



“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras frente a la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto - sexto del Colegio la Amistad en Kennedy Bogotá 2024-2 y 2025-1

Autoras

Luna Alejandra Romero Espinosa

lunaaromero@universidadmayor.edu.co

Laura Melissa Rosario Meneses

lrosario@universidadmayor.edu.co

Modalidad de Trabajo de Grado Proyecto de Intervención según Acuerdo 098 del 2021 para Optar por el
Título Trabajadora Social

Director

Clara Janeth Cardenas Fandiño

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ciencias Sociales
Programa de Trabajo Social
Bogotá, D.C.
2025

Resumen

El presente proyecto de intervención, titulado: “Digitalmente conscientes y con propósito: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto - sexto del Colegio La Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1”, tiene como propósito analizar y disminuir los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes. A partir de un diagnóstico social basado en encuestas, entrevistas y observaciones, se identificaron problemáticas como la exposición a contenidos inadecuados, la influencia en la autoestima y el bienestar emocional y la falta de regulación en el acceso a dispositivos digitales.

Ante esta realidad, el proyecto plantea estrategias orientadas a promover un uso consciente y saludable de las redes sociales. A través de una metodología socioeducativa, se busca fortalecer la capacidad crítica de los estudiantes, promoviendo el desarrollo de habilidades para gestionar su bienestar emocional en el entorno digital y fomentar el autocuidado en el uso de las tecnologías.

De esta manera, el proyecto contribuye a la construcción de un entorno escolar y familiar más seguro, brindando herramientas replicables para otras instituciones educativas que enfrentan desafíos similares en la era digital.

Palabras clave: Redes sociales, salud mental, preadolescencia, estrategias transformadoras.

Abstract

This intervention project, entitled “Digitally Aware and Purposeful”: Transformative Strategies for the Influence of Social Media on the Mental Health of Fifth and Sixth Grade Students at Colegio La Amistad in Kennedy, Bogotá, 2024-2025”, aims to analyze and mitigate the effects of the use of social networks on the mental health of students. From a social diagnosis based on surveys, interviews and observations, problems were identified such as exposure to inappropriate content, the influence on self-esteem and emotional well-being and the lack of regulation in the access to digital devices.

Given this reality, the project proposes strategies aimed at promoting a conscious and healthy use of social networks. Through a socio-educational methodology, it seeks to strengthen the critical capacity of students, promoting the development of skills to manage their emotional well-being in the digital environment and encourage self-care in the use of technologies.

In this way, the project contributes to the construction of a safer school and family environment, providing replicable tools for other educational institutions facing similar challenges in the digital era.

Key words: Social networks, mental health, preadolescence, transformative strategies.

Dedicatoria

Este triunfo que hoy la vida y mi esfuerzo me está dando se lo dedico a mis padres Elkin Romero y Lizette Espinosa, a ustedes que son los dos pilares de mi vida y mi inspiración más grande. Este triunfo es tanto mío como de ustedes. A mi amada amiga Laura Rosario con quien estoy dando cierre a este capítulo de nuestra vida. Este proyecto es fruto de nuestro esfuerzo, compromiso y ganas de siempre salir adelante. Este logro es nuestro.

Luna Alejandra Romero Espinosa

Desde el amor quiero dedicar este logro a mis padres Luz Mary y German, a mi hermana Heidi y a mi hija Melanie, gracias por ser mi motor, mi pilar y mi polo a tierra todos los días y enseñarme que la vida es más bonita cuando nos rodeamos de los que amamos y nos aman.

A mi hija, el regalo más grande que la vida me ha dado, Por ti, cada esfuerzo vale la pena, cada logro se llena de sentido y cada día tiene un motivo para seguir soñando. Este triunfo también es tuyo, mi amor. A mi amiga y compañera de grado Luna, gracias por ser parte de este logro de mi vida y por escribir esta parte de mi historia juntas, anheló que seas inmensamente feliz y crezcas cada día como mujer y trabajadora social, te mereces lo mejor de la vida y soy afortunada por culminar este proceso contigo.

Laura Melissa Rosario Meneses

Agradecimientos

En primer lugar, estoy muy agradecida con la vida y el universo que me han guiado por este increíble, pero a la vez desafiante camino de la vida, recordándome siempre que lo más valioso es el aquí y el ahora.

A mis padres, Elkin Romero y Lizette Espinosa les agradezco por hacerme una mujer fuerte y resiliente, por criarme desde el amor y hacerme saber que siempre que los necesite tendrán sus manos y su vida entera a mi disposición, por ser mis salvavidas y permitirme ser vulnerable ante ellos. Les agradezco inmensamente el amor tan grande que le han dado a mi vida, puedo decir que me siento la mujer más afortunada al tenerlos como mis papás. Los amo inmensamente.

A mis hermanos, Violetta y Martin por ser siempre esos niños alegres que me tienen paciencia en los días en que ni yo misma me entiendo, por qué tenerlos cerca se siente como un refugio cuando la vida pesa un poquito.

A Facundo, mi compañerito en todas las noches de desvelo, frustración y alegría, que sin una sola palabra me hacía entender que él estaba presente.

A mi pareja por confiar siempre en mí y en mis capacidades, recordándome lo valiosa y capaz que soy para alcanzar todo lo que me propongo, él que aclaraba mi panorama por más nublado que estuviera y me daba ese empujón para seguir adelante.

Mi alma mater, la UCMC por abrirme las puertas para formarme como profesional y como persona, por permitirme crecer entre sus paredes y enseñarme el mundo de posibilidades. Le agradezco inmensamente a los docentes que se cruzaron en mi carrera, este proyecto es fruto de sus enseñanzas y amor por lo que hacen.

A mis amigas, Paula y Juliana por recorrer este camino junto conmigo, por ser ese apoyo incondicional desde el primer momento en que nos conocimos hasta el sol de hoy, a ustedes gracias por abrazarme con su amor sin importar las circunstancias.

Soy fiel creyente de que todo en la vida pasa por algo, una vez más le agradezco al universo por haberme cruzado con más que mi compañera de grado, mi amiga y acompañante en este desafiante y maravilloso camino de la Universidad, la que vivió las mismas frustraciones que yo y la misma con la que las afronte para sacar adelante el proyecto que nos está dando un triunfo en nuestra vida profesional y personal. A ti Laura, te agradezco por ser quién eres, por nunca rendirte y siempre dar lo mejor de ti, espero que la vida siga juntándonos en futuros proyectos porque me quedó claro que estando juntas nada es más grande que nosotras.

Y, por último, al Colegio la Amistad, a sus docentes, estudiantes y coordinadores quienes hicieron posible la realización de este proyecto, abriéndonos sus puertas y confiando en nuestras capacidades.

A todos mi eterna gratitud, sin ustedes nada de esto habría sido posible.

Luna Alejandra Romero Espinosa

Me siento inmensamente agradecida con Dios y con la vida por permitirme llegar hasta aquí y por poner en el camino a todas las personas que hicieron que todo esto fuera posible.

Detrás de este largo recorrido se encuentran mis padres Luz Mary y German, los cuales hicieron que todo esto fuera posible, creyeron en mí y me apoyaron hasta el último momento, gracias por su amor incondicional, su apoyo constante y sus palabras de aliento en los momentos difíciles. Gracias por enseñarme a nunca rendirme y a luchar por mis sueños.

A mi hija Melanie M, que es mi mayor motivo, mi inspiración y mi fuerza diaria, gracias por ser mi motor y recordarme cada día por qué vale la pena seguir adelante, gracias a mi pequeña por crecer junto a mí y demostrarme que la vida es más bonita desde que ella llegó a mí, que ser mamá adolescente ha sido de las cosas más desafiantes en mi vida pero que no sé qué sería de mí sin ella, que hoy tengo 25 años de vida y hace 10 años empecé a vivirla gracias a ella, te amo gracias por elegirme como tu mamá.

A mi hermana Heidy, gracias por estar siempre a mi lado, escucharme y animarme, incluso cuando parecía imposible. Tu compañía ha sido un refugio invaluable en este camino.

A Malú, mi fiel compañera de vida, que en todas las noches de desvelo siempre eras tú quien me acompaña, te amo con cada parte de mi corazón.

A mis amigas de la universidad Paula y Juliana, gracias por cada risa, abrazo, desvelo y palabra de aliento. Gracias por ser parte de esta aventura académica y de vida, hicieron de este proceso algo realmente hermoso.

Quiero resaltar que nada de esto sería lo mismo sin mi amiga y compañera de trabajo de grado Luna Romero, gracias a ella por ser tan resiliente en todo este proceso, por trabajar desde el amor y desde el cuidado, por ser apoyo en todo momento, y ser guía cuando no encontraba salida, gracias a ti Luna por tu alegría, tu paciencia y por demostrarme que los sueños compartidos saben más bonitos. Este logro es tan tuyo como mío, y siempre guardaré en mi corazón el privilegio de haber vivido esto contigo.

Gracias a la Universidad Pública por abrirme las puertas y a mi carrera que han hecho de mí lo que soy hoy en día, por cambiar la manera en que veo el mundo y la realidad en la que vivimos, a todos los profesores que hicieron parte de este proceso llamado Trabajo Social, los llevo en mi corazón y agradezco cada enseñanza y huella que dejaron en mí.

Por último, gracias al Colegio La Amistad (I.E.D) por permitirnos realizar este proyecto dentro de la institución, por brindarnos todos los recursos necesarios para que esto fuera posible.

A todos ustedes, gracias por ser parte de este logro, que también es suyo. Este trabajo de grado no solo refleja un esfuerzo académico, sino también el amor, la compañía y el respaldo de quienes siempre estuvieron conmigo.

Laura Melissa Rosario Meneses

ÍNDICE

Introducción	10
"Conectando realidades: La influencia de lo digital en lo humano"	10
Capítulo I: Diagnóstico.....	11
1.1. Diagnóstico Social.....	11
1.1.1 Identificación De Las Necesidades. Problemas, Centros De Interés y Oportunidades De Mejora Que Presenta Una Situación Determinada.....	12
1.1.2 Identificación De Los Factores Causales o Determinantes, Factores Condicionantes y Factores De Riesgo	22
1.1.3 Pronóstico De La Situación	24
1.1.4 Identificación De Recursos y Medios De Acción.....	26
1.1.5 Determinación De Prioridades, En Relación Con Las Necesidades y Problemas Detectados	29
1.1.6 Establecimiento De Estrategias De Acción.....	31
"Construyendo el cambio paso a paso"	34
Capítulo II: Diseño del proyecto	34
2.1. Denominación Del Proyecto.....	34
2.2. Naturaleza Del Proyecto.....	34
2.2.1 Descripción Del Proyecto.....	35
2.2.2 Justificación.....	35
2.2.3 Marco Institucional.....	37
2.2.3.1 Misión y Visión Institucional.....	38
2.2.3.2 Objetivos Institucionales.....	39
2.2.3.3 Estructura Organizacional.....	41
2.2.4 Marco Legal Normativo.....	42
2.2.5. Fundamentación Teórica-Conceptual.....	49
2.2.5.1. Redes Sociales.....	49
2.2.5.2. Salud Mental.....	51
2.2.5.3. Era Digital	54
2.2.5.4. Preadolescencia.....	55
2.2.5.5. Funciones Del Trabajo Social En El Ámbito Educativo.....	56
2.2.6. Finalidad Del Proyecto.....	58
2.2.7. Objetivos.....	58
2.2.7.1. Objetivo General:.....	58
2.2.7.2. Objetivos Específicos:.....	58
2.2.8. Metas.....	59
2.2.9. Beneficiarios.....	60
2.2.10. Productos.....	63
2.2.11. Localización Física.....	63
2.3. Especificación Operacional De Las Actividades y Tareas a Realizar.....	68

2.4. Métodos y Técnicas a Utilizar.....	69
2.4.1. Metodología.....	70
2.4.1.1. Metodología Socioeducativa.....	70
2.4.1.2. Paradigma.....	71
2.4.2. Técnicas.....	72
2.5. Calendario De Actividades.....	76
2.6. Determinación De Los Recursos Necesarios.....	78
2.6.1. Humanos.....	78
2.6.2. Materiales.....	78
2.6.3. Técnicos.....	79
2.6.4. Financieros.....	79
2.6.4.1. Estructura Financiera.....	80
2.6.4.2. Calendario Financiero.....	80
2.7. Cálculo De Costos De Ejecución y Elaboración Del Presupuesto.....	82
2.8. Estructura Organizativa y Gestión Del Proyecto (Ejecución).....	82
2.9. Indicadores De Evaluación Del Proyecto.....	87
2.10. Factores Externos Condicionantes Para El Logro De Los Efectos Es Impacto Del Proyecto.....	94
2.11. Aportes Del Trabajo Social Al Proyecto De Intervención.....	95
Capítulo III:	
Conclusiones.....	96
3.1. Recomendaciones.....	98
Referencias.....	101
Anexos.....	107
Anexo 1. Entrevista semiestructurada.....	107
Anexo 2. Planeaciones del diagnóstico y caracterización.....	116
Anexo 3. Planeaciones de la intervención y crónicas.....	124
Anexo 4. Lista de asistencia grado 601.....	175
Anexo 5. Cartilla para estudiantes.....	176
Anexo 6. Cartilla para padres o cuidadores.....	176

Tabla de figuras

<i>Figura 1.</i> Redes sociales más usadas por los estudiantes.....	14
<i>Figura 2.</i> Mayor riesgo de usar las redes sociales.....	14
<i>Figura 3.</i> Redes sociales más usadas.....	15
<i>Figura 4.</i> ¿Cuántas horas al día usan las redes sociales?.....	16
<i>Figura 5.</i> ¿Hasta qué hora tienen permitido hacer uso de las redes sociales?.....	17
<i>Figura 6.</i> ¿En los hogares hay algún control con el uso de pantallas?.....	18
<i>Figura 7.</i> ¿Quién controla el uso de pantallas?.....	18
<i>Figura 8.</i> Organigrama Colegio La Amistad.....	41
<i>Figura 9.</i> Edad de los estudiantes.....	60
<i>Figura 10.</i> Nacionalidad de los estudiantes de quinto grado (2024-2).....	60
<i>Figura 11.</i> Tipos de familia a las que pertenecen los estudiantes.....	61
<i>Figura 12.</i> ¿Qué hacen los estudiantes de quinto grado (2024-2) en su tiempo libre.....	62
<i>Figura 13.</i> Barrio donde residen los estudiantes.....	62
<i>Figura 14.</i> Porcentajes de evaluación del objetivo No.01.....	90
<i>Figura 15.</i> Porcentajes de evaluación del objetivo No.02.....	91
<i>Figura 16.</i> Porcentajes de evaluación del objetivo No.03.....	92

Tabla de tablas

Tabla 1. <i>Factores causales o determinantes, factores condicionantes y factores de riesgo</i>	22
Tabla 2. <i>Necesidades y problemas</i>	28
Tabla 3. <i>Problemas y su nivel de prioridad dentro del proyecto</i>	30
Tabla 4. <i>DAFO</i>	32
Tabla 5. <i>PAM - CET</i>	33
Tabla 6. <i>Leyes o decretos distritales</i>	43
Tabla 7. <i>Leyes o decretos nacionales</i>	44
Tabla 8. <i>Leyes o decretos internacionales</i>	47
Tabla 9. <i>Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar.</i>	68
Tabla 10. <i>Metodología socioeducativa</i>	70
Tabla 11. <i>Cronograma 2025-1</i>	76
Tabla 12. <i>Calendario Financiero</i>	80
Tabla 13. <i>Tabla de seguimiento</i>	88
Tabla 14. <i>Análisis de contingencias</i>	94

“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras frente a la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto – sexto del Colegio La Amistad en Kennedy Bogotá 2024-2 y 2025-1



Presentado por:

Luna Alejandra Romero Espinosa

lunaaromero@universidadmayor.edu.co

Laura Melissa Rosario Meneses

lrosario@universidadmayor.edu.co

Tutora trabajo de grado:

Clara Janeth Cárdenas Fandiño

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

Facultad de Ciencias Sociales

Trabajo social - Octavo semestre

Proyecto de Intervención- Grupo A

Bogotá D.C

2025

Agradecimientos

En primer lugar, estoy muy agradecida con la vida y el universo que me han guiado por este increíble, pero a la vez desafiante camino de la vida, recordándome siempre que lo más valioso es el aquí y el ahora.

A mis padres, Elkin Romero y Lizette Espinosa les agradezco por hacerme una mujer fuerte y resiliente, por criarme desde el amor y hacerme saber que siempre que los necesite tendrán sus manos y su vida entera a mi disposición, por ser mis salvavidas y permitirme ser vulnerable ante ellos. Les agradezco inmensamente el amor tan grande que le han dado a mi vida, puedo decir que me siento la mujer más afortunada al tenerlos como mis papás. Los amo inmensamente.

A mis hermanos, Violetta y Martin por ser siempre esos niños alegres que me tienen paciencia en los días en que ni yo misma me entiendo, por qué tenerlos cerca se siente como un refugio cuando la vida pesa un poquito.

A Facundo, mi compañerito en todas las noches de desvelo, frustración y alegría, que sin una sola palabra me hacía entender que él estaba presente.

A mi pareja por confiar siempre en mí y en mis capacidades, recordándome lo valiosa y capaz que soy para alcanzar todo lo que me propongo, él que aclaraba mi panorama por más nublado que estuviera y me daba ese empujón para seguir adelante.

Mi alma mater, la UCMC por abrirme las puertas para formarme como profesional y como persona, por permitirme crecer entre sus paredes y enseñarme el mundo de posibilidades. Le agradezco inmensamente a los docentes que se cruzaron en mi carrera, este proyecto es fruto de sus enseñanzas y amor por lo que hacen.

A mis amigas, Paula y Juliana por recorrer este camino junto conmigo, por ser ese apoyo incondicional desde el primer momento en que nos conocimos hasta el sol de hoy, a ustedes gracias por abrazarme con su amor sin importar las circunstancias.

Soy fiel creyente de que todo en la vida pasa por algo, una vez más le agradezco al universo por haberme cruzado con más que mi compañera de grado, mi amiga y acompañante en este desafiante y maravilloso camino de la Universidad, la que vivió las mismas frustraciones que yo y la misma con la que las afronte para sacar adelante el proyecto que nos está dando un triunfo en nuestra vida profesional y personal. A ti Laura, te agradezco por ser quién eres, por nunca rendirte y siempre dar lo mejor de ti, espero que la vida siga juntándonos en futuros proyectos porque me quedó claro que estando juntas nada es más grande que nosotras.

Y, por último, al Colegio la Amistad, a sus docentes, estudiantes y coordinadores quienes hicieron posible la realización de este proyecto, abriéndonos sus puertas y confiando en nuestras capacidades.

A todos mi eterna gratitud, sin ustedes nada de esto habría sido posible.

Luna Alejandra Romero Espinosa

Me siento inmensamente agradecida con Dios y con la vida por permitirme llegar hasta aquí y por poner en el camino a todas las personas que hicieron que todo esto fuera posible.

Detrás de este largo recorrido se encuentran mis padres Luz Mary y German, los cuales hicieron que todo esto fuera posible, creyeron en mí y me apoyaron hasta el último momento, gracias por su amor incondicional, su apoyo constante y sus palabras de aliento en los momentos difíciles. Gracias por enseñarme a nunca rendirme y a luchar por mis sueños.

A mi hija Melanie M, que es mi mayor motivo, mi inspiración y mi fuerza diaria, gracias por ser mi motor y recordarme cada día por qué vale la pena seguir adelante, gracias a mi pequeña por crecer junto a mí y demostrarme que la vida es más bonita desde que ella llegó a mí, que ser mamá adolescente ha sido de las cosas más desafiantes en mi vida pero que no sé qué sería de mí sin ella, que hoy tengo 25 años de vida y hace 10 años empecé a vivirla gracias a ella, te amo gracias por elegirme como tu mamá.

A mi hermana Heidy, gracias por estar siempre a mi lado, escucharme y animarme, incluso cuando parecía imposible. Tu compañía ha sido un refugio invaluable en este camino.

A Malú, mi fiel compañera de vida, que en todas las noches de desvelo siempre eras tú quien me acompaña, te amo con cada parte de mi corazón. A mis amigas de la universidad Paula y Juliana, gracias por cada risa, abrazo, desvelo y palabra de aliento. Gracias por ser parte de esta aventura académica y de vida, hicieron de este proceso algo realmente hermoso.

Quiero resaltar que nada de esto sería lo mismo sin mi amiga y compañera de trabajo de grado Luna Romero, gracias a ella por ser tan resiliente en todo este proceso, por trabajar desde el amor y desde el cuidado, por ser apoyo en todo momento, y ser guía cuando no encontraba salida, gracias a ti Luna por tu alegría, tu paciencia y por demostrarme que los sueños compartidos saben más bonitos. Este logro es tan tuyo como mío, y siempre guardaré en mi corazón el privilegio de haber vivido esto contigo.

Gracias a la Universidad Pública por abrirme las puertas y a mi carrera que han hecho de mí lo que soy hoy en día, por cambiar la manera en que veo el mundo y la realidad en la que vivimos, a todos los profesores que hicieron parte de este proceso llamado Trabajo Social, los llevo en mi corazón y agradezco cada enseñanza y huella que dejaron en mí.

Por último, gracias al Colegio La Amistad (I.E.D) por permitirnos realizar este proyecto dentro de la institución, por brindarnos todos los recursos necesarios para que esto fuera posible.

A todos ustedes, gracias por ser parte de este logro, que también es suyo. Este trabajo de grado no solo refleja un esfuerzo académico, sino también el amor, la compañía y el respaldo de quienes siempre estuvieron conmigo.

Laura Melissa Rosario Meneses

Dedicatoria

Este triunfo que hoy la vida y mi esfuerzo me está dando se lo dedico a mis padres Elkin Romero y Lizette Espinosa, a ustedes que son los dos pilares de mi vida y mi inspiración más grande. Este triunfo es tanto mío como de ustedes.

A mi amada amiga Laura Rosario, con quien estoy dando cierre a este capítulo de nuestra vida. Este proyecto es fruto de nuestro esfuerzo, compromiso y ganas de siempre salir adelante. Este logro es nuestro.

Luna Alejandra Romero Espinosa

Desde el amor quiero dedicar este logro a mis padres Luz Mary y German, a mi hermana Heidi y a mi hija Melanie, gracias por ser mi motor, mi pilar y mi polo a tierra todos los días y enseñarme que la vida es más bonita cuando nos rodeamos de los que amamos y nos aman.

A mi hija, el regalo más grande que la vida me ha dado. Por ti, cada esfuerzo vale la pena, cada logro se llena de sentido y cada día tiene un motivo para seguir soñando. Este triunfo también es tuyo, mi amor.

A mi amiga y compañera de grado Luna, gracias por ser parte de este logro en mi vida y por escribir esta parte de mi historia juntas, anhelo que seas inmensamente feliz y crezcas cada día como mujer y trabajadora social, te mereces lo mejor de la vida y soy afortunada por culminar este proceso contigo.

Laura Melissa Rosario Meneses

Resumen

El presente proyecto de intervención, titulado "Digitalmente conscientes y con propósito": Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio La Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1", tiene como propósito analizar y disminuir los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes. A partir de un diagnóstico social basado en encuestas, entrevistas y observaciones, se identificaron problemáticas como la exposición a contenidos inadecuados, la influencia en la autoestima y el bienestar emocional y la falta de regulación en el acceso a dispositivos digitales

Ante esta realidad, el proyecto plantea estrategias orientadas a promover un uso consciente y saludable de las redes sociales. A través de una metodología socioeducativa, se busca fortalecer la capacidad crítica de los estudiantes, promoviendo el desarrollo de habilidades para gestionar su bienestar emocional en el entorno digital y fomentar el autocuidado en el uso de las tecnologías.

De esta manera, el proyecto contribuye a la construcción de un entorno escolar y familiar más seguro, brindando herramientas replicables para otras instituciones educativas que enfrentan desafíos similares en la era digital.

Palabras clave: Redes sociales, salud mental, preadolescencia, estrategias transformadoras.

Abstract

This intervention project, entitled “Digitally aware and with purpose”: Transformational strategies on the impact of social networks on the mental health of fifth and sixth grade students of Colegio La Amistad in Kennedy - Bogotá 2024-2 and 2025-1", aims to analyze and mitigate the effects of the use of social networks on the mental health of students. From a social diagnosis based on surveys, interviews and observations, problems were identified such as exposure to inappropriate content, the influence on self-esteem and emotional well-being and the lack of regulation in the access to digital devices.

Given this reality, the project proposes strategies aimed at promoting a conscious and healthy use of social networks. Through a socio-educational methodology, it seeks to strengthen the critical capacity of students, promoting the development of skills to manage their emotional well-being in the digital environment and encourage self-care in the use of technologies.

In this way, the project contributes to the construction of a safer school and family environment, providing replicable tools for other educational institutions facing similar challenges in the digital era.

Key words: Social networks, mental health, preadolescence, transformative strategies.

ÍNDICE

Introducción	10
"Conectando realidades: La influencia de lo digital en lo humano"	10
Capítulo I: Diagnóstico	11
1.1. Diagnóstico Social.....	11
1.1.1 Identificación De Las Necesidades. Problemas, Centros De Interés y Oportunidades De Mejora Que Presenta Una Situación Determinada.....	12
1.1.2 Identificación De Los Factores Causales o Determinantes, Factores Condicionantes y Factores De Riesgo.....	22
1.1.3 Pronóstico De La Situación.....	24
1.1.4 Identificación De Recursos y Medios De Acción.....	26
1.1.5 Determinación De Prioridades, En Relación Con Las Necesidades y Problemas Detectados.....	29
1.1.6 Establecimiento De Estrategias De Acción.....	31
"Construyendo el cambio paso a paso"	34
Capítulo II: Diseño del proyecto	34
2.1. Denominación Del Proyecto.....	34
2.2. Naturaleza Del Proyecto.....	34
2.2.1 Descripción Del Proyecto.....	35
2.2.2 Justificación.....	35
2.2.3 Marco Institucional.....	37
2.2.3.1 Misión y Visión Institucional.....	38
2.2.3.2 Objetivos Institucionales.....	39
2.2.3.3 Estructura Organizacional.....	41
2.2.4 Marco Legal Normativo.....	42
2.2.5. Fundamentación Teórica-Conceptual.....	49
2.2.5.1. Redes Sociales.....	49
2.2.5.2. Salud Mental.....	51
2.2.5.3. Era Digital.....	54
2.2.5.4. Preadolescencia.....	55
2.2.5.5. Funciones Del Trabajo Social En El Ámbito Educativo.....	56
2.2.6. Finalidad Del Proyecto.....	58
2.2.7. Objetivos.....	58
2.2.7.1. Objetivo General:.....	58
2.2.7.2. Objetivos Específicos:.....	58
2.2.8. Metas.....	59
2.2.9. Beneficiarios.....	60
2.2.10. Productos.....	63
2.2.11. Localización Física.....	63
2.3. Especificación Operacional De Las Actividades y Tareas a Realizar.....	68
2.4. Métodos y Técnicas a Utilizar.....	69
2.4.1. Metodología.....	70
2.4.1.1. Metodología Socioeducativa.....	70
2.4.1.2. Paradigma.....	71

2.4.2. Técnicas.....	72
2.5. Calendario De Actividades.....	76
2.6. Determinación De Los Recursos Necesarios.....	78
2.6.1. Humanos.....	78
2.6.2. Materiales.....	78
2.6.3. Técnicos.....	79
2.6.4. Financieros.....	79
2.6.4.1. Estructura Financiera.....	80
2.6.4.2. Calendario Financiero.....	80
2.7. Cálculo De Costos De Ejecución y Elaboración Del Presupuesto.....	82
2.8. Estructura Organizativa y Gestión Del Proyecto (Ejecución).....	82
2.9. Indicadores De Evaluación Del Proyecto.....	87
2.10. Factores Externos Condicionantes Para El Logro De Los Efectos Es Impacto Del Proyecto.....	94
2.11. Aportes Del Trabajo Social Al Proyecto De Intervención.....	95
Capítulo III: Conclusiones.....	96
3.1. Recomendaciones.....	99
3.2. Referencias.....	102
Anexos.....	108
Anexo 1. Entrevista semiestructurada.....	108
Anexo 2. Planeaciones del diagnóstico y caracterización.....	117
Anexo 3. Planeaciones de la intervención y crónicas.....	125
Anexo 4. Lista de asistencia grado 601.....	175
Anexo 5. Cartilla para estudiantes.....	177
Anexo 6. Cartilla para padres o cuidadores.....	177

Tabla de figuras

<i>Figura 1.</i> Redes sociales más usadas por los estudiantes.....	14
<i>Figura 2.</i> Mayor riesgo de usar las redes sociales.....	14
<i>Figura 3.</i> Redes sociales más usadas.....	15
<i>Figura 4.</i> ¿Cuántas horas al día usan las redes sociales?.....	16
<i>Figura 5.</i> ¿Hasta qué hora tienen permitido hacer uso de las redes sociales?.....	17
<i>Figura 6.</i> ¿En los hogares hay algún control con el uso de pantallas?.....	18
<i>Figura 7.</i> ¿Quién controla el uso de pantallas?.....	18
<i>Figura 8.</i> Organigrama Colegio La Amistad.....	41
<i>Figura 9.</i> Edad de los estudiantes.....	60
<i>Figura 10.</i> Nacionalidad de los estudiantes de quinto grado (2024-2).....	60

<i>Figura 11.</i> Tipos de familia a las que pertenecen los estudiantes.....	61
<i>Figura 12.</i> ¿Qué hacen los estudiantes de quinto grado (2024-2) en su tiempo libre.....	62
<i>Figura 13.</i> Barrio donde residen los estudiantes.....	62
<i>Figura 14.</i> Porcentajes de evaluación del objetivo No.01.....	90
<i>Figura 15.</i> Porcentajes de evaluación del objetivo No.02.....	91
<i>Figura 16.</i> Porcentajes de evaluación del objetivo No.03.....	92

Tabla de tablas

Tabla 1. <i>Factores causales o determinantes, factores condicionantes y factores de riesgo...</i>	22
Tabla 2. <i>Necesidades y problemas</i>	28
Tabla 3. <i>Problemas y su nivel de prioridad dentro del proyecto</i>	30
Tabla 4. <i>DAFO</i>	32
Tabla 5. <i>PAM - CET</i>	33
Tabla 6. <i>Leyes o decretos distritales</i>	43
Tabla 7. <i>Leyes o decretos nacionales</i>	44
Tabla 8. <i>Leyes o decretos internacionales</i>	47
Tabla 9. <i>Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar</i>	68
Tabla 10. <i>Metodología socioeducativa</i>	70
Tabla 11. <i>Cronograma 2025-1</i>	76
Tabla 12. <i>Calendario Financiero</i>	80
Tabla 13. <i>Tabla de seguimiento</i>	88
Tabla 14. <i>Análisis de contingencias</i>	94

Introducción

"Conectando realidades: La influencia de lo digital en lo humano"

En la era digital, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana, especialmente entre los jóvenes. En este caso los preadolescentes quienes se encuentran en una etapa crucial de desarrollo social y emocional siendo particularmente vulnerables a las influencias positivas y negativas de estas plataformas. Aunque las redes sociales ofrecen oportunidades para la conexión y la autoexpresión, también presentan riesgos significativos como lo es la comparación social que pueden impactar en la salud mental.

