

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

Proyecto Integrador: Talleres de psicología de la salud dirigidos a profesores, para uso educativo en adolescentes.

María Emilia Bustamante Ponce

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito para la obtención del título de Licenciatura en Psicología

Quito, 18 de mayo de 2021

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
USFQ**

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**HOJA DE
CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Proyecto Integrador: Talleres dirigidos a docentes de colegios para enseñar de psicología de la salud a adolescentes.

María Emilia Bustamante Ponce

Nombre del profesor, Título académico

María Cristina Crespo, Doctora

Quito, 18 de mayo de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombre y apellido:

María Emilia Bustamante Ponce

Código:

00204649

Cédula de identidad:

1718318494

Lugar y fecha:

Quito, 18 de mayo de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

La adolescencia es una etapa fundamental en la vida de los seres humanos. Este período comprendido entre los 10 y 19 años se caracteriza por una serie de cambios físicos, neuronales, sociales y emocionales. Durante esta época, existe un alto nivel de búsqueda de sensaciones y placer, conductas de riesgo y alta influencia social. Estos factores tienen el potencial de generar malos hábitos que pueden ocasionar enfermedades mentales y físicas; por lo que si no se previenen o identifican pueden persistir en la adultez. Es importante resaltar el papel que los profesores tienen en la psicoeducación de los adolescentes, más allá de ser docentes de materias teóricas, tienen el reto de guiarlos emocional y socialmente. Muchos de los maestros no saben cómo tratar temas de salud integral y preventiva como la alimentación consciente, manejo de redes sociales y la sexualidad. Este proyecto de titulación intenta resolver la carencia de materiales en español para psicoeducar a adolescentes de entre 16 y 18 años sobre estos temas. En la primera parte se dará una explicación teórica sobre la adolescencia y sus retos y al final se ofrecerán diferentes talleres académicos seleccionados y traducidos por nosotros de fuentes confiables. Estos materiales podrán ser utilizados por los profesores en clase, tomando en cuenta las necesidades de los adolescentes en relación a la alimentación consciente, manejo de redes sociales y la sexualidad.

Palabras Clave: Alimentación consciente, redes sociales, sexualidad, adolescencia, psicoeducación, profesores, riesgos, hábitos, salud mental, salud física.

Este trabajo fue realizado junto a: Michelle Rodríguez, María Belén Mora, Elizabeth Zúñiga y Javier Cornejo

ABSTRACT

Adolescence is a fundamental phase in the life of human beings. This period between the ages of 10 and 19 is characterized by a series of physical, neural, social and emotional changes. During this period, there is a high level of sensation and pleasure seeking, risky behaviors and high social influence. These factors have the potential to generate bad habits that can lead to mental and physical illnesses that, if not prevented or identified, can persist into adulthood. It is important to highlight the role that teachers have in the psychoeducation of adolescents. As well as teaching theoretical subjects they have the challenge of guiding them emotionally and socially. Many of the teachers do not know how to deal with integral and preventive health issues such as: conscious eating, social media management and sexuality. This integrative psychology project attempts to address the lack of materials in Spanish to psychoeducate adolescents between the ages of 16 and 18 on these topics. In the first part we will give a theoretical explanation about adolescence and its challenges. Consequently, we will offer different academic workshops selected and translated by us from recognized sources. These materials are destined to be used by teachers in class, taking into account the needs of adolescents in relation to conscious eating, social media management and sexuality.

Keywords: Conscious eating, social media, sexuality, adolescence, psychoeducation, teachers, risks, habits, mental health, physical health.

This work was carried out together with: Michelle Rodríguez, María Belén Mora, Elizabeth Zúñiga y Javier Cornejo

TABLA DE CONTENIDO

La adolescencia	8
Emociones y adolescencia	10
Psicología de la salud	11
Alimentación y mindfulness	14
Redes sociales y su impacto en la salud mental de los adolescentes	20
Estrategias para el manejo de redes sociales en adolescentes.....	24
Sexualidad en los adolescentes	26
Dinámica de la organización.....	30
El desafío	31
Primer desafío: diseñar instructivos fáciles de aplicar para los profesores.....	35
Segundo desafío: elaborar contenido digital, de buena calidad y de impacto, en formatos que interesen a los adolescentes	35
Tercer desafío: pensar en actividades incluyentes, para diferentes perfiles.....	36
La propuesta.....	36
Propuesta 1: instructivo de talleres interactivo	36
Propuesta 2: proceso de curación de contenido y creación de contenido en caso de ser necesario.....	37
Propuesta 3: selección de actividades diversas y con recomendaciones para su uso.....	37
Conclusiones	38
Referencias bibliográficas.....	41
Anexos	58
Anexo a: taller de alimentación consciente	58
Anexo b: taller de redes sociales	58
Anexo c: taller de sexualidad	58
Tabla resumen de recursos para promover prácticas saludables en adolescentes	59
Reflexión personal	63

INTRODUCCIÓN

La adolescencia

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el periodo entre los 10 y 19 años que se caracteriza por el desarrollo y crecimiento que sucede después de la infancia y antes de la adultez (2021). La adolescencia se puede separar en tres diferentes etapas: temprana (10-13 años), media (14-16 años) y tardía (17-19 años) (Curtis, 2015). Estas etapas son importantes para desarrollar nuevas habilidades y conocimientos, saber cómo manejar relaciones y emociones y adquirir atributos que van a ser esenciales para asumir un rol activo en la adultez (World Health Organization, 2020).

Los adolescentes entre los 10 y 19 años corresponden al 16% de la población mundial con un estimado de 1.2 billones de personas (Unicef, 2019). Alrededor del mundo las sociedades reconocen que hay una diferencia entre ser un niño y convertirse en un adulto. Sin embargo, cómo la adolescencia es percibida y reconocida cambia dependiendo de la cultura y a través del tiempo (World Health Organization, 2020).

En Ecuador hay aproximadamente 6 millones de niños y adolescentes entre 0 a 17 años que conforman 35% de la población total. De este grupo, el 33% son adolescentes entre 12 a 18 años (Observatorio Social del Ecuador, 2018). Esto quiere decir que una gran parte de la población ecuatoriana son niños y jóvenes que están en adolescencia o en transición y van a pasar por todos los cambios biológicos, emocionales y sociales que esta implica.

En la adolescencia ocurren varios cambios a nivel neuronal, ya que las conexiones en el cerebro que ya no son utilizadas se comienzan a eliminar (Edwards, 2018). Durante este proceso de remodelación del cerebro, todavía no se termina de formar la corteza prefrontal una sección del cerebro íntimamente entrelazada con el control de impulsos y la habilidad de medir las consecuencias de los actos; por esta razón, al momento de tomar decisiones los

jóvenes tienden a usar otra área del cerebro, la amígdala, la cual se basa en emociones, instintos e impulsos orgánicos (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2016). Además de esto, por los cambios fisiológicos a nivel hormonal su comportamiento se vuelve más riesgoso, buscan nuevas experiencias y emociones fuertes en su vida real (Edwards, 2018).

Durante esta etapa de la adolescencia, también se generan varios cambios a nivel emocional y por esto se considera al aspecto emocional como uno de los más vulnerables en los jóvenes (Levesque, 2011). La capacidad de poder reconocer emociones y sentimientos es importante y realmente fundamental para el desarrollo de cada individuo (Dong, et. al, 2020). Mediante la distinción de las emociones, será posible que el individuo desarrolle la aptitud para reaccionar ante ellas adecuadamente. Es importante considerar que tanto a nivel expresivo, como de comunicación no verbal las emociones o sentimientos pueden afectar a la toma de decisiones (Navor et al., 2017).

Se ha hecho énfasis en que los adolescentes muchas veces se sienten reprimidos al momento de expresar emociones por distintas situaciones sociales, familiares o personales (Suberviola, 2019). Cada adolescente en su desarrollo debe afrontar distintas situaciones durante su proceso y en muchas ocasiones, no son capaces de identificar o incluso aceptar sus emociones o sentimientos (Balluerka et al., 2016). Se puede identificar emociones que se reprimen con mayor frecuencia en los adolescentes, como la tristeza en comparación con otras como alegría o enojo (Celdrán y García, 2017).

Es fundamental identificar que la expresión emocional de los adolescentes sea adecuada y esté acorde a la situación por la que esté atravesando dicho individuo (Pérez y Filella, 2019). Desde diferentes posturas teóricas, se han desarrollado técnicas de intervención que permitan el reconocimiento de sentimientos y emociones y así mismo la expresión de estas, las técnicas de intervención cognitivo-conductuales ha mostrado una alta eficacia

entorno a diferentes problemáticas (Lekaviciene y Antiniene, 2016). Se ha demostrado la fuerte relación que existe entre inteligencia emocional y su influencia en el desarrollo de cada persona (Hernández, 2016).

Se puede describir el desarrollo social en un individuo de cualquier edad como la evolución y cambio de sus condiciones de vida por y para las relaciones personales que los individuos mantienen entre ellos (Fernández et al., 2017). En el desarrollo social de esta etapa, cada aprendizaje o experiencia son sumamente importantes para la integración del individuo en la sociedad, tomando en cuenta que el joven se mantiene en constante cambio (Phillips, 2008). Es importante tomar en cuenta que la familia siempre juega un rol importante para el desarrollo de una persona siendo este el primer entorno en el que se desenvuelve (López y Pibaque, 2018).

Emociones y adolescencia

Durante la pubertad y la adolescencia, los pares contribuyen en varios ámbitos del desarrollo de cada individuo. El entorno social durante esta importante etapa permite a los adolescentes resolver y consolidar dudas tales como “¿Quién soy?” así como “¿Qué me diferencia de los demás?” (Hernández et al., 2017). Además, condiciones en los adolescentes como insatisfacción física-corporal o trastornos alimenticios son situaciones comunes como consecuencia de la influencia social a la que se ven sometidos (Zingora, 2020). Para esto es importante reconocer que las relaciones interpersonales de los jóvenes establecen detalles importantes de su identidad (Wanders et al., 2020)

Por otro lado, las autoridades tales como familia, padres, maestros y otros, representan otro pilar importante para el desarrollo de cada adolescente (Larue, 2021). Si bien esta relación con la autoridad podría resultar conflictiva, es fundamental su influencia para que el mismo logre comprender y desarrollar su identidad, autonomía y madurez (Yaffe, 2020). La

importancia de la autoridad en el desarrollo de los jóvenes es fundamental considerando que es el primer entorno al que el adolescente está relacionado (Bi et al., 2018).

Tomando en cuenta que la adolescencia es caracterizada por todos los cambios antes mencionados, es importante reconocer que todos estos determinan la construcción del autoestima y auto concepto en cada individuo (Kong et al., 2015). El auto concepto se puede comprender como la definición que cada individuo obtiene o ha generado sobre sí mismo (Wonch et al., 2017). Para esto pueden influir tanto factores internos como externos que él mismo considere importantes y es importante advertir que esto podría llegar a cambiar con el paso del tiempo (Adigun, 2020). Por otro lado, el autoestima se comprende como el grupo de percepciones que un individuo tiene sobre sí mismo y el valor que se le da a esto (Martinez, et al., 2020).

Tanto el autoestima como el auto concepto en cada adolescente juegan el rol de intervenir en las distintas situaciones que se puedan presentar a lo largo de su vida, así como conflictos en los que se puedan encontrar (Andrade et al., 2017). En la etapa de la adolescencia es habitual evidenciar conflictos o problemas en la aceptación de uno mismo (Fínez y Morán, 2017). Al ser una etapa con alto nivel de cambios en el día a día es un proceso lleno de crecimiento para la aceptación tanto física como de habilidades y capacidades (Bernal y Gálvez, 2017).

Psicología de la Salud

Según la Organización Mundial de la Salud, el término “salud” se puede definir como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia” (2021, p. 1). Este concepto permite ver a la salud más allá de los aspectos médicos de una enfermedad y enfocarse también en los factores de salud mental y psicosociales del bienestar (Abraham et al., 2016).

Muchos factores pueden influenciar la salud incluyendo el comportamiento, actitudes, creencias y hábitos cotidianos (Wood, 2017). La psicología de la salud es una rama en la psicología que busca entender cómo estos comportamientos, percepciones individuales y creencias se conectan directamente con procesos biológicos y dan como resultado problemas físicos (Abraham et al., 2016).

Por ejemplo, cómo una persona percibe las demandas en la universidad y cómo las maneja va a determinar sus niveles de estrés, lo que puede afectar el funcionamiento del sistema inmune y el sistema cardiovascular (Abraham et al., 2016). En otras palabras, la psicología de la salud utiliza un enfoque biopsicosocial en donde la salud no solo está influenciada por factores biológicos si no también con factores psicológicos (actitudes y pensamientos), factores sociales (cultura, nivel socioeconómico) y factores de comportamiento (uso de tabaco, ejercicio, alimentación) (Reed y Lloyd, 2020). Los temas más abordados en el área de la psicología de la salud son: adicciones, ansiedad y estrés, alimentación, higiene del sueño, abuso de sustancias, enfermedades crónicas y cómo la promoción de estilo de vida saludables puede ayudar a prevenir diferentes enfermedades mentales y físicas (Oblitas, 2010).

