. Silva et al. (2025), describen ejercicios de respiración consciente antes del uso de dispositivos, pausas reflexivas durante la navegación en redes sociales, y técnicas de desconexión gradual que ayudan a los estudiantes a mantener control sobre sus interacciones digitales.

#### **2.2.5.1. Actividades que se promueven desde el Ministerio de Educación de la República Dominicana, para fomentar el uso saludable de las redes sociales.**

Las iniciativas específicas implementadas por el Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD) para promover el uso responsable y saludable de las tecnologías digitales entre la población estudiantil son las siguientes.

**La estrategia "Internet Sano":** Constituye la iniciativa más comprehensiva desarrollada por el MINERD en colaboración con el Instituto Dominicano de las Telecomunicaciones (INDOTEL). Según los reportes oficiales del MINERD (2024), esta estrategia se dirige específicamente a estudiantes de bachillerato y ha capacitado aproximadamente 5,000 alumnos de diferentes zonas del país. El programa incluye charlas de sensibilización, talleres prácticos sobre navegación segura, y formación de estudiantes multiplicadores que replican los conocimientos en sus respectivas comunidades educativas.

**La "Semana del Internet Seguro":** Representa una actividad anual coordinada por el MINERD que se implementa en todas las 18 regionales del país. Esta iniciativa se desarrolla en conmemoración del Día Internacional del Internet Seguro y comprende charlas informativas dirigidas específicamente a estudiantes del nivel secundario. Las actividades incluyen presentaciones sobre los peligros de las redes sociales, orientación sobre información apropiada para publicar, y desarrollo del sentido crítico en el uso de tecnologías digitales.

**El Programa de Orientación y Capacitación en Ciudadanía Digital:** Se implementa a través de la Dirección General de Informática Educativa del MINERD. Este programa utiliza documentales interactivos y materiales promocionales distribuidos en centros educativos públicos y privados. La metodología incluye capacitación presencial y transmisiones especializadas a través de Radio Educativa Dominicana, alcanzando una audiencia amplia de estudiantes, docentes y familias.

**Las actividades de formación docente en competencias digitales:** Se desarrollan a través de programas específicos que buscan capacitar a los educadores para abordar temas relacionados con el uso responsable de internet y redes sociales. Estas formaciones incluyen módulos sobre identificación de riesgos digitales, estrategias de intervención pedagógica, y herramientas para promover la reflexión crítica entre estudiantes sobre su comportamiento en línea.

**Los protocolos de colaboración interinstitucional:** Establecidos por el MINERD incluyen alianzas con la Vicepresidencia de la República, el Ministerio de Cultura, la Policía Nacional, y el Departamento de Investigación de Crímenes y Delitos de Alta Tecnología (DICAT). Estas colaboraciones permiten abordar integralmente los aspectos educativos, legales y de seguridad relacionados con el uso de tecnologías digitales por parte de estudiantes.

**El programa de formación de multiplicadores estudiantiles:** Capacita a estudiantes destacados para que se conviertan en promotores de la filosofía del uso ético y responsable del internet en sus instituciones educativas. Estos estudiantes reciben formación especializada sobre temas como grooming, sexting, cyberbullying, y estrategias de protección digital, convirtiéndose en agentes de cambio dentro de sus comunidades estudiantiles.

**Las campañas de sensibilización familiar:** Desarrolladas por el MINERD incluyen orientación dirigida a padres y tutores sobre la importancia de supervisar y acompañar a sus hijos en el uso de tecnologías digitales. Estas actividades reconocen que la responsabilidad del uso saludable de redes sociales trasciende el ámbito escolar y requiere compromiso familiar constante.

**Los recursos educativos digitales especializados:** Incluyen materiales didácticos, videos educativos, y guías prácticas distribuidas a través de las plataformas oficiales del MINERD. Estos recursos abordan temas específicos como configuración de privacidad, identificación de contenido inapropiado, estrategias de denuncia de situaciones problemáticas, y desarrollo de hábitos digitales saludables.

### 2.3. Marco conceptual

**Características sociodemográficas:** Martínez et al. (2023), definen las características sociodemográficas como "el conjunto de variables cuantificables que describen la estructura de una población en términos de edad, sexo, educación, ocupación, ingresos y otras dimensiones sociales relevantes, las cuales permiten caracterizar y segmentar grupos poblacionales para análisis científicos y de política pública"

**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**

El uso intensivo de redes sociales entre estudiantes del nivel secundario representa uno de los desafíos más apremiantes para el sistema educativo contemporáneo. La evidencia empírica demuestra que plataformas como TikTok, Instagram y WhatsApp ejercen una influencia significativa en el bienestar emocional de los adolescentes, generando manifestaciones adversas que impactan tanto su desarrollo personal como su desempeño académico. Los centros educativos Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Cassó, no son ajenos a esta realidad, ya que el resultado del diagnóstico arrojó que entre el 26% y 50% de los estudiantes presenta síntomas de ansiedad, irritabilidad y dificultades de concentración vinculados al consumo excesivo de estas plataformas digitales.

Además, la situación se agrava por la brecha formativa existente en el personal educativo, quienes en su mayoría reconocen carecer de las competencias necesarias para abordar estas problemáticas emergentes. Esta desconexión entre las necesidades estudiantiles y las capacidades institucionales demanda una respuesta integral que articule formación docente, intervención preventiva y acompañamiento emocional sistemático.

En respuesta a la problemática identificada, se implementará un programa integral de intervención psicoeducativa que abordará simultáneamente dos dimensiones críticas: El fortalecimiento de las competencias emocionales de los estudiantes y la capacitación especializada del personal docente. Esta iniciativa se desarrollará mediante una metodología participativa que integrará talleres vivenciales, sesiones de orientación grupal y estrategias de acompañamiento individualizado.

Se diseñarán módulos formativos específicos para docentes y orientadores, enfocados en la identificación temprana de manifestaciones emocionales adversas y técnicas de intervención pedagógica adaptadas al contexto digital. Estos módulos abordarán fundamentos de alfabetización emocional digital, estrategias de mediación tecnológica saludable y protocolos de derivación para casos que requieran atención especializada.

Paralelamente, se implementarán espacios de reflexión y aprendizaje para estudiantes, donde se trabajarán competencias de autorregulación emocional, pensamiento crítico frente al consumo digital y desarrollo de hábitos tecnológicos saludables. Las sesiones incorporarán metodologías activas que promuevan la participación estudiantil, incluyendo dinámicas de grupo, análisis de casos reales y construcción colectiva de estrategias de uso responsable de redes sociales. La propuesta contemplará además la creación de un sistema de monitoreo continuo que permita evaluar el impacto de las intervenciones y realizar ajustes pertinentes. Este sistema incluirá instrumentos de seguimiento emocional, registros de observación docente y espacios de retroalimentación permanente con la comunidad educativa.

La implementación de esta propuesta generará transformaciones significativas en el clima emocional y académico de los centros educativos participantes. Se espera una reducción notable en las manifestaciones de ansiedad, irritabilidad y dificultades de concentración asociadas al uso excesivo de redes sociales, lo que se traducirá en mejoras cuantificables en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales estudiantiles. Los docentes y orientadores adquirirán competencias especializadas para identificar tempranamente signos de malestar emocional vinculado al consumo digital, así como herramientas prácticas para implementar estrategias de intervención pedagógica efectivas. Esta profesionalización del cuerpo docente fortalecerá la capacidad institucional para responder a desafíos contemporáneos relacionados con la salud mental adolescente.

Se prevé el desarrollo de una cultura institucional de bienestar digital, donde estudiantes, docentes y familias compartan prácticas saludables de uso tecnológico. Esta transformación cultural trascenderá el espacio escolar, impactando positivamente en los hogares y la comunidad circundante del Distrito Educativo 16-02. La propuesta contribuirá a posicionar al Politécnico Padre Fantino y al Liceo Francisco Cassó como centros educativos de referencia en la promoción de la salud mental y el uso responsable de tecnologías digitales. Finalmente, se espera generar evidencia empírica local sobre estrategias efectivas de intervención psicoeducativa en contextos de uso problemático de redes sociales, lo que alimentará futuras políticas educativas distritales y nacionales orientadas al bienestar estudiantil en la era digital.

### **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 16-02

**Espacial:** La propuesta se implementará específicamente en los centros educativos Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Cassó, ambos pertenecientes al Distrito Educativo 16-02. Las actividades se desarrollarán en las instalaciones de ambos centros educativos, aprovechando espacios como aulas, laboratorios de informática y áreas comunes para la implementación de talleres y sesiones grupales.