El presente proyecto de intervención se llevará a cabo por medio de diversas actividades en las cuales se brindarán herramientas y conocimientos a los estudiantes de grado quinto (2024-2) sexto (2025-1) con el fin de reflexionar sobre el uso responsable, consciente y con propósito de las redes sociales. De igual forma, mediante esta intervención se generarán estrategias de promoción del manejo responsable de las redes sociales para ser implementadas en el entorno escolar.

Este proyecto no solo busca abordar una problemática actual, sino también contribuir al uso responsable de las redes sociales por los estudiantes, preparándose para enfrentar los desafíos del entorno digital, que teniendo en cuenta a Chadi (2020) menciona que las plataformas digitales pueden influir en el bienestar emocional de los usuarios y aborda ideas claves como el ciberacoso, la necesidad de un uso consciente, afectación en las habilidades sociales, alfabetización digital, y que así como las redes sociales permiten un espacio para la autoexpresión también pueden llevar a la presión de encajar en estándares irrealistas, (pp. 9-11-13 y 15)

El proyecto se estructura en tres capítulos organizados conforme a la apuesta metodológica de Ezequiel Ander Egg en sus libros Diagnóstico social: Conceptos y metodología (2001) y Cómo elaborar un proyecto (2005). En el primer apartado se encuentra toda la recopilación de la información recolectada por medio del Diagnóstico Social realizado por las trabajadoras sociales en formación a los estudiantes de grado quinto (2024-2) para así mismo darle apertura al capítulo dos en donde se aborda el diseño del proyecto, la realización de las planeaciones y ejecuciones con los mismos estudiantes que ingresan a grado sexto (2025-1), junto con los marcos de referencia, objetivos, finalidad del proyecto, metodología, técnicas, determinación de los recursos y los indicadores de evaluación, dándole cierre al proyecto con el tercer capítulo en donde se encuentran conclusiones y

recomendaciones.

Capítulo I: Diagnóstico

“Redes sociales en la infancia: un diagnóstico sin filtros”

1.1. Diagnóstico Social

Desde la perspectiva metodológica, Según Ezequiel Ander Egg el diagnóstico para un proyecto de intervención es “uno de los elementos clave de toda práctica social, en la medida en que procura un conocimiento real y concreto de una situación sobre la que se va a realizar una intervención social y de los diferentes aspectos que es necesario tener en cuenta para resolver la situación-problema diagnosticada (p.19)”. Es decir que se convierte en una de las fases fundamentales para generar un proyecto de intervención social con un sustento adecuado, ya que permite ver un panorama de la realidad social, el cual es analizado e interpretado desde el punto de vista de los profesionales. De igual manera nos dice que el diagnóstico es un “nexo” entre la investigación y la planeación porque conecta el análisis de la realidad con la planificación de soluciones.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, las trabajadoras sociales en formación para darle apertura al proyecto de intervención titulado “Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras frente a la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto – sexto del Colegio la Amistad en Kennedy Bogotá 2024-2 y 2025-1, realizaron una investigación exploratoria la cual se hace a través de fuentes primarias como la revisión documental de artículos, libros, tesis de diferentes universidades, e informes para la identificación y análisis de perspectivas y hallazgos previos en el conocimiento existente y así mismo fundamentar el presente proyecto de manera teórica, de igual manera se utilizaron herramientas como la observación participativa, entrevista semi estructurada y encuesta.

Retomando a Ezequiel Ander Egg (1999), con relación al diagnóstico social, menciona que “para el cumplimiento de estas funciones o requisitos, el diagnóstico social

implica en la práctica, la realización de una serie de tareas o acciones clave (p.38)”, es decir que este se divide en 7 fases las cuales son:

- Identificación de las necesidades. problemas, centros de interés y oportunidades de mejora que presenta una situación determinada.
- Reconocimiento de los factores causales o determinantes, los factores condicionantes y factores de riesgo.
- Pronóstico de la situación, en el futuro mediano e inmediato.
- Identificación de los recursos y medios de acción. existentes y potenciales.
- Determinación de prioridades, en relación con las necesidades y problemas detectados.
- Establecimiento de las estrategias de acciones necesarias para enfrentar con éxito los problemas que se presentan en cada coyuntura.
- Análisis de contingencias, para el establecimiento del grado de viabilidad y factibilidad de la intervención. (Esta fase va ligada a la fase 7 de planificación)

1.1.1 Identificación De Las Necesidades. Problemas, Centros De Interés y Oportunidades De Mejora Que Presenta Una Situación Determinada.

En la actualidad, el acceso generalizado a las redes sociales ha transformado la manera en que los preadolescentes se comunican, interactúan y se perciben a sí mismos. Sin embargo, el uso constante y no responsable de dichas plataformas entre los preadolescentes, ha generado preocupaciones significativas sobre su influencia en la salud mental.

No obstante, es importante tener en cuenta que Chadi (2020) menciona que si bien estas plataformas ofrecen beneficios potenciales, como la capacidad de mantenerse conectados y acceder a información, también se observan algunas dificultades que evidencian que el uso no regulado de las redes sociales puede llevar a consecuencias negativas en la salud mental, incluyendo problemas como ansiedad, depresión, baja

autoestima, y trastornos de la imagen corporal, El problema se agrava debido a la falta de educación y concientización sobre el uso responsable de las redes sociales.

En consecuencia, la ausencia de estrategias efectivas y sostenibles para abordar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de quinto grado en el Colegio la Amistad representa un problema significativo que requiere la creación de herramientas que les permita afrontar todo tipo de situaciones. Esta situación no solo afecta el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, sino que también repercute en su capacidad para desarrollar relaciones interpersonales saludables, esto teniendo en cuenta lo que menciona Orihuela (2009) en su obra *La comunicación en la era digital*, donde analiza las transformaciones en los medios de comunicación y la influencia de las redes sociales y el internet y como estas herramientas han modificado las relaciones sociales y la comunicación.

Por lo tanto, es crucial desarrollar e implementar un proyecto de intervención que no solo aborde los riesgos asociados con el uso de las redes sociales, sino que también promueva un uso consciente y con propósito de estas plataformas. La intervención debe enfocarse en educar a los estudiantes sobre los beneficios y peligros de las redes sociales, proporcionarles herramientas para manejar los desafíos emocionales que surgen en línea, y crear un entorno escolar que apoye su desarrollo integral y la manera en que se perciben a ellos mismos.

En este sentido, Silva (2021), menciona que las redes sociales son una parte importante en la vida de cualquier adolescente, ya que es un nuevo y poderoso medio para relacionarse con los demás. De igual forma, se dice que los jóvenes de hoy nacieron en la “era digital” lo que ocasionó que conozcan el internet y todas sus posibilidades, esto debido a que crecieron rodeados de dispositivos tecnológicos y acceso a internet.

Por otro lado, se debe tener en cuenta que el uso constante y descontrolado de las redes sociales puede generar en los jóvenes dependencia y una gran necesidad de adaptación, lo cual puede dificultar su autoestima.

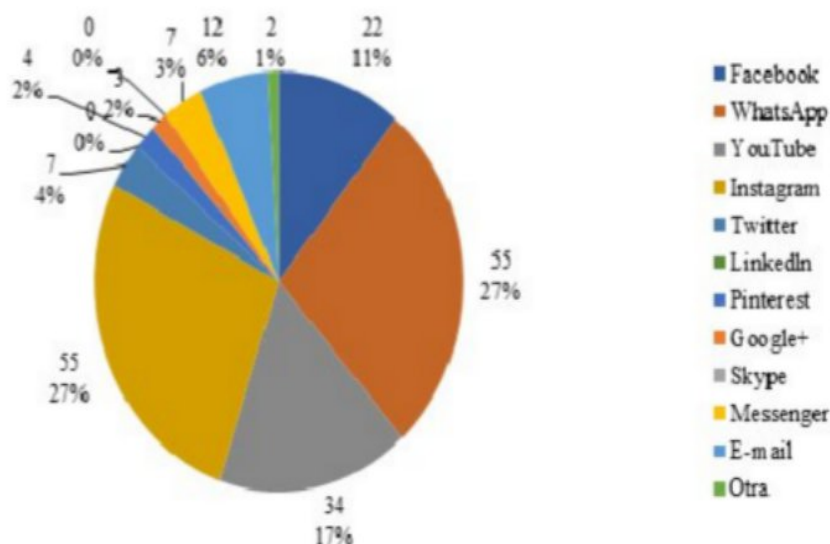
Retomando a Silva (2021) en su proyecto de investigación, en donde se les aplicó una

encuesta a 71 estudiantes, el 61% eran de sexo femenino y el 39% masculino, así mismo la mayoría (44%) tenía entre 12 y 14 años, por ende, el 100% de los encuestados informo que usa con frecuencia las redes sociales por más de 5 días y por más de 8 horas al día.

A continuación, la siguiente figura refiere cuales son las redes sociales más usadas por los estudiantes.

Figura 1

Redes sociales más usadas por los estudiantes.

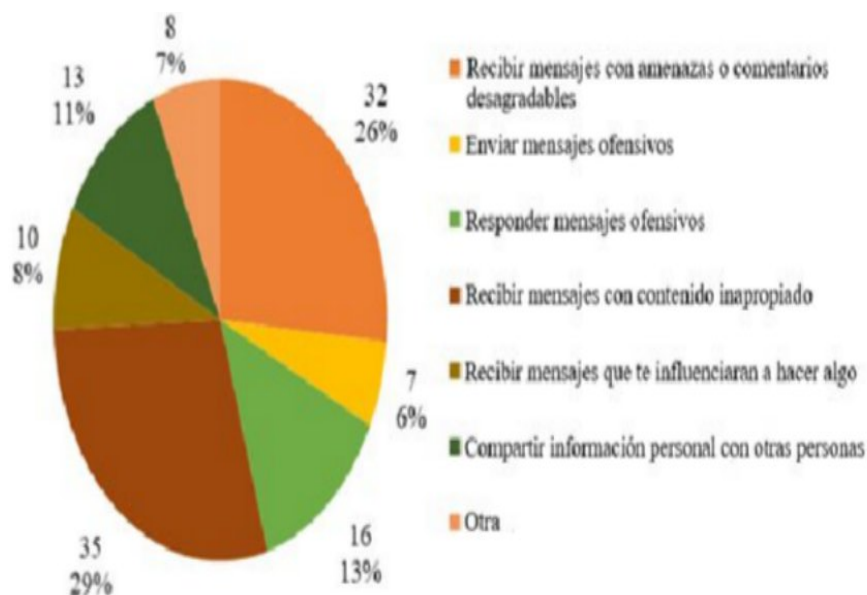


Nota: Recuperado de percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental (2021)

Otra de las preguntas que hizo parte de la encuesta fue: ¿Cuál crees que es el mayor riesgo al usar las redes sociales?, a lo que los estudiantes contestaron lo siguiente que se observa en la figura No 2

Figura 2

Mayor riesgo de usar las redes sociales



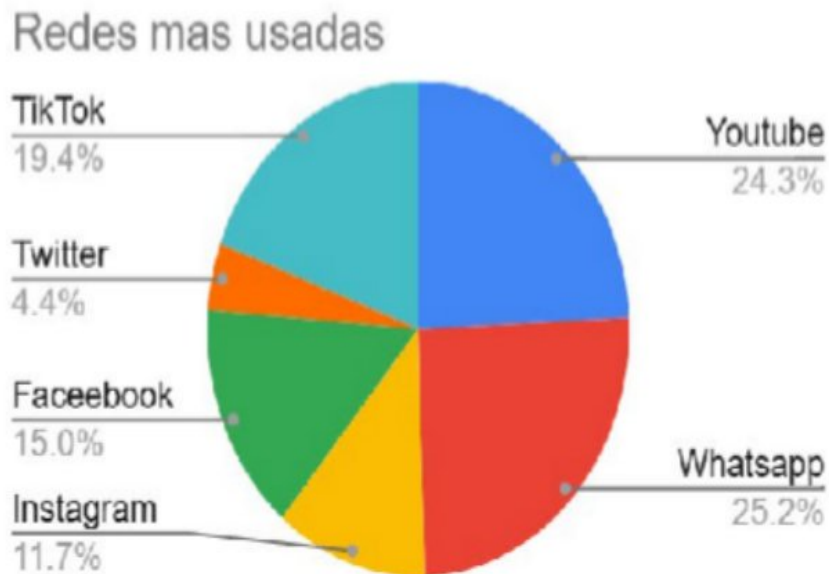
Nota: Recuperado de, Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental (2021)

Teniendo en cuenta que para realizar un diagnóstico social se debe hacer una investigación exploratoria, se hizo uso de técnicas como lo son la entrevista, la encuesta y la observación participante, de estas herramientas aplicadas se puede recopilar varias de las respuestas más relevantes durante el desarrollo de estas.

Para la elaboración del diagnóstico social se contó con la participación de 56 estudiantes del grado quinto (2024-2) del Colegio La Amistad, la cual se realizó por medio de encuestas y observación participante lo que permitió recopilar diferentes datos los cuales serán presentados por medio de gráficas.

Figura 3

Redes sociales más usadas

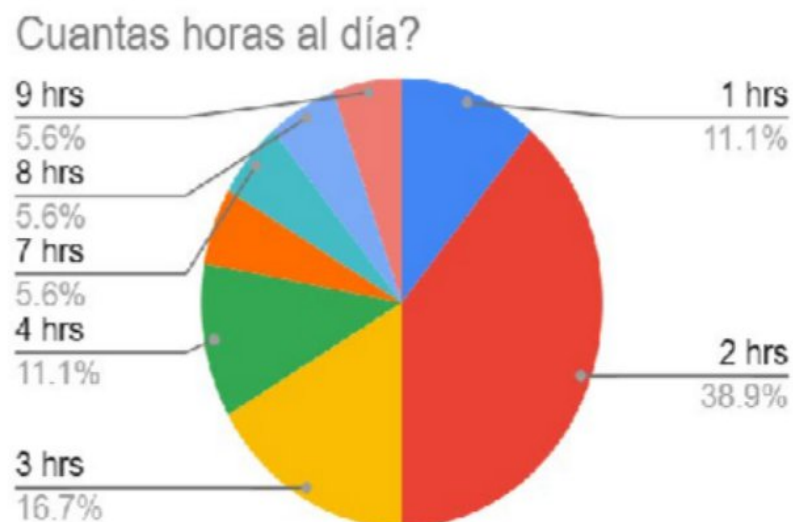


Nota: La figura representa los resultados obtenidos en porcentajes de las redes sociales más usadas por los estudiantes de quinto grado. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Para la primera sesión de diagnóstico se contó con la participación de 51 estudiantes, por lo que en la gráfica anterior se puede evidenciar que un 25.2% usa WhatsApp, un 24.3% usa YouTube, el 19.4% usa TikTok, el 15% usa Facebook, el 11.7% Instagram y el 4.4% usa Twitter.

Figura 4

¿Cuántas horas al día usan redes sociales?

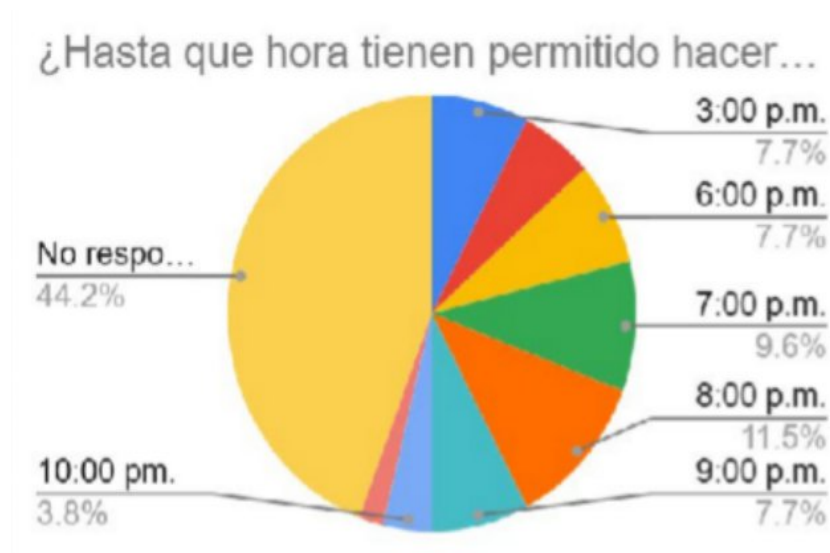


Nota: La figura representa los resultados obtenidos en porcentajes de la cantidad de horas que los estudiantes usan para estar en las redes sociales. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

De la información obtenida frente a cuantas horas al día los estudiantes hacen uso de las redes sociales se evidencia en la gráfica anterior que oscilan entre 1 a 9 horas diarias, donde 2 horas es la respuesta más frecuente con un 38.9% y 7,8 y 9 horas el menor puntaje cada uno con 5.6%.

Figura 5

¿Hasta qué hora tienen permitido hacer uso de las redes sociales?

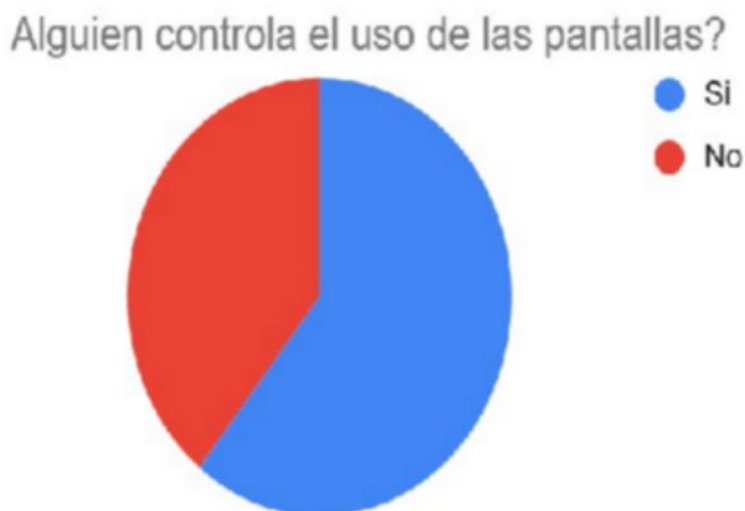


Nota: La figura representa los resultados obtenidos en porcentajes de las horas límites a la que cada uno de los estudiantes tiene permitido hacer uso de las redes sociales en sus hogares. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Frente a los resultados de hasta qué hora los estudiantes tienen permitido hacer uso de las redes sociales en la gráfica anterior se evidencia que la respuesta con el mayor porcentaje es “no responden” y el menor porcentaje es 3:00 p.m., 6:00 p.m. y 9 p.m. con un 7.7% cada una.

Figura 6

¿En los hogares hay algún control con el uso de pantallas?

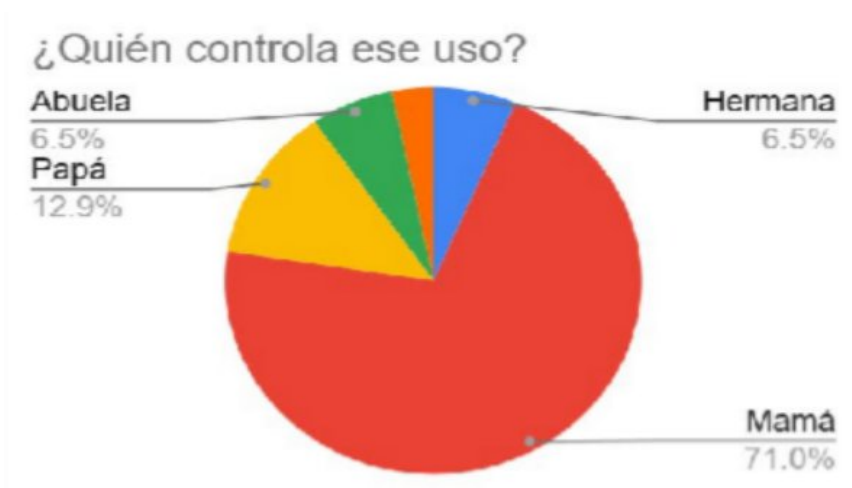


Nota: La anterior figura representa los resultados obtenidos en porcentajes de si en los hogares de cada uno existe un control con el uso de pantallas o no. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Respecto a si hay un control con este uso de pantallas en la gráfica anterior se evidencia que un 60.8% responden que sí y un 39.2% de los estudiantes manifiestan que no.

Figura 7

¿Quién controla el uso de pantallas?



Nota: La anterior figura representa los resultados obtenidos en porcentajes de quienes son las personas que controlan el uso de pantallas en los hogares. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Teniendo en cuenta las respuestas en la pregunta de ¿quién controla este uso de

pantallas?, se puede evidenciar en la gráfica anterior que en su mayoría todo el grupo familiar hace parte de este proceso, pero las madres son un sujeto fundamental dentro de este ejercicio con un 71. % de participación en este proceso.

Así mismo, en las entrevistas realizadas tanto a la Coordinadora como a la directora de los grupos, ellas manifiestan y reconocen tres factores claves dentro de esta problemática las cuales son:

- Influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes
- Falta de normativas y regulación dentro de la institución
- El rol de la familia en la supervisión del uso de las redes sociales.

- **Influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes**

Los datos obtenidos en la encuesta reflejan que un alto porcentaje de los estudiantes de quinto grado hace uso frecuente de redes sociales sin una regulación clara por parte de sus cuidadores. Esta situación genera preocupación dentro de la comunidad educativa, pues la falta de acompañamiento puede derivar en resultados negativos en la salud mental de los estudiantes.

Sobre esto, la docente Lizette Espinosa enfatiza que: "A mí me parece muy importante porque [...] el desarrollo rapidísimo de las tecnologías y cómo fue algo que entró de repente en la vida de los jóvenes hace que no tengan un buen uso de esto.

Hay demasiada información a la mano, entonces cuando uno no está preparado, cuando uno no tiene una buena guía, pueden generar un montón de dificultades. [...] Lo que hace (la sobreexposición a redes sociales), es confundir. Confunde a los jóvenes, confunde sus vidas y empiezan a vivir vidas que a veces ni siquiera son reales, queriendo parecerse a ciertos imaginarios que ven en redes" (Entrevista a la docente Lizette, 2025).

Así mismo, desde la perspectiva institucional, la coordinadora Jennifer Barreto

confirma el impacto de este fenómeno en el desarrollo emocional y neurológico de los estudiantes, afirmando que: “Sí considero bastante valioso el tema del manejo de las redes sociales porque los papás son mucho más flexibles con la tecnología y no tienen una supervisión adecuada. Entonces, el chico consume demasiada información y esto tiene efectos en su desarrollo socioafectivo. Hay varios estudios que comprueban el impacto en el desarrollo de ansiedad, depresión, dificultades de atención y manejo emocional” (Entrevista a la coordinadora Jennifer, 2025).

Estos testimonios evidencian la necesidad de desarrollar estrategias que permitan un uso consciente y regulado de las redes sociales, mitigando sus efectos adversos en la población preadolescente.

- **Falta de normativas y regulación dentro de la institución**

Otro de los hallazgos del diagnóstico es la ausencia de una política clara en la institución sobre el uso de dispositivos móviles y redes sociales dentro del aula. Aunque existen esfuerzos desde la orientación escolar para abordar problemáticas asociadas al uso no responsable de las tecnologías, aún no hay una normativa institucional que regule este aspecto de manera formal.

La docente Lizette Espinosa menciona al respecto: "Sí se tienen políticas que tienen que ver con los manejos de las redes sociales dentro de la institución y hay guías desde orientación y los mismos docentes. Pero este año no hay una política clara con el uso del celular, no hay algo establecido. Se puede sugerir como docentes que no los utilicen en clase, pero no hay una regla, una normatividad que diga o restrinja o establezca límites para el uso del celular” (Entrevista a la docente Lizette, 2025)

Igualmente, la coordinadora Jennifer Barreto agrega que, si bien recientemente el consejo directivo aprobó una restricción del uso de celulares dentro del aula, el control sobre su cumplimiento sigue siendo un desafío: "El estudiante puede venir con el celular y usarlo en el descanso o a la salida, pero no está permitido

en clase. Claro que controlarlo es difícil, porque si ellos vienen pegados a la música, a Facebook, o uno descubre que están chateando, siguen encontrando formas de usarlo” (Entrevista a la coordinadora Jennifer, 2025).

Esta falta de regulación clara permite que los estudiantes mantengan un acceso irrestricto a las redes sociales, lo que puede aumentar la exposición a contenidos inadecuados y el uso desmedido de pantallas sin supervisión.

- **El rol de la familia en la supervisión del uso de redes sociales**

Los datos recolectados en las encuestas muestran que un porcentaje considerable de los estudiantes no tiene supervisión sobre el tiempo que pasan en redes sociales, lo que evidencia una carencia de control parental en el hogar.

La docente Lizette Espinosa resalta que el contexto social y económico de la comunidad educativa influye en esta falta de regulación:” El tipo de población que tenemos es una población en la que, en su mayoría, los padres o acompañantes de los estudiantes trabajan todo el tiempo. Eso hace que los niños que tienen acceso a redes precisamente no tengan un acompañamiento desde el hogar” (Entrevista a la docente Lizette, 2025).

En la misma línea, la coordinadora Jennifer Barreto profundiza sobre el papel que cumplen los padres en la educación digital de los niños y cómo muchas veces terminan delegando esta responsabilidad a las pantallas: "Desde que el niño está en la cuna, el celular se convierte en el calmante. Si el niño llora, le pasan el celular. Si está inquieto, le pasan el celular. Entonces, el mismo papá refuerza la idea de que está bien estar pegado al celular, con tal de que no lo moleste. Esto afecta los procesos cognitivos y de desarrollo del niño, que a tan temprana edad ya no sabe regular el tiempo en pantallas” (Entrevista a la coordinadora Jennifer, 2025).

Retomando lo anterior, se observa que no hay las estrategias y herramientas necesarias para abordar las redes sociales y su influencia en la sociedad, por lo tanto, es

pertinente generar un proyecto de intervención en el que se implementen estrategias adecuadas para el manejo de las redes sociales en los preadolescentes, ya que por medio del proyecto no solo se buscara disminuir los riesgos asociados con el uso de las redes sociales sino también brindarles herramientas a los estudiantes para que utilicen estas plataformas de manera constructiva y con un propósito claro. .

1.1.2 Identificación De Los Factores Causales o Determinantes, Factores Condicionantes y Factores De Riesgo

Para comprender la raíz de esta problemática, es necesario analizar los diferentes factores que inciden en la falta de estrategias para el responsable uso de las redes social, por ende, se logró reconocer:

Tabla 1.

Factores causales o determinantes, factores condicionantes y factores de riesgo.

Tipo de factor	Descripción	Identificación del problema
Factores Determinantes	Causas directas del problema, son los elementos que explican de manera inmediata por qué ocurre el problema.	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de control parental en el acceso a redes sociales. - Los niños usan internet sin supervisión ni regulación. - Desconocimiento de los riesgos digitales por parte de padres y cuidadores. - No hay normas claras sobre el uso de dispositivos en casa.
Factores Condicionantes	Circunstancias que favorecen o mantienen un estancamiento en el problema. Son las condiciones del entorno que permiten que el problema continúe o empeore.	<ul style="list-style-type: none"> - Los padres trabajan extensas jornadas y no pueden monitorear a sus hijos. - Los niños están al cuidado de adultos mayores o familiares sin conocimiento sobre redes sociales. - Ausencia de estrategias escolares sobre el uso seguro de internet.

		- Escasa implementación de herramientas de control parental.
Factores de Riesgo	Elementos o aspectos que incrementan la gravedad del problema y generan consecuencias negativas.	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición a contenido inadecuado (violencia, retos virales peligrosos, desinformación). - Mayor riesgo de ciberacoso, grooming o contacto con desconocidos. - Impacto en el comportamiento social y la salud mental de los estudiantes. - Posible adicción a las redes sociales, generando aislamiento y dependencia digital.

Nota: La tabla representa la identificación de los factores causales o determinantes, factores condicionantes y factores de riesgo. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Ander -Egg (1999) menciona que es importante identificar desde un inicio los factores causales o determinantes, factores condicionantes y factores de riesgos aquellos que pueden presentarse de manera positiva o negativa y tienen alguna influencia sobre el problema en cuestión y así mismo anteponerse a las situaciones o problemas que se puedan presentar. (p.p. 51-56).

Es así que en los factores determinantes pudimos identificar cuatro problemas relacionados con lo recopilado en el diagnóstico social, así mismo en los factores condicionantes se identifican cuatro circunstancias las cuales están relacionadas con extensas jornadas laborales de los padres o cuidadores y en general con la ausencia de estrategias implementadas por parte de la institución y las familias, por último en los factores de riesgo se presentan cuatro problemáticas asociadas a la exposición a contenido inadecuado por parte de los estudiantes, esto debido al desconocimiento por parte de estos.