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) estima que 6 de cada 10 adultos en los Estados Unidos tiene alguna enfermedad crónica (2018). Hay suficiente evidencia que comprueba que muchas enfermedades como el cáncer, diabetes, problemas cardiacos e infartos pueden ser causados por malos hábitos como escasa actividad física, uso de tabaco y alcohol o una mala alimentación (Centers for Disease Control and Prevention, 2018). Otras conductas como abuso de alcohol y drogas o conductas sexuales también incrementan el riesgo de muchas otras enfermedades graves (Schulte y Hser, 2014).

La juventud y la adolescencia son etapas críticas para la prevención, detección e intervención de hábitos y de salud mental (American Psychological Association, 2019). Diferentes avances en neurociencia, imágenes cerebrales, y estudios del comportamiento muestran que hay influencias ambientales y genéticas importantes en el desarrollo de la salud mental (Pariante, 2015). Por ejemplo, muchas habilidades de regulación emocional se desarrollan durante la adolescencia debido a experiencias y desafíos emocionales y el continuo desarrollo de los circuitos neuronales reguladores; lo que puede provocar diferentes trastornos como ansiedad y depresión que están relacionados con el manejo de emociones positivas y negativas (Young et al., 2019).

Así mismo, en la adolescencia hay muchos factores de exposición presentes debido al alto nivel de búsqueda placer y sensaciones, conductas de riesgo y alta influencia social; esto aumenta el riesgo en adolescentes de crear una adicción o abuso de sustancias (American Psychological Association, 2019). Esto demuestra que en la juventud es donde surgen muchos comportamientos de salud que afectan y pueden provocar enfermedades en la edad adulta. Además, es en la adolescencia donde se crean diferentes patrones de autocuidado y hábitos que pueden afectar positivamente o crear enfermedades crónicas de por vida (Williams y Greenley, 2020). Por lo tanto, para la psicología de la salud es muy importante enfocarse en la adolescencia para optimizar las trayectorias de salud en la etapa de la adolescencia hasta la adultez.

Al entender los diferentes factores psicológicos que están involucrados con la salud y cómo estos pueden ser intervenidos durante la adolescencia, los psicólogos pueden aplicar su conocimiento para mejorar significativamente la salud de los individuos al promover hábitos saludables tales como realizar deporte, una dieta equilibrada y suficiente horas de sueño (Johnson y Acabchuk, 2018). Así mismo, la psicología de la salud puede trabajar juntamente con otras profesiones y áreas, al ayudar a doctores y profesionales de la salud a aplicar los

nuevos conocimientos en sus pacientes (Reed y Lloyd, 2020). Otras áreas en donde los psicólogos de salud aplican sus conocimientos son en departamentos de salud pública que trabajan en programas de cambio de comportamiento, en programas de promoción de la salud y en colegios y universidades donde enseñan y realizan investigación de la conducta humana (Reed y Lloyd, 2020).

En este trabajo abordaremos temas esenciales en psicología de la salud y en el bienestar emocional y físico: la alimentación, el uso de redes sociales y la sexualidad durante la adolescencia.

Alimentación y Mindfulness

Los seres humanos necesitan alimentarse para tener una vida activa, ya que la comida es una fuente de energía que potencia su salud mental y física. Necesitan de alimentación, ya que esta nos provee no solo de nutrientes, sino que ayudan a generar una alta energía día a día (Oblitas, 2017). Pero la alimentación no es tan simple, después de años de investigación se habla de que una buena alimentación se basa en que sea nutritiva, suficiente según la persona que la ingiere y sobre todo saludable. Y aunque hay muchas personas que han puesto de “moda” el término de alimentación saludable aún toda la población no la conoce o la puede experimentar (Geisser y Powers, 2017).

La Universidad Estatal de Indiana realizó una investigación en donde se demuestra que aunque la buena nutrición habla sobre ingerir alimentos solo cuando el cuerpo lo pide, es decir cuando se tiene hambre, los individuos no lo sienten así, creen que existen muchos más motivos que los hace comer (Gutjar et al., 2015). La comida y las emociones siempre han estado ligadas entre sí, y esto nos brinda una respuesta a por qué se ingieren alimentos cuando no se tiene hambre. Diferentes estados de ánimo, la ansiedad, el enojo, la depresión o incluso el estar aburrido pueden atraer a una persona a comer de manera impulsiva y con emociones negativas, lo cual no traerá buenas consecuencias (Litwin et al., 2017).

La aparición del hambre a deshoras se desencadena por el incremento del flujo sanguíneo regional (Cano, 2015). Este proceso genera la sensación de acudir a la ingesta calórica, es decir antojos de comida chatarra o alta en calorías, que se produce por la activación en la corteza prefrontal, las regiones límbicas y paralímbicas del cerebro, como también se suman el hipotálamo y el tronco encefálico (Zhao et al., 2018). Por otro lado, los cambios repentinos de las emociones en una persona producen que los neurotransmisores como la dopamina, serotonina y cortisol se alteren en el cerebro y envíen mensajes erróneos, haciéndolo pensar que la sensación de apetito se encuentra latente y que para brindar la sensación de saciedad se requiere de alimentos con alta carga calórica (Novotney, 2012).

En cuanto a trastornos alimenticios en adolescentes la edad promedio de apareamiento es los 17 años y se puede observar que el 90% de adolescentes tiene algún tipo de problema alimenticio o una relación malsana con los alimentos (Guerrero et al., 2019). Los principales trastornos en adolescentes son la anorexia, bulimia y aunque dentro del DSM no consta como trastorno, se ha determinado como un problema alimenticio a la obesidad (Fitzsimmons et al., 2018). Los adolescentes hoy en día luchan contra el malestar frente a su apariencia física lo cual también causa un malestar en su salud emocional (Nicholls et al., 2015).

En Ecuador no es sencillo encontrar datos sobre la prevalencia de trastornos alimenticios en adolescentes. Sin embargo, una investigación realizada en Latinoamérica donde el 26.4% de la población de la muestra eran adolescentes ecuatorianos, se demuestra que existe una cifra significativamente mayor de adolescentes latinoamericanos con problemas alimenticios y de percepción de la imagen corporal, comparado con sus pares europeos (36.5% contra 18.9%) (Cruz et al., 2013).

La población actualmente ha puesto más interés en el camino del bienestar, funcionar más productivamente, prevenir ciertas enfermedades, en fin tener una vida más larga y plena

encontrando el entendimiento entre mente y cuerpo (Davids et al., 2017). Es por esta razón que el enfoque de atención plena es una propuesta sumamente interesante para las nuevas generaciones dentro de no solo los tratamientos de estos problemas, si no, la implementación dentro de la vida de todos los jóvenes adolescentes (Reid, 2018). Por lo cual, hay un gran descubrimiento de que la atención plena se relaciona a esta increíble búsqueda del bienestar, no solo físico sino priorizar en lo psicológico. El término Mindfulness se refiere a la atención plena, y aunque se trata realmente de un concepto budista, ha evolucionado (Shonin et al., 2015). Se ha ido implementando frecuentemente en la rama de la psicología cognitiva conductual pero principalmente se ha convertido en un enfoque alternativo individual (Powell, 2018).

El creciente énfasis de la sociedad sobre este enfoque alternativo ha sugerido investigaciones sobre la misma. Las cuales han demostrado que existen una gran variedad de beneficios de la atención plena frente a afecciones mentales, como la reducción del estrés, ansiedad o depresión (Oblitas, 2017). Estos beneficios se logran a través de la meditación, la cual se trata de centralizar la atención y los pensamientos de un individuo a través de la autorreflexión crítica, la cual mediante la respiración, el calor corporal, los latidos del corazón, etc (Feng et al., 2018). De esta forma la atención plena fortalece el conocimiento explícito que enseña a que el acceso a la conciencia sea más fácil. Mediante diferentes medios la práctica permite liberar la mente y las emociones de cualquier estado en el que se encuentra la conciencia (Choi y Leroi, 2015).

Como mencionamos anteriormente, los beneficios varían entre diferentes afecciones mentales también, se incluyen los tratamientos para enfermedades físicas como la psoriasis y trastornos mentales como la depresión. Dentro de las investigaciones de laboratorio se ha encontrado que existen cambios en la actividad cerebral de individuos que han aprendido a meditar y utilizar la atención plena como un estilo de vida, y que esta no se ve afectada

incluso cuando no están meditando (Powell, 2018). Estos cambios neurológicos se implican dentro de la corteza cingulada, insular y prefrontal y mediante la regulación emocional también se observa la desactivación de la amígdala. De esta forma, los practicantes de Mindfulness demuestran diferentes funcionalidades influyen no solo en la regulación emocional, si no en variabilidades del comportamiento en áreas instruidas por el bienestar psicológico (Wheeler et al., 2017).

La práctica de la alimentación junto a la atención plena se trata de una estrategia cognitiva la cual brinda el control frente a la impulsividad de comer. Se debe involucrar los cinco sentidos en esta estrategia de alimentación saludable ya que este es un proceso completamente consciente (Hunecke y Richter, 2018). De esta forma, se experimentará de una manera diferente a los alimentos. También, incluye el silencio, la degustación, pero sobre todo encontrarse en un buen ambiente físico y psicosocial. A su vez, presenta una plena consciencia de las consecuencias que tiene el consumir exceso de comida (Oblitas, 2017). Es importante resaltar, que esta práctica no es un tipo de dieta y que ningún alimento se prohíbe. Si no al contrario, educará a los adolescentes a la práctica de la respiración profunda como una actividad cognitiva compartiendo la tranquilidad y la calma teniendo cómo resultado el bienestar pleno (Van De Veer et al., 2015).

Redes Sociales

El uso de redes sociales como Instagram, Facebook, Tiktok, Snapchat y el tiempo que pasan las personas en estas redes ha incrementado notablemente en la última década; para el año 2005 en Estados Unidos tan solo 5% de adultos usaban estas plataformas, pero para el 2019 esta cifra creció a más de 70% (Allen, 2019). El uso de las redes es particularmente popular entre los adolescentes, un estudio de Common Sense Media Report, encontró que 81% de adolescentes usan redes sociales (2018). Cuando se trata del uso de redes sociales, los jóvenes parecen siempre estar un paso más adelantados ya que empiezan a usarlas

relativamente temprano; un estudio en el Reino Unido determinó que la mitad de los niños de 12 años ya tiene un perfil en alguna red social (Ofcom, 2017).

El uso frecuente de las redes se debe al fácil acceso que tienen los adolescentes y preadolescentes a un teléfono móvil; una encuesta aplicada en Estados Unidos evidenció que 75% de chicos entre 13 y 17 años tenía un celular y 24 % de estos reportaba estar incesantemente conectado a su aparato móvil (Lenhart et al., 2015). Igualmente, una investigación que se basó en informes de “The Youth Risk Behavior Surveillance System” un sistema que monitorea a más de 25,000 alumnos de la preparatoria estadounidense, encontró que el 20% de ellos usaba más de cinco horas al día su celular y otros dispositivos (Kenney y Gortmaker, 2017). Asimismo, en el Ecuador el uso de teléfonos móviles está en aumento, en una encuesta realizada a chicos entre 16 y 24 años se encontró que, 74 de cada 100 jóvenes tenían un teléfono celular (Heredia, 2017).

Esta nueva tendencia, ha captado el interés de profesionales de la salud y muchos se esfuerzan por mantenerse al día e investigar las consecuencias del uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes (Allen, 2019). Las redes sociales han sido calificadas por muchos como uno gran invento por su capacidad de conectar a las personas alrededor del mundo; permiten que se creen comunidades y que las personas obtengan ayuda de los grupos a los que están asociados, facilita la comunicación, provee educación gratis por parte de expertos y profesionales, suministra transmisión de información inmediata, actualiza a las personas y se utilizan para contribuir a causas justas (Akram y Kumar, 2017).

Las redes sociales presentan beneficios y riesgos para los adolescentes (Allen, 2019). No obstante, a pesar de sus fortalezas ocupan demasiado espacio en sus días y pueden generar adicción, por lo que los efectos negativos parecen opacar sus beneficios (Biju, 2020).

Cuando un niño entra a la etapa de la adolescencia, empieza a construir su identidad, da preferencia al tiempo que pasa con sus pares y busca su independencia; por eso las redes

sociales resultan tan atractivas para ellos, pues les permite conectarse instantáneamente con sus pares, obtener aprobación, crear su identidad y ser parte de un grupo social (Edwards, 2018). El proceso de descubrir quiénes son se facilita con el uso de redes, ya que a través de fotos y publicaciones exploran facetas de ellos mismos y con la aprobación de estas por “likes” de sus pares acentúan el sentido de sí mismos (Hogan y Strasburger, 2018). Asimismo, la percepción de sus perfiles en comparación con los de sus iguales y los comentarios y “likes” que reciben como retroalimentación a las decisiones que toman en torno a su identidad virtual, son factores que afectan la formación de identidad individual (Spies y Margolin, 2014). Además, en la adolescencia los jóvenes se inclinan más a compararse con sus compañeros y se vuelven vigilantes y conscientes de los juicios que otros hacen sobre ellos, como también se tornan considerablemente más sensibles a la opinión de los demás (Blakemore, 2018).