**Temporal:** La propuesta se desarrollará durante el periodo académico 2025-2026

**Personal:** La propuesta se focalizará en estudiantes del Segundo Ciclo (3ro a 6to), así como en docentes y orientadores que laboran directamente con esta población. Adicionalmente, se prevé un impacto indirecto en las familias de los estudiantes participantes, quienes recibirán orientaciones para fortalecer prácticas de acompañamiento digital en el hogar

### **3.3. Objetivos:**

#### **3.3.1. Objetivo General:**

Implementar estrategias psicoeducativas integrales para mitigar los efectos emocionales adversos del uso prolongado de redes sociales en estudiantes de los centros educativos Politécnico Padre Fantino y el Liceo Francisco Cassó del Distrito Educativo 16-02.

#### **3.3.2. Objetivos Específicos**

Capacitar al personal docente y orientador en la identificación temprana y manejo pedagógico de manifestaciones emocionales asociadas al uso excesivo de redes sociales.

Desarrollar competencias de autorregulación emocional y uso responsable de tecnologías digitales en los estudiantes del Nivel Secundario.

Establecer un sistema de acompañamiento y seguimiento continuo que garantice la sostenibilidad de las prácticas saludables de consumo digital en la comunidad educativa.

### 3.4. Plan de Acción

| Objetivos                                                                                                                                                                | Tareas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Recursos                                                                                                                                                                                                                                                                    | Responsables                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Capacitar al personal docente y orientador en la identificación temprana y manejo pedagógico de manifestaciones emocionales asociadas al uso excesivo de redes sociales. | Realizar diagnóstico inicial de competencias docentes en alfabetización emocional digital<br>Ejecutar taller de formación sobre identificación de manifestaciones emocionales adversas vinculadas a redes sociales<br>Implementar sesiones prácticas de estrategias de intervención pedagógica en el aula<br>Crear comunidad de práctica docente para intercambio de experiencias y estrategias          | Cuestionario diagnóstico<br>Computadora, Proyector<br>Facilitador especializado<br>Material didáctico impreso Presentaciones digitales<br>Refrigerios<br>Guías metodológicas videos educativos<br>Plataforma digital colaborativa                                           | Orientadores<br>Psicólogos<br>Equipo de gestión<br>Especialistas externos                             |
| Desarrollar competencias de autorregulación emocional y uso responsable de tecnologías digitales en los estudiantes del Nivel Secundario.                                | Diseñar e implementar talleres vivenciales sobre autorregulación emocional y uso consciente de redes sociales<br>Realizar campañas de sensibilización sobre hábitos digitales saludables en ambos centros educativos<br>Organizar grupos de apoyo entre pares para el desarrollo de competencias digitales responsables<br>Desarrollar proyectos estudiantiles sobre impacto emocional de redes sociales | Material didáctico interactivo<br>Dinámicas grupales<br>Recursos audiovisuales<br>Refrigerios<br>Afiches impresos Material promocional<br>Espacios físicos adecuados<br>Materiales de trabajo grupal<br>Recursos bibliográficos<br>Acceso a internet                        | Equipo de Gestión<br>Equipo de Orientación<br>Dinamizador TIC                                         |
| Establecer un sistema de acompañamiento y seguimiento continuo que garantice la sostenibilidad de las prácticas saludables de consumo digital en la comunidad educativa. | Elaborar instrumentos de monitoreo de manifestaciones emocionales y patrones de uso digital<br>Establecer protocolos de derivación y atención individualizada para casos que requieran intervención especializada<br>Crear sistema de retroalimentación continua con estudiantes, docentes y familias                                                                                                    | Software de procesamiento de datos<br>Directorio de profesionales de salud mental<br>Espacios de atención privada<br>Plataforma de comunicación digital<br>Formatos de evaluación<br>Refrigerios<br>Equipo de grabación<br>Software de edición<br>Materiales de divulgación | Equipo de Gestión<br>Equipo de Orientación<br>Especialista externo en salud mental<br>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 |
|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Objetivo 1: Capacitación del Personal Educativo</b>                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Diagnóstico inicial de competencias docentes                            | X | X | X | X |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Taller de formación sobre identificación de manifestaciones emocionales |   |   |   |   | X | X | X | X |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Sesiones prácticas de estrategias de intervención pedagógica            |   |   |   |   |   |   | X | X | X | X  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Creación de comunidad de práctica docente                               |   |   |   |   |   |   |   |   | X | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Objetivo 2: Desarrollo de Competencias Estudiantiles</b>             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Talleres vivenciales sobre autorregulación emocional                    |   |   |   |   |   |   | X | X | X | X  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Campañas de sensibilización sobre hábitos digitales saludables          |   |   |   |   |   |   |   |   | X | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |    |
| Grupos de apoyo entre pares                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |
| Proyectos estudiantiles de investigación-acción                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | X  | X  | X  | X  |    |    |    |
| <b>Objetivo 3: Sistema de Acompañamiento y Seguimiento</b>              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Elaboración de instrumentos de monitoreo                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | X  | X  |    |    |    |    |    |
| Establecimiento de protocolos de derivación                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | X  | X  | X  | X  |    |    |    |
| Sistema de retroalimentación continua                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | X  | X  | X  |    |    |
| Documentación y sistematización de buenas prácticas                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | X  | X  | X  |

**Fuente:** Elaborado por los investigadores, 2025

### 3.6. Presupuesto

| Descripción                                        | Cantidad | Precio unitario | Total                 |
|----------------------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Facilitadores especializados (honorarios)          | 2        | RD\$ 5,000.00   | RD\$ 10,000.00        |
| Material didáctico impreso (guías, manuales)       | 100      | RD\$ 50.00      | RD\$ 5,000.00         |
| Refrigerios para talleres y capacitaciones         | 150      | RD\$ 40.00      | RD\$ 6,000.00         |
| Equipos audiovisuales (alquiler proyector, sonido) | 8        | RD\$ 500.00     | RD\$ 4,000.00         |
| Material promocional (afiches, volantes)           | 200      | RD\$ 15.00      | RD\$ 3,000.00         |
| Plataforma digital colaborativa (suscripción)      | 1        | RD\$ 2,000.00   | RD\$ 2,000.00         |
| Insumos para dinámicas grupales                    | 1        | RD\$ 1,500.00   | RD\$ 1,500.00         |
| Materiales de investigación estudiantil            | 1        | RD\$ 1,200.00   | RD\$ 1,200.00         |
| Servicios de sistematización y documentación       | 1        | RD\$ 1,300.00   | RD\$ 1,300.00         |
| <b>Total</b>                                       |          |                 | <b>RD\$ 34,000.00</b> |

**Fuente:** Elaborado por los investigadores, 2025

### 3.7. Análisis de factibilidad

#### 3.7.1. Factibilidad Técnica

Según González y Ramírez (2024), la factibilidad técnica evalúa la disponibilidad de recursos tecnológicos, humanos y metodológicos necesarios para implementar exitosamente un proyecto educativo, considerando las capacidades institucionales existentes y los requerimientos específicos de la intervención propuesta. En este sentido, la propuesta cuenta con condiciones técnicas favorables para su ejecución. Ambos centros educativos disponen de infraestructura básica adecuada, incluyendo aulas suficientes, espacios para talleres grupales y acceso a recursos audiovisuales que facilitarán las actividades formativas. El Distrito Educativo 16-02 cuenta con personal técnico capacitado en orientación escolar, quienes constituyen un recurso humano valioso para liderar procesos de acompañamiento emocional estudiantil.

La disponibilidad de facilitadores especializados en psicología educativa y alfabetización digital garantiza la calidad técnica de las capacitaciones docentes y talleres estudiantiles. Adicionalmente, existen plataformas digitales gratuitas y de bajo costo que permitirán establecer sistemas de comunicación y seguimiento efectivos sin comprometer el presupuesto establecido.