1.1.3 Pronóstico De La Situación

A partir de la información recopilada en las fases anteriores, se identificó que los estudiantes de grado 5° del Colegio La Amistad tienen un acceso frecuente a las redes sociales digitales y consumen contenido que, en muchos casos, no es apropiado para su edad.

Aunque en las sesiones de diagnóstico no se evidencio una afectación directa en su salud mental, si se observó una normalización del acceso a material que puede no ser apto para su edad, por lo que puede influir en su desarrollo emocional y social. Por otro lado, se destaca la falta de supervisión por parte de los acudientes, ya que muchos estudiantes tienen acceso libre a dispositivos digitales sin restricciones ni orientación sobre el tipo de contenido que pueden consumir.

Bajo esta premisa, es necesario proyectar los diferentes escenarios a futuro en relación con esta problemática, considerando tanto los factores de riesgo como aquellos que podrían disminuir su influencia en la salud mental de los preadolescentes.

Empezando por un escenario en donde no se dé la intervención, es decir, donde no se tomen medidas para educar a los estudiantes y a los acudientes sobre el uso responsable de las redes sociales, es probable que continúen expuestos a contenido inadecuado sin la capacidad de analizar críticamente sus efectos, lo que podría generar:

- Desarrollo de hábitos de consumo digital que interfieran con su bienestar emocional y social, afectando su capacidad de interacción en espacios presenciales.
- Mayor vulnerabilidad ante riesgos como la exposición a violencia digital, ciberacoso y desinformación.
- Normalización de comportamientos inadecuados, afectando su construcción de identidad y percepción de la realidad.
- Los acudientes seguirán sin herramientas para regular el uso de redes.

En contraste con lo anterior, si se implementan algunas estrategias de intervención, pero su impacto es moderado debido a diferentes factores como la falta de compromiso por parte de los actores involucrados, falta de tiempo o recursos, puede ocasionar que:

- Algunos padres comienzan a supervisar y establecer límites en el uso de las redes sociales, pero otros siguen sin herramientas ni tiempo para hacerlo.
- Se observa una leve reducción en la exposición a contenido inapropiado, pero el problema persiste y sigue afectando a un número significativo de estudiantes.
- Se realizan campañas de concienciación en el colegio, pero el mensaje no llega con la misma fuerza a todos los estudiantes y familias.

El último escenario representa la mejor alternativa, en la que se logra una articulación entre el colegio, las familias y los estudiantes para generar un cambio significativo en el uso de las redes sociales, lo que daría como resultado los siguientes cambios:

- Los estudiantes desarrollan habilidades para autogestionar su tiempo en internet, identificar contenido riesgoso y fortalecer su bienestar emocional en el entorno digital.
- Se capacita a los padres y cuidadores dándoles herramientas para guiar a sus hijos en un consumo más seguro y responsable.
- Se establecen normas claras dentro del colegio y el hogar sobre el uso responsable de las redes sociales, incluyendo horarios y contenido permitido.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente para comprender mejor el impacto de esta problemática, es necesario analizar los riesgos y oportunidades presentes.

Riesgos si no se actúa:

- Mayor vulnerabilidad de los estudiantes ante riesgos como ciberacoso, desinformación y contacto con contenido violento o inadecuado.

- Falta de educación digital que les permita discernir entre información veraz y engañosa.
- Posibles repercusiones en la salud mental de los estudiantes, incluyendo ansiedad, baja autoestima y dificultades en las relaciones interpersonales.

Oportunidades para solucionar el problema

- La disposición del colegio para implementar estrategias de sensibilización y formación sobre el uso responsable de redes sociales.
- Posibilidad de involucrar a docentes y familias en un proceso conjunto de alfabetización digital.
- Creación de espacio de diálogo donde los estudiantes puedan expresar sus experiencias y aprender estrategias para navegar en internet de manera segura.

Estrategias más viables para prevenir el peor escenario

- Desarrollo de campañas de concientización dentro del colegio, utilizando materiales didácticos y dinámicas participativas.
- Implementación de talleres educativos dirigidos tanto a estudiantes como a padres, enfocándose en la importancia del uso consciente de las redes sociales.
- Creación de una red de apoyo entre docentes, orientadores y familias para monitorear la influencia de la intervención y reforzar las estrategias cuando sea necesario.

1.1.4 Identificación De Recursos y Medios De Acción

Para la implementación de este proyecto de intervención en el Colegio La Amistad, es fundamental reconocer los recursos disponibles y los medios de acción que permitirán llevar a cabo las estrategias diseñadas.

Recursos y materiales tecnológicos

El colegio cuenta con una infraestructura y materiales que facilitarán la ejecución de las actividades, entre ellos:

Espacios físicos: Salones de clase adecuados para el desarrollo de las sesiones

Equipos tecnológicos: Televisores, bafles, computadores con acceso a internet, esto permite el uso de material audiovisual para reforzar el aprendizaje.

Materiales didácticos: Hojas, papel, marcadores, cinta adhesiva, lana, los cuales se utilizarán en dinámicas grupales y actividades de sensibilización.

Estos recursos permitirán diseñar e implementar estrategias que favorezcan un aprendizaje significativo, combinando elementos visuales, escritos y dinámicos para captar la atención de los estudiantes.

Apoyo de docentes y acudientes

Un componente clave en la intervención es la participación de docentes y acudientes. Se implementará una estrategia de sensibilización a través de una cartilla dirigida a los padres y cuidadores, la cual será utilizada por los docentes en las reuniones y encuentros que se tengan con las familias. La cartilla contendrá:

- Información sobre la influencia de las redes sociales en los preadolescentes
- Consejos prácticos para supervisar y acompañar el consumo digital
- Talleres y actividades para que los padres y madres trabajen en casa con sus hijos.

Este material no solo brindará herramientas a las familias, sino que permitirá a los docentes fortalecer su rol en la educación digital de los estudiantes, promoviendo un trabajo conjunto entre el colegio y el hogar.

Métodos de intervención

Para abordar la problemática identificada, se desarrollarán sesiones en las que se esperan abordar temas como:

- Los principales riesgos de las redes sociales y cómo pueden afectar su salud mental.
- Reflexionar cómo el contenido en las redes sociales puede influir en la autoestima y salud emocional.

- Enseñar y promover estrategias para un uso positivo y consciente de las redes sociales.
- Brindar herramientas emocionales para la presión y la ansiedad en las redes sociales.

Estas sesiones están diseñadas para generar conciencia y fomentar una actitud crítica frente al uso de las redes sociales, asegurando que los estudiantes desarrollen herramientas para gestionar de manera más segura y responsable su entorno digital.

Para que la identificación de recursos sea completa, suficiente y relevante, es preciso conocer y explicitar cuáles de esos recursos y medios existen realmente y están disponibles para su utilización en el momento actual.

Tabla 2

Necesidades y problemas

Necesidades y problemas identificados	¿Quién puede resolverlos mejor?	¿Qué tipo de ayuda o atención se necesita para resolverlo?	Recursos y medios necesarios para prestar la ayuda y atención requerida
Falta de orientación y supervisión de los acudientes sobre el uso de redes sociales.	Trabajadoras Sociales en formación, docentes y acudientes.	Sensibilización y educación digital para padres. Implementación de estrategias de acompañamiento en el hogar.	Cartilla para los padres con información sobre supervisión y educación digital. Espacios en reuniones escolares para abordar el tema.
Consumo de contenido inadecuado en redes sociales por parte de los estudiantes.	Trabajadoras sociales en formación y estudiantes.	Talleres de reflexión sobre el contenido digital. Estrategias para evitar y transformar el contenido en redes.	Salones, material didáctico, uso de audiovisuales en televisores o computadores.
Falta de normas claras en el colegio y en casa sobre el uso de redes sociales.	Directivos, docentes y familias.	Establecimiento de reglas y acuerdos sobre el acceso y tiempo en redes sociales.	Reuniones con docentes y acudientes para definir pautas. Material educativo sobre normas

			digitales.
Desconocimiento de estrategias seguras para navegar en redes sociales.	Orientadores.	Formación sobre alfabetización digital y seguridad en internet.	Talleres interactivos con videos, simulación de riesgos en redes y dinámicas grupales.

Nota: La tabla representa los problemas y las necesidades teniendo en cuenta los factores que pueden implementarse para resolverlos. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Ander-Egg (1999) nos dice que es importante identificar los recursos, que medios existen y cuales están disponibles para su utilización, ya que, si esto no se tiene en cuenta, todas las propuestas de intervención que se realicen corren el riesgo de ser inviables o muy poco factibles. (p.p. 64-65)

Retomando lo anterior,

se hace necesario la realización de la tabla planteada anteriormente en donde se detallan las necesidades y problemas, la falta de orientación y supervisión por parte de los padres o cuidadores frente al uso de redes sociales, el consumo de contenido inadecuado, la falta de normas claras en el colegio sobre el uso de redes sociales y el desconocimiento de estrategias seguras para navegar en redes sociales, teniendo en cuenta lo anterior se logró identificar que para resolver estos problemas se cuenta con: las trabajadoras sociales en formación, docentes, directivos, orientadores y familias.

1.1.5 Determinación De Prioridades, En Relación Con Las Necesidades y Problemas Detectados

Tras la fase de diagnóstico, la identificación de recursos y medios de acción es fundamental establecer un orden de prioridades para la intervención, considerando la gravedad, magnitud e impacto de los problemas detectados. No todas las problemáticas pueden abordarse simultáneamente, por lo que esta fase busca determinar cuáles requieren una atención inmediata y cuales pueden tratarse en fases posteriores o a través de estrategias complementarias.

Para definir esas prioridades, se han considerado los siguientes criterios:

- **Gravedad:** Nivel de afectación en el bienestar de los estudiantes.
- **Magnitud:** Cantidad de preadolescentes expuestos a la problemática.
- **Factibilidad de intervención:** Posibilidades reales de abordar el problema con los recursos disponibles.
- **Consecuencias a largo plazo:** Impacto que podría tener la falta de intervención.

A partir de ese análisis, se han identificado los siguientes problemas y su nivel de prioridad dentro del proyecto:

Tabla 3

Problemas y su nivel de prioridad dentro del proyecto.

Problema detectado	Gravedad	Magnitud	Factibilidad de intervención	Prioridad
Consumo de contenido inapropiado en redes sociales	Alta	Alta	Alta, requiere de sesiones y estrategias educativas	Alta
Falta de supervisión y control por parte de los acudientes	Alta	Alta	Media, requiere sensibilización y materiales educativos para padres	Alta
Desconocimiento sobre normas de seguridad en internet	Alta	Media	Alta, puede trabajarse con sesiones en la institución	Media
Falta de conocimiento frente a las normativas escolares sobre el uso de redes	Media	Baja	Baja, requiere procesos institucionales más amplios	Baja

Nota: En la tabla se identifican los problemas y su nivel de prioridad en el proyecto.

Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Ander- Egg (1999), nos dice que para la fase del diagnóstico es fundamental identificar la gravedad del problema y su nivel de prioridad teniendo en cuenta cual es la

percepción social que se tiene de estos lo que así mismo aumentara las posibilidades de que este se movilice para su pronta solución. (p.p. 67-69).

En la tabla anterior se evidencia que se presentan cuatro problemas donde su gravedad es alta y media donde se identifica que su prioridad es alta, media y baja dependiendo de la magnitud.

Con esta priorización, el proyecto de intervención se centrará en las siguientes acciones:

- Sesiones de reflexión con los estudiantes sobre el tipo de contenido que consumen, estrategias para evitar material inapropiado y formas de transformar su uso de redes sociales.
- Creación e implementación de una cartilla educativa para padres, que será utilizada por docentes en reuniones y encuentros escolares, con el fin de fortalecer la supervisión y el acompañamiento familiar en el uso de redes sociales.

Los problemas de menor prioridad, como la falta de conocimiento por parte de los estudiantes frente a las normas que hay en la institución sobre las redes sociales, podrán abordarse en un futuro dejando como recomendación al colegio que se organicen espacios donde se informe a los estudiantes sobre estas normas.

1.1.6 Establecimiento De Estrategias De Acción

Para estructurar las estrategias de acción, se ha realizado un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades), una herramienta que permite evaluar los factores internos y externos que influyen en la problemática identificada. Este análisis facilita la toma de decisiones estratégicas al identificar los aspectos positivos que puedan potenciarse y las barreras que deben superarse para lograr una influencia efectiva en la intervención.

En cuanto al proyecto el análisis DAFO permitirá reconocer las fortalezas con las que cuenta el Colegio la Amistad para la implementación de las estrategias, así como las

oportunidades externas que pueden favorecer su desarrollo. Al mismo tiempo, se identifican las debilidades que pueden dificultar la ejecución y las amenazas que podrían afectar los resultados esperados. Con base en estos elementos, se podrán establecer acciones concretas para optimizar los recursos disponibles y disminuir los riesgos asociados a la intervención.

Tabla 4

DAFO

Fortalezas (Internas, positivas)	Debilidades (Internas, negativas)
Colegio con infraestructura adecuada (Salones, internet, televisor, materiales)	Falta de supervisión en el uso de redes sociales por parte de los acudientes
Docentes interesados en abordar la problemática	Desconocimiento de los estudiantes sobre el uso de las redes sociales
Disponibilidad de material audiovisual y didáctico	Falta de conocimiento frente a las normativas escolares sobre el uso de redes sociales

Oportunidades (Externas, positivas)	Amenazas (Externas, negativas)
Participación de padres a través de la cartilla	Acceso ilimitado a redes sociales sin restricciones
Creciente interés en la educación digital	Influencia de contenido inadecuado en internet
Posibilidad de colaboración con otras entidades educativas	Resistencia al cambio por parte de algunos docentes o familias

Nota: La tabla representa el DAFO. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Por medio de la tabla DAFO, se pudo identificar que en las fortalezas están presentes la infraestructura de la institución y sus docentes, en las debilidades se evidencia la falta de supervisión por parte de los padres o cuidadores en el uso de las redes sociales, de igual forma el desconocimiento que hay por parte de los estudiantes frente a la educación digital, en las oportunidades se encuentra la participación que abra por parte de los padres en las cartillas y la posibilidad de colaboración por parte de otras entidades educativas, y por último en las amenazas se identificó el acceso ilimitado con el que cuentan los estudiantes a

estas plataformas y así mismo al consumo de contenido inadecuado.

Para poder darle una estructura a lo que es la intervención social, es necesario presentar un esquema PAM - CET (Problema, Alternativas, Medios, Consecuencias, Estrategias, Tareas) teniendo en cuenta que este es una herramienta utilizada en planificación e intervención social para organizar y estructurar un proyecto. Se usa para analizar y diseñar soluciones a problemas sociales de manera clara y estructurada.

Tabla 5.

PAM - CET

Problema	Tipo de acción necesaria	Método o Técnica utilizada
Falta de orientación y supervisión de los acudientes sobre el uso de redes sociales.	Sensibilización y capacitación para padres sobre el control y acompañamiento digital.	Talleres educativos y guías informativas dirigidos a padres y cuidadores.
Consumo de contenido inadecuado en redes sociales por parte de los estudiantes.	Educación digital para promover el uso seguro y crítico de internet.	Charlas interactivas, debates y actividades metodológicas en el aula.
Falta de normas claras en el colegio y en casa sobre el uso de redes sociales.	Creación e implementación de normativas sobre el uso de redes sociales.	Diseño de un manual de convivencia digital y acuerdos escolares-familiares.
Desconocimiento de estrategias seguras para navegar en redes sociales.	Formación en ciberseguridad y hábitos digitales responsables.	Capacitaciones prácticas con simulaciones y juegos educativos.

Nota: La tabla presenta el esquema PAM - CET. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Retomando las tablas anteriores, se logró identificar que los problemas conllevan un tipo de acción necesaria y un método o técnica utilizada, dependiendo las circunstancias.

"Construyendo el cambio paso a paso"

Capítulo II: Diseño del proyecto

2.1. Denominación Del Proyecto

“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1

2.2. Naturaleza Del Proyecto

El presente proyecto es una iniciativa de carácter educativo y preventivo, enfocada en la promoción de un uso consciente y seguro de las redes sociales entre los preadolescentes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad. Se enmarca en el ámbito socio educativo, ya que busca generar conciencia y fortalecer habilidades en los estudiantes para que identifiquen los riesgos en internet, eviten el consumo de contenido inapropiado y desarrollen estrategias de protección en el entorno digital. A través de talleres participativos, el proyecto emplea herramientas metodológicas adaptadas a la edad de los participantes, con el fin de facilitar su comprensión y apropiación de los temas abordados.

Este proyecto surge en el contexto de la intervención grupal de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, desarrollada en el Colegio la Amistad ubicado en la localidad de Kennedy, Bogotá. Su implementación responde a un diagnóstico previo que evidenció que los estudiantes de quinto grado (2024-2) y sexto grado (2025-1) acceden a contenido no apto para su edad, lo que puede afectar su bienestar emocional y social.

En este sentido, el proyecto se fundamenta en la necesidad de brindar herramientas a los estudiantes, docentes y familiares para que puedan enfrentar los desafíos del mundo digital y promover una interacción en redes sociales basada en la seguridad, el respeto y la responsabilidad.

2.2.1 Descripción Del Proyecto

El presente proyecto de intervención, titulado "Digitalmente conscientes y con propósito": Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio La Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1", tiene como propósito analizar y disminuir los efectos negativos del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes. Lo anterior, a partir de un diagnóstico social basado en encuestas, entrevistas y observaciones, se identificaron problemáticas como la exposición a contenidos inadecuados, la influencia en la autoestima y el bienestar emocional, la falta de regulación en el acceso a dispositivos digitales y la ausencia de estrategias de supervisión por parte de padres y docentes.

Ante esta realidad, el proyecto plantea estrategias orientadas a promover un uso consciente y saludable de las redes sociales. Entre estas acciones se incluyen sesiones de sensibilización sobre los riesgos digitales, implementación de herramientas de control parental y el fortalecimiento de normativas escolares que regulen el uso de dispositivos en el entorno académico. A través de una metodología socioeducativa, se busca fortalecer la capacidad crítica de los estudiantes, promoviendo el desarrollo de habilidades para gestionar su bienestar emocional en el entorno digital y fomentar el autocuidado en el uso de las tecnologías.

Este trabajo no solo se enfoca en reducir la influencia negativa del uso no responsable de las redes sociales, sino que también busca resaltar sus beneficios cuando son empleadas de manera responsable. De esta manera, el proyecto contribuye a la construcción de un entorno escolar y familiar más seguro, brindando herramientas replicables para otras instituciones educativas que enfrentan desafíos similares en la era digital.

2.2.2 Justificación

La misión de este proyecto de intervención es que por medio del diagnóstico realizado

a los estudiantes de grado quinto (2024-2) y sexto grado (2025-1) del Colegio La Amistad en Kennedy, se pueda conocer a profundidad que está generando en su salud mental el manejo de las redes sociales y que tipo de herramientas se podrían ofrecer para promover asertivamente el proceso y desarrollo de la salud mental en el primer semestre del 2025, ya siendo estudiantes de grado sexto. Por ende, según González 2018 en la Revista Latinoamericana de Psicología, refiere que "el uso frecuente de las redes sociales entre los preadolescentes está vinculado con una mayor preocupación por la imagen corporal y la aparición de síntomas de ansiedad. La constante comparación con los estándares de belleza y las vidas aparentemente perfectas que se presentan en las redes sociales puede llevar a los adolescentes a experimentar disminución de la autoestima y mayor malestar emocional" (p.123)

Lo citado anteriormente respalda directamente la necesidad del diagnóstico y la intervención en el uso de redes sociales entre los estudiantes. Se enfatiza en cómo el uso frecuente y sin orientación de estas plataformas puede afectar negativamente la salud mental de los preadolescentes, lo cual es uno de los focos principales del presente proyecto de intervención.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el proyecto "Digitalmente conscientes y con propósito" se plantea como una intervención necesaria y de gran apoyo. No solo busca disminuir los riesgos asociados con el uso de las redes sociales, sino también brindarles herramientas a los estudiantes para que utilicen estas plataformas de manera constructiva y con un propósito claro. Actualmente, (FAROS Sant Joan de Dé u, 2020), considera que "las redes sociales se han convertido en un espacio en el que formamos y construimos relaciones, configuramos nuestra propia identidad, y nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea". De igual manera se logra entender que las redes sociales en algún punto tienen un riesgo considerable en las personas, quienes no son conscientes de esto generando un uso no responsable de las mismas.

Además, se debe tener en cuenta que, aunque las redes sociales tienen un peligro considerable, también se debe reconocer lo positivo que éstas han traído a la actualidad, (Centre for Mental Health, 2018) afirma que las redes sociales

“Ofrecen la oportunidad de compartir experiencias similares con otras personas. De manera que, para los jóvenes con problemas de salud mental que tienen dificultades para encontrar apoyo en su entorno, las redes sociales pueden actuar como una herramienta útil, brindando la posibilidad de compartir sus experiencias con otras personas con las que pueden empatizar y relacionarse”. (p.28)

Así mismo, lo citado anteriormente permite ver la otra cara de las redes sociales, resaltando su potencial positivo cuando son bien utilizadas. Esto se relaciona directamente con que no se trata solo de alertar sobre los riesgos, sino también de potenciar el uso consciente y con propósito de estas plataformas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, el proyecto “Digitalmente conscientes y con propósito” tiene como objetivo que los estudiantes desarrollen habilidades para identificar contenido valioso, construir relaciones sanas en línea y expresar sus emociones de forma adecuada. Al hacerlo, las redes sociales pueden transformarse en herramientas de apoyo y expresión, especialmente para quienes enfrentan dificultades emocionales o de comunicación en su entorno físico.

Este proyecto no solo tiene el potencial de aportar de manera positiva a la salud mental y el bienestar de los estudiantes del Colegio la Amistad, también podría servir como un modelo replicable para otras instituciones educativas que enfrentan desafíos similares en la era digital. Por ello, la implementación de estrategias que combinen la educación digital consciente es crucial para el desarrollo sano y equilibrado de los jóvenes en la sociedad.

2.2.3 Marco Institucional

Según la página oficial de El Colegio Distrital La Amistad I.E.D (2024) nació en 1971 en la concentración escolar de John F. Kennedy en la jornada nocturna, para 1972 se

iniciaron las jornadas mañana y tarde, y junto con esto se trasladó a la escuela primaria Los Andes. El colegio recibe el nombre de “La Amistad” en honor a la excelente relación entre Colombia y el Estado de la Florida (EE. UU). El 20 de octubre del mismo año se traslada a la que actualmente es su sede principal ubicada en Kennedy Central, considerando esta fecha como la de su fundación. El 31 de diciembre del 2003 se integran a la institución las Escuelas Llano Grande y Pilar del Río, las cuales quedan denominadas como las sedes B y C.

Actualmente el Colegio La Amistad es una institución educativa de carácter oficial mixta que ofrece educación formal: Preescolar, educación básica como primaria y secundaria, y educación media en las jornadas mañana, tarde y noche en Calendario A.

Teniendo en cuenta la anterior información se evidencia que la historia del Colegio Distrital La Amistad refleja una evolución significativa en su compromiso con la formación educativa integral en la localidad de Kennedy. Desde su fundación en el año 1971 ha servido como un espacio formativo para distintas generaciones, consolidándose como una institución oficial que atiende diversas necesidades educativas en múltiples jornadas.

Se considera relevante esta trayectoria histórica para el desarrollo del proyecto, ya que permite entender el contexto y la diversidad de la comunidad educativa, incluyendo los factores sociales y culturales que pueden influir en la relación de los estudiantes con las redes sociales y su salud mental. Por otro lado, al ser una institución que promueve la educación desde preescolar hasta grado once, se hace relevante el hecho de que el proyecto va dirigido a estudiantes de grado quinto y sexto la cual se considera que es una etapa formativa, clave para el desarrollo emocional y social de los estudiantes.

2.2.3.1 Misión y Visión Institucional.

Retomando lo expuesto en la página oficial del Colegio la Amistad IED (2024) mencionan que dentro de la misión institucional para el 2024 la educación brindada es para población en edad escolar, extra - edad y adulta en las jornadas diurna y nocturna, esto se da

en el marco de las pedagogías contemporáneas las cuales son orientadas por profesionales en educación que promueven la formación integral, el desarrollo de competencias y el fortalecimiento de los énfasis en Comunicación, Biotecnología, Tecnología, e Informática, Pedagogía, Patrimonio, Turismo y Educación Artística para garantizar una formación académica de calidad.

En cuanto a la visión, para el año 2025 el Colegio La Amistad espera ser reconocido en el ámbito distrital por su excelencia académica, la defensa de la educación pública y la calidad humana, se espera que por medio de una formación de valores ciudadanos se pueda construir una cultura de paz que promueva el aprendizaje de competencias y el fortalecimiento de los énfasis ya mencionados anteriormente.

En la misión y visión del Colegio La Amistad destacan su compromiso con una educación integral y de calidad, que no solo busca el desarrollo de competencias académicas, sino que también busca el fortalecimiento de valores humanos y ciudadanos.

Desde la misión, el énfasis en pedagogías contemporáneas y áreas como tecnología e informática son relevantes en el proyecto de intervención ya que el uso de redes sociales forma parte del entorno digital en el que los estudiantes se encuentran inmersos, junto con esto se busca que los estudiantes desarrollen un manejo responsable y consciente de las herramientas digitales, promoviendo el bienestar emocional en el marco de las redes sociales.

En cuanto a la visión, el colegio apunta a construir una cultura de paz y calidad humana, lo cual podría estar relacionado con el proyecto de intervención en cuanto a que al momento de abordar la influencia de las redes sociales en la salud mental se puede contribuir a la construcción de entornos escolares más saludables y conscientes, siendo estos pilares fundamentales para fomentar valores ciudadanos y una cultura de convivencia pacífica.

2.2.3.2 Objetivos Institucionales.

El Colegio La Amistad tiene como objetivo general “Construir comunidad educativa

con capacidad de gestión, para formar jóvenes con identidad” (Manual de convivencia, 2024, p. 10), dentro de este objetivo general se encuentran cuatro objetivos específicos por medio de los cuales se espera alcanzar el objetivo central:

- Implementar y ejecutar proyectos en los distintos grados de la institución tendientes a fomentar en los estudiantes potenciales para su desarrollo académico y su cotidianidad.
- Desarrollar competencias en el campo de los valores, ciencia y tecnología como eje central del Plan Educativo Institucional
- Aplicar el “aprendizaje significativo” como modelo metodológico, en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Fomentar habilidades, actitudes, hábitos de cooperación y trabajo en equipo durante el desarrollo del proceso educativo.

Teniendo en cuenta el objetivo general y el específico es evidente cómo van completamente relacionados con la misión y visión que tiene el colegio frente a la promoción de formación integral y la calidad humana.

Los objetivos institucionales están diseñados para fomentar una comunidad educativa sólida, promover el desarrollo integral de los estudiantes y fomentar competencias académicas, sociales y éticas. Estos propósitos se alinean con el desarrollo del proyecto de intervención, por las siguientes razones:

El primer objetivo va enfocado a implementar y ejecutar proyectos en los distintos grados, que teniendo en cuenta el proyecto este busca la manera de generar una reacción positiva en los estudiantes de grado quinto, fomentando su bienestar emocional y su manejo consciente de las redes sociales, lo cual es una herramienta fundamental en su cotidianidad.

En cuanto al segundo objetivo encaminado a desarrollar competencias en valores, ciencia y tecnología, por medio de la intervención se promueven competencias emocionales que se conectan con los valores institucionales, además de abordar el uso ético y responsable

de la tecnología, que es un factor central en la formación de los estudiantes.

En el tercer objetivo se espera aplicar el aprendizaje significativo, ya que al momento de conectar las temáticas que se aborden en el proyecto de intervención con las experiencias cotidianas de los estudiantes se espera fomentar aprendizajes significativos que impacten tanto su vida escolar como personal.

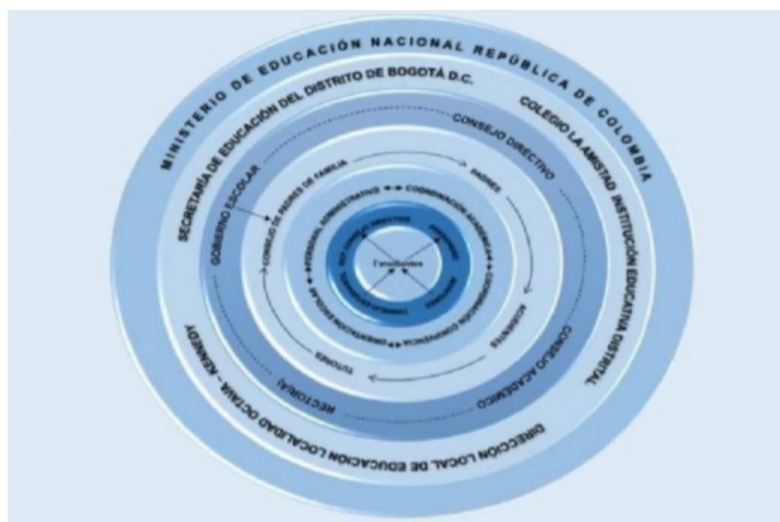
Como último objetivo se encuentra fomentar habilidades de cooperación y trabajo en equipo, que durante las sesiones del proyecto se incentivarán la reflexión grupal, el trabajo colaborativo y el apoyo mutuo, lo que fortalece actitudes positivas y habilidades de convivencia en el aula.

2.2.3.3 Estructura Organizacional.

En cuanto a la estructura organizacional el Colegio La Amistad lo jerarquiza de la siguiente forma:

Figura 8

Organigrama Colegio La Amistad



Nota: Adaptado de red académica, 2024,

(<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-la-amistad-ied>)

Según la página oficial del Colegio La Amistad (2024) la estructura organizacional inicia con el Ministerio de Educación Nacional de la República de Colombia quienes se encargan de establecer políticas educativas y normas que rigen el sistema educativo, seguido

por la Secretaría de Educación del Distrito de Bogotá D.C implementando políticas educativas a nivel distrital y supervisa la calidad de las instituciones educativas, en este mismo nivel se encuentra la Dirección Local de Educación Localidad Octava - Kennedy quien coordina y supervisa la ejecución de las políticas educativas específicamente en la localidad Octava de Kennedy. A continuación, se encuentra el Consejo Directivo, Consejo Académico, la Rectoría y el Gobierno Escolar, que gestionan las decisiones académicas y administrativas del colegio.