Como se mencionó, debido al desarrollo tardío del lóbulo frontal, los jóvenes tienen menor capacidad de controlar su impulsividad, medir los riesgos y resolver problemas, lo que genera comparaciones excesivas con sus pares y comportamientos riesgosos ahora también en las redes (Edwards, 2018). La mayoría de los adolescentes usan las redes sociales excesivamente, sin medidas ni cuestionamientos sobre sus consecuencias, las consideran únicamente una ventaja, lo que pone en peligro su bienestar (Prajapati, 2019). A continuación, nos enfocaremos en los riesgos más estudiados y conocidos asociados al uso de redes sociales en los adolescentes: adicción, ansiedad, depresión, problemas de sueño, e impactos en la autoestima con la finalidad de educar a padres, profesores y los mismos adolescentes sobre los posibles conflictos que resultan de su uso (Biju, 2020).

Redes sociales y su impacto en la salud mental de los adolescentes

La evidencia científica ha demostrado que el uso desmedido de redes sociales genera sintomatología similar a la adicción relacionada con abuso de sustancias (Andreassen, 2015). Se ha encontrado que muchos adolescentes se vuelven dependientes a las redes sociales, porque sin saberlo conscientemente, utilizan sus redes para modificar su estado de ánimo, lograr sentimientos de placer y felicidad e incluso para entumecer emociones negativas como el aburrimiento y la soledad (Griffiths y Kuss, 2017). Una encuesta realizada a adolescentes estadounidenses evidenció que 59% de los padres de familia consideraban que sus hijos eran adictos a las redes sociales, mientras que el 50% de los jóvenes admitían sentirse adictos a su celular (Common Sense Media, 2016).

A través de las redes sociales se explotan vulnerabilidades psicológicas y necesidades fundamentales como ser parte de un grupo social, la validación, el apoyo mutuo y la autoexpresión (Riva et al., 2016). Asimismo, se emplean técnicas específicas similares a las que utilizan los creadores de las máquinas de juego de los casinos, con algoritmos aleatorios para crear adicción, fragmentar la atención de los jóvenes y así venderles más productos (Lanier, 2018).

La adicción en el caso de las redes sociales se da a nivel neurológico, el neurotransmisor de la dopamina se segrega como respuesta al placer y la estimulación; esta es la base para la modificación de conducta, ya que el cerebro capta recompensas como la validación social, likes, comentarios y notificaciones y luego refuerza las conductas que desencadenan esta reacción (Lanier, 2018). Un estudio de UCLA, que utilizó imágenes de resonancia magnética funcional para analizar los efectos de las redes sociales en la actividad cerebral de los adolescentes estadounidenses de 13 a 18 años, encontró que cuando los jóvenes veían fotos suyas con muchos “me gusta” los circuitos cerebrales que se activaban eran los mismos que se activaban al comer un chocolate o ganar dinero (Wolpert, 2016).

Sorprendentemente, no es solo la retroalimentación positiva o negativa la que engancha a los jóvenes, si no el hecho que sea impredecible, esto se debe a que el cerebro se vuelve “obsesivo”, quiere descubrir cómo generar más aprobación, más seguidores o la misma satisfacción que se produjo cuando empezó a usarlas; “cuando usas redes sociales obtienes el equivalente de dulces y shocks eléctricos” (Lanier, 2018, p. 169). La adicción a las redes sociales afecta el rendimiento escolar, los vínculos sociales, el sueño y la salud física de los adolescentes; ya que los jóvenes empiezan a pasar más tiempo en sus celulares y dejan a un lado actividades deportivas, académicas y sociales, a medida que su presencia en las redes se convierte en una prioridad (Edwards, 2018).

Las redes sociales fomentan la comparación entre adolescentes lo que crea estrés psicológico y como resultado disminuye su autoestima (Vogel et al ,2014). La autoestima se define cómo la percepción individual o subjetiva que tiene un individuo sobre su valor propio y la medida en que tiene puntos de vista positivos o negativos de sí mismo (Abdel-Khalek, 2016). Como se mencionó anteriormente, los likes y comentarios que se pueden realizar en estas plataformas sirven como retroalimentación para los usuarios de la opinión de los demás sobre su vida personal (Muqaddas et al, 2017).

Durante el proceso de formación de autoestima, una retroalimentación positiva en las redes sociales como tener muchos likes y comentarios positivos, puede aumentar la autoestima de las personas, mientras que una mala retroalimentación puede disminuirla significativamente (Muqaddas et al, 2017). Esto se evidencia en encuestas y estudios para demostrar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en estudiantes universitarios, que demuestra que mientras incrementa el uso de redes sociales en los usuarios, el nivel de satisfacción en la vida de los estudiantes decrece (Hawi y Samaha, 2016).

Por la necesidad de afiliación, las personas están constantemente comparándose con los demás (Steinmann et al., 2016). Esto provoca que las personas se hagan evaluaciones personales y comparaciones sociales con los demás basado en belleza, clase social, roles sociales, popularidad, riqueza entre otros factores (Uhlir, 2016).

En las redes sociales, las personas realizan comparaciones con personas que consideran tienen atributos superiores que ellos (comparación ascendente) y con personas que creen que tienen atributos inferiores (comparación descendente) (Guyer y Vaughan-Johnson, 2018). La comparación ascendente puede servir de inspiración para replicar comportamientos y actitudes de otras personas. Sin embargo, se ha demostrado que, en la mayoría de los casos, este tipo de comparación puede afectar el autoestima al hacer comparaciones con estándares muy difíciles de alcanzar (Muqaddas et al., 2017).

Muchos estudios evidencian que los adolescentes que interactúan más tiempo en sus redes sociales reportan más ansiedad (Banjanin et al., 2015). De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, “la ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como aumento de la presión arterial” (2020, p. 1). La ansiedad que sienten los adolescentes por su posición social y autoexpresión es normal y parte del desarrollo, pero estas y otras presiones se magnifican con el uso de las redes sociales (Shafer, 2017). Las redes sociales pueden inducir sentimientos como la ansiedad, porque los chicos sienten el apuro de estar disponibles todo el tiempo y la presión social de estar activos en sus redes para no perderse nada (Abraham, 2018).

Como dijimos anteriormente, muchos chicos se comparan entre sí cuando utilizan medios sociales como Instagram, lo que les genera sentimientos de insatisfacción y el deseo de cumplir con estereotipos de popularidad. Esto es particularmente preocupante para los jóvenes que aún no se desarrollan completamente y no tienen sus prioridades claras, por lo que este deseo de cumplir el estereotipo de las redes sociales o ganar reconocimiento en línea

puede consumir sus vidas (Bhavana, 2014). Según Lenhart (2015), algunos estresores digitales que contribuyen a la ansiedad de los adolescentes son: el sentirse reemplazables, el miedo a ser excluidos de eventos sociales, sentir presión por publicar y obtener comentarios positivos o la cantidad de me gusta en sus publicaciones; asimismo, considerar a otros como más atractivos o felices y que alguien publique imágenes o cosas de ellos sin su consentimiento.

Estudios recientes demuestran que los adolescentes que pasaban más tiempo en Facebook, Instagram y otras redes sociales tenían tasas de depresión más altas que los que pasaban menos tiempo en sus aparatos electrónicos (Miller, 2016). El uso de redes sociales puede contribuir a la depresión de tres maneras: comparación con los demás, bullying y al influir en la autoestima (Biju, 2020). Chou y Edge concluyeron que las personas que utilizan redes sociales con frecuencia tienen la mentalidad de que otros usuarios, a los que no los conocen muy bien fuera del entorno virtual, tienen una vida mucho más próspera y feliz que ellos (2012). Estos supuestos de la vida de los demás puede causar depresión en los individuos (Biju, 2020).

Hoy en día, es más fácil conectarse virtualmente con gente que no está cerca, pero esto puede implicar que la gente esté desconectada física y emocionalmente con la gente a su alrededor (Muqaddas et al., 2017). Con el incremento significativo del uso de plataformas virtuales, la intensidad de comunicación interpersonal ha disminuido tanto en el ámbito familiar y social (Uhlir, 2016). Aunque las redes sociales permiten a los individuos conectarse con muchas personas en poco tiempo, estas interacciones suelen ser superficiales y no reemplazan adecuadamente la interacción cara a cara (Pantic, 2014). Mientras más los jóvenes interactúan en estas plataformas, menor es la comunicación personal con sus compañeros y familiares lo que puede incrementar el sentimiento de soledad y depresión (Pantic, 2014). Así mismo, muchos adolescentes utilizan las redes como manera de superar la

soledad, pero terminan sintiéndose menos satisfechos con su vida después de utilizarlas (Muqaddas et al., 2017).

El dormir bien es esencial para los adolescentes y jóvenes debido a que están creciendo y su cuerpo necesita energía para desarrollarse de manera adecuada (Biju, 2020). Es recomendado que los adolescentes tengan entre 8 y 10 horas de sueño al día (Rehman, 2021). Tener esta cantidad recomendada de horas, ayuda a los adolescentes a mantener bien su salud física, mental y a rendir bien en sus actividades diarias (Dimitru, 2020). Los adolescentes al utilizar excesivamente sus redes sociales se exponen a luz azul que es emitida por sus computadoras o celulares y lo cual afecta su ritmo circadiano (Rafique et al., 2019). Al utilizar aparatos que emiten luz azul en la noche, se interrumpe el ciclo natural del sueño al hacer que el cerebro no produzca melatonina y causa que las personas no se sientan cansadas o con sueño a la hora de dormir (Rehman, 2021).

Estrategias para el manejo de redes sociales en adolescentes

Los adolescentes están creciendo inmersos en el mundo digital y es probable que naveguen en diversas redes sociales por varias horas al día, por eso es importante que los padres de familia y profesores tomen medidas para ayudarles a manejar su uso y prevenir las consecuencias mencionadas anteriormente (Edwards, 2018). Según la Asociación Americana de Psicología, los adolescentes de 12 años o más, pasan aproximadamente de siete a nueve horas al día en sus celulares y en las diversas aplicaciones que ofrecen (2019). La Asociación Americana de Pediatría, exhorta a que todas las familias creen un contrato de uso de tecnología en casa, de esta manera los padres pueden estar seguros de que existen reglas y límites y los hijos estarán de acuerdo con usar las redes de manera segura al estar involucrados en el proceso (AAP, 2016). Es esencial que los padres actúen de acuerdo con los límites que instauran y sigan buenos hábitos al usar el celular, ya que los adolescentes imitan los hábitos de sus padres o los usan para justificarse (Edwards, 2018).

Las áreas que se recomiendan para considerar dentro del plan familiar de uso de tecnología son: el tiempo y el lugar de uso, el contenido al que pueden acceder, seguridad y conductas en línea; una vez que establezcan las reglas en base al plan es necesario discutir las posibles consecuencias proporcionales si se llegan a romper, para que exista un aprendizaje verdadero detrás de cada situación y los adolescentes empiecen a construir resiliencia digital (Edwards, 2018).

El no usar correctamente las redes sociales puede crear dependencia, adicción y afectar las relaciones personales (Aksoy, 2018). El alejarse de las redes sociales, la realización de la adicción y el desarrollo de buenos hábitos de uso de tecnología permite trabajar en este problema y promueve un balance saludable en la vida (Toba, 2019). La concientización creciente en los últimos años sobre la adicción a las redes sociales ha provocado que las grandes compañías como Apple, Android y redes sociales como Instagram y Facebook, implementen nuevas tecnologías para que sus usuarios puedan controlar el tiempo que pasan en sus celulares y minimizar el uso de pantallas (Aksoy, 2018).

Algunas recomendaciones para limitar el uso en redes sociales son: pasar tiempo con seres queridos y amigos, buscar actividades fuera de la casa, apagar las notificaciones y poner límites en el tiempo que se usa cada día el celular (Andreassen, 2015). Otra opción viable es desactivar las cuentas, esto permitirá tener un respiro de las redes sociales y tomarse el tiempo para buscar hábitos saludables que realizar (Toba, 2019). En el caso de presentar adicción a redes sociales es importante buscar ayuda psicológica profesional o unirse a grupos de apoyo que han demostrado ser efectivos para aumentar la sensación de control y disminuir el uso excesivo de pantallas (Andreassen, 2015).

Asimismo, los problemas de sueño pueden estar relacionados a la adicción de las redes sociales. El controlar el uso de las redes sociales y limitarse a ver aparatos tecnológicos

una hora antes de dormir va a permitir a los usuarios tener un sueño más reparador y evitar el insomnio (Levenson et al., 2016).

Sexualidad en los adolescentes

La sexualidad cumple un rol central en la experiencia humana, en el que se pueden reflejar actitudes, comportamientos, valores relacionados al género e identidades sexuales (Crowell et al., 2017); es una parte integral de la personalidad de las personas y su desarrollo saludable se debe en parte a la satisfacción de necesidades básicas entre las cuales se encuentran el deseo de contacto, la intimidad, la expresión de emociones, el placer, la ternura y el amor (Crooks y Baur, 2016).