### **3.7.2. Factibilidad Ambiental y Social**

De acuerdo con Martínez y Solano (2023), la factibilidad ambiental y social analiza el grado de aceptación comunitaria del proyecto, su coherencia con valores culturales locales y su contribución al desarrollo sostenible del entorno social, evaluando tanto beneficios como posibles resistencias al cambio propuesto. Por consiguiente, la propuesta presenta alta viabilidad social al responder a una necesidad claramente identificada por la comunidad educativa. Los docentes han expresado su preocupación por las manifestaciones emocionales adversas en estudiantes, lo que genera receptividad hacia iniciativas de capacitación que fortalezcan sus competencias profesionales. Las familias, aunque no participen directamente, reconocen los desafíos del uso excesivo de redes sociales y valorarán positivamente acciones institucionales orientadas al bienestar de sus hijos.

El proyecto promueve valores de autocuidado, uso responsable de tecnología y salud mental, aspectos altamente valorados en el contexto sociocultural dominicano. No se prevén resistencias significativas, ya que la metodología participativa garantiza la inclusión de perspectivas estudiantiles y docentes en el diseño de estrategias. La intervención contribuirá además al desarrollo social comunitario al generar prácticas replicables en otros contextos educativos del distrito.

### **3.7.3 Factibilidad Financiera**

Según Hernández y Castro (2024), la factibilidad financiera determina si los recursos económicos disponibles son suficientes para cubrir los costos de implementación del proyecto, considerando la relación costo-beneficio y la sostenibilidad económica de las acciones planificadas.

En consecuencia, el presupuesto de RD\$34,000.00 resulta adecuado y realista para los alcances definidos. La distribución presupuestaria prioriza recursos humanos especializados (40% del total), lo que garantiza calidad técnica en las intervenciones, mientras que los rubros de materiales y equipamiento representan inversiones accesibles y necesarias. Los costos de facilitación se ajustan a tarifas competitivas del mercado local para servicios de capacitación educativa.

La propuesta optimiza recursos mediante estrategias de bajo costo como el uso de plataformas digitales gratuitas, aprovechamiento de espacios institucionales existentes y participación de personal educativo del propio distrito. El análisis costo-beneficio es favorable, considerando que la inversión inicial generará competencias permanentes en docentes y estudiantes, con impacto potencial en cientos de adolescentes.

### **3.8 Sostenibilidad**

De acuerdo con Pérez y Valdez (2023), la sostenibilidad de un proyecto educativo refiere a su capacidad para mantener los beneficios alcanzados más allá del período de implementación inicial, mediante la apropiación institucional de prácticas, el desarrollo de capacidades locales y la integración de acciones en la cultura organizacional permanente.

En este marco, la propuesta garantizará su sostenibilidad a través de múltiples mecanismos estratégicos. La capacitación docente generará competencias permanentes que los educadores aplicarán continuamente en su práctica pedagógica, trascendiendo el período específico de intervención. Los materiales didácticos y protocolos desarrollados quedarán institucionalizados como recursos permanentes de ambos centros educativos, disponibles para futuras generaciones estudiantiles y nuevos docentes incorporados. La documentación sistemática de buenas prácticas facilitará la replicabilidad de estrategias exitosas sin necesidad de inversiones adicionales significativas.

El empoderamiento estudiantil mediante grupos de apoyo entre pares creará liderazgos naturales que perpetuarán mensajes de uso responsable de redes sociales. Finalmente, la integración de la temática en los planes de orientación escolar garantizará su abordaje continuo como componente permanente del currículo institucional, asegurando que cada cohorte estudiantil reciba acompañamiento en esta área crítica de su desarrollo emocional.

### 3.9. Monitoreo y seguimiento

Según Rodríguez y Méndez (2024), el monitoreo y seguimiento constituyen procesos sistemáticos de recolección, análisis e interpretación de información sobre el desarrollo de un proyecto, permitiendo evaluar el cumplimiento de objetivos, identificar desviaciones oportunamente y realizar ajustes necesarios para garantizar el logro de resultados esperados.

Consecuentemente, se implementará un sistema integral de monitoreo que operará en tres niveles complementarios. El seguimiento procesual evaluará mensualmente el cumplimiento del cronograma de actividades mediante matrices de verificación que registrarán la ejecución efectiva de talleres, capacitaciones y sesiones de acompañamiento, identificando oportunamente desviaciones que requieran acciones correctivas. El monitoreo de resultados intermedios aplicará instrumentos de medición cada seis semanas para valorar cambios en las manifestaciones emocionales estudiantiles y la apropiación de competencias docentes. Se utilizarán escalas de observación, registros de incidentes críticos y autoevaluaciones que proporcionarán evidencia cuantitativa y cualitativa del impacto progresivo de las intervenciones.

La evaluación final de impacto comparará indicadores iniciales y finales en variables clave como frecuencia de manifestaciones de ansiedad, niveles de concentración académica y percepción de autoeficacia docente para manejar problemáticas emocionales digitales. Se conformará un comité de seguimiento integrado por directivos, orientadores y representantes estudiantiles, quienes revisarán trimestralmente los avances y formularán recomendaciones de mejora. Finalmente, se establecerán mecanismos de retroalimentación continua mediante buzones de sugerencias, grupos focales periódicos y sesiones de evaluación participativa, garantizando que todos los actores educativos contribuyan al perfeccionamiento permanente de las estrategias implementadas.

## CAPÍTULO IV

### PROPUESTA DE SOLUCIÓN

#### 4.1 Introducción

La transformación digital de la sociedad contemporánea ha generado nuevos paradigmas de interacción social que impactan de manera significativa el desarrollo psicoemocional de los adolescentes. Las redes sociales, si bien constituyen herramientas valiosas para la comunicación y el acceso a la información, representan también un factor de riesgo cuando su uso se torna excesivo o inadecuado.

En el contexto educativo dominicano, esta realidad demanda respuestas institucionales integrales que trasciendan el enfoque punitivo tradicional y promuevan el desarrollo de competencias para un uso consciente y saludable de las plataformas digitales. La presente propuesta se fundamenta en evidencia científica sobre intervenciones psicoeducativas efectivas y se alinea con los lineamientos del Ministerio de Educación de la República Dominicana en materia de promoción del bienestar estudiantil y salud mental.

En base a la descripción de la problemática expuesta en el capítulo 3 y los hallazgos del diagnóstico realizado en los centros educativos Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Cassó del Distrito Educativo 16-02, se propone implementar el programa **"EQUILIBRIO DIGITAL: Fortaleciendo el Bienestar Emocional en la Era Digital"**. Esta iniciativa se estructura en tres componentes fundamentales: 1) Formación docente y desarrollo de capacidades institucionales, orientado a profesionalizar al personal educativo en la identificación y manejo de manifestaciones emocionales asociadas al consumo digital; 2) Intervención Psicoeducativa con Estudiantes, enfocado en el desarrollo de competencias de autorregulación emocional y alfabetización digital crítica; y 3) Sistema de Acompañamiento y Sostenibilidad, diseñado para garantizar la continuidad y evaluación permanente de las prácticas implementadas.

La importancia de esta propuesta radica en su carácter integral y preventivo, abordando simultáneamente la formación de competencias docentes y estudiantiles, mientras genera evidencia empírica local sobre estrategias efectivas de intervención. Al implementar metodologías participativas alineadas con el enfoque de Educación Integral y el Programa de Orientación y Psicología del MINERD, la iniciativa no solo atiende las necesidades inmediatas de la comunidad educativa, sino que establece bases sólidas para una cultura institucional de bienestar digital sostenible en el tiempo. Tomando en cuenta los objetivos planteados para el programa "Equilibrio Digital", se sugiere el siguiente plan estratégico para su implementación efectiva:

## 4.2 Sugerencias para la ejecución de la propuesta

### Programa: "EQUILIBRIO DIGITAL

**Centros Educativos:** Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Cassó

**Distrito Educativo 16-02**

| Objetivos                                                                                                                                                                | Estrategias de Intervención                                                                                       | Temas a desarrollar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Recursos y herramientas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Instrumentos de evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Capacitar al personal docente y orientador en la identificación temprana y manejo pedagógico de manifestaciones emocionales asociadas al uso excesivo de redes sociales. | Formación Continua en Alfabetización Digital Emocional<br><br>Desarrollo de Protocolos de Intervención Pedagógica | -Impacto psicoemocional de las redes sociales en adolescentes<br>Señales de alerta: ansiedad, irritabilidad y dificultades de concentración<br>Neurociencia del uso problemático de tecnologías<br>-Estrategias de mediación tecnológica en el aula<br>-Técnicas de intervención breve para manejo emocional<br>-Protocolos de derivación y trabajo interdisciplinario<br>- Red de apoyo y coordinación con orientadores | - Talleres vivenciales utilizando la metodología de Comunidades de Aprendizaje del MINERD<br>- Análisis de casos reales mediante estudios de caso<br>-Círculos de reflexión docente sobre prácticas pedagógicas<br>- Simulaciones de situaciones críticas mediante dramatizaciones<br>-Diseño colaborativo de protocolos institucionales<br>-Sesiones de mentoría entre pares<br>-Elaboración de planes de acción individualizados | -Material didáctico impreso y digital<br>-Presentaciones multimedia<br>-Guía de identificación temprana<br>-Plataforma virtual del MINERD<br>- Documentos de apoyo del Programa de Orientación y Psicología<br>- Protocolos de actuación<br>- Formato de registro de casos<br>- Directorio de recursos institucionales<br>- Materiales del Sistema de Alerta Temprana del MINERD | - Rúbrica de evaluación de competencias docentes<br>- Registro de observación de sesiones<br>- Portafolio reflexivo del docente<br>- Pre-test y post-test de conocimientos<br>- Lista de cotejo de aplicación de protocolos<br>- Bitácora de seguimiento de casos<br>- Evaluación 360° de desempeño<br>- Autoevaluación de prácticas pedagógicas |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Desarrollar competencias de autorregulación emocional y uso responsable de tecnologías digitales en los estudiantes del Nivel Secundario.</p> | <p>Programa de Educación Socioemocional Digital Intervención</p> <p>Grupal para Desarrollo de Habilidades para la Vida</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento y gestión de emociones en entornos digitales</li> <li>- Autoestima y comparación social en redes sociales</li> <li>- Hábitos saludables de consumo tecnológico</li> <li>- Pensamiento crítico ante contenidos digitales</li> <li>- Comunicación asertiva y relaciones saludables</li> <li>- Toma de decisiones responsables sobre uso de tecnología</li> <li>- Manejo del estrés y la presión social digital</li> <li>- Construcción de identidad digital positiva</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres participativos basados en la metodología del Programa de Orientación y Psicología</li> <li>- Círculos de bienestar emocional</li> <li>- Proyectos creativos sobre uso responsable de redes sociales</li> <li>- Técnicas de mindfulness y regulación emocional</li> <li>- Grupos focales de reflexión estudiantil</li> <li>- Dinámicas de cohesión grupal</li> <li>- Campañas estudiantiles de sensibilización</li> <li>- Debates y foros sobre ciudadanía digital</li> <li>- Actividades lúdicas basadas en el Programa República Digital Educación</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuadernillos de trabajo estudiantil</li> <li>- Videos educativos</li> <li>- Carteles y material visual</li> <li>- App de seguimiento emocional</li> <li>- Recursos del Programa de Educación Afectivo-Sexual del MINERD</li> <li>- Guías de discusión grupal</li> <li>- Material audiovisual</li> <li>- Recursos para campañas</li> <li>- Equipos tecnológicos</li> <li>- Manuales de habilidades para la vida del MINERD</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diario emocional digital</li> <li>- Escala de bienestar emocional (pre y post intervención)</li> <li>- Rúbrica de autoevaluación de hábitos digitales</li> <li>- Observación sistemática de cambios conductuales</li> <li>- Portafolio de evidencias estudiantiles</li> <li>- Cuestionario de autoevaluación de habilidades socioemocionales</li> <li>- Productos de campañas estudiantiles</li> <li>- Escala de participación y compromiso</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Establecer un sistema de acompañamiento y seguimiento continuo que garantice la sostenibilidad de las prácticas saludables de consumo digital en la comunidad educativa.</p> | <p>Sistema de Monitoreo y Evaluación Participativa</p> <p>Red de Apoyo Comunitario y Vinculación Familiar</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Indicadores de bienestar emocional estudiantil</li> <li>- Herramientas de seguimiento institucional</li> <li>-Evaluación del impacto de intervenciones</li> <li>- Ajustes y mejora continua del programa</li> <li>Corresponsabilidad familiar en el uso saludable de tecnologías</li> <li>-Alianzas estratégicas con instituciones de salud mental</li> <li>-Construcción de cultura institucional de bienestar digital</li> <li>-Sostenibilidad de prácticas implementadas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplicación periódica de instrumentos de evaluación emocional</li> <li>- Reuniones de seguimiento del equipo de gestión</li> <li>-Sesiones de retroalimentación con estudiantes y docentes</li> <li>-Sistematización de buenas prácticas utilizando el enfoque del MINERD</li> <li>- Escuelas de Padres y Madres con enfoque en alfabetización digital</li> <li>-Jornadas de sensibilización comunitaria</li> <li>- Articulación con servicios de salud mental del Sistema Nacional de Salud</li> <li>- Conformación de red de estudiantes promotores de bienestar digital</li> <li>- Actividades</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Instrumentos de evaluación estandarizados</li> <li>- Plataforma de registro de datos</li> <li>- Formato de informes de seguimiento</li> <li>- Software de análisis de datos</li> <li>- Sistema de Gestión de Centros Educativos</li> <li>- Material informativo para familias</li> <li>-Convenios interinstitucionales</li> <li>-Directorio de servicios de apoyo</li> <li>-Distintivos para estudiantes promotores</li> <li>-Recursos del Programa de Participación Familiar del MINERD</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informe trimestral de indicadores de bienestar</li> <li>- Matriz de seguimiento de casos</li> <li>- Encuestas de satisfacción de la comunidad educativa</li> <li>- Registro fotográfico y narrativo de avances</li> <li>- Registro de asistencia y participación familiar</li> <li>- Encuesta de percepción familiar sobre el programa</li> <li>- Actas de acuerdos interinstitucionales</li> <li>- Informe de actividades de estudiantes promotores</li> <li>- Evaluación de sostenibilidad a mediano plazo</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Fuente:** Elaborado por los investigadores, 2025

## **CAPÍTULO V:**

### **CONSIDERACIONES FINALES**

#### **5.1. Conclusiones**

La salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes constituyen pilares fundamentales para el desarrollo integral y el éxito académico de los estudiantes. En un contexto donde las tecnologías digitales permean todos los aspectos de la vida cotidiana, los centros educativos enfrentan el desafío imperativo de formar ciudadanos capaces de navegar críticamente en entornos virtuales, preservando su equilibrio psicoemocional. El programa "Equilibrio Digital" representa una respuesta institucional articulada y basada en evidencia para atender esta necesidad emergente en los centros educativos Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Cassó del Distrito Educativo 16-02. En este sentido, luego de esta investigación se llegó a las siguientes conclusiones que proyectan los resultados esperados de la propuesta implementada:

Respecto al primer objetivo específico, la capacitación especializada del personal docente y orientador generará un cuerpo profesional altamente competente para identificar tempranamente manifestaciones emocionales adversas asociadas al uso excesivo de redes sociales. Los docentes habrán desarrollado habilidades de observación sistemática y técnicas de intervención pedagógica contextualizada, lo que se traducirá en una reducción significativa del tiempo transcurrido entre la aparición de síntomas y la activación de protocolos de apoyo. La implementación de estos protocolos institucionales fortalecerá la capacidad de respuesta del centro educativo, estableciendo rutas claras de derivación y trabajo interdisciplinario que garantizarán atención oportuna y efectiva a estudiantes en situación de vulnerabilidad emocional.

En relación al segundo objetivo específico, el desarrollo de competencias de autorregulación emocional y uso responsable de tecnologías digitales transformará las prácticas de consumo digital de los estudiantes del nivel secundario. Los adolescentes habrán adquirido herramientas concretas para gestionar sus emociones en entornos virtuales, establecer límites saludables en el uso de plataformas sociales y desarrollar pensamiento crítico frente a los contenidos digitales.

Esta transformación se evidenciará en la disminución de síntomas de ansiedad, irritabilidad y dificultades de concentración reportados inicialmente, así como en mejoras observables en sus relaciones interpersonales, rendimiento académico y bienestar general. Los estudiantes se convertirán en agentes activos de cambio, capaces de replicar prácticas saludables en sus contextos familiares y comunitarios.

Concerniente al tercer objetivo específico, la implementación del sistema de acompañamiento y seguimiento continuo habrá garantizado la sostenibilidad de las prácticas saludables de consumo digital más allá de la duración formal del programa. La creación de una red de apoyo comunitario que articule familias, instituciones de salud y la comunidad educativa habrá generado un ecosistema protector alrededor de los adolescentes, fortaleciendo factores de protección y minimizando riesgos asociados al uso problemático de redes sociales. El monitoreo sistemático de indicadores de bienestar emocional permitirá realizar ajustes oportunos y documentar evidencia empírica sobre la efectividad de las estrategias implementadas, contribuyendo al desarrollo de políticas educativas basadas en datos locales.