Luego de esto está el Consejo de Padres de Familia, junto a padres, acudientes y tutores quienes participan activamente en la vida escolar, seguido del Consejo de Estudiantes, el personero y los monitores representando la voz estudiantil y contribuyendo a la toma de decisiones, por último, se encuentran los estudiantes, quienes son el centro de la misión educativa del colegio.

Conocer la estructura organizacional del Colegio La Amistad es esencial para comprender cómo se toman decisiones y cómo se ejecutan las políticas y actividades educativas. Esto es clave para el desarrollo del proyecto de intervención, ya que se asegura que esté alineado con las normas y objetivos de la institución y que de ser necesario se cuente con el apoyo de los diferentes actores educativos.

2.2.4 Marco Legal Normativo

El presente apartado hace una revisión de la normatividad distrital, nacional e internacional que destaca las condiciones legales pertinentes para el desarrollo del proyecto dentro del contexto del uso de las redes sociales.

Tabla 6

Leyes o decretos distritales.

LEYES O DECRETOS DISTRITALES		
NORMATIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RELACIÓN CON EL PROYECTO
Ley 679 de 2001	Esta ley tiene como objetivo proteger a menores de edad contra la explotación y el abuso sexual a través de internet. Obliga a los proveedores de servicios de internet a bloquear páginas con contenido perjudicial y establece sanciones por incumplimiento, además de incluir medidas para sensibilizar a los padres y educadores sobre el uso seguro de internet	Promueve el uso responsable de las redes sociales reconociendo todos los riesgos que se encuentran dentro de estas y sensibiliza a los cuidadores sobre el uso seguro del internet, así mismo le apunta a la protección del menor frente a la explotación y abuso sexual a través del internet.
En TIC Confío (2011)	Liderada por el MinTIC, esta campaña sensibiliza a niños, adolescentes y padres sobre los peligros en internet y promueve el uso ético y seguro de las tecnologías	Así mismo se implementará en el proyecto de intervención que se llevará a cabo, la concientización y sensibilización por parte de los estudiantes para promover el uso seguro y ético de las tecnologías.
Cátedras sobre el uso responsable de redes sociales (2019)	Según el Ministerio de Educación y otras propuestas legislativas, se busca	Se implementarán estrategias para que los estudiantes comprendan los

	implementar en las instituciones educativas contenidos educativos para que los estudiantes comprendan riesgos como el ciberacoso, el impacto de compartir información sensible, y las consecuencias de los retos virales peligrosos	riesgos y la influencia de las redes sociales en su vida cotidiana, estas estrategias serán implementadas de igual manera por la institución educativa cada vez que sea pertinente.
Proyecto de ley 261 de 2024	Regula específicamente el acceso de menores a redes sociales. Propone medidas para disminuir riesgos como conductas dañinas y busca involucrar a instituciones educativas y familias en la supervisión del uso de estas plataformas.	Nuestro proyecto tiene como objetivo sensibilizar a los niños frente al uso de las redes sociales y cómo deben ser reguladas entendiendo que el uso de estas tiene una restricción de acceso a menores de edad.

Nota: La tabla representa las leyes o decretos distritales que acogen los aspectos a desarrollar en la intervención realizada desde Trabajo Social. Elabora por las trabajadoras sociales en formación.

Tabla 7

Leyes o decretos nacionales

LEYES O DECRETOS NACIONALES		
NORMATIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RELACIÓN CON EL PROYECTO
Código Penal del Congreso de la República de Colombia (2000)	Incluye delitos como ciberacoso, suplantación de	En relación con el proyecto de intervención, nos permite

	<p>identidad y difamación, que son aplicables al comportamiento en redes sociales.</p>	<p>dar a conocer todo lo relacionado con los riesgos que se corren dentro del internet y de qué manera se puede denunciar ante alguna irregularidad.</p>
<p>Código de infancia y adolescencia ley de infancia y adolescencia (2006)</p>	<p>Este Código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión</p>	<p>Es importante tener claro el código de infancia y adolescencia teniendo en cuenta que es la población directa con la que estamos trabajando.</p>
<p>Ley 1341 de 2009</p>	<p>Establece el marco para el desarrollo de la sociedad de la información y la comunicación, promoviendo el acceso y uso de tecnologías digitales.</p>	<p>Promueve el uso y acceso a las tecnologías digitales como parte del desarrollo de la sociedad teniendo en cuenta que se debe hacer de manera sana y responsable.</p>

Ley 1581 de 2012	Establece disposiciones generales para la protección de datos personales. Obliga a los usuarios a dar su consentimiento para el tratamiento de su información.	Busca la protección integral de las personas y sus datos personales, lo cual es aplicable al proyecto de intervención.
Ley 1620 de 2013	Crea un sistema para la convivencia y la educación en el aula, abordando el ciberacoso y la promoción de un ambiente escolar seguro, incluyendo redes sociales	Busca dar promoción a un ambiente escolar seguro en torno a todo lo relacionado con las redes sociales, teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado se puede decir que eso lo que se busca implementar dentro del proyecto.
Ley 1616 de 2013	También conocida como la Ley de Salud Mental, tiene como objetivo fundamental garantizar el derecho a la salud mental en Colombia, especialmente para niños, niñas y adolescentes. La ley establece medidas para la promoción de la salud mental, la prevención de trastornos mentales y la atención integral e integrada en salud mental.	Es importante tener conocimiento sobre esta ley ya que aboradas diferentes aspectos de la salud mental principalmente en los niños, niñas y adolescentes.

Ley 1908 de 2018	Crea un tipo penal específico para el ciberacoso, protegiendo a las víctimas de agresiones en línea.	Teniendo en cuenta los objetivos del proyecto de intervención es importante reconocer a los estudiantes a que tienen derecho al momento de ser víctimas de algún tipo de agresión en línea.
Resolución 164 de 2020	Establece lineamientos para la protección de los menores en el entorno digital, promoviendo un uso seguro de las redes sociales.	Promueve el uso seguro y responsable de las redes sociales, garantizando una protección adecuada para los menores de edad.

Nota: La tabla presenta la normatividad vigente a nivel nacional que acoge los aspectos a desarrollar en la intervención realizada desde Trabajo Social. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

Tabla 8

Leyes o decretos internacionales

LEYES O DECRETOS INTERNACIONALES		
NORMATIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RELACIÓN CON EL PROYECTO
Ley de protección de la privacidad de los niños en internet (COPPA) (EE.UU) (2000)	Protege la privacidad de los menores de 13 años en línea, requiriendo el consentimiento de los padres para la recopilación de datos.	Respecto al proyecto de intervención es primordial dar a conocer a los estudiantes la importancia del consentimiento informado frente al uso de las redes sociales y su interacción en esta.

<p>Convenio de Budapest sobre la Cibercriminalidad (2004)</p>	<p>Es un tratado internacional que busca combatir los delitos cibernéticos, abordando cuestiones como la protección de datos y el ciberacoso.</p>	<p>Dentro del proyecto de intervención: “Digitalmente consientes y con propósito”, se busca informar a los estudiantes de quinto grado acerca de cómo se pueden combatir todo tipo de irregularidades que se encuentren dentro de las redes sociales las cuales pueden afectar la salud física, emocional y mental de las personas.</p>
<p>Reglamento General de la Protección de Datos (GDPR) (UE) (2016)</p>	<p>Regula el tratamiento de datos personales en la unión europea, otorgando derechos a los ciudadanos sobre su información y exigiendo el consentimiento sobre su uso.</p>	<p>Busca la protección de manera eficaz de los datos personales de las personas, poniendo como prioridad los derechos de los ciudadanos sobre su información, esto será importante en el proyecto de intervención, teniendo en cuenta que es importante promover y generar conciencia acerca de lo que como seres humanos nos protege.</p>
<p>Directrices de la ONU sobre la Protección de los Derechos Humanos en la Era Digital (2018)</p>	<p>Proporcionan un marco para la protección de los derechos humanos en el uso de tecnologías digitales y redes sociales, promoviendo la libertad de</p>	<p>Durante el desarrollo del proyecto se dará a conocer todo lo relacionado con la libertad de expresión y la importancia de esta teniendo en cuenta que de igual</p>

	expresión.	manera esta tiene unos parámetros dentro del respeto de la integridad del otro.
Ley de Servicios Digitales (UE) (2022)	Establece normas para la responsabilidad de plataformas en línea, abordando la moderación de contenido y la protección de usuarios.	Siempre se dará a conocer la importancia sobre el uso de las plataformas digitales responsable y como se debe manejar de manera moderada.

Nota: La tabla presenta la normatividad vigente a nivel internacional que acoge los aspectos a desarrollar en la intervención realizada desde Trabajo Social. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

2.2.5. Fundamentación Teórica-Conceptual

En el presente apartado se precisan conceptos que permiten la aproximación a las temáticas abordadas para el proceso de intervención desarrollado por los trabajadores sociales en formación. Para dar inicio, se debe conocer que el fenómeno de las redes sociales ha transformado la manera en que los individuos interactúan, se comunican y perciben su identidad, especialmente entre los jóvenes. Este marco teórico explora los conceptos de redes sociales, salud mental y su interrelación en el contexto de los estudiantes de quinto grado del Colegio La Amistad en Kennedy, Bogotá.

2.2.5.1. Redes Sociales.

Mónica Chadi (2020), en su artículo titulado "Redes Sociales y Salud Mental: Entre la Conexión y la Desconexión" (p.1), donde discute cómo el uso de estas plataformas puede influir en el bienestar emocional de los usuarios, así mismo ha escrito y hablado sobre varios temas relacionados con las redes sociales. Algunas de sus ideas clave incluyen:

1. **Alfabetización digital:** Enfatiza acerca de la necesidad de que los usuarios desarrollen habilidades críticas para navegar en el entorno digital. Por ejemplo,

menciona que "la capacidad de discernir entre información veraz y falsa es fundamental en la era digital". (p.9)

2. **Impacto en la salud mental:** En sus análisis, ha señalado que "el uso constante de redes sociales puede contribuir a problemas como la ansiedad y la depresión, especialmente entre los jóvenes". (p.11)
3. **Construcción de identidades:** Chadi también explora cómo las redes permiten a las personas construir y presentar identidades múltiples. Afirma que "las plataformas digitales ofrecen un espacio para la autoexpresión, pero también pueden llevar a la presión por encajar en estándares irrealistas". (p.13)
4. **Ciberacoso y responsabilidad:** Ha abordado el ciberacoso, indicando que "es vital que las plataformas implementen medidas efectivas para proteger a los usuarios y fomentar un ambiente seguro". (p.15)

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, Mónica Chadi (2000) donde habla acerca de la influencia de las redes sociales en la salud mental, por lo tanto, se retoman los siguientes puntos importantes:

1. **Aumento de la ansiedad y depresión:** Ha señalado que el uso constante de redes sociales puede estar relacionado con un incremento en los niveles de ansiedad y depresión, especialmente entre los jóvenes. Ha mencionado que la comparación constante con los demás y la búsqueda de validación pueden afectar negativamente la autoestima.
2. **Ciberacoso:** Ha abordado el tema del ciberacoso, indicando que este fenómeno puede tener graves repercusiones en la salud mental de las víctimas, como el aislamiento social y el desarrollo de problemas emocionales.
3. **Desconexión de la realidad:** Se retoma que las redes sociales pueden llevar a una desconexión de las interacciones cara a cara, lo que puede afectar las habilidades

sociales y la salud mental en general.

4. **Necesidad de un uso consciente:** En sus análisis, aboga por un uso más consciente de las redes, sugiriendo que es fundamental que los usuarios establezcan límites y se informen sobre los efectos potenciales en su bienestar.

Las citas de Mónica Chadi (2020) aportan al proyecto “Digitalmente conscientes y con propósito” al evidenciar que el uso constante de redes sociales puede generar ansiedad, depresión, baja autoestima y aislamiento social en los jóvenes, lo que justifica la necesidad de una intervención escolar. También refuerzan la importancia de trabajar el ciberacoso como un riesgo real que afecta la salud mental. Además, al resaltar la presión por encajar en estándares irreales y la desconexión de la realidad, respaldan la idea de educar a los estudiantes para un uso más consciente y equilibrado de las redes. Finalmente, su énfasis en la alfabetización digital y la autoexpresión apoya el enfoque del proyecto en brindar herramientas que permitan a los estudiantes usar las redes de forma crítica, segura y con un propósito positivo.

Los puntos mencionados anteriormente reflejan que Mónica Chadi tiene un enfoque crítico sobre la importancia de las redes sociales en la actualidad y cómo estas pueden influir en la salud mental, buscando una mayor conciencia y estrategias de disminución.

2.2.5.2. Salud Mental.

La intención de este proyecto de intervención es encontrar de qué manera se articulan las redes sociales con la salud mental, para esto podemos decir que en el artículo 3 de la ley 1616 de 2013 (Ley de salud mental), define la salud mental como

“Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida

cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad”
(p.1)

En el articulado ya mencionado anteriormente se destaca que la salud mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, ya que es un derecho fundamental y es tema prioritario de salud pública, se considere un bien de interés público y un componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos (p.1)

Dentro de la misma ley 1616 de 2013 se encuentra el artículo 4 el cual habla sobre la garantía en la salud mental, donde se menciona que el estado a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud garantiza a la población colombiana, priorizando a los niños niñas y adolescentes la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental.

Por otro lado, se tiene en cuenta la Política Distrital de Salud Mental, Bogotá D.C (2015 - 2025) en la que la salud mental se concibe como un completo estado de bienestar físico, psicológico y social del sujeto, en el que no solo se reconocen los factores biológicos, sino que también se reconocen las interacciones sociales, históricas, ambientales, culturales, económicas y políticas las cuales se consideran fundamentales para el desarrollo de la vida. (p.18). De esta manera la salud mental también es entendida como una producción social, y las personas, como seres relacionales que construyen su realidad por medio de las interacciones con otros y otras dentro de contextos sociales, históricos, culturales, económicos y políticos específicos.

Así mismo, para la OMS, la salud mental es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. (p.2)

Considera la salud mental como un derecho fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. La OMS (2022) afirma lo siguiente:

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes (p.2)

Desde 1990 la OMS ha propuesto incluir la salud mental como un componente de la APS, propuesta reiterada en la Declaración de Caracas (Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud, 1990) y en la Conferencia de Brasilia.

La OMS y la Organización Mundial de Médicos de Familia (Organización Mundial de la Salud y Organización Mundial de Médicos de Familia, 2008) justifican su incorporación en términos de la magnitud de la carga de las enfermedades mentales, los vínculos entre salud física y salud mental y la brecha para acceder a los tratamientos de los trastornos mentales.

Adicionalmente señalan que “la atención primaria de salud mental mejora el acceso, promueve el respeto de los derechos humanos, reduce al máximo la estigmatización y discriminación, es asequible y eficaz en función de los costos y genera buenos resultados sanitarios”. (p.3)

Esta ley fundamenta la relevancia del proyecto “Digitalmente conscientes y con propósito”, al reconocer la salud mental como un derecho fundamental y una prioridad en salud pública. Estas fuentes establecen que el bienestar emocional no solo depende de factores individuales, sino también de las interacciones sociales y del entorno, lo cual es clave al analizar cómo el uso de redes sociales afecta el desarrollo emocional de niños y adolescentes. Además, al resaltar que la salud mental se expresa en la vida cotidiana a través de las relaciones, la autorregulación y la participación, se respalda la idea de promover herramientas que fortalezcan estas capacidades en los estudiantes frente al mundo digital. Finalmente, la propuesta de la OMS sobre la atención primaria en salud mental, centrada en la prevención, el respeto de derechos y la reducción del estigma, justifica la intervención temprana en el contexto escolar como estrategia efectiva para cuidar y promover el bienestar

mental desde edades tempranas.

2.2.5.3. Era Digital.

La tecnología avanza a gran velocidad, transformando cada aspecto de la vida cotidiana, desde la manera en cómo se comunican las personas hasta la manera en la que se trabaja y hay entretenimiento.

Según Hadad (2024) la era digital es también conocida como “Era de la información”, y se refiere a la actualidad en la que el acceso a la información y las tecnologías de comunicación están cada vez más democratizados, es decir, que algo se hace más asequible a todo el mundo. Además, se habla sobre que en esta era el internet y las redes sociales han transformado la forma de interactuar, aprender y trabajar.

La era digital se caracteriza por el uso masivo de dispositivos digitales, así como por el desarrollo y el uso de nuevas tecnologías digitales. Algunas de esas tecnologías se conocen como: Inteligencia artificial y realidad virtual.

Retomando a Téllez (2017), quien define la era digital como:

La denominada Era Digital, se refiere a la época actual que ofrece un espacio virtual conocido como Internet. Este espacio se caracteriza por la velocidad de las comunicaciones que ha transformado el entorno social en el que vivimos, hasta nuestra forma de interactuar. Es debido al uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) que se suelen acuñar y difundir nuevos conceptos, algunos de los cuales simplemente se les añade el calificativo de digital. (p. 47)

Estos avances han traído consigo nuevos retos y oportunidades, como el manejo de grandes cantidades de datos, y la necesidad de adaptarse rápidamente a nuevas tecnologías.

Los planteamientos de Hadad (2024) y Téllez (2017) sobre la era digital aportan al proyecto al contextualizar el entorno en el que crecen y se desarrollan los estudiantes.

Ambos autores coinciden en que vivimos en una época marcada por el acceso masivo a la

información, el uso intensivo de internet y redes sociales, y la transformación de las formas de comunicación e interacción. Este contexto es clave para el proyecto, ya que permite comprender cómo las dinámicas digitales impactan directamente en la salud mental de los adolescentes. La velocidad de la información, la presión por adaptarse a nuevas tecnologías y la exposición constante a contenidos digitales son factores que pueden generar estrés, ansiedad o desconexión con la realidad.

2.2.5.4. Preadolescencia.

La preadolescencia corresponde al intervalo de 9 a 12 años, que representa el apogeo de la niñez y el inicio de la adolescencia. En esta fase, ocurren cambios importantes en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social que contribuyen a la formación de la personalidad en el desarrollo.

En la teoría del desarrollo psicosocial formulada por Erik Erikson, la preadolescencia se considera una zona de transición entre la etapa de “Industria vs. Inferioridad” (6-12 años) y el comienzo de la “Identidad vs. Confusión de Roles” (12 años en adelante). En la primera, los niños intentan adquirir destrezas en lo social y en lo académico, lo cual alimenta su autoestima y sentimiento de capacidad. Sin embargo, si no logran esos objetivos, pueden sentirse inferiores. Posteriormente, en la adolescencia, estos jóvenes comienzan a conocer su identidad al ser moldeados por su familia, escuela y la comunidad que les rodea.

Los preadolescentes son ubicados por Jean Piaget en las operaciones concretas, que es una etapa del desarrollo cognitivo más avanzada que la anterior, del pensamiento lógico-sistemático, es decir, que comienza a tener estructura, aunque igualmente requiere de experiencias concretas. Es decir, estos niños son capaces de organizar sus pensamientos de modo más elaborado, aunque aún dependen de realidades materiales para poder entender ideas complejas.

Los aportes teóricos sobre la preadolescencia son fundamentales para el proyecto, ya que, en esta etapa, según Erikson, los niños enfrentan el reto de desarrollar habilidades sociales y académicas que fortalezcan su autoestima, al tiempo que empiezan a construir su identidad, lo cual los hace especialmente sensibles a la influencia de las redes sociales.

Desde la perspectiva de Piaget, se encuentran en una fase donde el pensamiento lógico se fortalece, pero aún necesitan apoyos concretos para comprender situaciones complejas, como las que ocurren en el entorno digital. Por eso, el proyecto busca brindar herramientas prácticas y adaptadas a su nivel de desarrollo, que les permitan comprender los riesgos y beneficios del uso de redes sociales, fortalecer su autoestima y favorecer una identidad digital sana y consciente.

2.2.5.4. Funciones Del Trabajo Social En El Ámbito Educativo.

El trabajador social desempeña un papel fundamental en el ámbito educativo, abordando diversas funciones que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes y al fortalecimiento de la comunidad educativa. Según el artículo "Acción del Trabajador Social en el ámbito educativo" publicado en la Revista Horizontes, las principales funciones del trabajador social en este contexto incluyen:

- Intervención preventiva y asistencial: El trabajador social implementa estrategias para prevenir situaciones de riesgo y ofrece apoyo en casos que requieren asistencia especializada.
- Atención a la diversidad: Colabora en la creación de entornos inclusivos que reconocen y valoran las diferencias individuales, promoviendo la equidad y la igualdad de oportunidades para todos los estudiantes.
- Mediación y resolución de conflictos: Actúa como mediador en situaciones conflictivas dentro del entorno escolar, facilitando la comunicación y promoviendo

soluciones pacíficas entre las partes involucradas.

- Vinculación con la comunidad: Fortalece la relación entre la escuela y la comunidad, integrando recursos comunitarios en el entorno educativo y fomentando la participación de las familias en el proceso educativo.
- Asesoramiento y orientación: Brinda apoyo y guía a estudiantes, familias y personal educativo en temas relacionados con el bienestar social, emocional y académico, contribuyendo al desarrollo integral de los alumnos.
- Detección y atención de necesidades especiales: Identifica a estudiantes con necesidades específicas y coordina con otros profesionales para garantizar una respuesta adecuada y personalizada.
- Promoción de la convivencia escolar: Desarrolla programas y actividades que fomentan valores como el respeto, la tolerancia y la cooperación entre los miembros de la comunidad educativa.

En conclusión, estas funciones reflejan la importancia del trabajador social en la creación de un ambiente educativo saludable y en el apoyo al éxito académico y personal de los estudiantes (Acción del Trabajador Social en el ámbito educativo, 2020)

2.2.6. Finalidad Del Proyecto

La finalidad del proyecto es promover un uso consciente, crítico y seguro de las redes sociales en los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad con el objetivo de disminuir los riesgos asociados al consumo de contenido inapropiado y fortalecer su bienestar digital.

Este proyecto busca contribuir al desarrollo de habilidades de autoprotección y pensamiento crítico en los estudiantes, fomentando una cultura de responsabilidad en el entorno digital. A través de la implementación de sesiones educativas, se pretende que los

estudiantes puedan identificar los riesgos en las redes sociales, hacer un uso responsable de estas y reconocer la importancia de la privacidad y seguridad en línea.

La finalidad del proyecto no solo impactará a los estudiantes participantes, sino que también podrá extenderse a docentes y familias, brindando herramientas para acompañar a los estudiantes en su proceso de formación digital y garantizar un entorno seguro y saludable en el uso de las redes sociales.

2.2.7. Objetivos

2.2.7.1. Objetivo General:

Desarrollar estrategias que promuevan un uso responsable de las redes sociales, generando una influencia positiva en la salud mental de los estudiantes de quinto grado (2024- 2) y sexto grado (2025-1) del Colegio La Amistad de Kennedy Bogotá.

2.2.7.2. Objetivos Específicos:

Identificar los principales desafíos y oportunidades que enfrentan los estudiantes de quinto grado (2024-2) y sexto grado (2025-1), en su interacción con las redes sociales.

Desarrollar procesos donde se fortalezcan las habilidades y capacidades mediante espacios de diálogo que promuevan un uso consciente de las redes sociales.

Evaluar la influencia de las estrategias implementadas en los estudiantes para fomentar el uso responsable de las redes sociales.

2.2.8. Metas

Para las metas Ezequiel Ander Egg (1999) menciona lo siguiente:

Las metas operacionalizan los objetivos, estableciendo cuánto, cuándo y dónde se realizarán estos, de modo que las actividades y acciones correspondientes puedan ser claramente establecidas, permitiendo determinar el nivel y composición de los insumos, las actividades que es preciso emprender y la modalidad de las operaciones para realizar dichas actividades.

(p.40)

Teniendo en cuenta lo anterior se retoman los objetivos específicos del proyecto, en primer lugar, se encuentra “Identificar los principales desafíos y oportunidades que enfrentan los estudiantes de quinto grado (2024-2) y sexto grado (2025-1) en su interacción con las redes sociales el cual se realizó por medio del diagnóstico social que se llevó a cabo el segundo semestre del año 2024 donde se analizaron los resultados obtenidos para identificar los aspectos más relevantes en torno al uso de las redes sociales.

Como segundo objetivo está “Desarrollar procesos de fortalecimiento de habilidades y capacidades mediante espacios de diálogo que promuevan un uso consciente de las redes sociales”, para cumplir con este objetivo se realizaron 10 sesiones en las cuales se emplearon técnicas de reflexión, diálogo y fortalecimiento del pensamiento crítico en torno al uso de las redes sociales digitales, lo que le permitió a los estudiantes identificar los diferentes riesgos que se pueden presentar en las redes sociales y cómo afrontarlas de manera racional y positiva.

El último objetivo es “Evaluar la influencia de las estrategias implementadas para el buen manejo de las redes sociales en los estudiantes”, para el cumplimiento de este objetivo se realizaron 2 sesiones evaluativas en donde por medio de situaciones relacionados con los riesgos que se pueden encontrar en las redes sociales se evaluó la capacidad de los estudiantes para enfrentarse y resolverse de manera positiva, esto permitió hacer una comparación con lo encontrado en el diagnóstico frente al uso no responsable que le estaban dando a las redes sociales.

2.2.9. Beneficiarios

Este proyecto de intervención será realizado con un total de 56 estudiantes lo cual representa a un 0.0054% de los habitantes de la localidad de Kennedy y a un 0.060% de la UPZ de Kennedy Central donde se encuentra ubicado el Colegio la Amistad. Así mismo es

importante mencionar que 56 estudiantes (67.8%) son de nacionalidad colombiana y (32.1%) corresponde a nacionalidad venezolana.

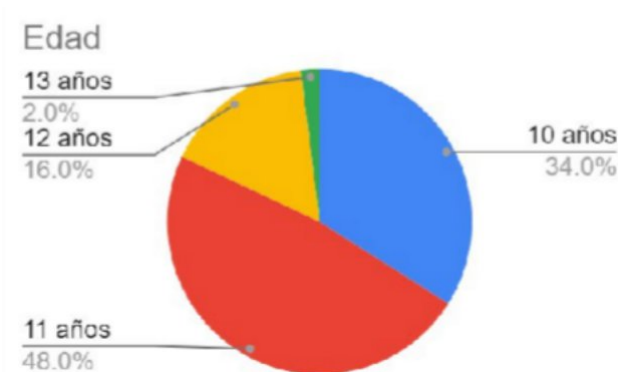
A continuación, se presentan los resultados encontrados a través de la aplicación de los instrumentos de caracterización diseñados por las trabajadoras sociales:

El instrumento de caracterización realizado con la población sujeto del proyecto de intervención se estructura en las siguientes categorías: Edad, Nacionalidad, Tipo de familia a la que pertenecen, barrio en el que viven y uso de tiempo libre.

Frente a esto se realizan los siguientes hallazgos teniendo en cuenta las categorías mencionadas anteriormente:

Figura 9

Edad de los estudiantes de grado quinto (2024 -2)

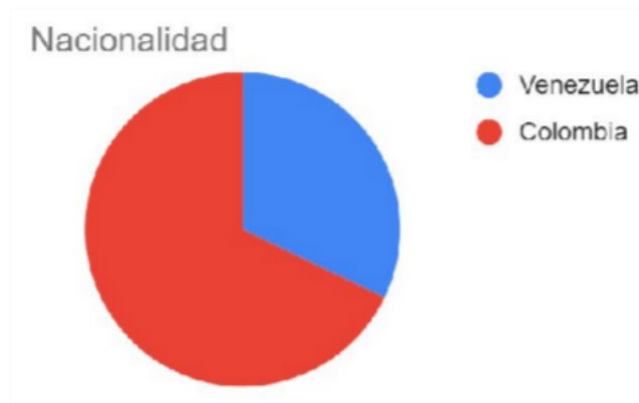


Nota: La figura presenta los resultados obtenidos en porcentajes de la edad de los estudiantes de quinto grado (2024-2). Elabora por las trabajadoras sociales en formación.

De acuerdo con la participación de los 56 estudiantes solo 51 asistieron el primer día, por ende, podemos decir que un 34% tienen 10 años, un 48% tiene 11 años, el 16% tiene 12 años y el 2% tiene 13 años.

Figura 10

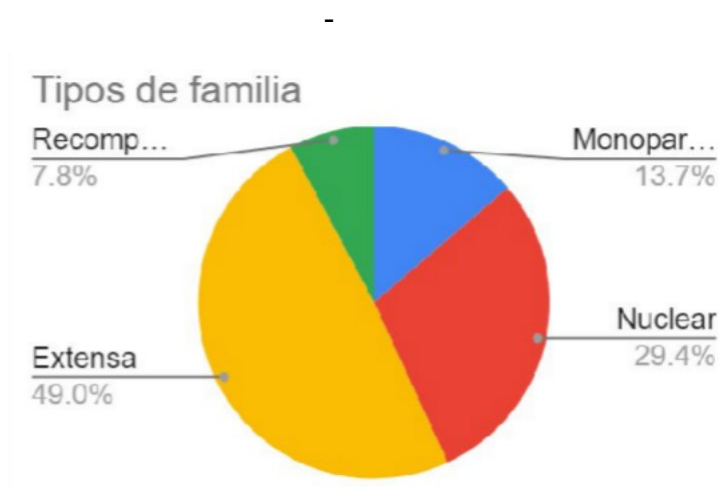
Nacionalidad de los estudiantes de grado quinto (2024-2)



Nota: La gráfica presenta los resultados obtenidos en porcentajes de la nacionalidad de los estudiantes de quinto grado. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación. La información obtenida frente a la Nacionalidad es que un 32.1% son venezolanos y un 67.9% con colombianos.