La sexualidad empieza en el nacimiento o incluso desde la concepción (Greydanus y Pratt, 2016), evoluciona a través de la interacción entre el individuo y las estructuras sociales, y su desarrollo armónico es fundamental para el bienestar a nivel individual, interpersonal y social (Crooks y Baur, 2016). El completar las diversas etapas normales del desarrollo sexual es muy importante en niños y adolescentes para conseguir una vida óptima como adulto (Greydanus y Pratt, 2016).

El desarrollo de una sexualidad saludable depende de obtener información y formar creencias y actitudes relacionadas a la identidad de género, orientación sexual, relaciones, intimidad y consentimiento, siendo estas influenciadas por aspectos culturales, personales, religiosos, morales, étnicos y raciales (Breuner et al., 2016). Por lo que es importante el ofrecer psicoeducación en etapas iniciales como la adolescencia temprana, ya que es un periodo en el que se puede influenciar el desarrollo cognitivo, social, emocional y cultural de un individuo, además de los comportamientos de riesgo futuros (Ciocanel et al., 2017).

Como ya se mencionó, la adolescencia es un periodo crítico para el crecimiento físico, psicosocial y cognitivo (Greydanus y Pratt, 2016), empieza con cambios fisiológicos y hormonales asociados a la pubertad y termina con una transición social a la adultez. Los cambios hormonales que se dan en esta etapa influyen directamente en la maduración del cerebro y el cuerpo, y generan cambios en las emociones, la motivación y los objetivos (Ballonoff et al., 2015). Durante la adolescencia se deben desarrollar aspectos como una autoestima saludable y la comodidad sexual para poder lidiar con la formación de una identidad saludable, que incluye el establecer relaciones mutuamente satisfactorias de amistad, románticas y sociales (Greydanus y Pratt, 2016).

Se reconoce cada vez más que los contextos sociales y las relaciones interpersonales contribuyen de manera significativa a la formación de la sexualidad en adolescentes (Boislard et al., 2015). A través de la investigación se plantea que existe una necesidad de apoyo en adolescentes para adquirir las habilidades y conocimientos necesarios para un desarrollo sexual y conductual saludable (Crocker et al., 2019). Aunque los padres continúan siendo la forma más directa de factores de socialización, se observa que los compañeros e individuos en las mismas etapas se convierten en recursos cada vez más trascendentes de apoyo social y emocional, además de marcos de referencia significativos en el cómo pensar y actuar (Boislard et al., 2015).

En vez de enfocarse en los factores que tienen impactos negativos, los modelos de desarrollo juvenil positivo buscan crear factores protectores al involucrar directamente a adultos comprometidos, a las comunidades, agencias de gobierno, colegios, escuelas y a los mismos jóvenes para que conseguir oportunidades de éxito (Plourde et al., 2016). Estos modelos de desarrollo juvenil positivo muestran que la inclusión de educación de pares, de

padres y de la comunidad externa son efectivos en mejorar la salud sexual en adolescentes (Crocker et al., 2019).

Debido a que muchos de los comportamientos de salud en la salud sexual y reproductiva de los adolescentes en la actualidad son influenciados de gran manera por factores que se encuentran fuera del control de los individuos, como son los cambios biológicos, la influencia de familia y amigos, las comunidades donde viven los jóvenes y el acceso a oportunidades económicas y académicas (Plourde et al., 2016), el promover y buscar la conservación de relaciones interpersonales significativas se muestra como una forma de llegar a una sexualidad saludable, que entre otros aspectos incluye la valoración del cuerpo y salud propia, interacción con ambos sexos de forma respetuosa y apropiada según el caso, la manera de expresar afección, amor o intimidad de forma que sea consistente con los valores personales, preferencias sexuales y sus capacidades (Breuner et al., 2016).

Uno de los factores que podría generar dificultades es el inicio de la actividad sexual muy temprana o tardía, debido a que se relaciona con problemas de salud mental y sexual y pueden influir en que se genere peores relaciones con los compañeros, además de mayores dificultades de adaptación en comparación con un momento más normativo de inicio sexual (Boislard et al., 2016).

El número de adolescentes con una sexualidad activa aumenta proporcional y constantemente desde la adolescencia media a tardía (Salam et al., 2016). Los adolescentes tienen necesidades de salud sexual y reproductiva especiales, ya sea si son sexualmente activos o no (Chandra-Mouli et al., 2014) y en la actualidad millones de adolescentes enfrentan retos en su salud sexual, entre los que se encuentran la necesidad de anticoncepción, embarazos no deseados y abortos clandestinos e inseguros (Pulerwitz et al., 2019; Kugbey et al., 2018) además del riesgo de contraer enfermedades de transmisión

sexual, el cual aumenta exponencialmente con el inicio de la actividad sexual de forma temprana (Salam et al., 2016).

La falta de educación sexual es una barrera que impide el acceso a salud, empoderamiento y la toma de decisiones saludables por parte de los adolescentes (Reynolds et al., 2019). Los obstáculos para conseguir información y métodos anticonceptivos incluyen tabúes sociales y culturales, restricciones legales y las actitudes del sistema de salud y los proveedores de este (Todd y Black, 2020). Estos problemas varían según la región, en el Ecuador a pesar de avances significativos existen las cifras más altas de embarazo adolescente en Sudamérica, donde la mitad de las mujeres ecuatorianas entre 18 y 24 años tienen al menos un hijo (Reynolds et al., 2019).

Algunos factores de riesgo asociados al desarrollo de una sexualidad no saludable son el estado socioeconómico, factores relacionados a la salud mental y el uso de sustancias (Kugbey et al., 2018). Por otro lado, las relaciones positivas con padres y familiares y profesores y el apoyo de pares son factores protectores que ayudan a promover un desarrollo positivo (Sieving et al., 2017). Las relaciones saludables entre padres y adolescentes y la crianza efectiva son predictores robustos de la salud sexual en adolescentes heterosexuales, pero se sabe muy poco sobre las barreras y los facilitadores de la crianza efectiva desde la perspectiva de los padres de adolescentes LGBTQ (Newcomb et al, 2018).

La educación en salud sexual y reproductiva, el asesoramiento y la provisión de anticonceptivos son eficaces para aumentar los conocimientos sexuales, el uso de anticonceptivos y la disminución de los embarazos en adolescentes (Salam et al., 2016). Aunque los programas escolares por sí solos pueden tener una eficacia insuficiente, intervenciones con componentes múltiples, ya sean educativos o de promoción logran tener efectos significativos en este ámbito (Marseille et al., 2018).

Dinámica de la organización

El Instituto de Enseñanza y Aprendizaje (I.D.E.A) es una organización que pertenece a la Universidad San Francisco de Quito, su compromiso es la educación contribuyendo con investigación de calidad y con la formación de grupos de personas que necesitan un constante aprendizaje, como son los docentes de colegios y universidades. El compromiso que tiene I.D.E.A con la educación y formación pedagógica, lo logra junto a los diferentes servicios que ofrecen como capacitaciones, la creación de la revista “Para el aula”, el programa de Catalyst, que está dirigido a la orientación vocacional, la biblioteca Lupini para los más pequeños y diferentes cursos con temas destacados.

Hay varias capacitaciones y cursos que se encuentran abiertas al público, que cuentan con diferentes modalidades acoplándose a la situación de cada persona, estas capacitaciones permiten profundizar en temas de interés de la comunidad. Por otro lado, cuentan con capacitaciones institucionales las cuales pretenden alinear aprendizajes entre colegas, es decir, simultáneamente con la comunidad educativa en general.

“La Revista para el Aula” que también forma parte de I.D.E.A, cumple la función de generar interés y mantener una estrecha comunicación entre las personas que se dedican a la educación en nuestro país. La primera vez que esta revista vio la luz fue en el 2012, esto quiere decir que ya han sido varios años de experiencia y arduo trabajo para mantener información actualizada con respecto a las ciencias de la educación. Esta revista es publicada cada tres meses adaptando su formato a la actual situación, sea de manera digital o impresa y se ha convertido en un apoyo frecuente de la universidad, al ofrecer un canal de información muy importante entre el aprendizaje y la enseñanza. Los autores son educadores cuya vocación es el desarrollo constante y conforman un grupo dinámico de colaboradores que comparten experiencias y conocimientos para hacer realidad este proyecto.

Catalyst por otro lado se enfoca principalmente en los jóvenes estudiantes. Dentro de I.D.E.A se formó un equipo de profesionales en diferentes ramas como la psicología o el coaching vocacional, para que a través de este proyecto puedan ayudar con herramientas a los jóvenes estudiantes que se encuentran todavía en el colegio y/o están por culminar sus estudios. El objetivo de este proyecto es que, antes de ingresar a la universidad, los estudiantes tengan una guía y apoyo para elegir su carrera. En este proceso, es muy importante tener en cuenta los valores, aptitudes, experiencias, interés y prioridades. Los estudiantes realizan un campamento en el cual se trabajan diferentes puntos importantes como investigar ofertas académicas de la USFQ y de diferentes universidades, adquirir conocimientos y experiencias para alcanzar la mejor opción manteniendo el respeto de la individualidad que tiene cada persona. Este proyecto ha ido creciendo, en busca de mantener buenas retroalimentaciones por parte de los estudiantes

Lupini es la biblioteca infantil de la comunidad, que es un proyecto conjunto con el Municipio de Quito, y opera en el sector de Bellavista desde el año 2016. Este proyecto se encarga de generar interés y amor por los libros, tanto en los niños como en sus familias. Con ayuda de la comunidad generan proyectos como donaciones, voluntariados y ayuda social en la biblioteca, creando un buen espacio para que todas las familias tengan acceso a libros que llamen su atención.

El desafío

El Instituto IDEA cuenta con una importante base de profesores con quienes tiene contacto, muchos de ellos son docentes de secundaria y tienen problemas al tratar temas relacionados con la salud integral y preventiva con los adolescentes. Muchas veces los profesores no saben cómo hablar sobre hábitos saludables (uso de drogas, manejo de redes sociales, alimentación, ejercicio, sexualidad) con sus estudiantes. Esto se da principalmente debido a que hay escasez de contenido de psicología de la salud para los adolescentes que los

profesores puedan utilizar. Por esta razón, el desafío propuesto por IDEA es elaborar contenido para fomentar hábitos saludables en los jóvenes que puedan usar sus profesores.

Los temas que se discutirán en el trabajo fueron seleccionados por medio de una encuesta realizada a 200 estudiantes ecuatorianos de segundo y tercero de bachillerato. A través de la encuesta se les pidió a los estudiantes que seleccionen los temas que más les interesaban, entre estos estaban: el manejo de las redes sociales (adicción a las redes sociales, impacto en su autoestima, atención y salud mental), ejercicio y yoga (cómo hacerlo un hábito y sus beneficios para su salud mental y física), abuso de drogas y alcohol (la verdad sobre sus consecuencias en su salud en general), sexualidad (bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad) y finalmente cómo crear hábitos de alimentación consciente sin caer en dietas o insatisfacción de la imagen corporal.

Tras analizar los resultados, los tres temas que despertaron mayor interés entre los adolescentes fueron: el manejo de redes sociales con 60.5%; sexualidad, bienestar físico y emocional con 62% y cómo crear hábitos alimenticios con 55%. En base a estos resultados se realizó la investigación y el material para los profesores.

Para obtener información que nos permita comprender mejor los intereses de los adolescentes realizamos 10 entrevistas a chicos entre 16 y 18 años, de los cuales siete fueron hombres y tres mujeres. Después de analizar las entrevistas personales, se pudo observar una variedad de respuestas con respecto a cómo les gustaría informarse sobre los temas seleccionados y cuál sería la mejor metodología para generar un aprendizaje significativo en ellos.

Todos los entrevistados mostraron un gran interés por el tema de las redes sociales, les interesa mucho saber acerca de la adicción y el uso correcto de los aparatos electrónicos. La mayoría concuerda que la adicción a las redes sociales es un problema latente en la sociedad hoy en día, sobre todo en su grupo de edad. Incluso, uno de los adolescentes comentó que

tuvo una mala experiencia en redes sociales en donde fue víctima de ciberacoso lo que le causó problemas psicológicos a largo plazo.

Los entrevistados son testigos de cómo muchos de sus compañeros y ellos mismos se han vuelto dependientes de sus aparatos y muchas veces esto influye en la forma en que se relacionan. Por estas razones, les interesa saber más sobre el tema y sus consecuencias como la ansiedad, los trastornos del sueño, cómo prevenirlas y cómo manejarlas. Por otra parte, algunos nos comentan que también les interesa la alimentación consciente, ya que les llama la atención aprender a estar saludables y tener una mejor imagen corporal. Finalmente, de los 10 adolescentes entrevistados personalmente, pocos mostraron interés por la sexualidad y sus implicaciones.