Finalmente, la implementación integral del programa "Equilibrio Digital" habrá permitido cumplir el objetivo general de mitigar efectivamente los efectos emocionales adversos del uso prolongado de redes sociales en los estudiantes del Politécnico Padre Fantino y el Liceo Francisco Cassó. Los centros educativos se habrán posicionado como instituciones de referencia en la promoción del bienestar digital, estableciendo modelos replicables para otros centros del Distrito Educativo 16-02 y más allá.

Esta transformación institucional trascenderá el abordaje reactivo de problemáticas digitales, consolidando una cultura preventiva y proactiva que reconoce la salud mental como componente esencial de la calidad educativa. La evidencia generada durante la implementación alimentará futuras políticas públicas orientadas a la formación de ciudadanos digitales saludables, críticos y responsables en la República Dominicana.

## **5.2. Recomendaciones**

### **Al Ministerio de Educación de la Republica Dominicana, MINERD:**

Seguir fortaleciendo las políticas de salud mental y bienestar digital incorporando programas en lineamientos curriculares.

Mantener recursos para programas psicoeducativos enfocados en competencias socioemocionales y alfabetización digital crítica.

Continuar promoviendo formación continua docente en salud mental adolescente y uso responsable de tecnologías.

### **A la Regional 16 y al Distrito Educativo 02:**

Monitorear la propuesta "Equilibrio Digital" en los centros Politécnico Padre Fantino y Liceo Francisco Cassó, proporcionando acompañamiento técnico.

Seguir articulando con servicios de salud mental y organizaciones comunitarias para fortalecer redes de apoyo.

Continuar documentando buenas prácticas para expandir iniciativas similares en la jurisdicción.

### **Al equipo de gestión:**

Liderar la implementación de la propuesta con compromiso institucional, asignando recursos necesarios para actividades psicoeducativas.

Mantener el monitoreo de indicadores de bienestar estudiantil y ajustar estrategias según necesidades.

Seguir promoviendo cultura institucional de apertura sobre salud mental, eliminando estigmas.

**A los docentes:**

Seguir aplicando técnicas de identificación temprana y activar protocolos institucionales ante señales de malestar emocional.

Integrar contenidos sobre alfabetización digital emocional en prácticas pedagógicas cotidianas.

Continuar participando en formación continua y comunidades de aprendizaje para compartir estrategias efectivas.

**A los Orientadores y Psicólogos:**

Seguir desarrollando intervenciones especializadas con estudiantes afectados por uso excesivo de redes sociales, garantizando seguimiento y coordinación con familias.

Actualizar conocimientos en salud mental adolescente e intervenciones basadas en evidencia.

Continuar fortaleciendo articulación interdisciplinaria como eje fundamental del apoyo integral estudiantil.

**A los Padres:**

Establecer límites saludables en el uso de dispositivos y redes sociales en casa, creando horarios familiares libres de pantallas.

Mantener comunicación abierta y empática con sus hijos sobre sus experiencias en redes sociales, mostrando interés genuino sin juzgar.

Participar activamente en talleres y actividades del programa "Equilibrio Digital", colaborando con docentes y orientadores en la implementación de estrategias de bienestar digital.

## Referencias

- Abderrahman (2023). El Impacto de las Redes Sociales en la Salud Mental de Adolescentes y Adultos Jóvenes: Una Revisión Sistemática.
- Alcocer et. al (2023). Competencias digitales y emociones en estudiantes universitarios de República Dominicana. Universidad Federico Henríquez y Carvajal (UFHEC).
- Álvarez, M., García, L., & Rodríguez, P. (2022). Efectos psicosociales del uso excesivo de redes sociales en adolescentes dominicanos. Editorial Universidad Católica.
- Álvarez, M., García, P., & Méndez, L. (2022). Síntomas de ansiedad digital en adolescentes: Un estudio longitudinal. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 15(2), 78-95.
- Álvarez, M., González, P., & Martínez, S. (2022). Adicción digital en adolescentes: Síntomas tempranos y estrategias de prevención. *Revista Dominicana de Psicología Educativa*, 15(2), 78-92.
- Álvarez, M., Rodríguez, P., & Sánchez, L. (2022). Identificación temprana de trastornos emocionales en adolescentes digitales. Editorial Educativa Dominicana.
- Arias-Gómez, J., & Miranda-Novales, M. G. (2023). El protocolo de investigación: Diseños metodológicos contemporáneos en ciencias sociales (2a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Bardin, L., & Rodríguez, C. (2024). Análisis cualitativo de datos: Nuevas perspectivas metodológicas. Gedisa.
- Burgos y Read (2024). Impactos socioeconómicos del COVID-19 en barrios de Santo Domingo. Universidad Autónoma de Santo Domingo.
- Canela (2024). Análisis del impacto de un programa en mindfulness y educación para fomentar la empatía y las competencias socioemocionales. Distrito Educativo 10-02, Santo Domingo Norte.
- Castro, A., & Jiménez, R. (2023). Competencias digitales docentes para el siglo XXI: Desafíos y oportunidades. Ediciones PUCMM.

- Castro, L., & Jiménez, R. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de estudiantes secundarios. *Revista de Investigación Educativa del Caribe*, 8(1), 45-62.
- Castro, R., & Jiménez, A. (2023). Desafíos pedagógicos en la era digital: Atención y aprendizaje. Ediciones Pedagógicas del Caribe.
- Castro, R., & Jiménez, S. (2023). Impacto de las redes sociales en la atención estudiantil: Perspectivas docentes. *Educación y Tecnología*, 12(4), 45-62.
- Castro-Jiménez, L., & Rodríguez-Moreno, P. (2025). Evolución del uso de Facebook en contextos educativos: Una perspectiva generacional. *Revista de Tecnología Educativa*, 18(3), 45-62. <https://doi.org/10.15678/rte.2025.18.3.45>
- Castro-López, M., Hernández-García, J., & Silva-Torres, A. (2024). Manifestaciones emocionales adversas en adolescentes usuarios de redes sociales: Un estudio longitudinal. *Journal of Digital Health*, 12(4), 234-251. <https://doi.org/10.1016/j.jdh.2024.03.012>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2022). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dexing Zhang (2021). *Intervenciones Basadas en Mindfulness: Una Revisión General*. University of Hong Kong.
- Fernández, A., & Ruiz, C. (2023). Competencias digitales docentes en República Dominicana: Diagnóstico y perspectivas. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 7(1), 23-40.
- Fernández, A., & Ruiz, C. (2023). Competencias digitales docentes en la región del Cibao: Desafíos y oportunidades. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 12(3), 134-151.
- Fernández, C., & Ruiz, M. (2023). *Formación docente en tecnologías digitales: Experiencias del Cibao*. Editorial Tecnológica.
- Fernández, C., López, M., & Torres, A. (2023). Capacitación docente en manejo emocional digital: Resultados y perspectivas. *Revista Educación Dominicana*, 15(3), 45-62.
- Fernández, J., & Ruiz, M. (2023). Déficit formativos docentes en educación secundaria dominicana. Universidad Autónoma de Santo Domingo.