Figura 11

Tipos de familias a las que pertenecen los estudiantes

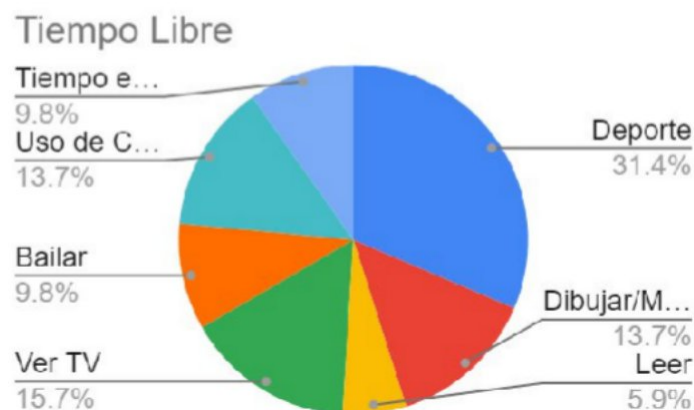


Nota: La figura presenta los resultados obtenidos en porcentajes de los tipos de familia a las que pertenecen los estudiantes de quinto grado (2024-2). Elaboración propia de las trabajadoras sociales en formación.

En el grupo de participantes analizado se recopila que un 49% de estudiantes pertenece a familia extensa, el 29.4% pertenece a una familia nuclear, un 13.7% a una monoparental y un 7.8% a familias recompuestas.

Figura 12

¿Qué hacen los estudiantes de quinto grado (2024-2) en su tiempo libre?

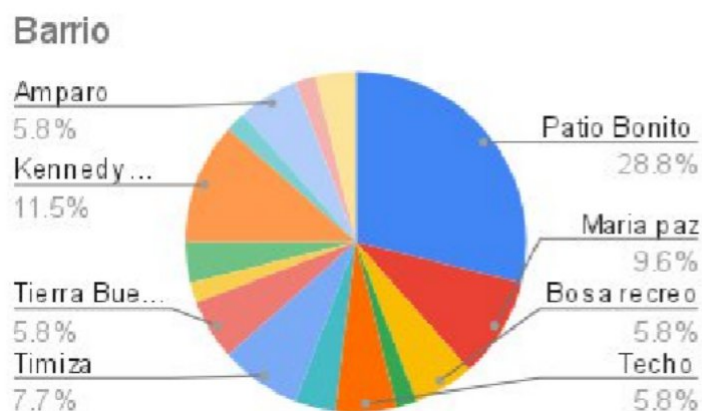


Nota: La figura presenta los resultados obtenidos en porcentajes de las actividades que realizan los estudiantes de quinto grado (2024-2) en su tiempo libre. Elaboración propia de las trabajadoras sociales en formación.

Frente a las respuestas relacionadas con que hacen los estudiantes en tu tiempo libre, se encuentra que un 31.4% hace deporte, un 15.7% ve televisión, el 13.7% dibuja o hace manualidades, el 13.7% utiliza el celular, un 9.8% le gusta bailar, a el 9.8% Pasa tiempo en familia y por último el 5.9% les gusta leer.

Figura 13

Barrio donde residen los estudiantes



Nota: La figura presenta los resultados obtenidos en porcentajes de los barrios en los que habitan los estudiantes de quinto grado (2024-2). Elaborada por las trabajadoras sociales

en formación.

Respecto al barrio donde residen se pudo evidenciar gran variedad de respuestas, las cuales nos arrojaron que: Gran parte de los estudiantes residen en Patio Bonito con un 28.8%, el 11.5% viven en Kennedy, un 9.6% residen en María Paz, el 7.7% en Timiza, el 5,8% residen en Bosa recreo así mismo como lo es en El Amparo, Techo y Tierra buena.

2.2.10. Productos

Ezequiel Ander Egg menciona que los productos son los resultados concretos y verificables que se generan a partir de la ejecución del proyecto. Estos productos pueden ser bienes, servicios, documentos, informes o cualquier otro elemento tangible que permita evidenciar la influencia de la intervención.

En términos generales, dentro de un proyecto de intervención, los productos están directamente relacionados con los objetivos específicos, se diferencian de los resultados en que los productos son más concretos y cuantificables.

Para ver de manera más concreta los productos recolectados a lo largo de la sesión se realizó un cuadro en el título **2.3. “Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar”** donde se podrán identificar de manera más detallada los productos obtenidos a lo largo de las sesiones.

2.2.11. Localización Física

Es importante tener en cuenta que el Colegio La Amistad cuenta con 3 sedes: La principal, Escuela llano grande (Sede A) y Pilar del Río (Sede B), encontrándose ubicadas en la localidad de Kennedy, la cual se encuentra dividida en 12 UPZ: Américas, Carvajal, Castilla, Kennedy Central, Timiza, Tintal Norte, Calandaima, Corabastos, Gran Britalia, Patio Bonito, Las Margaritas y Bavaria. El proyecto de intervención se llevará a cabo en la sede principal, por lo cual se considera necesario conocer el territorio y diferentes puntos

claves para dar un mayor reconocimiento al entorno.

La sede principal se encuentra ubicada al sur occidente de Bogotá en la CRA 78. # 35- 30 sur, en la UPZ de Kennedy Central, la cual:

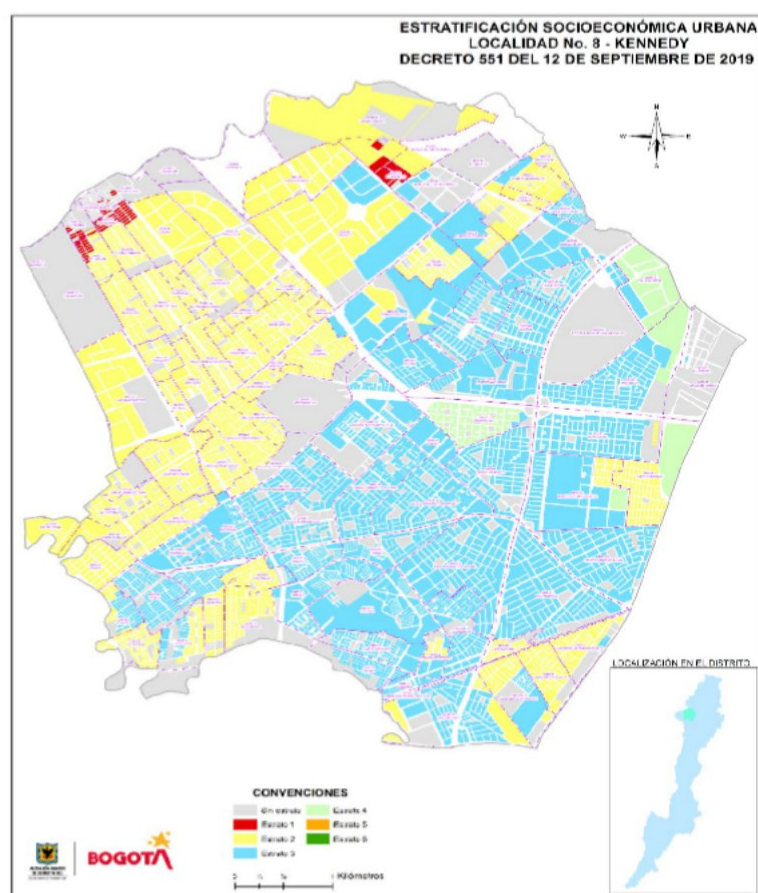
Se localiza en el sector central de la localidad de Kennedy. Tiene una extensión de 337,2 hectáreas, equivalentes al 8,7% del total de área de las UPZ de esta localidad. Limita al norte, con las UPZ Castilla y Corabastos; por el oriente, con la UPZ Américas; por el sur, con las UPZ Carvajal y Timiza; y por el occidente, con las UPZ Corabastos y Gran Britalia (Alcaldía Local de Kennedy,2019, p.7)

La secretaria de Integración Social (2023) retoma los datos de censo realizados en la ciudad de Bogotá D.C por el Departamento Nacional de Estadística DANE en el 2023, mencionan que la población de la localidad de Kennedy es de 1.035.224 habitantes, de los cuales 92.968 pertenecen a la UPZ de Kennedy Central donde se encuentra ubicado el Colegio La Amistad.

En cuanto a la estratificación socioeconómica según la SDIS (2021), funciona como herramienta que focaliza el gasto, y permite clasificar los inmuebles de residencia por parámetros dados por el DANE, los cuales van enfocados específicamente a las características físicas de la vivienda. Esta está categorizada de la siguiente manera: “Estrato 1: Bajo-bajo • Estrato 2: Bajo • Estrato 3: Medio-bajo • Estrato 4: Medio • Estrato 5: Medio-alto • Estrato 6: Alto” (p.24)

Según la Alcaldía Local de Kennedy (2019) en cuanto a la estratificación por UPZ la de Kennedy Central es estrato 3 junto con Timiza, Carvajal, Castilla, Américas, Tintal Norte, Gran Britalia y Calandaima.

Mapa de la UPZ de Kennedy Central.



Nota: Tomada de secretaria de Planeación. <https://www.sdp.gov.co/gestion-estudios-estrategicos/estratificacion/estratificacion-por-localidad>

Kennedy Central al ser una de las UPZ más grandes y densamente pobladas de la localidad, enfrenta una variedad de condiciones sociales que pueden diferir de otras UPZ.

Presenta una tasa de pobreza monetaria y multidimensional superior, así como una tasa de desempleo más alta. Los desafíos relacionados con la vivienda incluyen informalidad y falta de acceso a servicios básicos, por otro lado, la seguridad es una preocupación constante ya que se presentan incidentes de violencia intrafamiliar.

Aunque la tasa de cobertura en educación es alta, la deserción en instituciones públicas es mayor comparado con las otras UPZ pertenecientes a la localidad de Kennedy. (Alcaldía Local De Kennedy, 2019)

Kennedy enfrenta importantes desafíos sociales relacionados con la pobreza, el acceso

desigual a servicios y el impacto de la migración, por ende, algunos puntos clave incluyen:

- **Pobreza y vulnerabilidad:** En 2023, Kennedy ocupaba el segundo lugar en población joven de Bogotá, con un 24,1% en edades entre 14 y 28 años. Más del 38% de esta población enfrenta pobreza moderada, mientras que un 8,7% vive en pobreza extrema. También afecta a personas mayores, con un 22% en pobreza moderada y 2,4% en extrema (Secretaría Distrital de Integración Social, 2023).
- **Inseguridad social:** La localidad alberga una significativa población en habitabilidad en calle, incluyendo migrantes venezolanos sin documentación, lo que agrava la precariedad de recursos y la exclusión social (Secretaría Distrital de Integración Social, 2023).
- **Violencia intrafamiliar:** Miles de personas, especialmente mujeres, han sido víctimas de violencia intrafamiliar, destacándose como uno de los principales problemas sociales en la localidad (Secretaría Distrital de Integración Social, 2023).
- **Condiciones de empleo y discapacidad:** Las personas con discapacidad en Kennedy suelen vivir en condiciones de pobreza y con apoyo limitado, ya que sus cuidadores suelen ser mayores sin recursos adecuados. Además, sectores como el de recicladores y vendedores informales enfrentan barreras significativas de acceso a derechos y oportunidades laborales (Secretaría Distrital de Integración Social, 2023)

2.3. Especificación Operacional De Las Actividades y Tareas a Realizar

Para realizar una planificación es importante conocer su concepto, Ezequiel (1999) menciona lo siguiente:

La planificación aparece como una función inherente a todo proceso de acción o de actividades que procura alcanzar determinados objetivos. Puestos a darle un mayor rigor científico y técnico al término, tres conceptos aparecen estrechamente ligados al de planificación, a saber: racionalidad, conocimiento de la realidad y adopción de

decisiones. En otros términos, se planifica porque hay que reducir incertidumbres sobre la base de un mejor conocimiento de la realidad (diagnóstico) y la previsión de lo que puede acontecer de mantener algunas situaciones (pronóstico). (p.4)

Teniendo en cuenta lo planteado por Ezequiel Ander Egg se puede concluir que la planificación es un componente esencial en cualquier proyecto de intervención, ya que permite estructurar las acciones de manera organizada y estratégica para alcanzar los objetivos propuestos. A través de una planificación adecuada, se logra optimizar los recursos disponibles, disminuir riesgos y garantizar que las actividades se desarrollen de manera efectiva y con los resultados esperados.

Uno de los principales beneficios de la planificación es que permite definir con claridad el problema a abordar, estableciendo objetivos específicos y diseñando estrategias acordes a las necesidades de la población intervenida, en este caso los estudiantes de grado sexto del Colegio la Amistad. Por otro lado, facilita la distribución eficiente de recursos materiales, humanos y financieros lo que cada actor involucrado tenga un rol definido dentro del proceso.

La planificación se fundamenta en los hallazgos obtenidos durante la fase de diagnóstico, ya que este proceso permite identificar las problemáticas, necesidades y características del contexto en el que se desarrolla la acción. En el caso de este proyecto, el diagnóstico realizado en el Colegio la Amistad evidencio que los estudiantes de quinto grado en el segundo semestre del 2024 tienen un acceso frecuente a las redes sociales y consumen contenido que, en muchos casos, no es adecuado para su edad. Además, se identificó una falta de supervisión por parte de los acudientes.

A partir de esta información, la fase de planificación permite estructurar estrategias concretas para abordar la problemática detectada. La priorización de los problemas identificados en el diagnóstico guío la definición de los objetivos de la intervención, asegurando que las acciones propuestas responden de manera efectiva a las necesidades de

los estudiantes.

Retomando a Ezequiel Ander Egg (1999) en la sección de Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar, menciona que en la ejecución de cualquier proyecto debe existir la planeación o concreción de actividades que implique la realización de un conjunto de tareas concretas, por ende, a continuación, se logrará evidencia como ejemplo una de las 10 tablas de las actividades y los resultados de estas, el restante de las tablas será encontradas en el Anexo 3.

Tabla 9

Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar.

Sesión No.1				
Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas
<p>Los estudiantes reconocerán los principales peligros de las redes sociales (robo de identidad, ciberacoso, exposición a contenido inadecuado, contacto con extraños) y lograrán identificar cómo estos riesgos pueden afectar su bienestar y salud mental.</p> <p>Reflexionarán sobre la importancia de la privacidad y</p>	<p>Semáforo digital, Fichas con diferentes situaciones de peligro en redes sociales (ciberacoso, exposición a contenido inadecuado, fake news, etc.) con las respuestas por parte de los estudiantes a las preguntas realizadas por las trabajadoras sociales en formación.</p>	<p>"Las Redes Sociales: Un Mundo de Oportunidades y Riesgos"</p>	<p>Se les exhorta a los estudiantes para que para la siguiente sesión lleguen con información acerca de herramientas funcionales para un fortalecimiento o en la autoestima de los jóvenes.</p>	<p>Juego colaborativo, estudio de casos y reflexión visual</p>

la seguridad en internet y asimismo expresarán sus preocupacione s s y dudas sobre su experiencia con las redes.				
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Nota: La tabla presenta la especificación operacional de las actividades y tareas a realizar. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

2.4. Métodos y Técnicas a Utilizar

2.4.1. Metodología

En cuanto a la metodología Ezequiel (1999) menciona que los momentos o fases metodológicas, son relacionadas a la operacionalización de la planificación propiamente, así mismo se pueden distinguir, cuatro momentos:

- Analítico /explicativo
- Normativo
- Estratégico
- Llamado/operacional

Estas fases o momentos se van formulando más o menos simultáneamente en un diseño operativo que nunca termina. De ahí que no deban concebirse como momentos de una secuencia lineal y rígida. Por el contrario, al tener que operar en escenarios diversos, el plan se va reformulando y reajustando permanentemente en operaciones cambiantes según las circunstancias. Ningún plan se hace de una vez para siempre: por una especie de aproximaciones sucesivas, según vayan cambiando el contexto y los escenarios en que se aplica, el plan va incorporando lo nuevo y lo incierto, las posibilidades y los conflictos de la

coyuntura.

2.4.1.1. Metodología Socioeducativa.

La dimensión socioeducativa es aquella en la que se profundiza en la realidad de los sujetos, procurando una acción transformadora, esto para tomar conciencia de las contradicciones sociales y buscar alternativas que promuevan la capacidad de las personas para organizarse, movilizarse, sensibilizarse y buscar su propia sabiduría emanada de las historias de vida y su propia cultura. En los procesos socioeducativos se promueve un protagonismo del individuo en diferentes ámbitos, como los locales, grupales, individuales, institucionales, etc. (Méndez Vega, N., 2016)

En la intervención, los grupos socioeducativos se dirigen al desarrollo, adquisición de hábitos, comportamientos y funciones, que no forman parte del comportamiento de los miembros del grupo. (Poch, T. R., 1998, p. 112). Estos grupos son “aquellos que tienen su razón de ser en la promoción de la adquisición de conocimientos específicos que puedan contribuir a la inclusión social y al desarrollo personal de quien participa en ellos.” (González, A. M., 2019, p. 251). Ejemplos pueden ser: los destinados a la alfabetización de personas adultas, al apoyo escolar, a la práctica de una actividad artística o físico-deportiva, etc. Se presentan como una oportunidad tanto de adquirir conocimientos como de ampliar la red social y de apoyo. (González, A. M., 2019)

A continuación, se presentan las características y/o fases de algunos de los métodos utilizados por diferentes autores a lo largo del tiempo para llevar a cabo la intervención socioeducativa.

Tabla 10

Metodología socioeducativa

Pérez Serrano (2016)

Fases:

- Diagnóstico/ Análisis de la realidad
 - Detectar necesidades
 - Establecer prioridades
 - Fundamentar el proyecto
 - Delimitar el problema
 - Ubicar el proyecto
 - Revisar bibliografía
 - Prever la población y los recursos
 - Evaluación del diagnóstico
- Proceso
 - Objetivos: generales y específicos
 - Metodología: actividades, técnicas e instrumentos, definir la población, identificar la muestra, recoger y analizar datos
 - Temporalización
 - Recursos: humanos, materiales y financieros
 - Aplicación/ejecución: desarrollo del proyecto, seguimiento del proyecto y control del proyecto
 - Evaluación del proceso
- Evaluación final
- Informe

NOTA: Tomado de Revista de Paz y conflictos Pérez Campero & Pérez Serrano (2016)

Retomando lo mencionado anteriormente se puede decir que la metodología socioeducativa busca que los sujetos tomen conciencia de su realidad social y participen activamente en su transformación. Por ende, en este proyecto, se promueve la reflexión sobre la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes y el desarrollo de estrategias para un uso más consciente y positivo de las redes sociales tecnológicas, así mismo los sensibiliza sobre su entorno digital y les brinda estrategias para transformar su realidad digital de manera consciente y proactiva.

2.4.1.2. Paradigma.

El presente proyecto de intervención se fundamenta en el paradigma crítico social, ya que busca generar una transformación en la manera en que los estudiantes de quinto grado (2024-2) y sexto grado (2025-1) del Colegio La Amistad en Kennedy, Bogotá, interactúan

con las redes sociales y comprenden su influencia en la salud mental. Desde esta perspectiva, no se trata únicamente de analizar la problemática, sino de fomentar una conciencia crítica en los estudiantes, permitiéndoles reflexionar sobre su entorno digital y desarrollar estrategias que les otorguen mayor autonomía y control sobre su bienestar emocional.

Freire (1968) en su obra *La Pedagogía del Oprimido*, plantea que la educación verdadera es la praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo. En este sentido, el proyecto adopta una metodología que no solo transmite conocimientos sobre la influencia de las redes sociales, sino que involucra a los estudiantes en un proceso de diálogo y reflexión, en el que ellos mismos se convierten en agentes activos de su propio cambio. A través de estrategias metodológicas participativas, como talleres reflexivos y actividades de construcción del conocimiento, se busca que los estudiantes no sean solo receptores de información, sino protagonistas de su propio aprendizaje, lo que les permitirá desarrollar herramientas críticas para un uso más consciente y saludable de las redes sociales.

Retomando lo dicho anteriormente, se concluye que el paradigma crítico social permite abordar la intervención desde una perspectiva transformadora, alejándose de enfoques meramente asistenciales o conductistas. La intencionalidad de este enfoque es que los estudiantes, mediante el diálogo y la reflexión crítica, logren cuestionar las estructuras y dinámicas digitales que afectan su salud mental, impulsando un cambio significativo tanto en su comportamiento individual como en su entorno escolar y familiar.

2.4.2. Técnicas

Encuesta

Existen varias definiciones al respecto, abstrayendo algunas importantes se puede decir que la **encuesta** consiste en la obtención de datos de interés sociológico mediante la

interrogación a los miembros de la sociedad (Sierra 1985). Según Pardinas (1991), la encuesta es un sistema de preguntas que tiene como finalidad obtener datos para una investigación. También resulta ser un eficaz auxiliar en la observación científica. Esta técnica uniformiza la técnica de la observación, y también permite aislar ciertos problemas que son de interés (Tecla 1974).

Para la aplicación de esta técnica, tiene que haberse tenido previamente contacto directo con el lugar, las autoridades y la población (conocer previamente su problemática), entonces recién se está en posibilidades de precisar el número y, sobre todo, la clase de preguntas que pueden llevar a la verificación de la hipótesis.

Esta técnica fue usada al momento de hacer el diagnóstico social por parte de las trabajadoras sociales en formación a los estudiantes, en donde les permitió la recolección de datos fundamentales para la planeación del proyecto de intervención.

A continuación, se presentarán las técnicas utilizadas para la planeación y ejecución de las sesiones propuestas por las trabajadoras sociales en formación:

Rompe hielo

Cuyo objetivo es propiciar el conocimiento mutuo, la integración y desinhibición en el grupo. En definitiva, tratan de crear el grupo mediante el logro de una atmósfera grupal de confianza y buena comunicación, gratificantes para los miembros del grupo que se encuentran.

Esta técnica busca la Desinhibición, conocimiento mutuo, descubrimiento de las potencialidades y fuerzas del grupo, desarrollar al máximo la participación y crear un ambiente fraterno y de confianza, son los objetivos básicos de estas técnicas.

El propósito de la utilización de estos procedimientos es lograr una atmósfera grupal cordial, permisiva y gratificante, que ayude al grupo a constituirse como tal, a fortalecer en su

proceso concreto y a crear un clima favorable para la tarea específica que se haya propuesto realizar. Es por ello que, si bien las técnicas de iniciación tienen como fin último crear el grupo, no sólo deben utilizarse al comienzo de la vida grupal. Siempre es necesario, al comienzo de cada reunión, sesión o encuentro, crear una atmósfera grupal adecuada. Por ello, estas técnicas son un recurso, entre otros, al que se puede recurrir Trilla (1998)

Técnicas de escritura reflexiva

La escritura reflexiva se basa en la idea de plasmar pensamientos y emociones por escrito favoreciendo la autoconciencia y la transformación personal. Donald Schön (1983) expone que la reflexión en la práctica es esencial para el aprendizaje y la mejora continua, ya que permite analizar críticamente la experiencia vivida, así mismo Paulo Freire (1968), en su enfoque de educación liberadora, subraya la importancia de la reflexión para que los sujetos cuestionen y transformen su realidad.

La aplicación de esta técnica en el proyecto permitió a los estudiantes exteriorizar sus vivencias y sentimientos en torno al uso de las redes sociales, facilitando el desarrollo de un pensamiento crítico sobre su influencia en la salud mental y promoviendo la toma de conciencia de sus propias prácticas digitales.

Técnica de construcción colectiva

Esta técnica se fundamenta en el aprendizaje colaborativo y el diálogo, donde el conocimiento se construye de manera conjunta a través de la interacción y el intercambio de ideas. Lev Vygotsky (1978) sostiene que el aprendizaje es esencialmente social y que el diálogo con otros es fundamental para la construcción del conocimiento, así como Paulo Freire (1968) también enfatiza la importancia del diálogo como herramienta para la transformación social, en donde los sujetos aprenden y se empoderan mutuamente.

Retomando lo anteriormente mencionado, se puede decir que la construcción colectiva fue clave para generar espacios de encuentro y discusión entre estudiantes y docentes. Esto permitió que, mediante el intercambio de experiencias, se identificaran de manera conjunta estrategias para el uso consciente de las redes sociales, fortaleciendo el sentido de comunidad y la corresponsabilidad en el proceso de intervención.

Técnica de Exploración emocional

Esta técnica se centra en identificar, expresar y gestionar las emociones, promoviendo la inteligencia emocional como base para el bienestar personal y social. Por ende, Daniel Goleman (1995) popularizó el concepto de inteligencia emocional, destacando que la capacidad para reconocer y gestionar las propias emociones es esencial para el desarrollo integral. La exploración emocional se apoya, además, en enfoques terapéuticos y educativos que promueven la autoexploración como vía para mejorar la resiliencia y el manejo de sí mismos.

Al incorporar esta técnica, se buscó que los estudiantes aprendieran a identificar y expresar sus sentimientos frente a situaciones de sobrecarga o exposición a contenido negativo en las redes sociales. Esto es crucial para fomentar un ambiente emocionalmente saludable y prevenir problemas como la ansiedad y la baja autoestima.

Técnica de relación y manejo de sí mismos.

Estas técnicas incluyen prácticas destinadas a disminuir el estrés y mejorar la regulación emocional, promoviendo la calma y la concentración. Jon Kabat-Zinn (1994), a través del programa de mindfulness, muestra cómo la práctica de la atención plena y técnicas de relajación pueden reducir la respuesta al estrés y mejorar el manejo de sí mismos.

La implementación de ejercicios para el manejo de su mismos ayudó a los estudiantes

a manejar situaciones de sobreestimulación digital y ansiedad. Estas prácticas fortalecen la capacidad de respuesta ante estímulos negativos, permitiendo un uso más consciente y regulado de las redes sociales, lo que se traduce en una mejora en su bienestar emocional y en su rendimiento académico.

Técnica de Mindfulness

La práctica de Mindfulness pertenece a la tradición “Vipassana”, que significa vivir el momento presente tal y como es, de forma objetiva y sin reaccionar, aprendiendo a aceptar lo que no se puede cambiar. Por ende, realizar actividades de la vida cotidiana de forma consciente, invitando al ser humano a generar la necesidad de estar despiertos y plenamente atentos en cada momento para conocerse con más profundidad y gozar de una mayor paz y equilibrio interior (Thich Nhat Hanh, 2007, p.135). La clave del bienestar físico y mental se encuentra en el balance emocional, al practicar técnicas Mindfulness se logra cambiar la mente, crear las condiciones necesarias para ver con claridad la realidad que rodea al ser humano y ayuda a solucionar los problemas que antes eran incapaz de resolver (Simón, 2011, p.105).

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se concluye que la técnica de Mindfulness entrena la atención plena, lo cual permite que los estudiantes se vuelvan más conscientes de cuándo, cómo y por qué usan las redes. Esto es clave para prevenir el uso impulsivo, el consumo constante o la exposición a contenidos no adecuados para su edad.

2.5. Calendario De Actividades

Tabla 11

Cronograma 2025-1

	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Tareas				

	Semana 4 (28)	Semana 1 (4)	Semana 2 (11)	Semana 3 (18)	Semana 4 (25)	Semana 1 (4)	Semana 2 (11)	Semana 3 (18)	Semana 4 (25)	Semana 1 (1)	Semana 2 (8)
Reunión con directores de grupo para establecer horarios.											
Inducción y recopilación de los temas tratados en el semestre anterior.											
Ejecución de las planeaciones											
Evaluación de la intervención											

Entrega de productos a la institución por parte de los estudiantes.												
Entrega del proyecto final a la universidad												

Nota: En la tabla se evidencia el cronograma de trabajo para el primer semestre del año 2025. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

2.6. Determinación De Los Recursos Necesarios.

A continuación, se identificarán y describirán los recursos necesarios para la elaboración del presente proyecto

2.6.1. Humanos

En cuanto a los recursos humanos se contó con la participación de docentes de las asignaturas de: Matemáticas, sociales, educación física, y español quienes brindaron los espacios de clase para la elaboración de las sesiones, por otro lado, los coordinadores del Colegio fueron los intermediarios entre las trabajadoras sociales en formación y los docentes mencionados anteriormente, de igual forma eran quienes facilitaban el ingreso a la institución y los espacios fuera del salón de clases para la ejecución de las sesiones.

2.6.2. Materiales

Para la elaboración del proyecto se necesitaron diferentes materiales en los cuales se encuentran de tipo didáctico, tecnológico, físicos entre otros. A continuación, se especifican los materiales usados: Hojas de papel, impresiones, cartulinas, papel Kraft, marcadores, colores, cinta, lana, conos, aros, globos, computador, televisor, baffle, tablero, salones, puestos, mesas

Los elementos mencionados anteriormente permitieron la elaboración de las sesiones propuestas por las trabajadoras sociales en formación.

2.6.3. Técnicos

En cuanto a los recursos técnicos se contó con el apoyo de diferentes plataformas las cuales permitieron la elaboración de material audiovisual para el desarrollo de algunas sesiones de ejecución, plataformas como Canva que permitieron la elaboración de diapositivas que contenían imágenes e información relevante para el tema que se estuviera llevando a cabo, aplicaciones de edición como Video Marker para realizar videos que pudieran contextualizar de una manera más didáctica el concepto que se quisiera tratar y por último se hizo uso de herramientas de inteligencia artificial (IA) para la elaboración de imágenes animadas las cuales se usaron para poder contextualizar a los estudiantes con diferentes casos de posibles riesgos en las redes sociales.

2.6.4. Financieros

Retomando el aspecto financiero del proyecto de intervención, Ezequiel Ander Egg (1999), nos dice que este es clave para garantizar la viabilidad del proyecto a ejecutar considerando aspectos importantes como lo son el presupuesto estimado, fuentes de financiamiento, distribución de recursos y la sostenibilidad financiera, por ende, se le da paso a una estructura financiera.