Cuando les preguntamos cómo quisieran que los maestros aborden los temas, la mayoría de ellos comentaron que la mejor forma de aprender es de manera visual y también participativa. Dos chicos destacaron que la metodología debería ser principalmente dada mediante medios actualizados y populares entre ellos, como lo es TikTok. Sin embargo, no descartaron los PowerPoint o videos de YouTube, pero recomendaron que sean cortos, interactivos y sobre todo fáciles de entender. De igual manera, mencionaron la red social Instagram como uno de los medios principales que usan para obtener información. También, nos dijeron que las infografías como “flyers” o folletos, serían adecuados siempre y cuando contengan más imágenes que palabras y la información sea clara. Los adolescentes agregaron que esta forma de llegar a ellos podría ser de gran ayuda, si es que dentro su contenido, se habla no solo del problema sino de sugerencias sobre cómo mejorar.

Algunos de los entrevistados mencionaron que les gustaría aprender a través de conversatorios con los profesores y/o con profesionales jóvenes en un espacio seguro para contar sus experiencias y aconsejarse entre todos. Otra sugerencia fue realizar debates, o

trabajos en grupo con ejemplos reales de determinados temas, en donde puedan compartir su opinión y sus dudas libremente.

Por último, en las entrevistas también se observaron respuestas en las que sugieren realizar actividades con ejemplos y casos reales. Con respecto a la alimentación consciente, un chico pensó que sería una gran idea que en hora de clases se realicen recetas saludables, y luego mientras coman las recetas pongan en práctica los tips de cómo ser consciente a la hora de alimentarse. Igualmente, los chicos explicaron que hay muchas series y documentales en Netflix que tratan sobre estos temas y les gustaría que sus profesores les muestren en horas de clase para hacer una reflexión.

Como se mencionó anteriormente, con el fin de entender mejor a los adolescentes y crear contenido que cause un impacto en sus vidas, les preguntamos qué no funciona para ellos al tratar los temas. Uno de los chicos mencionó que es importante que los docentes no solo se enfoquen en lo negativo del contenido, ya que, al topar temas como los riesgos de las redes sociales, los estudiantes se vuelven menos receptivos, porque sienten que de alguna manera la información está enfocada en prohibir el uso o limitarlo. Por eso, también recomiendan mencionar sus beneficios y abarcar los temas de manera equilibrada.

Uno de los jóvenes subrayó el valor de dar información que sustente frases como “no pasen mucho tiempo en redes” o “no coman comida chatarra”, debido que entender las consecuencias sirve para aplicar las recomendaciones que les den sus profesores. Por otra parte, otro entrevistado enfatizó que al momento en el que los docentes critican los temas o conductas presentes en la vida de los chicos, les genera una visión de que sus profesores tienen un pensamiento retrógrado y anticuado.

Por otra parte, dos de ellos sugirieron que siempre después de una actividad informativa exista una reflexión y se les facilita material didáctico; caso contrario, el método de enseñanza termina siendo ineficiente. De igual manera, la mayoría recomendó que la

información no debe ser larga ni aburrida y debería incentivar la participación en clase. Sin embargo, una de las chicas sugirió que temas sobre la sexualidad, podrían ser enviados a través de medios personales o redes sociales, pues es incómodo hacer actividades o discutir sobre esto en clase.

Asimismo, todos los entrevistados nos comentaron la importancia de enseñar a través del ejemplo, porque ellos pueden percibir con facilidad las incongruencias. Esto es esencial en vista de que los chicos ven a sus padres y profesores, como un ejemplo o una justificación de sus acciones.

Descripción del desafío

Luego de haber realizados encuestas y entrevistas a la población objetivo, hemos encontrado algunos desafíos que tendremos al elaborar el contenido:

Primer desafío: diseñar instructivos fáciles de aplicar para los profesores

El primer desafío encontrado es el generar contenido y materiales que puedan ser entendidos y aplicados de forma eficiente por los profesores, esto ayudaría a que exista una mayor predisposición de parte de los profesores a usar los materiales, además de aportar con las bases necesarias de información para posteriormente enseñar los contenidos a los alumnos de una mejor manera.

Segundo desafío: elaborar contenido digital, de buena calidad y de impacto, en formatos que interesen a los adolescentes

El segundo desafío encontrado es lograr que los materiales creados sean fáciles de compartir con los adolescentes para facilitar el aprendizaje sobre salud mental, específicamente en temas como la adicción a redes sociales, alimentación consciente y sexualidad. El usar medios tecnológicos actualizados y materiales bien diseñados que les

permitan sentirse identificados y sean interesantes para los adolescentes es muy importante debido a que puede influenciar y generar en una mayor atención, entendimiento y análisis de los temas, ayudando a que se dé un mejor aprendizaje.

Por otra parte, es necesario que el material ayude en el proceso de un aprendizaje rápido en la audiencia y a su vez contenga información de buena calidad y buenas fuentes, que permita ayudar en el proceso de aprendizaje además de permitir que el estudiante pueda explorar el conocimiento recibido independientemente, reflexionar sobre este o les permita practicar, repetir o usar posteriormente los materiales y conocimientos. Para que esto suceda el material debe captar la atención e interés de la audiencia tanto en el tema como en el modo de enseñanza para generar motivación real en el aprendizaje.

Tercer Desafío: Pensar en actividades incluyentes, para diferentes perfiles

Un tercer desafío encontrado es que las actividades deben incorporar aspectos que permitan que todos los adolescentes adquieran el conocimiento sin importar aspectos de su personalidad. El uso de modelos educativos y actividades que tomen en cuenta diferentes factores de personalidad que puedan servir para que los adolescentes se sientan en un ambiente seguro y que tengan una mayor motivación para participar lo cual les permita un mejor aprendizaje.

La propuesta

Propuesta 1: Instructivo de talleres interactivo

El enseñar temas específicos de la psicología de la salud puede ser complejo si no existe un conocimiento previo de los temas y si no se maneja una metodología adecuada, por lo que para resolver el primer desafío se busca implementar un instructivo de uso de los materiales dirigido a los profesores, proporcionando una estructura fija que incluye objetivos,

tiempo de duración, materiales necesarios, y diversas actividades alternativas que pueden ser aplicadas para la enseñanza de los temas, para alcanzar un aprendizaje tanto teórico como práctico. Los materiales provistos serán concisos y concretos para generar una mayor eficacia, y permitir que se implementen las actividades en periodos cortos de tiempo, que suelen ser los disponibles en la educación secundaria.

Propuesta 2: Proceso de curación de contenido y creación de contenido en caso de ser necesario

Para resolver el segundo desafío es necesario crear o adaptar material ya existente sobre los temas de salud mental, para que pueda ser compartido fácilmente con los adolescentes y ayuden en el proceso de aprendizaje. Para esto se necesita un proceso de curación de contenido en el cual se genere una revisión amplia de los materiales ya existentes en fuentes de buena calidad, que puedan ser aplicados para la enseñanza de los temas y según su caso puedan ser prestados, comprados, adaptados o incluso creados desde cero con información científica como base. El objetivo es compilar una cantidad suficiente de materiales y actividades de alta calidad que puedan ser aplicadas de una forma que capte la atención, genere interés y motive a los alumnos a aprender y usar los materiales e información recibida.

Propuesta 3: Selección de actividades diversas y con recomendaciones para su uso

La solución para el tercer desafío se basa en el tener varios materiales y actividades que involucren trabajos individuales y grupales, de reflexión o de acción con lo cual sin importar cómo se presente la información cada alumno pueda aprender en un ambiente que se acomode a su personalidad y forma de aprendizaje. Acompañado a esto se incluirían guías de uso de los materiales y las situaciones o casos específicos en las cuales podrían ser de mayor

utilidad con lo que según el contexto un profesor puede decidir si usar o no los materiales o si usarlos simultáneamente en diversos grupos del curso. El material se compondrá de adaptaciones y traducciones de talleres ya existentes, los cuales han sido curados por un proceso de validación de calidad y contendrán información de donde y como llegar a las fuentes primarias en las que se basa el material.

Conclusiones

La etapa de adolescencia comprende el periodo entre los 10 a los 19 años, este grupo conforma el 16% de la población ecuatoriana; la adolescencia se caracteriza por una serie de cambios en el aspecto emocional y biológico. Es primordial dentro del desarrollo de los jóvenes la influencia del entorno social, por lo que hay que considerar su función a lo largo del crecimiento. Debido al desarrollo tardío del lóbulo frontal, los jóvenes presentan más impulsividad, una menor capacidad para medir los riesgos y una sensibilidad especial a las opiniones y juicios de los demás sobre ellos. Es probable que aparezcan varios problemas durante esta etapa, por lo que es fundamental que los profesores y padres de familia se involucren en su desarrollo y los apoyen. Además, es imprescindible proveerles con las herramientas necesarias que les permitan atravesar esta transición con un adecuado nivel de ajuste.

La psicología de la salud es una rama de la psicología que busca entender cómo los factores sociales, psicológicos y de comportamiento pueden influenciar la salud biológica. Debido al alto nivel de búsqueda de placer, la influencia social y conductas de riesgo, la adolescencia es una etapa crítica para prevenir posibles problemas de salud mental y física. Por esta razón, es esencial promover hábitos saludables en esta época como la alimentación consciente, el uso apropiado de redes sociales y la sexualidad.

La alimentación consciente está relacionada fuertemente con el bienestar y los hábitos alimenticios, los cuales son temas de creciente interés en los jóvenes adolescentes. La adolescencia es la etapa donde más se presentan los trastornos alimenticios y la literatura nos muestra que la alimentación consciente es efectiva al momento de abordar trastornos como el trastorno por atracón, anorexia o bulimia. Las estrategias de la alimentación consciente abordan la esfera emocional de la alimentación, las personas que practican alimentación consciente demuestran una reducción en ingesta de alimentos altamente calóricos por señales que envía el cerebro sin presentar sensaciones de hambre por emociones. Por último, es importante recalcar que la alimentación consciente no es ningún tipo de dieta o estrategia para bajar de peso, si no intenta involucrar los cinco sentidos al momento de generar la acción de alimentarse.

Las redes sociales son plataformas digitales que sirven como un medio para satisfacer necesidades psicológicas y sociales propias de los seres humanos. A través de las redes sociales los adolescentes satisfacen necesidades fundamentales de su edad como la auto expresión, la consolidación y exploración de su identidad, obtención de validación, retroalimentación de su imagen personal y la necesidad de afiliación y apoyo mutuo con sus pares. Sin embargo, el uso desinformado y excesivo de estas plataformas, presenta un riesgo sustancial para la salud mental, física y social de los adolescentes.

Las redes sociales pueden inducir o incrementar en los jóvenes emociones como la ansiedad porque sienten la presión de estar siempre activos, disponibles, relevantes y a la altura de sus pares en cuanto a su popularidad. Así mismo, mientras incrementa el uso de las redes sociales, menor es la comunicación entre amigos, familiares y mayor es la comparación entre pares, lo que puede ocasionar baja autoestima y acrecentar sentimientos de soledad y depresión.

La sexualidad es una parte integral de las personas que incluye más que los comportamientos sexuales e intimidad, se relaciona a aspectos biopsicosociales, como la identidad de género, la orientación sexual, el consentimiento, los aparatos genitales y la fisiología hormonal. La sexualidad está presente desde el nacimiento y sigue etapas de desarrollo que evolucionan con la interacción social a nivel individual e interpersonal. En la adolescencia existen varios cambios asociados a la pubertad y es crítico que estos aspectos, incluyendo los relacionados a la autoestima y a la comodidad con la sexualidad se desarrollen de forma saludable.

Un desarrollo sexual saludable requiere de aprendizaje que permita generar creencias y actitudes sobre todos los componentes de la sexualidad, la psicoeducación sexual ayuda a un desarrollo cognitivo, social, emocional y cultural saludable en el individuo y puede influenciar en disminuir conductas de riesgo, dentro de esto se reconoce que los contextos sociales y las relaciones interpersonales contribuyen de forma significativa en la formación de la sexualidad en adolescentes.

Debido a los riesgos asociados a la etapa de la transición en la adolescencia y a que las redes sociales, la sexualidad y la alimentación forman parte de la vida diaria de los adolescentes, es fundamental que los chicos, los padres de familia y los profesores tomen conciencia de las emociones y situaciones negativas que resultan del uso incorrecto de las redes sociales, de la alimentación emocional y de la falta de educación sexual. Por otra parte, los adolescentes necesitan conocer algunas estrategias que pueden ayudarlos a navegar por el mundo de manera segura y consciente. A través de los talleres seleccionados y traducidos que se han presentado en este trabajo, los profesores tendrán una variedad de alternativas de ejercicios prácticos, para hablar de estas temáticas en clase, lo cual es beneficioso para los jóvenes que reciben poca o ninguna educación o apoyo con respecto a estos temas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdel-Khalek, A . (2016). *Introduction to the Psychology of self-esteem*. Alexandria University.
https://www.researchgate.net/publication/311440256_Introduction_to_the_Psychology_of_self-esteem
- Abraham, B. (2018). *Social Media Use and its Connection to Anxiety and Gender*. BSc Psychology. Reykjavík University. https://skemman.is/bitstream/1946/30650/1/40329_skemman.pdf
- Abraham, C ; Conner, M ; Jones, F; O'Connor, D. (2016). *Health Psychology*. Routledge.
https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=0Zz7CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=health+psychology&ots=h6y_AGiGex&sig=XDg4U8OjgmmT5pS_EAHUpSOW444&redirect_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Adigun, O. T. (2020). *Self-esteem, self-efficacy, self-concept and intimate image diffusion among deaf adolescents: A structural equation model analysis*. *Heliyon*, 6(8), e04742.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32885078/>
- Akram, W., Kumar, R. (2017). *A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society*. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5 (10).
https://www.researchgate.net/publication/323903323_A_Study_on_Positive_and_Negative_Effects_of_Social_Media_on_Society
- Aksoy, M.E. (2018). A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861865. doi:10.12973/eu-jer.7.4.861. https://www.eu-jer.com/EU-JER_7_4_861_Aksoy.pdf
- Allen, S. (2019). *Social media's growing impact on our lives*. American Psychological Association.
 doi: <https://www.apa.org/members/content/social-media-research>

Amaya-Hernández, A., Alvarez-Rayón, G., Ortega-Luyando, M., & Mancilla-Díaz, J. M. (2017).