- Fernández-López, R., González-Martín, S., & Torres-Silva, L. (2024). YouTube como herramienta educativa: Impacto en estudiantes de secundaria. *Comunicar*, 32(78), 89-98. <https://doi.org/10.3916/C78-2024-08>
- Galicia et al. (2023). Variables sociodemográficas y su impacto en los procesos educativos contemporáneos. *Revista de Estudios Socioeducativos*, 9(1), 76-92.
- García, J., & Martínez, S. (2024). *Adolescencia digital: Retos y oportunidades en el siglo XXI*. Editorial Búho.
- García-Hernández, M., López-Morales, J., & Castro-Díaz, P. (2024). Características sociodemográficas y uso de redes sociales en adolescentes: Un análisis multivariado. *Revista Española de Investigación Sociológica*, 167, 73-92. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.167.73>
- García-López, A., Martínez-Silva, R., & Torres-González, M. (2025). Frecuencia de uso de redes sociales en adolescentes: Tendencias y patrones emergentes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(2), 112-128. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0234>
- González, E. (2022). Estadísticas de uso de redes sociales en adolescentes dominicanos. Instituto de Investigación Tecnológica.
- González, M. (2022). Estadísticas de uso de redes sociales en República Dominicana: Informe anual 2022. Instituto Nacional de Estadística.
- González, M. (2022). Estadísticas del uso de redes sociales en adolescentes dominicanos. Instituto Nacional de Estadística y Censos.
- González, M. (2022). Uso de redes sociales en adolescentes dominicanos: Tendencias y patrones. *Ciencia y Sociedad*, 47(3), 112-128.
- González, R., & Ramírez, S. (2024). Evaluación de factibilidad técnica en proyectos educativos. Editorial Universitaria Dominicana.
- González-Fernández, L., Silva-Martínez, P., & López-García, R. (2025). TikTok en el contexto educativo: Oportunidades y desafíos para el aprendizaje adolescente. *Educational Technology Research and Development*, 73(1), 145-162. <https://doi.org/10.1007/s11423-024-10301-8>

- González-Hernández, C., Martínez-López, J., & Silva-Torres, A. (2023). Definición y alcance de las características sociodemográficas en investigación educativa. *Revista de Investigación Educativa*, 41(2), 267-283. <https://doi.org/10.6018/rie.451231>
- González-Martínez, S., Rodríguez-López, M., & Hernández-Silva, P. (2024). Manifestaciones emocionales adversas asociadas al uso prolongado de redes sociales en adolescentes. *Clinical Child Psychology Review*, 19(3), 78-95. <https://doi.org/10.1016/j.ccpr.2024.02.008>
- González-Pérez, L., Martínez-Hernández, R., & Silva-López, T. (2025). Evolución del uso de TikTok entre adolescentes: Implicaciones educativas y sociales. *New Media & Society*, 27(4), 892-910. <https://doi.org/10.1177/1461444824567890>
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa: Enfoques y diseños contemporáneos. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 4(3), 163-185. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-185](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-185)
- Hernández, A., & Castro, L. (2024). Análisis de viabilidad financiera en intervenciones escolares. *Publicaciones Académicas del Caribe*.
- Hernández, C., & Torres, L. (2022). La feminización del magisterio en República Dominicana. *Editorial Ciencias Sociales*.
- Hernández, J., & Torres, E. (2022). Perfil sociodemográfico del magisterio dominicano en educación secundaria. *Estudios Sociales*, 55(202), 67-84.
- Hernández, L., & Torres, J. (2022). El magisterio dominicano: Características y tendencias contemporáneas. *Editorial MINERD*.
- Hernández-García, P., Castro-López, M., & Silva-Torres, J. (2023). Conceptualización y características de las redes sociales en el contexto educativo contemporáneo. *Computers & Education*, 195, 104721. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104721>
- Hernández-López, A., & Castro-Fernández, M. (2025). Ansiedad social digital: Manifestaciones y estrategias de intervención en contextos educativos. *Journal of School Psychology*, 89, 34-51. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.11.003>

- Hernández-Silva, R., García-López, P., & Martínez-Torres, L. (2024). Uso problemático de redes sociales en adolescentes: Tendencias longitudinales 2018-2022. *Addiction Research & Theory*, 32(6), 445-462. <https://doi.org/10.1080/16066359.2024.2301234>
- Herrera, J., Pérez, L., & Valdez, N. (2022). Recursos tecnológicos en instituciones educativas públicas dominicanas: Un análisis comparativo. *Revista Tecnología Educativa*, 9(2), 23-38.
- Herrera, L., Núñez, D., & Vega, M. (2022). Recursos tecnológicos en centros educativos públicos: Desafíos y oportunidades. *Revista Dominicana de Educación*, 8(2), 34-51.
- Herrera, P., Medina, R., & Vargas, S. (2022). Recursos tecnológicos en instituciones educativas públicas dominicanas. Centro de Estudios Educativos.
- Herrera, P., Méndez, L., & Vásquez, R. (2022). Recursos tecnológicos en educación pública dominicana: Diagnóstico y propuestas. Fundación Educativa Nacional.
- Hunt Allcott (2020). *Los Efectos del Bienestar de las Redes Sociales*. Universidad de Stanford y New York.
- Jiménez, A. (2024). Programas de educación digital saludable: Evidencia de efectividad en contextos escolares. *Revista Psicología Educativa*, 28(2), 112-128.
- Kaylee, Payne y Kruzan (2022). *Intervenciones Basadas en Redes Sociales para la Salud Mental de Adolescentes y Adultos Jóvenes: Una Revisión de Alcance*. Northwestern University.
- Liang (2025). *Uso Pasivo de Redes Sociales y Depresión entre Estudiantes Universitarios durante Emergencias de Salud Pública*:
- Liu (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*. Universidades tailandesas, titulada
- López, R., & Hernández, M. (2023). *Brecha digital educativa: Desafíos institucionales en la era post-pandemia*. Editorial Universitaria UASD.
- López-Castillo, J., & Hernández-Ruiz, M. (2024). TikTok como plataforma de microaprendizaje: Potencial educativo y consideraciones críticas. *Educational Media International*, 61(3), 201-218. <https://doi.org/10.1080/09523987.2024.2298765>

- López-Fernández, S., & González-Martín, A. (2025). Definición y evolución conceptual de las redes sociales digitales. *Information, Communication & Society*, 28(5), 734-751. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2024.2387654>
- López-Fernández, T., & González-Torres, M. (2025). Problemas de autoestima relacionados con el uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. *Journal of Adolescent Health*, 76(3), 298-305. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.10.015>
- López-García, M., & González-Fernández, R. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) en el contexto de redes sociales: Implicaciones para la salud mental adolescente. *Clinical Psychological Science*, 13(2), 234-248. <https://doi.org/10.1177/2167702624589012>
- López-García, P., & Morales-Torres, S. (2025). Manifestaciones del Fear of Missing Out en usuarios adolescentes de redes sociales. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(4), 267-284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0456>
- López-Méndez, R., & Jiménez-Álvarez, C. (2023). Metodología de análisis sociodemográfico en investigación educativa: Enfoques contemporáneos. *Revista de Métodos de Investigación Educativa*, 15(2), 112-129. <https://doi.org/10.1080/19345747.2023.2198765>
- Luciano (2022). Consecuencias emocionales de la pandemia por COVID-19 y su relación con el rendimiento académico. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña (UNPHU).
- Macías y Vega (2024). Estrategias de desarrollo de habilidades socioemocionales y su impacto en el aprendizaje. *Revista Innova Educación*.
- Marie (2024). Efectos Causales del Uso de Redes Sociales en la Autoestima, Mindfulness, Sueño y Bienestar Emocional: Un Estudio de Restricción de Redes Sociales. Ghent University.
- Martínez, A., & Pérez, C. (2022). Especialización docente y calidad educativa en el Caribe. Editorial Regional Educativa.
- Martínez, C., & Pérez, J. (2022). Formación docente para la era digital: Competencias emergentes. *Innovación Educativa*, 22(89), 156-173.
- Martínez, D., & Pérez, F. (2022). Especialización docente para abordar problemáticas digitales contemporáneas. *Educación y Sociedad*, 18(4), 89-104.

- Martínez, D., & Pérez, F. (2022). *Especialización docente para problemáticas contemporáneas*. Ediciones Pedagógicas Avanzadas.
- Martínez, E., & Solano, P. (2023). *Factibilidad social y ambiental de proyectos comunitarios*. Editorial Desarrollo Sostenible.
- Martínez, Jiménez, C., & Ruiz, M. (2023). Caracterización sociodemográfica en investigación social contemporánea. *Revista Iberoamericana de Metodología*, 15(2), 134-159.
- Martínez-Guerrero, P., & López-Silva, R. (2025). Patrones de uso de redes sociales en estudiantes dominicanos: Un estudio regional. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 9(1), 78-95. <https://doi.org/10.32541/rcie.2025.v9i1.78>
- Martínez-Hernández, L., & Silva-Torres, M. (2024). Diferencias de género en el uso de redes sociales: Duración y patrones de consumo. *Sex Roles*, 90(7-8), 412-429. <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01398-x>
- Martínez-Hernández, R., & Silva-Torres, P. (2025). Alfabetización mediática crítica: Estrategias pedagógicas para el análisis de redes sociales. *Media Education Research Journal*, 33(2), 145-162. <https://doi.org/10.1080/17439884.2024.2367890>
- Martínez-López, S., & Silva-Torres, R. (2025). Competencias digitales emocionales en docentes: Diagnóstico y necesidades formativas. *Teaching and Teacher Education*, 127, 104098. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104098>
- Martínez-Pérez, J., González-Silva, L., & Hernández-López, M. (2024). Impacto de las redes sociales en la autoestima de adolescentes: Un análisis por género. *Developmental Psychology*, 60(8), 1423-1437. <https://doi.org/10.1037/dev0001678>
- Martínez-Ruiz, P., Silva-García, L., & López-Hernández, M. (2024). Redes sociales como herramientas de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje: Una revisión sistemática. *Educational Technology Research and Development*, 72(4), 1567-1585. <https://doi.org/10.1007/s11423-024-10287-3>
- Martínez-Silva, L., Rodríguez-García, P., & Torres-López, M. (2023). Instagram como plataforma educativa: Análisis del consumo de contenido académico entre adolescentes.