2.6.4.1. Estructura Financiera.

Para la realización y ejecución del presente proyecto de intervención se hizo uso de los fondos propios de las trabajadoras sociales en formación como lo son materiales didácticos y de apoyo para la realización de las sesiones. Por otro lado, los espacios y materiales tecnológicos fueron puestos a disposición por parte de la institución educativa El Colegio La Amistad, así como lo fueron los salones de clase, computadores, televisores y personal involucrado en el desarrollo de este.

2.6.4.2. Calendario Financiero.

A continuación, se presenta una planificación de los gastos y la distribución de presupuesto en el tiempo.

Tabla 12

Calendario Financiero

No. De sesión	Fecha	Material	Costo
Sesión No.1	Febrero 21 - 2025	Ovillo de lana Fichas con diferentes situaciones de peligro en redes	\$17.100
		sociales (ciberacoso, exposición a contenido inadecuado, fake news, etc.) Papel Kraft Hojas iris de tres colores (verde, amarillo, rojo)	

Sesión No.2	Marzo 12 – 2025	Hojas blancas y lápices Imágenes de influencers editadas y sin editar, vídeos de tendencias	\$3.000
Sesión No.3	Marzo 13 – 2025	Cartas con emojis Cartulinas Marcadores	\$6.000
Sesión No.4	Marzo 14 – 2025	Dado de preguntas emocionales Bafle Hojas Lápices	\$10.000
Sesión No.5	Marzo 17 – 2025	Papel Kraft Marcadores Papeles Ovillo de lana	\$11.500
Sesión No.6	Marzo 18 – 2025	Cartulinas con misiones Sillas Cuerdas Conos Hojas Colores	\$6.000
Sesión No.7	Marzo 20 – 2025	Cartulinas rojas, amarillas y verdes Tarjetas con situaciones digitales. Hojas Lápices	\$8.300
Sesión No.8	Marzo 21 -2025	Globos Pelotas Cuerdas para saltar	\$5.000
Sesión No.9	Marzo 25 – 2025	Post-it Cinta adhesiva Cartulinas Plumones.	\$4.700
Sesión No.10	Marzo 26 – 2025	Hojas con “huellas digitales”. Tarjetas con preguntas sobre seguridad digital.	\$7.200

Evaluación No.1	Marzo 27- 2025	Fichas bibliográficas con preguntas Cinta Imágenes de huellas	\$4.800
Evaluación No.2	Marzo 28 – 2025	Computador Televisor Marcadores Tablero Hojas	\$0
TOTAL			\$78.904

Nota: En la tabla se presenta una planificación de gastos y la distribución de este en tiempo.

Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

2.7. Cálculo De Costos De Ejecución y Elaboración Del Presupuesto

Retomando la tabla anterior, se puede dar un total estimado de costos de **\$78.904** por parte de las trabajadoras sociales en formación, aclarando que muchos equipos tecnológicos o algunos elementos de educación física fueron puestos a disposición y servicio de ellas para la ejecución de las sesiones.

2.8. Estructura Organizativa y Gestión Del Proyecto (Ejecución)

Según el autor Ezequiel Ander Egg, “La ejecución de cualquier proyecto presupone la concreción de una serie de actividades e implica la realización de un conjunto de tareas concretas. En otras palabras, ningún proyecto puede realizarse sin una sucesión de quehaceres y acontecimientos que tienen el propósito de transformar ciertos insumos en los resultados previstos (productos) dentro de un período determinado” (p.46)

Retomando lo anterior se precisa que, para lograr los objetivos establecidos para una sesión, es necesario planificar de manera precisa qué se va a hacer, en qué orden y cómo se

coordinan estas acciones para evitar inconvenientes, así mismo en conclusión se resalta que una planificación estructurada logra un proyecto exitoso.

Para este proyecto de intervención, las trabajadoras sociales en formación plasman el relato de cómo se realizó la sesión por medio de un formato de crónica, la cual contiene la fecha y hora de realización, el objetivo, la interpretación o diagnóstico, el plan de acción y se adjunta la evidencia, por ende según Martínez Albertos (1983), la crónica es "un relato informativo e interpretativo de hechos de actualidad, ordenados cronológicamente, en el que el autor imprime su estilo personal y, en ocasiones, su opinión"(p.47) esto quiere decir que la crónica combina información con una narración estructurada y, a veces, con el punto de vista del cronista relatando hechos de manera ordenada y detallada, generalmente en orden cronológico.

Para la ejecución las trabajadoras sociales en formación tomaron la decisión de intervenir con un solo curso, teniendo en cuenta que para la fase de diagnóstico se trabajó con los dos grados quintos (501 y 502) y por temas de alcance en los objetivos se creyó pertinente ejecutar las sesiones con un solo grado, que en este caso sería 601.

A manera de ejemplo se presenta a continuación la planeación de la sesión No 1 y la crónica desarrollada por las Trabajadoras Sociales en formación a partir de la sesión. El desarrollo de las otras sesiones con sus crónicas respectivas se presenta en el Anexo 3.

Planeación No.1

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del
	Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1

Número de la Sesión:	No.1	Fecha:	Febrero 21 del 2025
Lugar:	Colegio Distrital La Amistad Kennedy		
Actividad:	"Las Redes Sociales: Un Mundo de Oportunidades y Riesgos"		
Trabajadoras sociales en formación a cargo:	Luna Alejandra Romero y Laura Melissa Rosario Meneses		
Población:	Estudiantes de grado 601		
Objetivo de la sesión:	Sensibilizar a los estudiantes sobre los principales riesgos de las redes sociales y cómo pueden afectar su salud mental.		
Metodología:			
<p>1. Actividad Rompe hielo – "La Telaraña Digital"(30 minutos)</p> <p>Técnica: Juego colaborativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para iniciar con la sesión, los estudiantes forman un círculo y un participante lanza el ovillo a otro compañero y dice una red social que usa y qué le gusta de ella, de igual manera se repite hasta formar una telaraña, simbolizando la conexión digital. Al finalizar la actividad se hace la reflexión frente a: ¿Cómo está "red" nos conecta? ¿Qué peligros podríamos encontrar en ella? <p>2. Actividad Central – "Detectives Digitales" (60 minutos)</p> <p>Técnica: Trabajo en equipo más Estudio de casos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se divide la clase en grupos y se entrega un caso por equipo dando la indicación de que cada grupo debe analizar el caso y responder las siguientes preguntas: ¿Qué problema hay en la historia?, ¿Cómo afecta a la persona involucrada?, ¿Cómo se podría prevenir? Teniendo en cuenta lo anterior, se elegirá aleatoriamente a un miembro de cada equipo el cual debe hacer una socialización de las respuestas y una reflexión acerca del caso. 			
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> - Ovillo de lana - Fichas con diferentes situaciones de peligro en redes sociales (ciberacoso, exposición a contenido inadecuado, fake news, etc.) - Papel Kraft - Hojas iris 		

Resultados esperados:

- Los estudiantes reconocerán los principales peligros de las redes sociales (robo de identidad, ciberacoso, exposición a contenido inadecuado, contacto con extraños) y lograrán identificar cómo estos riesgos pueden afectar su bienestar y salud mental.
- Reflexionarán sobre la importancia de la privacidad y la seguridad en internet y asimismo expresarán sus preocupaciones y dudas sobre su experiencia con las redes.

Evaluación:

3. Actividad de Evaluación – "El Semáforo Digital" (30 minutos)

Técnica: Reflexión visual

- Los estudiantes deben escribir en las hojas iris en el siguiente orden:

Verde: Algo positivo que aprendieron.

Amarillo: Algo que les preocupa o quieren seguir explorando.

Rojo: Un riesgo que consideran urgente.

- Así mismo se pegarán las hojas iris en el semáforo y se llega a una conclusión acerca de lo aprendido en la sesión.

CRÓNICA SESIÓN No. 1

Fecha - Hora inicial/cierre	Febrero 21 del 2025 (6:20 - 8:20 a.m.)
Número de Reunión	No.01
Número de miembros Presentes	25 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación.
Número de miembros Ausentes	2 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio La Amistad de Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa - Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Sensibilizar a los estudiantes sobre los principales riesgos de las redes sociales y cómo pueden afectar su salud mental.

RELATO.

Se dio inicio a la jornada a las 6:00 a.m., dando ingreso a las trabajadoras sociales en formación a la institución para hacer preparación del aula en la que se trabajaría con los estudiantes, a las 6:20 a.m. sonó el timbre para dar inicio a la primera hora de clases, se les dio la bienvenida y se dio inicio a la sesión, se comenzó con el respectivo saludo y llamado de asistencia, que dio paso al inicio de la actividad rompe hielo la cual tuvo la duración de 30 min en donde se evidenció una gran participación por parte de los estudiantes ya que se les hizo muy divertido el formar una telaraña y en donde se pudo evidenciar muchos de los conocimientos que ellos tenían frente a los peligros que se encuentran en el uso inadecuado de las redes sociales, algunos de los peligros encontrados fueron el cyberbullying, acoso, robo de identidad, baja autoestima, pedofilia, entre otros. Para dar inicio a la actividad central se dividió a los estudiantes en 4 grupos y a cada uno se le dio entrega de una hoja en donde encontraron un caso, ellos actuarían como si fueran detectives digitales resolviendo algunas dudas al respaldo de la hoja, se les dio un tiempo estimado de una hora para que ellos pudieran socializar entre ellos las respuestas y se logró recolectar varía información referente a cada caso los cuales hablaban sobre ciberacoso, robo de identidad, contenido inadecuado en redes, y relaciones interpersonales con desconocidos en el internet, ellos manifestaban soluciones eficaces sobre el autocuidado y se evidenció una gran participación durante la actividad ya que ellos sí lograron meterse en el papel de detectives digitales. Para finalizar, se le dio paso a la actividad de evaluación a las 7:50 a.m., se les presentó en el tablero un semáforo el cual las trabajadoras sociales en formación habían hecho con anterioridad y se les explicó lo que debían escribir en las hojas y ellos donde debían ubicarlos, de igual manera se presentó una gran participación por parte de estos y se dio una conclusión acerca de lo aprendido en la sesión dando cierre a la misma a las 8:20 a.m.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

El ambiente grupal fue cooperativo, participativo y dinámico, el nivel de participación logrado fue total por parte de los estudiantes, se evidenció conocimiento acerca de los peligros al uso no responsable de las redes sociales y conciencia sobre estos, de igual manera se reconoció la importancia de reforzar estos temas dentro de la institución.

PLAN DE ACCIÓN.

Se continuará con las estrategias planteadas motivando la participación y la reflexión

EVIDENCIA



Foto tomada en la sesión 1, fecha 21 de febrero del año 2025

2.9. Indicadores De Evaluación Del Proyecto

Para garantizar la efectividad de la intervención, se implementará un proceso de evaluación en tres fases:

- Evaluación inicial (ex ante), para conocer la situación actual del uso de redes sociales en los estudiantes.
- Evaluación durante la intervención (concurrente), para monitorear la participación de los estudiantes.
- Evaluación final (ex post), para medir el impacto de la intervención y su efectividad en el uso responsable de redes sociales.

La evaluación se basará en indicadores específicos que permitirán medir el grado de cumplimiento de los objetivos. Entre ellos se incluyen:

- Los estudiantes desarrollan habilidades para autogestionar su tiempo en internet, identificar contenido riesgoso y fortalecer su bienestar emocional en el entorno digital.

- Los estudiantes identifican e implementan estrategias para abordar situaciones de riesgo que se puedan presentar en las redes sociales.

Tabla 13

Tabla de seguimiento

Objetivo	Indicador	Método de evaluación
Identificar los principales desafíos y oportunidades que enfrentan los estudiantes de quinto grado (2024-2) en su interacción con las redes sociales.	% de estudiantes que identifican al menos 3 desafíos y tres oportunidades en el uso de las redes sociales	Se evaluará por medio del diálogo con los estudiantes, donde podrán compartir qué desafíos y oportunidades evidencian en las redes sociales
	% de estudiantes que tienen acceso a contenido inapropiado para su edad	Se evaluará por medio de una actividad en la cual será utilizada la técnica del diálogo, donde los estudiantes por medio de la palabra podrán compartir qué contenido ven en las redes sociales
	% de estudiantes que no cuentan con supervisión por parte de un adulto cuando están usando las redes sociales	Se evaluará por medio de encuestas realizadas por las trabajadoras sociales en formación, en donde por medio de estas los estudiantes dan a conocer si cuentan con supervisión frente al uso de las redes sociales.
Desarrollar procesos de fortalecimiento de habilidades y capacidades mediante espacios de Diálogo que promuevan un uso consciente de las redes sociales.	% de estudiantes que aplican estrategias de un buen manejo del tiempo en redes sociales	Se evaluará por medio de la creación de una línea del tiempo y planificación participativa, donde podrán aplicar estrategias para el control de tiempo en las redes sociales
	% de estudiantes que demuestren conocimiento sobre seguridad y privacidad en redes	Se evaluará por medio de técnicas como lo son la reacción rápida y la toma de decisiones al momento en que las trabajadoras sociales les plantean diferentes

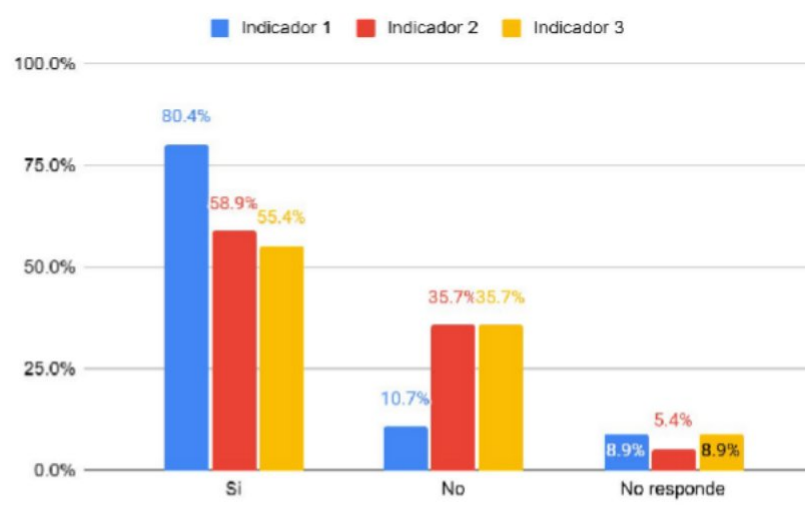
		situaciones digitales y ellos deben reconocer el nivel de seguridad de estas.
	% de estudiantes que logran identificar conceptos mencionados a lo largo de las sesiones (cyberbullying, ciberacoso, identidad falsa, etc.)	Se evaluará por medio de un círculo de la palabra donde se mencionan conceptos trabajados a lo largo de las sesiones y los estudiantes deberán identificarlos y mencionar qué herramientas pueden utilizar para prevenirlos
Evaluar el uso de las estrategias implementadas para el buen manejo de las redes sociales en los estudiantes.	% de estudiantes que identifican estrategias para enfrentar una situación riesgosa en redes sociales	Se evaluará por medio del círculo de la palabra donde los estudiantes podrán compartir lo aprendido durante las sesiones
	% de estudiantes que implementan las herramientas dadas para el buen manejo de las redes sociales	Se evaluará por medio de un juego de roles, donde se les dará un caso relacionado con las redes sociales, y deberán darle solución utilizando las herramientas dadas en los talleres
	% de estudiantes que, como resultado de las sesiones, logran generar propuestas relacionadas con el uso responsable de redes sociales	Se evaluará por medio de la creación de campañas con mensajes positivos relacionados con la autoestima, la amistad y el uso responsable de redes sociales

Nota: La tabla presenta los objetivos, indicadores y las formas de evaluarlos. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

A continuación, se presentan las gráficas obtenidas como resultado de los métodos de evaluación aplicados para dar respuesta a los objetivos e indicadores propuestos. Estos se organizaron de acuerdo con los objetivos previamente establecidos en la “*Tabla de seguimiento*”:

Figura 14

Porcentajes de evaluación del objetivo No.01



Nota: La figura presenta los resultados obtenidos en porcentajes de los indicadores de evaluación del objetivo No.01. Elaboración propia de las trabajadoras sociales en formación.

El primer objetivo va enfocado al diagnóstico social que se realizó a los estudiantes de quinto grado (2024-2) el cual fue realizado a un total de 56 estudiantes, por ende retomando la figura anterior, se logra evidenciar que en el primer indicador en el cual pregunta el porcentaje de estudiantes que identifican al menos 3 desafíos y tres oportunidades en el uso de las redes sociales la respuesta a esta pregunta es: El 80.4% de los estudiantes si logran identificar los desafíos y oportunidades, el 10.7% no logran el objetivo y el 8.9% no asistió a la sesión.

En el segundo indicador pregunta el porcentaje de estudiantes que tienen acceso a contenido inapropiado para su edad, se encontraron las siguientes respuestas: El 58.9% si tiene acceso a contenido inapropiado para su edad, el 35.7% no tiene acceso a este y el 5.4% no asistió a la sesión.

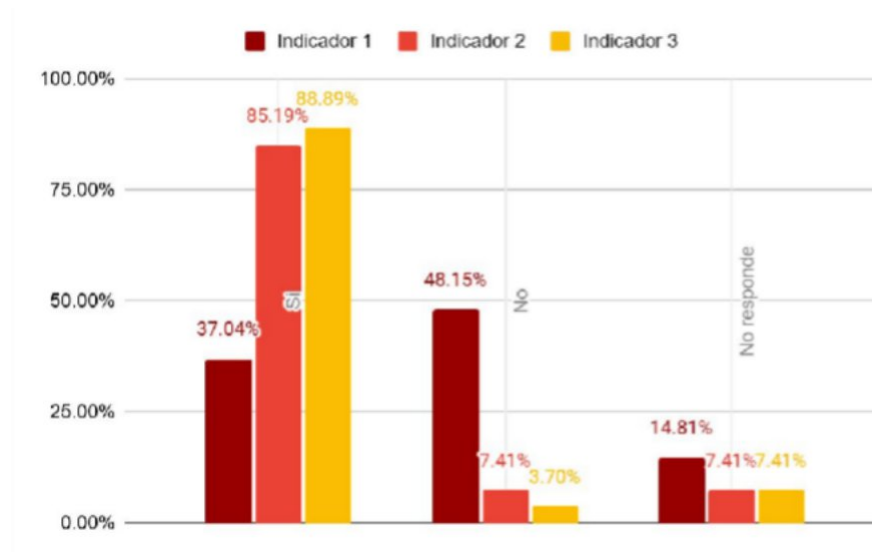
Por último, en el tercer indicador se indaga sobre el porcentaje de estudiantes que no cuentan con supervisión por parte de un adulto cuando están usando las redes sociales, por lo

tanto, se recolectaron las siguientes respuestas: El 55.4% indica que, si cuentan con supervisión por parte de un adulto, un 35.7% no cuentan con esta supervisión y un 8.9% no asistió a la sesión.

Retomando los porcentajes anteriormente mencionados, se puede concluir que los indicadores del objetivo No.01 fueron alcanzados en más de un 50%.

Figura 15

Porcentajes de evaluación del objetivo No.02



Nota: La figura presenta los resultados obtenidos en porcentajes de los indicadores de evaluación del objetivo No.02. Elaboración propia de las trabajadoras sociales en formación.

Teniendo en cuenta el objetivo N.02 el cual está enfocado en las planeaciones ejecutadas a 27 estudiantes de sexto grado (2025-1), retomando la figura anterior, se logra evidenciar que en el primer indicador en el cual pregunta el porcentaje de estudiantes que aplican estrategias para el control del tiempo en redes sociales, se logró recolectar la siguiente información: El 37.04% de los estudiantes aplican estrategias de un mejor manejo en su tiempo en redes sociales, el 48.15% no aplican ningún tipo de estrategias y el 14.81% no asistieron a la sesión.

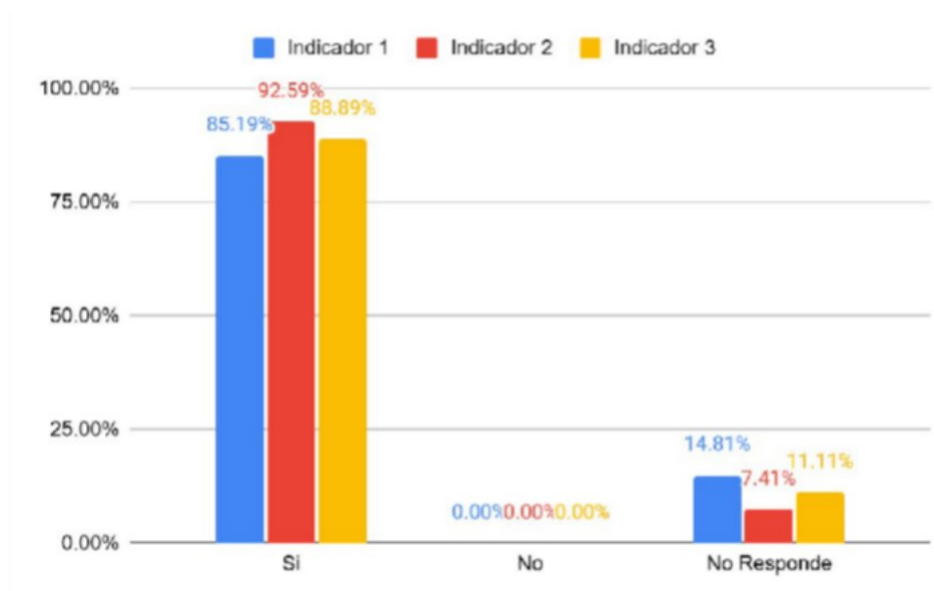
En el segundo indicador el cual pregunta el porcentaje de estudiantes que demuestren conocimiento sobre seguridad y privacidad en redes, se logró dar respuesta a esta situación de la siguiente manera: El 85.19% de los estudiantes tienen conocimiento sobre seguridad y privacidad en las redes sociales, el 7.41% no tiene este conocimiento, y el 7.41% no asistió a la sesión.

Para finalizar, el tercer indicador está relacionado con el porcentaje de estudiantes que logran identificar conceptos mencionados a lo largo de las sesiones (cyberbullying, ciberacoso, identidad falsa, etc.), por ende, las respuestas recolectadas fueron: El 88.89% si logran identificar conceptos mencionados a lo largo de las sesiones, el 3.70% no logran identificarlos y el 7.41% no asistieron a la sesión de día.

Retomando los resultados anteriormente mencionados, se puede concluir que los indicadores del objetivo N.02 fueron alcanzados en más de un 50%.

Figura 16

Porcentajes de evaluación del objetivo No.03



Nota: La figura presenta los resultados obtenidos en porcentajes de los indicadores de evaluación del objetivo No.03. Elaboración propia de las trabajadoras sociales en formación.

Teniendo en cuenta el objetivo N.03 el cual está enfocado en las planeaciones ejecutadas a 27 estudiantes de sexto grado (2025-1), retomando la figura anterior, se logra evidenciar que en el primer indicador en el cual pregunta el porcentaje de estudiantes que identifican estrategias para enfrentar una situación riesgosa en redes sociales, se obtuvieron las siguientes respuestas: El 85.19% de los estudiantes, identifican estrategias para enfrentar situaciones de riesgo en redes sociales, el 0.0% no las identifican y por último el 14.81% no asistieron a esa sesión.

En el segundo indicador se interroga el porcentaje de estudiantes que implementan las herramientas dadas por las trabajadoras sociales en formación para el buen manejo de las redes sociales, para lo cual ellos responden que: 92.59% si hace uso de estas herramientas, el 0.0% no hace uso de estas y el 7.41% no asistieron a la sesión de ese día.

Por último, en el tercer indicador pregunta el porcentaje de estudiantes que, como resultado de las sesiones, logran generar propuestas relacionadas con el uso responsable de redes sociales, y se logró recolectar la siguiente información: El 88.89% logran generar propuestas relacionadas con el uso responsable de redes sociales, el 0.0% no lo logran y el 11.11% no asistieron a la sesión ese día.

Retomando los porcentajes anteriormente mencionados, se puede concluir que los indicadores del objetivo No.03 fueron alcanzados en más de un 50%.

Se puede concluir que los indicadores de evaluación propuestos por las trabajadoras sociales en formación fueron alcanzados con éxito ya que obtuvieron más del 50% de las respuestas positivas ante los resultados esperados.

2.10. Factores Externos Condicionantes Para El Logro De Los Efectos En el Impacto Del Proyecto

El análisis de contingencias consiste en identificar y evaluar los factores externos e internos que pueden afectar la intervención social. Es decir, se analizan posibles dificultades, obstáculos o imprevistos que podrían interferir en la ejecución del proyecto de intervención y se plantean estrategias para enfrentarlos. A continuación, se podrán evidenciar algunas de las contingencias del presente proyecto.

Tabla 14

Análisis de contingencias

Contingencia (Riesgo o problema potencial)	Tipo (Interna/Externa)	Estrategia de solución
Resistencia de algunos docentes a incorporar el tema de educación digital en sus clases.	Externa	Sensibilizar al personal docente sobre la importancia del problema. Ofrecer capacitación sencilla y práctica.
Falta de interés o resistencia de los padres o estudiantes a participar en capacitaciones sobre redes sociales.	Externa	Realizar sesiones cortas y dinámicas. Enviar información en formatos accesibles (videos, audios). Involucrar a la escuela en la difusión.
Dificultad para evidenciar los resultados de la intervención en los estudiantes.	Interna	Diseñar encuestas pre y post intervención para evaluar cambios en el conocimiento y hábitos digitales.
Dificultad en los horarios establecidos para las sesiones por cruces con actividades establecidas por el colegio.	Externa	Tener una conversación de comunicación asertiva para poder concretar esos encuentros en otro tipo de horarios sin afectar al colegio ni a las profesionales en formación.

Nota: La tabla presenta el Análisis de Contingencia. Elaborada por las trabajadoras sociales en formación.

2.11. Aportes Del Trabajo Social Al Proyecto De Intervención.

Es importante tener en cuenta que un proyecto de intervención no solo implementa acciones, sino que desde el Trabajo Social se generan mecanismos para evaluar su influencia en la comunidad educativa. Esto permite ajustar estrategias, garantizar la sostenibilidad del proceso y contribuir a futuras intervenciones en entornos escolares. Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado se logran reconocer 5 factores esenciales frente a los aportes del trabajo social en el proyecto de intervención, como lo son:

- Enfoque crítico y transformación social

Desde el paradigma crítico social, el Trabajo Social no solo analiza la problemática de la influencia de las redes sociales en la salud mental, sino que fomenta una transformación en la comunidad educativa. Inspirado en Freire (1968), este enfoque busca generar conciencia y empoderar a los estudiantes para que se conviertan en agentes activos en el uso responsable de las redes.

- Metodología participativa y enfoque comunitario

El Trabajo Social permite diseñar e implementar metodologías que involucran activamente a los estudiantes, docentes y familias. A través de la construcción colectiva y el aprendizaje dialógico, se promueve la participación en la búsqueda de soluciones, fortaleciendo el tejido social y la corresponsabilidad en la educación digital.

- Intervención psicosocial y fortalecimiento de habilidades emocionales

Desde una perspectiva psicosocial, el Trabajo Social facilita espacios para la exploración emocional, el autocuidado y el manejo del estrés en el contexto digital. Esto es clave para disminuir problemas como la ansiedad y la baja autoestima derivados del uso constante de redes

sociales. Además, se aplican técnicas como la escritura reflexiva y la relajación las cuales fortalecen la resiliencia y el bienestar de los estudiantes.

- Diseño e implementación de estrategias educativas

El Trabajo Social aporta herramientas metodológicas para sensibilizar sobre los riesgos y beneficios del mundo digital. A través de talleres, actividades y estrategias de intervención, se promueve una educación digital crítica y consciente, con el objetivo de generar hábitos saludables en el uso de redes sociales.

- Evaluación del impacto y sostenibilidad del proyecto

El proyecto no solo implementa acciones, también desde Trabajo Social se generan mecanismos para evaluar su impacto en la comunidad educativa. Esto permite ajustar estrategias, garantizar la sostenibilidad del proceso y contribuir a futuras intervenciones en entornos escolares.

Capítulo III: Conclusiones

El presente capítulo expone las conclusiones derivadas del desarrollo del proyecto de intervención, el cual tuvo como objetivo “Desarrollar estrategias que promuevan un uso responsable de las redes sociales, generando una influencia positiva en la salud mental de los estudiantes de quinto grado (2024-2) y sexto grado (2025-1) del Colegio la Amistad”. A partir del análisis de los resultados obtenidos y de la experiencia en el proceso de intervención, se presentan a continuación los siguientes hallazgos y reflexiones teniendo en cuenta el primer objetivo el cual va en torno al diagnóstico que se les realizó a los estudiantes:

- Durante la fase de diagnóstico, se evidenció una ausencia de herramientas y estrategias por parte de los estudiantes que les permitieran enfrentar de manera responsable los riesgos y peligros presentes en las redes sociales.

- Los estudiantes carecen de herramientas para gestionar su presencia en redes sociales, lo que los hace vulnerables a contenidos negativos, presión social y comportamientos imitativos que pueden perjudicar su desarrollo psicoemocional.
- Por otro lado, el uso constante de redes sociales genera dependencia digital, lo que evidencia la necesidad de intervención desde el ámbito escolar y familiar.

Teniendo en cuenta el segundo objetivo específico el cual va dirigido a los procesos de fortalecimiento de las habilidades y capacidades de los estudiantes para un uso responsable de las redes sociales, podemos concluir lo siguiente:

- Tras el desarrollo de la intervención fue posible identificar un cambio significativo en los estudiantes quienes ahora cuentan con recursos y conocimientos que les permiten responder de forma positiva ante los desafíos que pueden surgir en el entorno digital.
- La intervención desde el Trabajo Social, mediante estrategias metodológicas y participativas, permite generar procesos de transformación y conciencia digital, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades socioemocionales y de una identidad digital más sana.
- Como resultado de las sesiones donde se implementó el diálogo y la escucha los estudiantes lograron identificar los riesgos y desafíos que se pueden encontrar en las redes sociales, y cómo actuar de una manera consciente frente a estos implementando lo aprendido en las actividades.