Influencia de pares en preadolescentes y adolescentes: Un predictor de la insatisfacción corporal y las conductas alimentarias anómalas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(1), 31-39. <https://www.medigraphic.com/pdfs/trastornos/mta-2017/mta171d.pdf>

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2016). Teen Brain. *Behavior, Problem Solving and Decision*

Making. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

American Academy of Pediatrics. (2016). *Media and young minds*. Pediatrics.

<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>

American Psychological Association. (2019). *Child and Adolescent Mental and Behavioral Health*

Resolution. <https://www.apa.org/about/policy/child-adolescent-mental-behavioral-health>

American Psychological Association. (2020). *Anxiety*. American Psychological Association.

<https://www.apa.org/topics/anxiety/>.

American Psychological Association. (2019). *Media use in childhood: Evidence-based recommendations for caregivers*. American Psychological Association.

<https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2019/05/media-use-childhood>.

Andrade, J.A., Duffay, L., Ortega, P.A., Ramírez, E. y Carvajal, J.E. (2017). Autoestima y

desesperanza en adolescentes de una institución educativa del Quindío. *Revista Duazary*, 14(2), 179-187. Doi: 10.21676/2389783X.1968.

Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current*

Addiction Reports. 2 (2): 175 184. doi:10.1007/s4042901500569. ISSN2196295

- Ballonoff Suleiman, A., Johnson, M., Shirtcliff, E. A., & Galván, A. (2015). School-Based Sex Education and Neuroscience: What We Know About Sex, Romance, Marriage, and Adolescent Brain Development. *Journal of School Health*, 85(8), 567-574.
<https://doi.org/10.1111/josh.12285>
- Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., and Aritzeta, A. (2016). Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents' psychological well-being: a multilevel approach. *J. Adolesc.* 53, 1–9. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.08.009
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). *Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior.* Computers in Human Behavior, 43, 308-312.
- Bernal, F. y Gálvez, F. (2017). Ajuste escolar y rendimiento académico y su relación con la motivación y el autoconcepto. Análisis de diferencias en muestra chilena y española. *Revista de Orientación Educativa*, 31(60), 1-23
- Bhavana, S. (2014). Impact of Media and its Effects on Youth. *Indian journal of applied research*, 4(1), 140-142.
- Bi, X., Yang, Y., Li, H., Wang, M., Zhang, W., & Deater-Deckard, K. (2018). Parenting styles and parent–adolescent relationships: The mediating roles of behavioral autonomy and parental authority. *Frontiers in psychology*, 9, 2187.
- Biju, J. (2020). *Social Media and Teenager's Mental Health: A Research Study on the impact of Social Media Usage on Teenager's Mental Health.*
- Blakemore, S. (2018). *Inventing Ourselves: The secret life of the teenage brain.* Public Affairs.

- Boislard, M. A., Van de Bongardt, D., & Blais, M. (2016). *Sexuality (and lack thereof) in adolescence and early adulthood: A review of the literature*. Behavioral Sciences, 6(1), <https://doi:10.3390/bs6010008>
- Breuner, C. C., Mattson, G., & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2016). *Sexuality education for children and adolescents*. Pediatrics, 138(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1348>
- Cano, P. J. C., & Marín, M. G. M. (2015). *Mecanismos de control de hambre-saciedad y sus diferencias entre anorexia nerviosa y bulimia nerviosa*. Trastornos de la conducta alimentaria, (21), 2237-2259.
- Celdrán-Baños, J., García, C. F. (2017). Reconocimiento de emociones en niños de Educación Primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer emociones. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 10(28). doi:10.25115/ejrep.v10i28.1536
- Centers for Disease Control and Prevention (2018). *Chronic Diseases in America*. U.S Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm>
- Chandra-Mouli, V., McCarragher, D. R., Phillips, S. J., Williamson, N. E., & Hainsworth, G. (2014). *Contraception for adolescents in low and middle income countries: needs, barriers, and access*. Reproductive health, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-1>
- Choi, E., Leroy, H. (2015). *Methods of mindfulness: How mindfulness is studied in the workplace*. In J. Reb & P. W. B. Atkins (Eds.), Cambridge companions to management. Mindfulness in organizations: Foundations, research, and applications (p. 67–99). Cambridge University. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107587793.006>.

- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am. The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 117–121.
- Ciocanel, O., Power, K., Eriksen, A., Gillings, K. (2017). *Effectiveness of positive youth development interventions: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *J youth adolescence* 46, 483–504. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0555-6>
- Common sense media. (2018). *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences, 2018*. <https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-2018>
- Common Sense Media. (2016). *New Report Finds Teens Feel Addicted to Their Phones, Causing Tension at Home*. <https://www.commonsensemedia.org/about-us/news/press-releases/new-report-finds-teens-feel-addicted-to-their-phones-causing-tension-at>
- Crocker, B.C.S., Pit, S.W., Hansen, V., Franklin, J.L., Wright, M.L. (2019). *A positive approach to adolescent sexual health promotion: a qualitative evaluation of key stakeholder perceptions of the Australian Positive Adolescent Sexual Health (PASH) Conference*. *BMC Public Health* 19, 681. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6993-9>
- Crooks, R.L., Baur, K. (2016). *Our sexuality*. 13th ed. Cengage Learning
- Crowell, C., Mosley, D. V., & Stevens-Watkins, D. (2017). *Studying Sex: A Content Analysis of Sexuality Research in Counseling Psychology*. *The Counseling psychologist*, 45(4), 528–546. <https://doi.org/10.1177/0011000017713756>
- Cruz-Sáez, M. S., Salaberria, K., Rodríguez, S., & Echeburúa, E. (2013). *Imagen corporal y realización de dieta: diferencias entre adolescentes españolas y latinoamericanas*. *Universitas Psychologica*, 12(3), 699+.
<https://link.gale.com/apps/doc/A465696724/AONE?u=usfq&sid=AONE&xid=5e924165>

- Curtis, C. (2015) Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health: Vol. 7 : Iss. 2* , Article 2. <https://scholar.utc.edu/jafh/vol7/iss2/2>
- Davids, E. L., Roman, N. V., & Kerchhoff, L. J. (2017). Adolescent goals and aspirations in search of psychological well-being: from the perspective of self-determination theory. *South African Journal of Psychology*, 47(1), 121-132. <https://doi.org/10.1177/0081246316653744>
- Dimitru, A. (2020). *Teens and Sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>
- Dong, Y., Wang, H., Zhu, L., Li, C., & Fang, Y. (2020). How parental involvement influences adolescents' academic emotions from control-value theory. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 282-291.
- Doster, L. (2018). *Teen Identity, Social Comparison and Voyeurism in Social Media: An investigation of UK Millennial Consumption Behaviours in Facebook*. <https://core.ac.uk/download/pdf/159157761.pdf>
- Edwards, C. (2018). *Social Media and Mental Health: Handbook for Parents and Teachers*. Pulling the Trigger.
- Feng, X. J., Krägeloh, C. U., Billington, D. R., & Siegert, R. J. (2018). To what extent is mindfulness as presented in commonly used mindfulness questionnaires different from how it is conceptualized by senior ordained Buddhists? *Mindfulness*, 9(2), 441-460. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0788-9#citeas>
- Fernández, A., Goñi, E., Rodríguez, A. y Goñi, A. (2017). *Diferencias de sexo y edad en el autoconcepto social*. *Universitas Psychologica*, 16(2), 192-201. Doi: 10.11144/Javeriana.upsy.16-2.dsea.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Karam, A. M., & Wilfley, D. E. (2018). *Eating disorders in children and adolescents*. In J. N. Butcher & P. C. Kendall (Eds.), *APA handbooks in psychology*. APA

handbook of psychopathology: Child and adolescent psychopathology (p. 343–368).

American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000065-016>

Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning, revised and updated*. Washington Square.

Geissier, C., Powers, H. J. (2017). *Human nutrition* (24-40). Oxford University Press.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=YQapDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=human+nutrition+&ots=yCgGLO6pj1&sig=p1jtoDXwzmoQPc2-gXqVDuUoPwA#v=onepage&q=human%20nutrition&f=false>

Geukes, K., van Zalk, M., & Back, M. D. (2018). Understanding personality development: An integrative state process model. *International Journal of Behavioral Development*, 42(1), 43–51. <https://doi.org/10.1177/0165025416677847>

Greydanus, D.E, Pratt, H.D. (2016). Human sexuality. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 9(3), 291-312. <https://search-proquest-com.ezbiblio.usfq.edu.ec/scholarly-journals/human-sexuality/docview/1842779119/se-2?accountid=36555>

Griffiths, M.D y Kuss, D.J. (2017). *Adolescent social media addiction (revisited)*. Education and Health. Vol 35. No.3;. doi: http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/31776/1/PubSub9230_Griffiths.pdf

Guerrero, M., Barajas, L., Aguilar, E., Negrete, M., Gutiérrez, J. (2019). Manifestaciones bucales de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia. *Revista Tamé*, 8 (23). <https://www.medigraphic.com/pdfs/tame/tam-2019/tam1923n.pdf>

Gutjar, s., Graaf, C., Koojiman, V., Wijk, R., Nys, A., Ter Host, G., y Jager, G. (2015). *The role of emotions in food choice and liking*. Food Research International. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2014.12.022>

Guyer, J., Vaughan-Johnston, T. (2018). *Upward and downward social comparisons: A brief historical overview*. 10.1007/978-3-319-28099-8_1912-1.

Hawi, N ., Samaha, M (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Sage Journals*, 35 (5).

<https://doi.org/10.1177/0894439316660340>

Heredia,V (2017). *56 de cada 100 personas tienen celular en Ecuador. El*

Comercio.<https://www.elcomercio.com/guaifai/celulares-ecuador-inec-estadistica-crecimiento.html>

Hernández, C. E. N., del Salto, V. S. H., Camino, D. S. J., Flores, D. G. R., & Espinoza, M. W. N.

(2018). Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes. *Revista de la SEECI*, (47), 37-49.

Hernández, J. (2016). *Problemas emocionales y conductuales en una muestra de adolescentes de la ciudad de Toluca*. Universidad Autónoma del Estado de México.

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/65268/problemas%20emocionales%20y%20conductuales%20en%20adolescentesj%20%281%29-splitmerge.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Hogan, M., Strasburger, V. (2018). *Social Media and New Technology: A Primer. Clinical Pediatrics*.

https://www.researchgate.net/publication/324484444_Social_Media_and_New_Technology_A_Primer.

Hunecke, M., y Ritchter, N. (2018). Mindfulness, construction of meaning and sustainable food consumption. *Minfulness*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-0986-0>

Johnson,B; Acabchuk, L,R. (2018). *What are the keys to a longer, happier life? Answers from five decades of health psychology research*. Social Science & Medicine. Volume

196. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.001>.