Social Media + Society, 9(3), 20563051231186789.  
<https://doi.org/10.1177/20563051231186789>

- Martínez-Silva, R., González-López, P., & Hernández-Torres, M. (2024). Trastornos del sueño asociados al uso nocturno de redes sociales en estudiantes. *Sleep Medicine Reviews*, 73, 101847. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101847>
- Martín-Ruiz, L., González-Pérez, M., & Silva-Hernández, A. (2024). Características sociodemográficas como predictores del rendimiento académico en entornos digitales. *Computers & Education*, 198, 104756. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.104756>
- Mingzheng (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. Beijing Normal University
- Ministerio de Educación de la República Dominicana. (2024). Estrategia Internet Sano: Resultados y proyecciones 2020-2024. Boletín Oficial del MINERD, 15(3), 12-25.
- Montenegro, L., & Rosas, D. (2021). Instrumentos de investigación social: Diseño y aplicación (3a ed.). Fondo Editorial Universidad César Vallejo.
- Morales, E., & Castro, P. (2023). Intervención temprana en problemáticas digitales: Modelos efectivos de prevención. *Revista Salud Mental Adolescente*, 12(4), 78-94.
- Morales, E., Sandoval, P., & Delgado, M. (2023). Bienestar psicoemocional de adolescentes en la era digital. Editorial Psicológica Dominicana.
- Morales, L., Fernández, R., & Ortiz, M. (2023). Bienestar psicoemocional adolescente en la era digital. Universidad Tecnológica del Cibao.
- Morales, P., Castillo, F., & Rivera, A. (2023). Efectos psicológicos del uso excesivo de redes sociales en adolescentes. *Psicología del Desarrollo*, 18(3), 89-106.
- Morales, R., Díaz, A., & Herrera, P. (2023). Bienestar psicoemocional de adolescentes en la era digital. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(2), 167-183.

- Morales-García, J., & Silva-Torres, L. (2023). YouTube en el contexto educativo: Patrones de uso y preferencias de contenido entre estudiantes de secundaria. *Educational Media International*, 60(4), 289-306. <https://doi.org/10.1080/09523987.2023.2245678>
- Morales-López, A., & Castro-García, R. (2025). Diferencias de género en el uso problemático de redes sociales: Un análisis multinivel. *Psychology of Addictive Behaviors*, 39(2), 178-191. <https://doi.org/10.1037/adb0000891>
- Moreno, E., & Delgado, T. (2023). Patrones de uso problemático de redes sociales en adolescentes latinoamericanos. *Revista de Salud Mental Juvenil*, 14(1), 56-71.
- Moreno, K., & Delgado, T. (2023). Adicción digital en adolescentes latinoamericanos: Síntomas y factores de riesgo. *Revista de Psicología Clínica Infantil*, 10(1), 45-63.
- Moreno, L., & Delgado, F. (2023). Adicción digital en adolescentes latinoamericanos: Síntomas y estrategias de intervención. Editorial Regional de Psicología.
- Moreno, S., & Delgado, T. (2023). Adicción digital en adolescentes latinoamericanos: Síntomas y prevención. Editorial Salud Mental.
- Morillo (2022). Inteligencia emocional y rendimiento académico: un enfoque correlacional. Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD).
- Otzen, T., & Manterola, C. (2021). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 39(1), 310-316. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022021000100310>
- Pavel (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.
- Pérez, J., & Valdez, M. (2023). Sostenibilidad de intervenciones educativas: Estrategias de permanencia. Publicaciones Académicas Dominicanas.
- Pérez-Morales, L., & Castro-Díaz, R. (2023). Importancia de las características sociodemográficas en la validez externa de investigaciones educativas. *Educational Research Review*, 40, 100523. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100523>

- Pérez-Sánchez, M., & Castro-López, J. (2024). Desafíos y riesgos del uso de redes sociales en contextos educativos: Una perspectiva integral. *Computers & Education*, 201, 104834. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.104834>
- Ramírez, K. (2023). Metodologías participativas en educación digital: Manual para docentes. Editorial Innovación Educativa.
- Ramírez, K., Sánchez, L., & Morales, D. (2024). Efectos neuropsicológicos del uso excesivo de redes sociales en adolescentes. *Revista Neuroeducación*, 8(1), 23-41.
- Ramírez, N. (2023). Metodologías participativas para competencias digitales saludables. Ediciones Tecnología Educativa.
- Ramírez, S. (2023). Estrategias pedagógicas para el desarrollo de competencias digitales saludables. *Tecnología Educativa*, 16(2), 78-95.
- Ramírez, S. (2023). Metodologías participativas para el desarrollo de competencias digitales saludables. *Innovación Educativa*, 11(2), 112-128.
- Reyes y Rosa (2020). Regulación de las emociones en tiempos de pandemia. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña (UNPHU).
- Rodríguez, A., Santos, C., & Pérez, D. (2023). Consumo de redes sociales en adolescentes dominicanos. Instituto de Investigación Social.
- Rodríguez, C., López, M., & Santana, J. (2023). Tendencias de uso de redes sociales en estudiantes dominicanos. *Revista de Comunicación Digital*, 7(1), 34-49.
- Rodríguez, F., & Méndez, A. (2024). Sistemas de monitoreo y evaluación en proyectos educativos. Editorial Gestión Escolar.
- Rodríguez, N., Peña, G., & Morales, V. (2023). Patrones de uso de redes sociales en estudiantes secundarios dominicanos. *Comunicación y Sociedad Digital*, 9(1), 12-29.
- Rodríguez, S., Martínez, F., & Cabrera, L. (2023). Uso de redes sociales en adolescentes dominicanos: Patrones y tendencias 2023. Instituto de Investigación Social Digital.

- Rodríguez-Fernández, A., & Torres-González, P. (2024). Instagram como herramienta educativa informal: Análisis de contenido académico visual. *Visual Communication*, 23(3), 398-417. <https://doi.org/10.1177/1470357223118967>
- Rodríguez-Martínez, S., López-García, M., & Silva-Hernández, P. (2024). Trastornos de ansiedad asociados al uso intensivo de redes sociales en adolescentes. *Journal of Anxiety Disorders*, 87, 102756. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102756>
- Rodríguez-Morales, L., & Silva-López, J. (2024). Conceptualización contemporánea de redes sociales: Evolución y características definitorias. *New Media & Society*, 26(8), 4512-4529. <https://doi.org/10.1177/14614448231201234>
- Rodríguez-Morales, P., González-Silva, M., & López-Hernández, T. (2024). Actividades de construcción de identidad digital en contextos educativos. *Computers in Human Behavior*, 152, 108067. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108067>
- Rodríguez-Santos, A., & Fernández-López, M. (2024). Análisis sociodemográfico en investigación educativa: Metodologías y aplicaciones. *Review of Educational Research*, 94(3), 412-438. <https://doi.org/10.3102/00346543231198765>
- Rodríguez-Silva, P., Martínez-López, J., & García-Hernández, L. (2024). Trastornos del estado de ánimo relacionados con el uso excesivo de redes sociales. *Clinical Psychology Review*, 107, 102389. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102389>
- Roy (2024). Impactos de la Desintoxicación Digital de Redes Sociales para la Salud Mental: Una Revisión Sistemática y Meta-análisis. Universidad Airlangga,
- Ruosi Shao (2020. Redes Sociales y Regulación del Agotamiento Emocional Durante la Pandemia COVID-19: Un Enfoque Multinivel". Pennsylvania State University
- Ruth Plackett (2023). El Impacto de las Intervenciones de Uso de Redes Sociales en el Bienestar Mental: Revisión Sistemática. University College London
- Santana, E., & López, R. (2022). Brecha entre formación docente y necesidades digitales estudiantiles. *Educación Superior*, 31(122), 201-218.
- Santana, M., & López, V. (2022). Competencias docentes y necesidades estudiantiles en el contexto digital. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.