El tercer objetivo específico busco evaluar la influencia de las estrategias implementadas durante el desarrollo de la ejecución, dejando como resultado las siguientes conclusiones:

- Al finalizar se pudo evaluar la influencia de las estrategias implementadas para el manejo responsable de las redes sociales en los estudiantes, dando como resultado

que más del 50% de los estudiantes lograron identificar e implementar estrategias para afrontar situaciones de riesgo que se puedan presentar en las redes sociales.

- Las estrategias implementadas permitieron que más del 50% de los estudiantes no solo comprendieran los riesgos, sino que también interiorizaran herramientas para actuar frente a situaciones como el ciberacoso, la desinformación o el contacto con desconocidos.
- La participación de los estudiantes durante los talleres y actividades propuestas favoreció un ambiente de reflexión y aprendizaje colaborativo que potenció el uso de las estrategias dadas.

Como conclusiones generales podemos decir que:

- El acompañamiento efectivo frente al uso de redes sociales no puede recaer únicamente en el ámbito educativo; es imprescindible el compromiso activo de las familias en la educación digital y emocional de los preadolescentes.
- El enfoque metodológico y las herramientas utilizadas en este proyecto de intervención representan una oportunidad para ser replicadas en otras instituciones educativas con contextos similares, ajustando los contenidos según la edad y nivel académico.
- El trabajo social desempeña un papel fundamental en la promoción del bienestar emocional en entornos escolares, facilitando espacios de diálogo, prevención y acompañamiento frente a problemáticas actuales como lo son el uso de las redes sociales.
- Por último, se evidenció que cuando se brinda a los estudiantes un espacio seguro para expresarse y herramientas para comprender su realidad digital, estos pueden convertirse en multiplicadores de prácticas saludables en su

entorno escolar y familiar.

3.1. Recomendaciones

Las recomendaciones que se presentan a continuación surgen a partir de los hallazgos obtenidos durante el desarrollo del proyecto, así como de la observación y el acompañamiento realizado con los estudiantes. Estas sugerencias tienen como propósito fortalecer y dar continuidad a los procesos de formación frente al uso consciente y responsable de las redes sociales, y están dirigidas tanto a la institución educativa como a los docentes, familias y otros actores involucrados en el desarrollo integral de los estudiantes.

Colegio La Amistad I.E.D:

- Incorporar programas permanentes de educación digital y salud mental en el currículo escolar, que enseñen a los estudiantes a usar las redes sociales de forma crítica, consciente y segura.
- Crear espacios seguros de escucha en el Colegio la Amistad donde los estudiantes puedan expresar sus experiencias en redes sociales, identificar situaciones que les generan incomodidad y recibir orientación adecuada.
- Capacitar a docentes y orientadores escolares en competencias digitales y emocionales, para que puedan abordar de manera efectiva los desafíos que enfrentan los estudiantes en el entorno virtual.
- Tener en cuenta los temas de interés de los estudiantes para que puedan ser abordados en futuras intervenciones desde el área de orientación escolar o docentes capacitados en los temas.
- Capacitar a los padres o cuidadores frente al manejo de las redes sociales por medio de talleres haciendo uso de la cartilla digital que se dejó en la institución educativa como producto de la intervención con los estudiantes.

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca:

- Se recomienda a la Universidad crear un componente o electiva donde se ahonde sobre el rol del Trabajador Social dentro del ámbito educativo, brindando herramientas prácticas para que puedan ser utilizadas en el que hacer profesional.
- Promover asignaturas o seminarios electivos que aborden el uso de redes sociales y su influencia en las dinámicas familiares, escolares y psicosociales, permitiendo que los futuros trabajadores sociales cuenten con herramientas actualizadas para intervenir en contextos digitales.
- Incentivar prácticas, investigaciones y proyectos de intervención que favorezcan el desarrollo de competencias socioemocionales en niños, preadolescentes y adolescentes, con énfasis en el uso consciente, crítico y seguro de las tecnologías.

Profesión de Trabajo Social:

Se recomienda que desde el Trabajo Social se promuevan espacios de formación dirigidos a familias y comunidades, que les brinden herramientas para acompañar el uso de redes sociales en niños, niñas y adolescentes desde un enfoque preventivo y de cuidado.

- Se considera importante que desde la profesión de Trabajo Social se generen espacios formativos y reflexivos dirigidos a los preadolescentes, en los cuales se aborde la importancia de desarrollar una mirada crítica frente a los contenidos que consumen en redes sociales, reconociendo que estas plataformas influyen significativamente en su desarrollo personal, social y emocional.
- Por último, se recomienda que el Trabajo Social fortalezca su presencia y participación en las instituciones educativas, promoviendo estrategias metodológicas que integren el análisis crítico de las redes sociales en el contexto escolar, con el fin de acompañar a los estudiantes en la construcción de una

ciudadanía digital más consciente y responsable, ya que, si bien el Trabajo Social se encuentra presente en el ámbito educativo, no se le da mucha relevancia y fuerza a su labor dentro de este.

Referencias

Aguilar Idañez, M.J., & Ander Egg, E. (2001). *Diagnóstico social: Conceptos y metodología*.

Ander Egg, E. & Aguilar Idañez (2005). *Cómo elaborar un proyecto*, Recuperado de:
<https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2017/05/Como-elaborar-un-proyecto-2005-Ed.18-Ander-Egg-Ezequiel-y-Aguilar-Id%C3%A1%C3%B1ez-MJ.pdf.pdf>

Blanco, A. (2024, 26 abril). Ley Ana María Chávez Niño ¿Regulación en Colombia para las redes sociales? Gazú Technology | Marketing Digital Colombia.
https://gazutechnology.com/ley-ana-maria-chavez-nino-regulacion-colombia/?srsltid=AfmBOopadoW-nRK0BMFXpwYKp7luuaODvZqFA6DOR_Z8QvQgGD436hct

Brasil. (2018). **Ley General de Protección de Datos (Ley N° 13.709)**. Recuperado de www.planalto.gov.br

Bases del plan de desarrollo local 2021 - 2024 (2020)
https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/diagnostico_pdl_kennedy_v6_resumen_final_1.pdf

Carrillo Lencina, M. E. (2020). El efecto de las redes sociales en niños/as de educación primaria.

Colegio La Amistad (IED) HISTORIA. (s. f.). Colegio la Amistad IED. Recuperado 20 de agosto de 2024, de <https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-la-amistad-ied>

Colegio La Amistad (IED) Organigrama Colegio la Amistad (s. f.). Colegio la Amistad IED. Recuperado 20 de agosto de 2024, de <https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2025-01/ORGANIGRAMA%20COLEGIO%20LA%20AMISTAD%20.pdf>

Congreso de Colombia. (2012). **Ley 1581 de 2012** por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. Recuperado de www.secretariassenado.gov.co

Congreso de Colombia. (2000). **Ley 599 de 2000** por la cual se expide el Código

Penal. Recuperado de www.secretariasenado.gov.co

Congreso de Colombia. (2008). **Ley 1266 de 2008** por la cual se dictan disposiciones sobre el manejo de la información financiera. Recuperado de www.secretariasenado.gov.co
Congreso de Colombia. (2013). **Ley 1620 de 2013** por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar. Recuperado de www.secretariasenado.gov.co

Consejo de Europa. (2001). **Convenio sobre Ciberdelincuencia**. Recuperado de www.coe.int

Congreso de Colombia. (2009). **Ley 1341 de 2009** por la cual se establecen disposiciones para el desarrollo de la sociedad de la información y la comunicación. Recuperado de www.secretariasenado.gov.co

Congreso de Colombia. (2018). **Ley 1908 de 2018** por la cual se tipifica el delito de ciberacoso. Recuperado de www.secretariasenado.gov.co

Congreso de Colombia. (2011). **Ley 1480 de 2011**, por la cual se expide el Estatuto del Consumidor. Recuperado de www.secretariasenado.gov.co

Clara, G. J. M. (2020). Influencia negativa de las redes sociales en adolescentes de Itagüí entre 12 y 17 años de edad en el colegio Jhon F. Kennedy. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/15561>

Del Prete, A., & Pantoja, S. R. (2020). Las redes sociales virtuales: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas Individuo y Sociedad*, 19(1). Retomado de: <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>

Ehmke, R. (2024, 17 abril). Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/#:~:text=Las%20redes%20sociales%20pueden%20ser,imagen%20corporal%20deteriorada%20y%20soledad.>

Equipo editorial, Etecé. (2024). *Redes sociales - Qué son, tipos, usos, ventajas y riesgos*. Concepto. <https://concepto.de/redes-sociales/>

Espinoza Guamán, E., Cruz, L., y Espinoza Freire, E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico.

<https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/50>

FAROS Sant Joan de Déu. (13 de Enero de 2020). El portal de la salud para las familias. Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Obtenido de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescente>

Fernández, D (s.f) El trabajo social en el Sistema Educativo. Consejo General de Trabajo Social. Retomado de:

https://www.cgtrabajosocial.es/files/52bc5b6a6cada/EL_TRABAJO_SOCIAL_EDUCATIVO.pdf

Fernández Gómez, K. L., Salazar, D. A., Anaya Díaz, C., Gazabón, K., & Correa, L. D. (2024). Impacto de las Redes Sociales en el Aprendizaje y Comportamiento de los Adolescentes de 12 a 15 años en una Institución Educativa Pública en Medellín.

González, A. M. (2019). Trabajo Social con grupos. Técnicas de diagnóstico, intervención y evaluación social (pp. 247-261). UNED-Universidad Nacional de Educación a Distancia

González, M. (2018). Impacto del uso de las redes sociales en la autoestima y la ansiedad en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(2), 123-134.

<https://doi.org/10.14349/rpsp.2018.50.2.123>

Ibero, L. (s. f.). *El Impacto de la Tecnología en la Educación Colombiana: Tendencias y Oportunidades*. La Ibero. <https://www.iberro.edu.co/blog/articulos/impacto-de-la-tecnologia-en-la-educacion>

lifeder. (2022, 30 agosto). *Redes sociales*. Lifeder. Retomado de:

<https://www.lifeder.com/redes-sociales/>

Jiménez, R. (2024, 6 marzo). *¿Cómo influyen las redes sociales en la educación?*

MEDAC. <https://medac.es/blogs/sociocultural/influyen-las-redes-sociales-la-educacion>

La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes - Universidad de Zaragoza Repository. (2020).

<https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020->

La Salud Mental, una pieza importante dentro de la labor del Trabajo Social - Portal del Consejo General del Trabajo Social. (s. f.). Consejo General del Trabajo Social.

<https://www.cgtrabajosocial.es/noticias/la-salud-mental-una-pieza-importante-dentro-de-la-labor-del-trabajo-social/6515/view>

Lerga, B. Hernandez, M. (2009) Trabajo social en educación. Retomado de:

https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/13919/Q_22_%282009%29_05.pdf?sequence=

Localidad de Kennedy | Bogota.gov.co. (s. f.). Bogota.gov.co.

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/kennedy>

Manual de Convivencia Colegio La Amistad IED. (2024, 4 enero). Red Académica.

<https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2025-01/MANUAL%20DE%20CONVIVENCIA%20FINAL%202024.pdf>

Méndez Vega, N. (2016). La acción socioeducativa y la investigación acción democratización de la vida cotidiana. *Revista Costarricense De Trabajo Social*, 1(14). Recuperado a partir de <https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/183>

Ministerio de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). (2020). **Resolución 164 de 2020** por la cual se establecen lineamientos para la protección de menores en el entorno digital. Recuperado de www.mintic.gov.co

Moreira de Freitas, R. J., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, K. C., & Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los

adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería global*, 20(64), 324-364.

Naciones Unidas. (2018). **Informe del Secretario General sobre los derechos humanos en la era digital**. Recuperado de www.un.org

Noticias, I. (2024, 26 mayo). Glosario de tecnología: qué significa Era digital. *Infobae*. <https://www.infobae.com/tecno/2024/05/26/glosario-de-tecnologia-que-significa-era-digital/>

OBSERVATORIO NACIONAL DE SALUD MENTAL, ONSM Colombia. (2017). MINSALUD.

OCDE. (2013). **Directrices de la OCDE sobre la protección de la privacidad y las transacciones de datos en línea**. Recuperado de www.oecd.org

Poch, T. R. (1998). Trabajo Social de grupo: grupos socioterapéuticos y socioeducativos. *Cuadernos de trabajo social*, 1(11), 103-122.

¿Qué es la salud mental? (s. f.). SAMHSA. (2023) <https://www.samhsa.gov/salud-mental#:~:text=La%20salud%20mental%20incluye%20nuestro,otras%20personas%20y%20tomar%20decisiones>

Santos, V. P., Naranjo Pinela, T. C. ., Cedillo Romero, E. del C., & Mayanza Paucar, O. A. (2023). Acción del Trabajador Social en el ámbito educativo. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 7(27), 315–329. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.517>

Téllez-Carvajal, E. (2017). Reflexiones en torno a la “ciudadanía digital”. *Revista DOXA digital*, 7(13), 47-65.

Unión Europea. (2016). **Reglamento (UE) 2016/679** del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016. Recuperado de www.eur-lex.europa.eu

Federal Trade Commission. (1998). **Children's Online Privacy Protection Act (COPPA)**. Recuperado de www.ftc.gov

Unión Europea. (2019). **Directiva (UE) 2019/790** del Parlamento Europeo y del Consejo. Recuperado de www.eur-lex.europa.eu

Unión Europea. (2022). **Reglamento (UE) 2022/2065** del Parlamento Europeo y del Consejo. Recuperado de www.eur-lex.europa.eu

Vargas Gualdrón, AP, Cabrera Pérez, V., & Velandía Díaz, AV (2020). Qué hacer del trabajo social en el campo de salud mental en Bogotá. Recuperado de https://ciencia.lasalle.edu.co/trabajo_social/923

Anexos

Anexo 1. Entrevista semiestructurada

Nombre del entrevistado: Lizzette Espinosa					
Fecha	Julio 19 - 2024	Hora	8:00 a.m.	Duración	8 min 38 seg
Lugar de la entrevista	Colegio La Amistad		Realizada por	Luna Romero	
Objetivo	Explorar la percepción de la docente Lizette Espinosa del Colegio la Amistad sobre la influencia del uso de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto, con el fin de identificar elementos clave que contribuyan a la formulación de estrategias metodológicas y comunitarias dentro del proyecto de grado.				

1. ¿Cuál es la función en la que te desempeñas dentro de la institución?
¿Cuánto tiempo llevas trabajando dentro del Colegio La Amistad?
¿Este año de qué curso eres directora de grupo?
¿Por qué crees que es relevante tratar el tema del manejo de redes sociales en los estudiantes de grado 5°?

¿Teniendo en cuenta lo que me dices, crees que las redes sociales han influenciado en la salud mental de los estudiantes?, ¿De qué manera?
¿En la institución existe alguna política que hable sobre el manejo de redes sociales o del uso de celulares dentro del colegio?
¿Cómo crees que la institución puede abordar esta problemática?
¿Crees que esta problemática puede ser abordada desde casa?, ¿Como?
¿Cuáles crees que son las causas por las cuales esta situación no se habla desde el hogar de cada uno de los estudiantes?
¿Tú qué estrategias implementarías para el trabajo en equipo con los chicos?

Entrevista a la Docente Lizette Espinosa del Colegio la Amistad

Luna Romero: Buenos días, mi nombre es Luna Romero y soy estudiante de Trabajo Social de octavo semestre de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y este semestre estamos haciendo con mi compañera Laura nuestro proyecto de grado aquí en el Colegio la Amistad. Antes quisiera darte la bienvenida y que iniciaremos presentándote un poco empezando por tu nombre.

Docente Lizette Espinosa: Buenos días, mi nombre es Lizette Espinosa

Luna Romero: ¿Cuál es la función que desempeñas dentro de la institución?

Docente Lizette Espinosa: Yo soy docente de primaria, estoy cargo de un curso quinto este año

Luna Romero: ¿Y cuánto tiempo llevas trabajando en el colegio de la amistad?

Docente Lizette Espinosa: Bueno en el colegio la Amistad yo estoy desde el año 2022

Luna Romero: Entonces, digamos que para dar un contexto general nosotras estamos trabajando el tema relacionado con las redes sociales y la salud mental en los estudiantes en este caso del grado quinto entonces quisiera saber tú ¿Por qué crees que es relevante tratar este tema de manejo de redes sociales con los estudiantes de quinto?

Docente Lizette Espinosa: A mí me parece muy importante porque es lo que se está viendo hoy en día como el desarrollo rapidísimo de las tecnologías y cómo fue algo que entró de repente en la vida de los jóvenes hace que no tengan un buen uso de esto ¿cierto?, hay demasiada información a la mano, entonces cuando uno no está preparado, cuando uno no tiene digamos una buena guía de este tipo de elementos, de herramientas ¿cierto?, porque pueden ser muy beneficiosas en el contexto estudiantil pero cuando uno no tiene ese acompañamiento también se pueden generar un montón de dificultades, de problemas, de soluciones mal utilizadas y pienso que eso es lo que está pasando con los jóvenes de hoy en día, tienen demasiada información a la mano y no saben cómo utilizarla bien.

Luna Romero: Listo, y teniendo en cuenta esto que tú me estás diciendo ¿Crees que las redes sociales han influido en la salud mental de los estudiantes? Y si crees que lo ha hecho ¿De qué manera?

Docente Lizette Espinosa: Sí, Yo sí estoy totalmente de acuerdo con eso, si las influencia y las influencia porque de alguna forma les llega tanta información a ellos que que de hecho a todas las personas nos llega tanta información que lo que hacemos nosotros a veces es él compararnos y el saber cómo estamos física, mentalmente, materialmente y lo que hacemos todo el tiempo es estarnos comparando con lo que vemos y como te digo no estamos bien

acompañados, no podemos, no tenemos una guía de tanta información que nos llega entonces lo que hace es confundir, confunde a los jóvenes, confunde sus vidas y entonces empiezan a vivir vidas que a veces ni siquiera son reales queriendo parecerse a ciertas imaginarias y como ciertos ejemplos de personas que se ven en redes y eso se les convierte a los estudiantes como en ilusiones que ellos también quisieran vivir ¿Sí? Entonces en ese momento como que no pueden diferenciar de qué es lo que están viviendo ellos qué es lo que tienen qué hacer con el tipo de información que les llega por los medios

Luna Romero: ¿Claro, y tú sabes si en la institución del Colegio la Amistad existe alguna política que hable sobre el manejo de las redes sociales o de pronto del uso de los celulares dentro del colegio?

Docente Lizette Espinosa: si se tienen políticas que tienen que ver con los manejos de las redes sociales pero dentro de la institución, y hay guías que hacen desde orientación y desde los mismos docentes pero digamos este año no hay una política clara con el uso del celular, hasta ahora digamos no hay algo establecido, se puede sugerir como docentes que no los utilicen en clase pero entonces no hay una regla, no hay una normatividad que diga o que restrinja o que tenga digamos límites para el uso del celular, no no la hay.

Luna Romero: Listo, ¿Cómo crees que la institución como colegio puede abordar esta problemática?

Docente Lizette Espinosa: Pues primero conociéndola ¿no? Digamos entrando un poco más a entrar hacer ese diagnóstico con los estudiantes porque a veces nosotros conocemos la problemática pero las particularidades no, yo pensaría que primero debe hacerse un diagnóstico, debe haber una forma en que se socialice de verdad los tipos de problemas que hay con los estudiantes y ya con base en los problemas y las problemáticas que se presenten ahí pues empezar a formar o crear más bien soluciones para ellas, pero primero yo creo que deben haber diagnósticos claros de lo que se está presentando directamente con los estudiantes.

Luna Romero: Y esta problemática ¿Crees que se puede abordar desde los hogares de los estudiantes?

Docente Lizette Espinosa: Yo creo que debería porque la educación es un equipo de familia, de docentes, de la misma sociedad, lo que pasa es que el tipo de población que nosotros tenemos es una población que en su mayoría los padres o acompañantes de los estudiantes son personas que trabajan todo el tiempo y eso hace que los estudiantes que tienen acceso a redes pues precisamente no tengan un acompañamiento desde el hogar, sí pienso que se debería digamos sensibilizar a toda la comunidad pero pienso que es difícil por la ocupación de los acompañantes sobre todo en el hogar.

Luna Romero: Vale, ya teniendo en cuenta que nosotras vamos a trabajar con los chicos de grado quinto que pueden ser a veces una población difícil porque están en esa etapa de crecimiento ¿Tú qué estrategias implementarías para el trabajo en equipo con ellos?

Docente Lizette Espinosa: Pues yo pienso que lo primero es conocerlos y darles como esa confianza respetuosa de que ellos sientan que hay un interés por sus particularidades porque precisamente esa etapa de preadolescencia en la que ellos se encuentran tiene muchas barreras y ahora los jóvenes o las personas se sienten muy atacadas y sienten que todo el tiempo les quieren digamos como indagar en sus vidas y eso, pero cuando de pronto ellos sienten que es un interés ¿cierto? Digamos cómo enfocarnos en esas necesidades que ellos tienen, en sus gustos, sus particularidades entrando como pares con ellos de esa forma se puede entrar en esas vidas de ellos también para que ellos naturalmente puedan contar sus historias, contar lo que les está pasando, pienso que es eso, no entrar a chocar con ellos sino entrar a brindarles como una mano, como un consejo como un oído con ellos, como pares también de trabajo.

Luna Romero: Perfecto, entonces eso serían todas las preguntas, te agradezco mucho igual por tu tiempo y todo lo que me dices.

Docente Lizette Espinosa: Yo también les agradezco que tengan en cuenta este tipo de comunidades porque si bien es cierto los colegios tienen herramientas para la parte académica y pedagógica a veces digamos no vamos como a la vanguardia en este tipo de cosas que deberían ser vitales, ¿Si? Digamos una materia, unos talleres que fueran permanentes del manejo de redes sociales que es algo que ya lo tenemos todos en el día a día, pero no necesariamente porque sigue la clase de matemáticas sigue la clase de danza sigue la clase de educación física y como que digamos aislamos ese tipo de cosas que están ya, que viven con nosotros los humanos. Entonces yo también agradezco que volteen a mirar este tipo de poblaciones y que generen esos espacios para con los estudiantes.

Nombre del entrevistado: Jennifer Barreto					
Fecha	Agosto 16 - 2024	Hora	10:00 a.m.	Duración	6 min 44 seg
Lugar de la entrevista	Colegio La Amistad		Realizada por	Laura Rosario	
Objetivo	Recoger la perspectiva de la coordinadora académica Jennifer Paola Barreto del Colegio la Amistad sobre el uso de las redes sociales en estudiantes de grado quinto, sus implicaciones en la salud mental y el desarrollo socioafectivo, así como identificar estrategias institucionales y familiares que puedan contribuir al uso responsable de las tecnologías en contextos				

	escolares.
--	------------

1. ¿Cuál es la función en la que te desempeñas dentro de la institución?
2. ¿Cuánto tiempo llevas trabajando dentro del Colegio La Amistad?
3. ¿Consideras que el tema del manejo de las redes sociales es relevante para los estudiantes?, ¿Por qué?
4. ¿Y crees que el tema de las redes sociales puede llegar a influir de manera tanto positiva como negativa la salud mental de los estudiantes?
5. ¿En la institución existe alguna política que hable sobre el manejo de redes sociales o del uso de celulares dentro del colegio?
6. ¿Qué estrategias crees que podrían funcionar para concientizar a los estudiantes sobre las redes sociales y su importancia?

7. ¿Crees que también es relevante hablar este tema del manejo de redes cómo con los padres?

Entrevista Jennifer Barreto, Coordinadora Colegio la Amistad.

Laura Rosario: Hola, buenos días. Mi nombre es Laura Rosario y mi compañera es Luna Romero y nosotras somos estudiantes de octavo semestre de trabajo social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Nosotras estamos haciendo nuestro trabajo de grado aquí en el Colegio de la Amistad. Por ende, nos gustaría hacerte unas preguntas. Bueno, primero me gustaría saber ¿cuál es tu nombre?

Jennifer Coordinadora: Hola Laura, ¿cómo estás? Mucho gusto. Mi nombre es Jennifer Paola Barreto. Soy la coordinadora académica de esta sede en la jornada de la mañana.

Laura: Ok, ¿y cuánto tiempo llevas trabajando dentro del colegio?

Jennifer Coordinadora: Un año.

Laura Rosario: Ah, de acuerdo. Eh, bueno, mira, como te contaba, nosotros estamos haciendo nuestro trabajo de grado. Y, nosotras como tal, queremos indagar un poco acerca del manejo de las redes sociales que están teniendo los estudiantes, por ende, me gustaría saber si tú consideras que el tema del manejo de las redes sociales es relevante para los estudiantes y por qué razón.

Jennifer Coordinadora: Bueno, sí considero bastante valioso el tema del manejo de las redes sociales. Porque hoy día los papás son mucho más flexibles con el manejo de la tecnología, ¿sí? Y no tienen una supervisión adecuada. Entonces, ¿qué pasa? El chico consume demasiada información y esto pues tiene efectos neurológicos y en su desarrollo

socioafectivo. Entonces, es muy importante enseñarles a ser muy reflexivos sobre lo que encuentran en los medios y sobre cómo ese tipo de vínculos con las redes sociales pueden terminar afectando el desarrollo de su personalidad, su autoestima y su parte neurológica.

Laura Rosario: Y según lo que tú me estás diciendo, ¿tú crees que el tema de las redes sociales puede llegar a influir tanto de manera positiva como negativa en todo el tema de salud mental de los estudiantes?

Jennifer Coordinadora: Sí, totalmente. Hay varios estudios que comprueban el impacto en el desarrollo de ansiedad, depresión, eh, dificultades de atención y manejo emocional asociado a esos problemas neurológicos que genera estar todo el tiempo frente a las pantallas.

Laura Rosario: De acuerdo. Y digamos aquí en la institución, en el colegio de la amistad, ¿existe alguna política que hable sobre el manejo de las redes sociales o del uso, o alguna restricción o demás sobre el uso de los celulares aquí dentro del colegio?

Jennifer Coordinadora: Sí, eh, pues hacemos el acompañamiento psicosocial desde orientación en algunos casos puntuales de dificultades emocionales, eh, manejo de redes sociales, obviamente, pues, digamos, generar uno o un par de talleres al año cuando vemos, que es algo que está impactando en la comunidad. Y, eh, sí tenemos restricciones. De hecho, en este mes de agosto, eh, el consejo directivo está de acuerdo en generar una restricción en el uso de los dispositivos dentro de las clases. Es decir, el estudiante puede venir con el celular, usarlo en el descanso a la salida, pero no está permitido el uso dentro de las clases. Claro que, obviamente, controlarlo es un poco difícil. Ellos siguen pasándose muchas de estas cosas por la galleta, esta indicación, pero, pues, sabemos que es algo de trabajo, porque si ellos vienen pegados, que a la música, que a Facebook, o uno se descubre que están pegados chateando.

Dicen, ay, es que estoy hablando con mi mamá, o no sé, jmm sí claro su mamá, si le manda emojis y te amo, bebé. Ok,

Laura Rosario: Listo. Por último, nos gustaría saber qué estrategias crees que podrían funcionar para concientizar a los estudiantes sobre las redes sociales y la importancia del buen uso de estas.

Jennifer coordinadora: Bueno, yo creo que, um, De pronto charlas, conferencias, talleres, actividades dinámicas, donde primero pues ellos se den cuenta que hay un mundo más allá de las redes sociales, que hay una realidad física que les rodea y que es más valiosa, porque pues muchos de estos chicos y niños se fijan en la cantidad de amigos y se sienten súper sociales porque tienen un mundo más allá de las redes sociales, como dos mil amigos en Facebook, pero realmente ninguno es un amigo, en el sentido literal de la expresión. Eh, y pues afianzan mucho su personalidad y su autoestima en que me den likes, en no sé qué, y pues eso alborota mucho esa dinámica de ansiedad, además del facilismo que crea la cultura del facilismo, ¿no?, Si yo me vuelvo tiktokker, si yo me vuelvo youtuber, entonces voy a tener mucha plata, pero no se dan cuenta que tras de eso hay toda una industria de consumo que tiene que manejarse de una manera relativamente eficiente, si no, no termina siendo como esa gente mediocre, terminan en un reality de esos recién.

Luna Romero: Otra pregunta es, tú nos dices que, como el tema de las redes sociales, claro, trabajarlos con los niños y demás, ¿Pero crees que también es relevante cómo hablarlo con los padres? O sea, tú mencionas al inicio cómo los padres ahora son permisivos en cuanto a las redes sociales.

Jennifer Coordinadora: Sí, sobre todo en términos del cuidado parental. Porque es que uno ve a los papás y desde que el niño está en la cuna. ¡Ay, el niño lloró! ¡Pásale el celular! ¡Ay, el chino está fastidioso! ¡Toma hijo el celular! Entonces, ¿qué pasa? Llega el punto en el que el mismo papá le dice, está bien estar pegado al celular, con tal de que no me moleste a mí. Si yo puedo hacer lo mío, ¿sí? Entonces, ¿qué pasa? Primero, el niño no desarrolla creatividad, afecta los procesos cognitivos severamente, Y sumarle a eso, pues, las circunstancias comportamentales que resultan del uso de redes y tecnología a tan temprana edad. ¿Sí? Que eso ya lo han demostrado muchísimos estudios. Pero el papá dice, para mí es más práctico callarlo con eso. Así como a mi generación la callaban con varias cosas de la televisión.

Con las pantallas, entonces, pasa lo mismo. Es muy raro que digan, no, el papá que diga, le dedico tiempo, listo, pintamos mándalas, usted vaya y se sienta allá mientras yo trabajo, o le asignó esta tarea, no, él no es responsable dentro del hogar. ¿Qué es lo que pasa? El chico se vuelve demasiado descuidado. O llega la hora y le dice, no, ya es hora de darle el celular para

que haga las tareas. Y pues lo dejan ahí igual en el celular, no le ponen ni restricción de tiempo, ni vigilan que están haciendo, no saben manejar las plataformas de control parental que les permiten regular eso. Entonces, en ese sentido, pues, ah bueno, tienen redes sociales, y el niño tiene 11 años, 10 años, y por ley, se supone que debería tenerlo mínimo después de los 14 años, Y aun así eso no garantiza una responsabilidad en cuanto al uso de estas.