- Kenney EL, Gortmaker SL. (2017). *United States adolescents' television, computer, videogame, smartphone, and tablet use: associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity*. *J Pediatr*. 2017;182:144-149. Doi: [10.1016/j.jpeds.2016.11.015](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.11.015)
- Kong, F., Wang, X., Hu, S. y Liu, J. (2015). *Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults*. *Neuroimage*, 123, 165-172. Doi: [10.1016/j.neuroimage.2015.08.020](https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.08.020)
- Kugbey, N., Ayanore, M. A., Amu, H., Asante, K. O., & Adam, A. (2018). International note: Analysis of risk and protective factors for risky sexual behaviours among school-aged adolescents. *Journal of adolescence*, 68, 66-69. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.06.013>
- Kuss, D.J. y Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311; doi:10.3390/ijerph14030311
- H, J. (2018). *Ten Arguments For Deleting Social Your Social Media Accounts Right Now*. Picador Henry Holt and Company.
- Larue, C. (2021). *The comparison of perceived maternal authoritarian and authoritative authority styles on resilience in late adolescents of low socio-economic status* (Doctoral dissertation, Universitas Pelita Harapan).
- Lekaviciene, R., & Antiniene, D. (2016). *High Emotional Intelligence: Family Psychosocial Factors*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 609–617. doi:10.1016/j.sbspro.2016.02.066
- Lenhart, A. (2015). *Teens, Technology and Friendships*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>

- Lenhart, A., Smith, A., and Anderson, M. (2015). *Teens, Technology and Romantic Relationships*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/9/2015/10/pi_2015-10-01_teens-technology-romance_final.pdf
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). *The association between social media use and sleep disturbance among young adults*. *Preventive medicine*, 85, 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
- Levesque, R. (2011). Mental Health, En R. J. R. Levesque (Ed), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 1692-1693). Springer: New York.
- Litwin, R., Goldbacher, E.M., Cardaciotto, L. (2017). *Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance*. *Eat Weight Disord* <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0301-9>
- López-Mero, P. J., & Pibaque-Tigua, M. C. (2018). Familias monoparentales y el desarrollo social en los adolescentes. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 4(3), 152-162.
- Marseille, E., Mirzazadeh, A., Biggs, M. A., Miller, A. P., Horvath, H., Lightfoot, M., Malekinejad, M & Kahn, J. G. (2018). *Effectiveness of school-based teen pregnancy prevention programs in the USA: A systematic review and meta-analysis*. *Prevention Science*, 19(4), 468-489. <https://doi.org/10.1007/s11121-017-0861-6>
- Martinez, I., Garcia, F., Veiga, F., Garcia, O. F., Rodrigues, Y., & Serra, E. (2020). Parenting styles, internalization of values and self-esteem: A cross-cultural study in Spain, Portugal and Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2370.
- Miller, C. (2016). *Does Social Media cause depression?* Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/>

- Muqaddas, J., Sanobia, A., Nawaz, A. (2017). Impact of Social Media on Self-Steem. *European Scientific Journal*. Edition Vol.13, No.23 ISSN: 1857 – 7881 (Print) e - ISSN 1857- 7431 doi: 10.19044/esj.2017.v13n23p329
- Navor, J. C. H., Guadarrama, R. G., López, M. V., & Mendoza, O. M. (2017). *Prevalencia de problemas emocionales y conductuales en una muestra de adolescentes mexicanos*. Universidad Autónoma de México. *Psico*, 48(4), 250. doi:10.15448/1980-8623.2017.4.25438
- Newcomb, M. E., Fein, B. A., Matson, M., Macapagal, K., & Mustanski, B. (2018). "I Have No Idea What's Going On Out There:" Parents' Perspectives on Promoting Sexual Health in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Adolescents. *Sexuality research & social policy. Journal of NSRC : SR & SP*, 15(2), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s13178-018-0326-0>
- Nicholls, W., Devonport, T., y Blake, M. (2015). *The association between emotions and eating behavior in an obese population with binge eating disorder*. *Obesity reviews*. <https://doi.org/10.1111/obr.12329>
- Novotney, A. (2012). *Bite, chew, savor*. *Monitor on Psychology*, 43 (10). <http://www.apa.org/monitor/2012/11/bite-chew>
- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida* (pp. 269-274). CENANGAGE Learning.
- Observatorio Social del Ecuador. (2018). *Situación de la niñez y adolescencia en el Ecuador, una mirada a través de los ODS*. <https://odna.org.ec/wp-content/uploads/2019/02/Situacio%CC%81n-de-la-nin%CC%83ez-y-adolescencia-en-Ecuador-2019.pdf>
- Ofcom. (2017). *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*. https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0020/108182/children-parents-media-use-attitudes-2017.pdf

- Pantic I. (2014). *Online social networking and mental health*. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Pariante, C. (2015). *Neuroscience, mental health and the immune system: Overcoming the brain-mind-body trichotomy*. *Epidemiology and psychiatric sciences*. -1. 1-5.
10.1017/S204579601500089X.
- Prajapati, V. (2019). *The Negative Effects of Social Media on Teenagers, Youth or Adolescents*.
<https://techprevue.com/negative-social-media-adolescents/>
- Pérez, N. Filella, G. (2019). *Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes*. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44
- Phillips, E. L. (2008). *The social skills bases of psychopathology*. Londres: Grune and Stratton.
- Plourde, K.F., Fischer, S., Cunningham, J., Brady, K., McCarraher, D.R. (2016). *Improving the paradigm of approaches to adolescent sexual and reproductive health*. *Reprod Health* 13, 72 .
<https://doi.org/10.1186/s12978-016-0191-3>
- Powell, A. (2018). When science meets mindfulness. *The Harvard Gazette*.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>
- Pulerwitz, J., Blum, R., Cislighi, B., Costenbader, E., Harper, C., Heise, L., Kohli, A., & Lundgren, R. (2019). Proposing a Conceptual Framework to Address Social Norms That Influence Adolescent Sexual and Reproductive Health. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 64(4S), S7–S9.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.014>
- Rafique, N., Al-Asoom, L. I., Alsunni, A. A., Saudagar, F. N., Almulhim, L., & Alkaltham, G. (2020). *Effects of Mobile Use on Subjective Sleep Quality*. *Nature and science of sleep*, 12, 357–364. <https://doi.org/10.2147/NSS.S253375>

- Ramírez, I.A. y Castro, M. (2018). *Análisis de los niveles de resiliencia en función del género y factores del ámbito educativo en escolares*. ESHPA-Education, Sport, Health and Physical Activity., 2(1), 50-61.
- Fínez, M.J. y Morán, C. (2017). *Resiliencia y autovaloraciones esenciales: Estudio comparativo en adolescentes y jóvenes*. Psychology, Society and education, 9(3), 347-356. Doi: 10.25115/psye.v9i3.857
- Reed, M ; Lloyd, B. (2020). *Health Psychology*. Ed Tech Press.
https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=YOTEDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR13&dq=health+psychology&ots=hRQOGjUIDU&sig=IKKloYrSPPTGFjaVcKTjwQ7ZKuI&redir_esc=y#v=onepage&q=health%20psychology&f=false
- Rehman, A. (2021). *How Blue Light Affects Kids' Sleep*. Sleep Foundation.
<https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-blue-light-affects-kids-sleep>
- Reid, S. (2018). *Help for emotional eating*. Monitor de Psicología, 49 (10).
<http://www.apa.org/monitor/2018/11/job-rosenfeld>
- Reynolds, C., Sutherland, M. A., & Palacios, I. (2019). *Exploring the Use of Technology for Sexual Health Risk-Reduction among Ecuadorean Adolescents*. Annals of global health, 85(1), 57.
<https://doi.org/10.5334/aogh.35>
- Rich, & Schoeder. (2016). *Habilidades Sociales y autocontrol en la adolescencia de Arnold P. Goldtein*. Madrid.
- Riesco, N., Agüera, Z., Granero, R., Jiménez-Murcia, S., Menchón, J. M., & FernándezAranda, F. (2018). *Other Specified Feeding or Eating Disorders (OSFED): Clinical heterogeneity and cognitive-behavioral therapy outcome*. European Psychiatry, 54, 109- 116.
- Riva, G., Wiederhold, B. K., & Cipresso, P. (2016). *Psychology of social media: From technology to identity*. In G. Riva, B. K. Wiederhold & P. Cipresso (Eds.), The psychology of social

Networking: Personal experience in online communities (pp. 1-11). Warsaw, Poland: De Gruyter Open.

Salam, R. A., Faqqah, A., Sajjad, N., Lassi, Z. S., Das, J. K., Kaufman, M., & Bhutta, Z. A. (2016). *Improving adolescent sexual and reproductive health: A systematic review of potential interventions. Journal of adolescent health, 59(4), S11-S28.*
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.05.022>

Schulte, M. T., & Hser, Y. I. (2014). *Substance Use and Associated Health Conditions throughout the Lifespan. Public health reviews, 35(2),* https://web-beta.archive.org/web/20150206061220/http://www.publichealthreviews.eu/upload/pdf_files/14/00_Schulte_Hser.pdf.

Shafer, L. (2017). *Social media and Teen Anxiety.* Harvard Graduate School of Education.
<https://www.gse.harvard.edu/news/uk/17/12/social-media-and-teen-anxiety>.

Shonin, E., Van Gordon, W., & Singh, N. N. (Eds.). (2015). *Buddhist foundations of mindfulness.* (pp. 1-9) Springer.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=PIR1CgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=mindfulness+buddhism&ots=5maLyvwdZg&sig=qenCv4BiDwn7RlpnekYdI8SJmdQ#v=onepage&q=mindfulness%20buddhism&f=false>

Sieving, R. E., McRee, A. L., McMorris, B. J., Schlafer, R. J., Gower, A. L., Kapa, H. M., ... & Resnick, M. D. (2017). Youth–adult connectedness: a key protective factor for adolescent health. *American journal of preventive medicine, 52(3), S275-S278.*
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.07.037>

Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). *Growing up wired: social networking sites and adolescent psychosocial development. Clinical child and family psychology review, 17(1), 1–18.* <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>

- Steinmann, B., Otting, S., and Maier, G. (2016). *Need for Affiliation as a Motivational Add-On for Leadership Behaviors and Managerial Success*. Department of Psychology, Bielefeld University. <https://core.ac.uk/download/pdf/82835795.pdf>
- Suberviola, I. (2019). *Diferencias en competencias emocionales desde la variable género*. *Variables Psicológicas y Educativas para la intervención en el ámbito escolar*, 3, 281-286
- Toba, P. (2019). Social Media Addiction: Symptoms and Way Forward. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*. <https://usajournalshub.com/index.php/tajjir/article/view/12/14>
- Todd, N., & Black, A. (2020). Contraception for Adolescents. *Journal of clinical research in pediatric endocrinology*, 12(Suppl 1), 28–40.
<https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2019.2019.S0003>
- Tuta, D. F. G., Porez, A. P. B., & Camargo, Y. S. (2017). Terapia Cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología [Investigación documental]. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 10(2), 99-107.
- Uhlir, J. (2016). *Social Comparison and Self-Presentation on Social Media as Predictors of Depressive Symptoms*. Scripps College.
https://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1801&context=scripps_theses
- Unicef. (2019). *Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical*. Adolescents Overview.
<https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/#:~:text=Adolescents%20%E2%80%93%20defined%20by%20the%20United,the%20Rights%20of%20the%20Child.>

- Van de Bongardt, D., Reitz, E., Sandfort, T., & Deković, M. (2015). A Meta-Analysis of the Relations Between Three Types of Peer Norms and Adolescent Sexual Behavior. *Personality and social psychology review. Official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 19(3), 203–234. <https://doi.org/10.1177/1088868314544223>
- Van de Veer, E., Van Herpen, E., Van Trijp, H. (2015). Body and Mind: Mindfulness Helps Consumers to Compensate for Prior Food Intake by Enhancing the Responsiveness to Physiological Cues. *Journal of Consumer Research*. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucv058>
- Vogel, E., Rose, J., Roberts, L., Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem*. *Psychology of Popular Media Culture*. 3. 206-222. 10.1037/ppm0000047.
- Wanders, F. H., Dijkstra, A. B., Maslowski, R., van der Veen, I., & Amnå, E. (2020). The role of teachers, parents, and friends in developing adolescents' societal interest. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1-16.
- Wheeler, M.S., Arnkoff, D.B. & Glass, C.R. (2017). *The Neuroscience of Mindfulness: How Mindfulness Alters the Brain and Facilitates Emotion Regulation*. *Mindfulness* 8, 1471–1487. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0742-x>
- Williams, P ; Greenley , R ; (2020). Adolescent Health Psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 70. 828-42. 10.1037/0022-006X.70.3.828.
- Wolpert, S. (2016). *The teenage brain on social media*. UCLA Newsroom. <https://newsroom.ucla.edu/releases/the-teenage-brain-on-social-media>
- Wonch Hill, P., McQuillan, J., Talbert, E., Spiegel, A., Gauthier, G. R., & Diamond, J. (2017). Science possible selves and the desire to be a scientist: Mindsets, gender bias, and confidence during early adolescence. *Social Sciences*, 6(2), 55.
- Wood, W. (2017). *Habit in Personality and Social Psychology*. *Personality and Social Psychology Review*. <https://dornsifecms.usc.edu/assets/sites/545/docs/Wood.PSPR.pdf>

World Health Organization. (2020). *Adolescent health and development*.

<https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/adolescent-health-and-development>

World Health Organization. (2021). *Constitution*. [https://www.who.int/es/about/who-we-](https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution)

[are/constitution](https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution)

Yaffe, Y. (2020). *Parental authority: A contemporary integrative-theoretical conceptualization*. A

Closer Look at Parenting Styles and Practices; Roman, N., Ed, 73-96.

Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). *Positive and Negative Emotion Regulation*

in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. Brain sciences, 9(4), 76.

<https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>

Zhao, D., Meyer-Gerspach, A.C., Deloouse, E. (2018). *The motilin agonist erythromycin increases*

hunger by modulating homeostatic and hedonic brain circuits in healthy women: a

randomized, placebo-controlled study. Scientific Report 8, 1819

<https://doi.org/10.1038/s41598-018-19444-5>

Zingora, T., Stark, T. H., & Flache, A. (2020). *Who is most influential? Adolescents' intergroup*

attitudes and peer influence within a social network. Group Processes & Intergroup

Relations, 23(5), 684-709.