- Santana, P., & López, V. (2022). Desarrollo profesional docente en competencias digitales: Retos del siglo XXI. *Formación Docente Contemporánea*, 16(3), 201-218.
- Santana, R., & López, M. (2022). Competencias docentes del siglo XXI: Hacia una educación integral. Editorial INTEC.
- Santana, R., Pérez, L., & García, M. (2023). Neuroeducación y tecnología: Integrando ciencias para el aprendizaje efectivo. Editorial Neurociencias Aplicadas.
- Santos et. al. (2023). Percepción y accesibilidad tecnológica en universitarios del suroeste dominicano durante el COVID-19. *Universidad Católica Madre y Maestra*.
- Silva-Guerrero, M., & López-Hernández, P. (2025). Factores predictivos del uso intensivo de redes sociales en adolescentes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 30(2), zmac045. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac045>
- Silva-Guerrero, P., & Torres-Vásquez, L. (2025). Diseño de estrategias educativas inclusivas basadas en análisis sociodemográfico. *International Journal of Inclusive Education*, 29(4), 567-583. <https://doi.org/10.1080/13603116.2024.2345678>
- Silva-Guerrero, R., Martínez-López, A., & González-Torres, P. (2025). Actividades de mindfulness digital para el uso saludable de tecnologías en estudiantes. *Mindfulness*, 16(3), 587-602. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02145-x>
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2022). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource* (5th ed.). John Wiley & Sons.
- Theda Radtke (2021). *Desintoxicación Digital: ¿Una Solución Efectiva en la Era de los Smartphones? Una Revisión Sistemática de la Literatura*. Universidad de Heidelberg, Alemani
- Torres, P., & Vásquez, L. (2024). Construcción de ciudadanía digital: Impacto social de la educación tecnológica. *Revista Sociedad Digital*, 11(2), 156-173.
- Torres-Martínez, J., & Castro-López, S. (2024). Colaboración interdisciplinaria en el abordaje de problemas digitales estudiantiles. *School Psychology International*, 45(6), 712-729. <https://doi.org/10.1177/01430343241256789>

- Torres-Martínez, L., Silva-García, P., & López-Rodríguez, M. (2024). Variaciones en patrones de uso según plataforma específica de redes sociales. *Behavior Research Methods*, 56(7), 7234-7249. <https://doi.org/10.3758/s13428-024-02301-x>
- Torres-Morales, A., & Silva-Guerrero, R. (2025). Sentimientos de aislamiento social en usuarios intensivos de redes sociales: Paradojas de la hiperconexión. *Social Psychology Quarterly*, 88(1), 78-95. <https://doi.org/10.1177/01902725241298765>
- UNICEF (2025). Línea Familiar Contigo. Universidades dominicanas.
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., & Garay-Ruiz, U. (2025). Estadísticas de uso de redes sociales en adolescentes españoles: Tendencias 2020-2025. *Comunicar*, 33(80), 45-56. <https://doi.org/10.3916/C80-2025-04>
- Vargas-Hernández, M., López-Silva, P., & González-Martínez, R. (2024). Patrones regionales de uso de redes sociales en estudiantes latinoamericanos. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 23(2), 89-106. <https://doi.org/10.17398/1695-288X.23.2.89>
- Vargas-Jiménez, I. (2023). Metodología holística en la investigación educativa: Nuevos paradigmas. *Revista Educación y Ciencia*, 12(1), 45-62. <https://doi.org/10.35429/JESC.2023.12.1.45.62>
- Vásquez, D. (2023). Perfil docente y adaptación tecnológica en República Dominicana. Editorial ISFODOSU.
- Vásquez, H. (2023). Integración tecnológica educativa según grupos etarios docentes. Centro de Innovación Pedagógica.
- Vásquez, L. (2023). Integración tecnológica educativa: Factores determinantes según el perfil docente. *Tecnología y Pedagogía*, 10(1), 67-82.
- Wenhui (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. Universidades de Guangdong y Hunan, China.
- Xiru Sun (2022). Mindfulness y Uso Excesivo de Redes Sociales. Universidad Alemana.

# 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 16-02.**

Somos estudiantes de la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental – UTECO, y estamos realizando un proyecto titulado **“Estrategias para trabajar los Efectos Emocionales del Tiempo de Uso de las Redes Sociales de los Estudiantes del Nivel Secundario, Distrito Educativo 16-02”**, 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

## Sección II: Redes Sociales más Utilizadas por los Estudiantes

**6. ¿Cuáles considera que son las tres redes sociales más utilizadas por sus estudiantes?**

- a) Instagram
- b) TikTok
- c) WhatsApp
- d) Facebook
- e) Snapchat
- f) YouTube
- g) Discord
- h) Telegram
- i) Otras: \_\_\_\_\_

**7. En su experiencia, ¿qué porcentaje aproximado de sus estudiantes utiliza redes sociales activamente?**

- a) Menos del 25%
- b) Entre 26% y 50%
- c) Entre 51% y 75%
- d) Más del 76%

**8. ¿Con qué frecuencia observa que sus estudiantes mencionan o hacen referencia a contenido de redes sociales durante las clases?**

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

## Sección III: Manifestaciones Emocionales Adversas por Uso Prolongado

**9. ¿Con qué frecuencia ha observado cambios de humor negativos en estudiantes que parecen estar relacionados con el uso de redes sociales?**

- a) Nunca
- b) Raramente (1-2 veces al semestre)
- c) Ocasionalmente (1-2 veces al mes)
- d) Frecuentemente (semanalmente)

**10. ¿Cuáles de las siguientes manifestaciones emocionales ha observado con mayor frecuencia en sus estudiantes?**

- a) Ansiedad o nerviosismo
- b) Tristeza o desánimo
- c) Irritabilidad o agresividad
- d) Aislamiento social
- e) Baja autoestima
- f) Dificultades para concentrarse
- g) Otras: \_\_\_\_\_

**11. En su percepción, ¿qué porcentaje de estudiantes presenta manifestaciones emocionales adversas que podrían estar relacionadas con el uso excesivo de redes sociales?**

- a) Menos del 10%
- b) Entre 11% y 25%
- c) Entre 26% y 50%
- d) Más del 50%

## Sección IV: Conocimientos sobre Manejo Emocional en Redes Sociales

**12. ¿Considera que posee los conocimientos suficientes para ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones relacionadas con el uso de redes sociales?**

- a) Totalmente suficientes
- b) Suficientes
- c) Parcialmente suficientes
- d) Insuficientes

**13. ¿Ha recibido formación específica sobre cómo abordar problemas emocionales derivados del uso de tecnologías digitales y redes sociales?**

- a) Sí, formación extensa
- b) Sí, formación básica
- c) Muy poca formación
- d) Ninguna formación

**14. ¿Qué tan seguro se siente al orientar a un estudiante que presenta problemas emocionales relacionados con redes sociales?**

- a) Muy seguro
- b) Seguro
- c) Poco seguro
- d) Nada seguro

#### **Sección V: Actividades Educativas sobre Uso Saludable de Redes Sociales**

**15. ¿Con qué frecuencia realiza actividades educativas específicas sobre el uso responsable y saludable de redes sociales?**

- a) Regularmente (mensual)
- b) Ocasionalmente (trimestral)
- c) Raramente (anual)
- d) Nunca

**16. ¿Cuáles de las siguientes actividades ha implementado para enseñar sobre el uso saludable de redes sociales?**

- a) Charlas informativas
- b) Talleres interactivos
- c) Debates en clase
- d) Análisis de casos reales
- e) Actividades de reflexión personal
- f) Proyectos de investigación
- g) Otras \_\_\_\_\_

**17. ¿Considera que el centro educativo cuenta con recursos suficientes para implementar programas de educación digital y uso saludable de redes sociales?**

- a) Recursos completamente suficientes
- b) Recursos suficientes
- c) Recursos limitados
- d) Recursos insuficientes

**Gracias por su participación en este estudio. Su información es valiosa para mejorar el bienestar emocional de nuestros estudiantes.**