ANEXOS

ANEXO A: TALLER DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Para poder acceder a los talleres de alimentación consciente, por favor diríjase al siguiente enlace:

https://docs.google.com/document/d/1BV6rXoFmjmguh2qRYgy_Rcsiuz76Wpbq/edit

ANEXO B: TALLER DE REDES SOCIALES

Para poder acceder a los talleres de redes sociales, por favor diríjase al siguiente enlace:

<https://docs.google.com/document/d/1wzS1fxwVBEF0xNhY3js0-8bdtQ67OAcRFbWzSKdYE3Q/edit?usp=sharing>

ANEXO C: TALLER DE SEXUALIDAD

Para poder acceder a los talleres de redes sociales, por favor diríjase al siguiente enlace:

https://docs.google.com/document/d/18j50KeDcKU3Hfup_RCrGh7vBuiIexYMG-2nBRb4GeCw/edit?usp=sharing

Tabla resumen de recursos para promover prácticas saludables en adolescentes

Fuente / Link	Descripción
<p>APP - Lumme Mindful Eating (Alimentación Consciente)</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.lummehealth.com/mindful-eating-app/ • https://www.prweb.com/releases/lumme_health_releases_smartwatch_eating_detection_technology_for_innovative_mindful_eating_app_20_minute_guided_experience_helps_users_gain_control_raise_awareness/prweb17685726.htm 	<p>Lumme es un asistente de inteligencia artificial que utiliza un reloj inteligente el cual va siguiendo las métricas de alimentación y guiando paso a paso durante 20 minutos cómo mantener una alimentación consciente (tamaño de los bocados, técnica de masticado y cómo usar los 5 sentidos). App apta para toda la familia</p>
<p>Chocolate Mindfulness exercise (TedTalk)</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://youtu.be/XSpMGTzZwsU 	<p>Cómo aplicar mindfulness en la comida. Ejercicio guiado paso por paso al comer una barra de chocolate e incluir los 5 sentidos.</p>
<p>Eating Mindfully for Teens: Workbook - Kindle (\$9.99)</p>	<p>Libro de prácticas para adolescentes, ayuda a elegir opciones saludables, terminar con la alimentación emocional y sentirse bien creando hábitos.</p>
<p>Mindful Eating: A Simple Exercise for a Happier Relationship with Food</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://nutriciously.com/mindful-eating/ 	<p>Artículo que explica pros sobre la alimentación consciente vinculandola con la felicidad y recomendando pasos clases para poderla cumplir e introducir sobre el tema.</p>
<p>Headspace Guide to Meditation (Serie Netflix)</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.netflix.com/title/81280926?s=i&trkid=13747225 	<p>Serie de netflix donde se muestran los beneficios y las técnicas terminando con práctica de la atención plena.</p>
<p>Aplicación “Forest” - Para mantenerse enfocado</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://apps.apple.com/us/app/forest-stay-focused/id866450515 	<p>Forest es una aplicación que ayuda a mantener la productividad y concentración al dejar de lado los smartphones mientras se hace cosas importantes. Al entrar a la aplicación se planta una semilla. Mientras las personas hacen cosas sin usar el smartphone la semilla crece hasta convertirse en un árbol. Si la persona sale de la aplicación el árbol se marchitara y desaparecerá. Esto promueve dejar el celular para ser capaz de crear un bosque</p>

	completo mientras se enfoca la energía en cosas productivas.
<p>Is Social Media Hurting Your Mental Health? - Bailey Parnell (Ted Talk)</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o 	Según la experta en redes sociales Bailey Parnell, la obsesión por las redes sociales tiene consecuencias a largo plazo en la salud mental. En este Ted Talk, Parnell da consejos de cómo usar segura y adecuadamente las redes sociales y tener una experiencia positiva en línea.
<p>Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales: “Clickeando”</p> <ul style="list-style-type: none"> • http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web(1).pdf 	Guía que contiene recursos específicos para impulsar actividades preventivas en las escuelas con los padres, profesores y alumnos sobre el uso problemático de redes sociales y de internet. Contiene información relevante sobre el desarrollo de habilidades formativas a padres de familia para prevenir la aparición de trastornos adictivos.
<p>The Educators guide to social media</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/2015/10/eduguide.pdf 	Guía para el uso apropiado de redes sociales, cómo proteger la privacidad, la interacción con estudiantes, y cómo los profesores pueden abordar estos temas en la hora de clases.
<p>Aplicación “Stay Free”</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://play.google.com/store/apps/details?id=com.burockgames.timeclocker&hl=en&gl=US 	Es una aplicación con descarga gratis para android que ayuda a medir el tiempo que pasas en las redes sociales con gráficos y estadísticas. También te envía notificaciones cuando te estás excediendo en el uso de alguna aplicación y tiene la opción de bloquear temporalmente tus apps favoritas para ayudarte a manejar la adicción. Mejora tu productividad mostrándote frases motivacionales e inspiradoras y te ayuda a desarrollar conciencia y autocontrol.
<p>Social Media Guide and Tip Cards.</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.cisa.gov/sites/default/files/publications/Social%20Media%20Guide_0.pdf 	Esta guía contiene recursos y consejos específicos para padres y estudiantes, su material está destinado a apoyarlos en el uso seguro de redes sociales en el mundo digital. Además provee estadísticas, recursos y “tip cards” con recomendaciones concisas para cada grupo de edad. Busca concientizar a todos sobre temas como el cyberbullying, la adicción y

	la importancia de proteger la seguridad, la privacidad y los riesgos que presentan las redes sociales.
<p>Aplicación “Moment”</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/moment-cut-screen-time/id771541926</p>	<p>“Menos celular, más vida real”, el slogan de la aplicación para Iphone o android que está destinada a medir y limitar el tiempo que pasan las personas en las redes sociales. La aplicación es fácil y cómoda de usar. Una de sus mejores características es que monitorea de manera exacta el tiempo que pasan en sus celulares todos los miembros de familia. Tiene la opción de programar cenas o almuerzos donde los celulares están prohibidos; si alguien de la familia intenta usar su celular en este tiempo suena una alarma molesta. Además, te permite ponerte metas como dormir mejor, dejar de perder tiempo, mejorar tus relaciones y tu concentración y provee un seguimiento.</p>
<p>How to Teach Your Students to Think Before They Post</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.common sense.org/education/articles/how-to-teach-your-students-to-think-before-they-post 	<p>Una excelente opción para profesores, la página contiene 12 lecciones y actividades de clase para guiar y ayudar a los jóvenes a navegar problemas éticos en las redes sociales, su huella digital, y temas como la formación de identidad, relaciones digitales y comunicación. Está dividido en dos: planes de lecciones para niños de tercero a quinto grado y planes para chicos de sexto a octavo grado. Algunos de los temas abordados en las actividades son: el poder de las palabras, información pública y privada, amistades digitales, chatear de forma segura, sexting y relaciones entre otros.</p>
<p>Programa de educación sexual CESOLAA</p> <ul style="list-style-type: none"> • http://educacionsexual.uchile.cl/index.php/recursos/talleres-para-adolescentes-y-jovenes/introduccion-a-talleres 	<p>Introducción a talleres para adolescentes y niños sobre sexualidad. Cuenta con recomendaciones sobre cómo realizar los talleres y da pautas de actividades y programas que pueden realizarse dentro de estos, incluyen objetivos, tiempo y materiales necesarios.</p>
<p>Artículo: Abordaje de la sexualidad en la adolescencia Autores: H. Francisca Corona y D. Francisco Funes</p>	<p>Artículo que explica los conceptos generales de sexualidad y su desarrollo en la adolescencia. Se identifican temas como el sexo biológico, la identidad de género y</p>

<ul style="list-style-type: none"> • https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000127 	<p>diversidad sexual entre otros, la edad de inicio de relaciones sexuales y sus posibles consecuencias. Por último se trata el rol del clínico y los periodos de desarrollo sexual.</p>
<p>Johns Hopkins Medicine</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/safer-sex-guidelines#:~:text=First%2C%20discuss%20past%20partners%2C%20history,condoms%20are%20made%20of%20polyurethane. 	<p>Guía de sexualidad saludable, presenta el concepto de qué es el sexo seguro y pasos que pueden ayudar reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual.</p>
<p>Artículo: Sexual health in your hands: How the smartphone apps can improve your sexual wellbeing?</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1158136018300677?casa_token=6nRBTZEBbI0AAAAA:Y_foiH33n1PQprTZJhjzZSYIXeoKX2Pp7fE0BFYwtC-h8Tc6T23cwcO_YUIUtKZkl9oUHM SObajb 	<p>Artículo que destaca el uso de aplicaciones de celular como métodos de adquirir información sobre salud sexual. Trata sobre el uso que existe de este tipo de aplicaciones que provee información sobre salud sexual y de qué forma pueden estas mejorar la salud sexual de las personas.</p>
<p>Artículo Acoso escolar</p> <ul style="list-style-type: none"> • http://193.147.134.18/bitstream/11000/4632/1/rpcna.2018.05.2.7.pdf 	<p>Artículo de una revista que busca guiar a los padres, profesores y tutores sobre ciertas situaciones comunes durante la adolescencia y una idea de cómo se podría intervenir.</p>
<p>Propuesta de un programa de terapia cognitivo conductual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7053 	<p>Artículo que explica cómo desarrollar un programa terapia cognitivo conductual en los jóvenes cuando se identifican problemas de ira o agresividad.</p>
<p>Guía de atención al adolescente</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.samfyc.es/pdf/GdTAdol/2015009.pdf 	<p>Guía para padres, profesores, tutores o autoridades sobre cómo manejar adolescentes tomando en cuenta los cambios que se dan en esta etapa.</p>
<p>APP Toggl</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.toggl.com/ 	<p>App en línea cuya función es ayudar a los jóvenes a organizar su tiempo y demás como una agenda de planificación. Esto podría ayudar a los jóvenes a dividir su tiempo en las distintas actividades que los mismos tienen.</p>

Reflexión Personal

Comencé a escribir este trabajo de titulación en medio de la pandemia del COVID-19, donde parece que el tiempo se detuvo y que la vida nos obligó a mirar adentro. De un momento a otro, perdí algunas cosas que tomaba por sentado y que a veces requerían mucho esfuerzo, como la posibilidad de conectar con mis compañeros y mis profesores en el Campus de la Universidad. Pero sobretodo, es una época en donde me he enfrentado con la posibilidad de perder lo más valioso, un regalo que nunca podré pagar: la vida de mis seres queridos y la mía. Aunque la pandemia ha sido una experiencia difícil me dio la oportunidad de elevarme con humildad y vincularme conmigo, de aceptarme, amarme y contribuir al mundo desde un estado de autenticidad que no había experimentado antes.

Sé que los miembros de mi equipo de trabajo han experimentado la pandemia de manera distinta, en realidades diferentes, con retos únicos, pero este año me demostró que todos tenemos dentro de nosotros el valor para superar las dificultades y mirar con diferentes ojos los retos. Como dice uno de mis autores favoritos el psiquiatra Viktor Frankl en su libro “El hombre en busca de sentido”, “La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias si no por la falta de significado y propósito” (1984, p. 165). Y eso es lo que ha sido la realización de este trabajo para mí, un propósito y un objetivo en medio de una situación nueva y compleja. Además, ha sido todo un camino el que he recorrido hasta escribir estas palabras, una ruta de matices y crecimiento, una ruta a veces confusa pero perfecta porque me inspiró a estudiar esta carrera, a escribir este trabajo; y, aportar al mundo con el don que me regaló Dios.

Estoy agradecida con Dios y con mis papás por darme la oportunidad de graduarme en medio de estas circunstancias y de generar este trabajo que va a traer mucha luz a la vida de los adolescentes del Ecuador, especialmente ahora donde todos se enfrentan a las secuelas psicológicas de la pandemia del COVID-19.

Los miembros de mi equipo de trabajo Mabe, Mich, Eli y Javi han sido grandes maestros y compañeros para mí. Les agradezco por enseñarme a ser más paciente, tolerante y a primero valorar el trabajo en equipo. Especialmente a nuestra tutora Cris por darme una de las lecciones más importantes en mi vida, el dar lo mejor de uno mismo y ser responsable y consistente en medio de circunstancias difíciles; por contagiarme de sus ganas para salir adelante y crear algo que pueda aportar a muchas vidas desde mi mejor versión.

A partir de este trabajo, tengo una idea más clara de los retos que acompañan a la adolescencia, una etapa particularmente vulnerable, donde los jóvenes necesitan especial apoyo para tomar decisiones y navegar nuevas tecnologías como las redes sociales. Esto no es un final, es un punto de partida para una carrera profesional como psicóloga clínica especializada en psicopatología juvenil y de adultos. Espero algún día en el futuro, leer esta carta habiendo acumulado todavía más aprendizajes y posibilidades infinitas en este camino que llamamos vida y validar con más experiencia y sabiduría lo hasta ahora logrado en mi corta experiencia profesional.