Laura Rosario: Listo, vale, Jennifer, te agradecemos mucho por el tiempo y por la información. De verdad, es muy valiosa y nada, espero que tengas muy buen día. Adiós.

Anexo 2. Planeaciones del diagnóstico y caracterización

Planeación diagnóstico y caracterización No.1

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.1	Fecha:	6 - 13 de Septiembre 2024
Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy		
Actividad:	Presentación y actividad “Mi superpoder es”		
Profesional a cargo:	Laura Melissa Rosario Meneses y Luna Alejandra Romero Espinosa		
Población:	Estudiantes de grado 501 y 502		
Objetivo de la sesión:	Realizar un primer acercamiento con la población para generar una relación entre las profesionales y los estudiantes. Dar a conocer el rol del Trabajador Social en la sociedad.		
Metodología:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para dar inicio con la sesión la docente Lizette hará una presentación general a los estudiantes sobre las practicantes. 2. Seguido de esto las practicantes les indicarán a los estudiantes hacer una mesa redonda para dar paso a la actividad “Mi superpoder es”, la cual consistirá en que se lanzara una pelota a cualquier integrante del grupo y el que la reciba deberá decir su 			

<p>nombre, qué superpoder le gustaría tener y por qué.</p> <ol style="list-style-type: none"> Como siguiente actividad se les preguntará a los estudiantes que conocen acerca del Trabajo Social y que creen que hace un Trabajador Social, para retroalimentar las respuestas dadas por los estudiantes se hará uso de un video creado por las practicantes en el que se hable sobre el rol de un Trabajador Social en la sociedad. Una vez presentado el video se les preguntará a los estudiantes que entienden ahora sobre el que hacer de un Trabajador Social, seguido de esto se dividirá el salón en dos grupos y a cada uno se le hará entrega de un pliego de papel periódico en el que deberán plasmar por medio de dibujos y palabras lo que entendieron del video presentado. Teniendo en cuenta lo anterior, cada grupo deberá escoger a un representante que pase al frente y les exponga a los demás lo que hicieron en su grupo, y como ellos entendieron el rol del Trabajador Social. Para finalizar las practicantes darán las gracias por el tiempo y la atención brindada por parte del grupo, de igual forma se les explicara que se estarán realizando actividades con ellos los viernes de 8:00 a.m. a 9:00 a.m. y los martes de 7:00 a.m. a 8:00 a.m. 	
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> - Pelota - Papel Periódico - Marcadores, colores. - Video: https://www.renderforest.com/es/watch-89078571?queue_id=99978428&quality=0
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Generar un vínculo cercano y respetuoso con los estudiantes, en donde se empiece a crear una relación de confianza por parte de los estudiantes con las profesionales. ● Dar a conocer cuál es el rol del Trabajador Social en la sociedad. 	
Evaluación:	
<p>Por medio de la cartelera realizada por cada uno de los grupos se podrá evidenciar si quedó claro el quehacer de un Trabajador Social.</p>	

Planeación diagnóstico y caracterización No.2

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.2	Fecha:	17 - 20 de Septiembre 2024

Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy
Actividad:	Todo sobre mi
Profesional a cargo:	Laura Melissa Rosario Meneses y Luna Alejandra Romero Espinosa
Población:	Estudiantes de grado 501 - 502
Objetivo de la sesión:	Conocer de los estudiantes diferentes aspectos que hacen parte de sus gustos personales, junto con datos que nos permitirán conocerlos a profundidad.
Metodología:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de iniciar con la actividad central se hará un pequeño resumen de lo que se hizo en la sesión anterior, esto para que los niños que no asistieron ese día logren entender la dinámica y de igual forma se presenten diciendo su nombre para que las profesionales a cargo los conozcan y viceversa. También se les proyectará el video del “rol del Trabajador Social en la Comunidad” para que tengan más claro el quehacer de esta profesión. 2. Se empezará con una actividad rompe hielo la cual consistirá en que por filas conformadas por los estudiantes, deberán jugar el “Teléfono Roto” por medio de dibujos los cuales serán asignados por las practicantes, el cual tiene por objetivo que los estudiantes que conforman la fila logren entender el dibujo que el niño anterior haga en su espalda con los dedos, esto con el fin de que el primer estudiante de cada hilera logre entender lo que le comunico el último niño recolectando todo lo del equipo. Los diferentes líderes de los grupos deberán pasar al frente a dibujar en el tablero lo que entendieron, el equipo que más se acerque al dibujo indicado por la profesional será el ganador. 3. Para dar inicio a la actividad central se hará entrega de una hoja a cada niño, la cual tiene una serie de preguntas y dibujos (Nombre, Mascotas, Película Favorita, Dulce favorito, Hobbies, Familia, Lugar Favorito, Color Favorito, Música Favorita, Edad, Cumple años, Libro Favorito, Dónde Vivo, Vacaciones Favoritas, Comida Favorita), la cual será llenada junto con las profesionales por si algún niño tiene dudas. 4. Se les pedirá a cada uno de los estudiantes que pasen al frente y peguen su hoja en el papel periódico que tendrá como nombre “Todo sobre nosotros”, cada vez que pase alguien a pegar su hoja se le pedirá que le cuente al resto del grupo algo puntual que haya puesto en la plantilla sobre él o ella. 5. Por último, se hará una retroalimentación por parte de las profesionales donde se recalque la importancia de conocer a cada una de las personas con las que se frecuenta diariamente, pero no existe una relación cercana. 	
Recursos:	- Guías con las preguntas retomada de: https://www.liveworksheets.com/w/es/emocional/1326

	<p>767</p> <ul style="list-style-type: none"> - Papel periódico - Marcadores y colores
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer a los estudiantes y de igual manera que ellos conozcan a las profesionales, generando un vínculo más cercano para que en las próximas intervenciones los estudiantes se sientan más cómodos al momento de realizar las sesiones. 	
Evaluación:	
<p>Por medio de la socialización por parte de los estudiantes se da a conocer los gustos de cada uno de ellos.</p>	

The image shows a set of 14 hand-drawn cards for a student survey. Each card has a title and a simple illustration:

- Todo sobre MI**: Large letters 'MI' with a pencil texture.
- NOMBRE**: A blank rectangular box for writing the name.
- MASCOTAS**: A blank rectangular box for drawing a pet.
- HOBBIES**: A blank rectangular box with a book icon in the top right corner.
- DULCE favorito**: A drawing of a round candy with a swirl.
- pelicula Favorita**: A blank rectangular box with a film strip icon in the bottom left corner.
- MI FAMILIA**: A blank rectangular box with a heart icon in the top right corner.
- Lugar Favorito**: A drawing of a house with a chimney and a door.
- Color Favorito**: A drawing of a crayon with a black and white pattern.
- Música Favorita**: A drawing of a portable music player with a musical note.
- Mi Cumpleaños**: A drawing of a birthday cake with candles.
- Mi libro favorito**: A drawing of three books standing upright.
- Mis vacaciones favoritas**: A drawing of a beach scene with an umbrella and waves.
- Mi comida favorita**: A drawing of a cup of french fries.

Planeación diagnóstico y caracterización No.3

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del		
	Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.3	Fecha:	24 - 27 de septiembre 2024
Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy		
Actividad:	¿Qué conozco de las redes sociales?		
Profesional a cargo:	Laura Melissa Rosario Meneses y Luna Alejandra Romero Espinosa		
Población:	Estudiantes de grado quinto		
Objetivo de la sesión:	Identificar qué redes sociales conocen los estudiantes y cuáles son las más usadas por ellos, de igual manera conocer qué medios tecnológicos tienen en sus hogares y cuáles son los que usan con más frecuencia.		
Metodología:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se iniciará la sesión con una actividad rompe hielo de memoria en donde deben identificar los logos de las redes sociales e ir encontrando su pareja correspondiente. Cada fila tendrá de a dos oportunidades por turno. 2. Para dar paso a la actividad central se les preguntará a los estudiantes ¿Qué creen que es una red social?, seguido de esto, se les hará entrega de unas guías en las que encontrarán preguntas relacionadas con las redes sociales y los recursos tecnológicos con los que cuentan. 3. Una vez los estudiantes terminen de completar la guía se le dará paso a una explicación más amplia por parte de las practicantes sobre ¿Qué son las redes sociales?, y ¿Para qué sirven las redes sociales? 			
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> - Guía de elaboración propia - Marcadores - Fichas de memoria - Cinta 		

Resultados esperados:

Reconocer que conocimientos tienen los estudiantes entorno a las redes sociales y que tan frecuentemente estas hacen parte de su diario vivir

Evaluación:

Por medio de las guías identificar que manejo les están dando a las redes sociales en sus hogares

 **REDES SOCIALES** 

Nombre: _____

1. Encierra en un círculo las redes sociales que conozcas y colorea las que uses.

2. Encierra en un círculo que medios tecnológicos se encuentran en tu casa y colorea los que más uses.

3. ¿Tienes un celular propio? Si _ No _ ¿Por medio de este tienes acceso a redes sociales? Si _ No _

4. ¿Tienes un limite de horas para hacer uso de los medios tecnológicos? Si_ No _ ¿Cuántas?



5. Indica en el siguiente reloj hasta que hora tienes permitido hacer uso de estos medios tecnológicos



6. ¿Quién en tu hogar es la persona encargada de indicarte o controlar ese tiempo en pantallas?



Planeación diagnóstico y caracterización No.4

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la		
	salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.4	Fecha:	1 y 5 de Octubre de 2024
Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy		
Actividad:	¿Qué estamos viendo en las redes sociales?		
Profesional a cargo:	Laura Melissa Rosario Meneses y Luna Alejandra Romero Espinosa		
Población:	Estudiantes de grado 501 - 502		
Objetivo de la sesión:	Identificar qué tipo de contenido consumen los estudiantes en las diferentes redes sociales, ya seleccionadas anteriormente como las más usadas por ellos.		
Metodología:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para iniciar se hará una actividad rompe hielo llamada “Mi maleta de viaje”, la cual consistirá en que cada estudiante deberá decir su nombre y que llevará en su maleta, el objeto que lleve deberá empezar por la misma letra de su nombre, ejemplo: Mi nombre es María y llevo una manzana, a medida que vaya avanzando la actividad los estudiantes no solo deberán decir su nombre y su objeto, sino que también deben incluir los nombres y objetos de sus anteriores compañeros. 2. ¿La actividad central, la cual tiene como nombre “Que estamos viendo en las redes sociales? Consiste en que cada estudiante deberá escribir en Post - its que contenido ven en las redes sociales que ellos usan, en el tablero estarán los logos de las redes sociales más usadas por los estudiantes y debajo de estas cada uno de ellos deberá pegar el papel en el que escribieron que ven. 			
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Imágenes ● Post - it 		
Resultados esperados:			
- Recolectar e identificar qué tipo de contenido consumen los estudiantes en las diferentes redes sociales, ya seleccionadas anteriormente como las más usadas por ellos.			

Planeación diagnóstico y caracterización No.5

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias		
	transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.5	Fecha:	15 - 18 de Octubre de 2024
Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy		
Actividad:	Mapa de identidad digital		
Profesional a cargo:	Laura Melissa Rosario Meneses y Luna Alejandra Romero Espinosa		
Población:	Estudiantes de grado 501 - 502		
Objetivo de la sesión:	Identificar cómo los estudiantes se auto reconocen y perciben su identidad en relación con los contenidos que consumen en redes sociales		
Metodología:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para la introducción se explicará brevemente qué es la identidad y como se puede construir a través de lo que ven y comparten en redes sociales, se les hará unas preguntas reflexivas las cuales estarán en la guía que se les entregará: ¿Qué tipos de contenido te llaman más la atención?, y ¿Cómo te sientes después de ver ese contenido? 2. En la actividad central se les pedirá a los estudiantes que dibujen en su hoja una figura que los represente, puede ser un avatar, caricatura o un dibujo libre de sí mismos. Alrededor de esa figura deberán escribir o dibujar los tipos de contenido que más consumen, frases que ven con frecuencia que sienten que los representan y palabras o emociones que les genere el contenido que ven. 3. Por último se hará una ronda de reflexión donde los estudiantes podrán explicar su mapa, seguido de esto se hará una reflexión general en torno a cómo los contenidos que vemos pueden reforzar o transformar nuestra identidad. 			
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas (guías) - Marcadores, colores - Recortes 		
Resultados esperados:			

- Por medio del mapa digital se espera identificar de qué manera se perciben los estudiantes teniendo en cuenta el contenido que consumen en redes sociales, ver si se perciben de manera positiva o por el contrario lo hacen de manera negativa o generando una comparación.

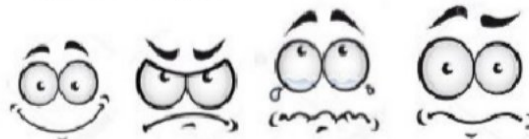
Evaluación:

Para la evaluación los estudiantes encontrarán unas caritas donde por medio de estas podrán manifestar cómo se sintieron a lo largo de las sesiones, por otro lado, tendrán un espacio donde podrán escribir que creen que se puede mejorar y qué cosas les gustaría implementar para el próximo año.

1. ¿Qué tipos de contenido te llaman más la atención?

2. ¿Cómo te sientes después de ver ese contenido?

¿Cómo te has sentido en las sesiones realizadas hasta el día de hoy?
Colorea la cara correspondiente.



Feliz Enojada/o Triste Confundido

¿Qué cosas mejorarías dentro de las sesiones y que te gustaría que se implementara para el próximo año?

Anexo 3. Planeaciones de la intervención y crónicas

Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar

Sesión No.2

Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas
<p>Los estudiantes comprenderán cómo las redes sociales pueden influir en su autoestima y percepción personal dando paso al desarrollo de una mirada crítica frente a los filtros, imágenes retocadas y expectativas irreales en redes. Reflexionarán sobre la diferencia entre la vida real y la vida digital y plantean estrategias para fortalecer su autoestima sin depender de la validación en redes.</p>	<p>Hojas con respuestas a las siguientes preguntas realizadas por las trabajadoras sociales en formación:</p> <p>¿Por qué la gente usa filtros y ediciones?</p> <p>¿Qué impacto tiene en la autoimagen?</p> <p>¿Cómo podemos consumir contenido de forma</p> <p>Carta a su yo digital dando consejos para tener una relación sana con las redes.</p>	<p>"Cuando la Pantalla Juzga: Redes Sociales y Autoestima"</p>	<p>Los estudiantes deben investigar acerca de las reglas que tienen las redes sociales de su interés para un uso responsable de estas.</p>	<p>Autoimagen y percepción, debates y reflexión personal</p>

Planeación Intervención N.2

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.2	Fecha:	Marzo 12 del 2025
Lugar:	Colegio Distrital La Amistad Kennedy		
Actividad:	"Cuando la Pantalla Juzga: Redes Sociales y Autoestima"		
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero y Laura Melissa Rosario Meneses		
Población:	Estudiantes de grado 601		
Objetivo de la sesión:	Reflexionar sobre cómo el contenido en redes sociales puede influir en la autoestima y salud emocional.		
Metodología:			
<p>3. Actividad de Evaluación: "Carta a mi Yo Digital" (30 minutos)</p> <p>Técnica: Reflexión personal</p> <p>Cada estudiante debe escribir una carta muy creativa a su "Yo Digital", dando consejos para tener una relación sana con las redes. Al finalizar las trabajadoras sociales harán una reflexión grupal sobre el ejercicio.</p> <p style="padding-left: 40px;">1. Actividad Rompe hielo: "Dime cómo me ves" (30 minutos)</p> <p style="padding-left: 40px;">Técnica: Autoimagen y percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para iniciar la sesión, se le dará la instrucción a Cada estudiante de dibujar cómo cree que los demás lo ven en redes sociales y luego debe dibujar cómo se ve realmente. Seguido de esto se hará la reflexión de: ¿Coinciden ambas imágenes? ¿Por qué crees que las redes pueden distorsionar nuestra imagen? <p style="padding-left: 40px;">2. Actividad Central – "Realidad vs. Filtro" (60 minutos)</p> <p style="padding-left: 40px;">Técnica: Análisis de imágenes + Debate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las trabajadoras sociales les presentarán a los estudiantes imágenes de personas en las redes sociales antes y después de la edición. Seguido de esto, se discute cómo esto afecta la autoestima y genera expectativas irreales. Se formarán 4 grupos y cada uno responde en una hoja: <p style="padding-left: 80px;">¿Por qué la gente usa filtros y ediciones?</p> <p style="padding-left: 80px;">¿Qué impacto tiene en la autoimagen?</p>			

¿Cómo podemos consumir contenido de forma más crítica?

Algunos de los estudiantes deben socializar con todo el salón sus respuestas y juntos sacaran una autorreflexión acerca de la auto percepción y lo importante de esta.

Recursos:	<ul style="list-style-type: none">- Hojas blancas y lápices- Imágenes de influencers editadas y sin editar, videos de tendencias
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none">- Los estudiantes comprenderán cómo las redes sociales pueden influir en su autoestima y percepción personal dando paso al desarrollo de una mirada crítica frente a los filtros, imágenes retocadas y expectativas irreales en redes.- Reflexionarán sobre la diferencia entre la vida real y la vida digital y plantean estrategias para fortalecer su autoestima sin depender de la validación en redes.	
Evaluación:	

CRÓNICA SESIÓN No.2

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 12 del 2025 (6:20 - 8:20 a.m.)
Número de Reunión	No.02
Número de miembros Presentes	25 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación
Número de miembros Ausentes	2 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio La Amistad de Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

OBJETIVO

Reflexionar sobre cómo el contenido en redes sociales puede influir en la autoestima y salud emocional.

RELATO.

La jornada inició con la llegada de las trabajadoras sociales en formación a la institución a las 6:00 a.m. para poder alistar el aula y el televisor para disponerlo a la actividad del día, los estudiantes empiezan sus actividades escolares a las 6:20 a.m. por ende a esa hora se le dio inicio a la sesión con la actividad rompe hielo, la cual tuvo una duración de 30 min, es esta actividad se le dio la instrucción a cada estudiante de dibujar cómo cree que los demás lo ven en redes sociales y luego debe dibujar cómo se ve realmente, fue un poco complejo para ellos ya que nunca habían pensado cómo los podrían percibir los demás por lo que ellos suben a redes, o muchos de ellos no lo sabían ya que no subía ningún tipo de contenido sino que solo miraban el de los demás, pero aun así se pudo socializar y llegar a una reflexión en conjunto con sus otros compañeros de clase.

Se le dio inicio a la actividad central a las 6:50 a.m. en donde una de las trabajadoras sociales en formación les presento a los estudiantes unas diapositivas que contenían unas fotos en donde se evidenciaba la diferencia de estas con filtro y sin filtro, y se les pidió a los estudiantes que identificaran cuál era la real y cuál no, para ellos fue muy fácil y los llevó a la reflexión de lo que generan los filtros en el autoestima de las personas y cómo deben aceptar su cuerpo tal cual es sin dejarse llevar por estereotipos que les ha impuesto las redes sociales.

Ya para finalizar la sesión, se le dio paso a la actividad de evaluación, la cual consistió en que cada estudiante debía escribir una carta muy creativa a su "Yo Digital", dando consejos para tener una relación sana con las redes y una mejor autoestima sin dejarse llevar de los estereotipos, al final varios estudiantes compartieron sus ideas plasmadas en las cartas y se dio una reflexión grupal liderada por los estudiantes. Se le dio cierre a la actividad a las 8:20 a.m.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Se logra evidenciar conciencia por parte de los estudiantes acerca de los estereotipos que inculcan las redes sociales en las personas, y cómo esto afecta en la autoestima del ser humano, por ende, se les brinda herramientas para evitar ser encasillados en este tipo de situaciones y son aceptadas de manera asertiva por parte de ellos.

PLAN DE ACCIÓN.

Se retomarán más técnicas acerca del buen manejo de las emociones y herramientas para un

fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes.

EVIDENCIA



Sesión No.3				
Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas
Los estudiantes aprenderán a usar las redes sociales de	Videos en donde los estudiantes	Redes Sociales con propósito	Se les pedirá a los estudiantes que investiguen herramientas para el manejo de si mismos	Expresión emocional, creación de contenido positivo, compromiso

manera positiva, fomentando el respeto y la creatividad. Identificarán como pueden generar contenido útil y motivador en sus redes sociales. Desarrollarán campañas digitales con mensajes de bienestar y conciencia. Se comprometerán con un uso más reflexivo y responsable de internet	diseñaron una campaña digital con mensajes positivos sobre autoestima, amistad o un buen manejo de redes sociales digitales. Esta campaña deberá contener un eslogan y un tipo de contenido (vídeo, publicación, historia)		Y ayudando al buen manejo de emociones.	grupal.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------	---------

Planeación Intervención N.3

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.3	Fecha:	Marzo 13 del 2025
Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy		
Actividad:	Redes Sociales con propósito		

Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses
Población:	Estudiantes de grado 6°
Objetivo de la sesión:	Enseñar y promover estrategias para un uso positivo y consciente de las redes sociales
Metodología:	
<p>1. Actividad rompe hielo: Emoji Challenge (30 minutos)</p> <p>Técnica: Expresión emocional</p> <p>Para empezar se les repartirán unas cartas a los estudiantes con diferentes emojis, donde cada uno elegirá el que represente cómo se siente al usar las redes sociales digitales. Seguido de esto compartirán sus respuestas y dirán si las asocian con emociones negativas o positivas.</p> <p>2. Actividad central: Influencers del Bienestar (60 minutos)</p> <p>Técnica: Creación de contenido positivo</p> <p>Se dividirá al curso en grupos de 6 o 7 estudiantes dependiendo de la cantidad y se les hará entrega de algunos materiales en donde deberán diseñar una campaña digital con mensajes positivos sobre autoestima, amistad o un buen manejo de redes sociales digitales. Esta campaña deberá contener un eslogan y un tipo de contenido (vídeo, publicación, historia), una vez la propuesta esté lista deberán presentar sus campañas al grupo.</p>	
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Cartas con emojis ● Cartulinas ● Marcadores
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes aprenderán a usar las redes sociales de manera positiva, fomentando el respeto y la creatividad. ● Identificarán como pueden generar contenido útil y motivador en sus redes sociales. ● Desarrollarán campañas digitales con mensajes de bienestar y conciencia. ● Se comprometerán con un uso más reflexivo y responsable de internet. 	
Evaluación:	
<p>3. Actividad de evaluación: Contrato digital (30 minutos)</p>	

Técnica: Compromiso grupal

Por último, cada estudiante deberá crear un contrato con reglas para llevar un buen uso de las redes sociales, cada uno deberá firmar el compromiso que realizó.

CRÓNICA SESIÓN No.3

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 13 del 2025 (6:20 a.m. - 8:20 a.m.)
Número de Reunión	No.3
Número de miembros Presentes	27 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación
Número de miembros Ausentes	0 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio la Amistad en Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Enseñar y promover estrategias para un uso positivo y consciente de las redes sociales

RELATO.

Para iniciar la sesión se dio paso a la primer actividad “Emoji Challenge”, en la que a cada uno de los estudiantes se les dio una hoja con cuatro emojis diferentes (Angustiada, enojado, feliz, triste) y se les explicó que debían elegir una carita la cual representará como

se sienten al usar las redes sociales, seguido de esto algunos de ellos compartieron la carita que habían escogido y el motivo, encontrando respuestas como: “Me siento feliz porque me aparecen videos graciosos y me hacen reír y me distraen”, “Me siento nerviosa porque siento que me expongo mucho”, “Me siento feliz porque tengo amigos y familiares con quien hablar y compartir momentos con ellos”. Una vez terminada la primera actividad se le dio paso a la actividad central “Influencers del Bienestar” en la que debían hacer grupos y crear una campaña donde dieran mensajes positivos sobre autoestima, amistad, buen manejo de redes sociales o los riesgos que aquí se encuentran. Se les dio como instrucción que tendrán 20 minutos para crear un guion, material visual que quisieran que apareciera en la campaña, como carteles, frases, etc., y de qué manera querían que fuera grabada la campaña, se les explicó que cada grupo tendría un minuto para su video el cual sería grabado por una de las trabajadoras sociales, una vez pasados los 20 minutos se sacó a cada grupo uno por uno para grabar el video ya que en el salón algunos seguían terminando sus guiones, al principio les daba risa y pena con sus compañeros de equipo pero se les dijo que el video no debía salir perfecto y se haría una sola toma así que debían prepararse. Se grabaron los videos y se les dijo que se los mostraremos en nuestro último encuentro, por esto quedaron muy emocionados. En las campañas se tocaron temas sobre autoestima, sobre la importancia de no responderle a personas que no conocen, algunas ventajas y desventajas de usar redes sociales, entre otros temas relacionados al manejo que se les dan a las redes sociales.

Por último, se cerró la actividad con un círculo de la palabra donde cada uno debía decir una regla para llevar un buen uso de las redes sociales, algunos de ellos mencionaron: “No hablar con extraños”, “pedir permiso a mis papás para tener Facebook”, “No subir fotos sin permiso” y “No decir donde vivo”. Para finalizar se les agradeció por el espacio y la atención prestada ya que esto permitió que la actividad se desarrollará de la mejor forma.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

El grupo se mostró interesado y colaborativo, entienden de qué manera se puede llevar un buen uso de las redes sociales, son conscientes de los riesgos que puede haber al usarlas y saben de qué manera evitarlos. Se muestran atentos ante las indicaciones de las Trabajadoras Sociales.

PLAN DE ACCIÓN.

Se continuará con las sesiones planeadas de manera dinámica para lograr mayor atención por parte de los estudiantes.

EVIDENCIA



Sesión No.4				
Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas
Los estudiantes conocerán	Listas de estrategias personales para mantener una buena	Navegando con Inteligencia Emocional	Se les pedirá a los estudiantes que investiguen acerca del	Exploración emocional y relajación y manejo de sí mismos.

<p>estrategias para manejar la ansiedad y la presión en redes sociales. Aprenderán sobre la importancia de desconectarse y equilibrar el uso de redes con otras actividades. Aplicarán herramientas de mindfulness digital para reducir el estrés en su interacción en línea. Identificarán prácticas saludables para cuidar su salud mental en el mundo digital</p>	<p>salud mental.</p>		<p>buen manejo de las redes sociales, lo que ellos consideran que aporte al tema.</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------	--

Planeación Intervención N.4

<p>Proyecto:</p>	<p>“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la</p>
-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.4	Fecha:	Marzo 14 del 2025
Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy		
Actividad:	Navegando con Inteligencia Emocional		
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses		
Población:	Estudiantes de grado 6°		
Objetivo de la sesión:	Brindar herramientas emocionales para manejar la presión y la ansiedad en las redes sociales.		
Metodología:			
<p>1. Actividad rompe hielo: El dado de las emociones (30 minutos)</p> <p>Técnica: Juego de exploración emocional</p> <p>Se organizará a los estudiantes en un círculo donde se lanzará el dado al centro y deberán responder preguntas como: ¿Cómo te sientes cuando no recibes “likes” ?, ¿Has sentido presión por publicar algo?, ¿Qué harías si te critican en redes?</p> <p>2. Actividad central: Mindfulness Digital (60 minutos)</p> <p>Técnica: Relajación y manejo de si mismos.</p> <p>Para empezar con la actividad se les explicara a los estudiantes que el Mindfulness digital es estar presente y consciente en el uso de las redes sociales digitales, seguido de esto se guiará un ejercicio de respiración y atención plena donde se irán haciendo preguntas reflexivas: ¿Cómo puedo reducir el estrés que me generan las redes digitales? y ¿Qué límites le puedo poner al uso de redes?</p> <p>Al finalizar se hará un cierre donde las profesionales en formación compartan con los estudiantes lo que ellas pudieron reflexionar a lo largo de la actividad guiada.</p>			
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Dado de preguntas emocionales ● Bafle ● Hojas ● Lápices 		
Resultados esperados:			

- Los estudiantes conocerán estrategias para manejar la ansiedad y la presión en redes sociales.
- Aprenderán sobre la importancia de desconectarse y equilibrar el uso de redes con otras actividades.
- Aplicarán herramientas de mindfulness digital para reducir el estrés en su interacción en línea.
- Identificarán prácticas saludables para cuidar su salud mental en el mundo digital

Evaluación:

3. Actividad de evaluación: Mi kit de bienestar digital (30 minutos)

Técnica: Lista de estrategias personales

Cada estudiante anotará tres estrategias para mantener una buena salud mental en redes, ejemplo: Seguir cuentas que inspiran, no compararse, tomar descansos del uso de redes, entre otros.

Por último, se socializarán las estrategias con todo el grupo y se irán reforzando ideas.

CRÓNICA SESIÓN No.4

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 14 del 2025 (10:20 a.m. - 12:20 p.m.)
Número de Reunión	No. 4
Número de miembros Presentes	12 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación
Número de miembros Ausentes	15 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio la Amistad en Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Brindar herramientas emocionales para manejar la presión y la ansiedad en las redes sociales.

RELATO.

Para esta sesión se encontraba un poco menos de la mitad de los estudiantes ya que por una actividad que se presentaba ese día en el colegio muchos padres decidieron no enviar a sus hijos al colegio, razón por la cual la actividad se realizó con los 10 estudiantes que se encontraban presentes. Para darle inicio a la sesión se les pidió a los estudiantes que hicieran un círculo y se les entregó un dado donde se encontraban las siguientes preguntas: ¿Qué emoción te genera cuando comparas tu vida con la de las personas que ves en redes?, ¿Qué harías si te critican en redes?, ¿Qué emoción te da cuando recibes muchos “likes” en una publicación?, ¿Cómo te sientes cuando no recibes “likes”?, para saber quién debía tirar el dado y responder la pregunta se jugó Tingo Tingo Tango y el estudiante que quedara con el dado en las manos debía tirarlo, se hicieron 10 rondas para que cada uno lograra responder una pregunta, las respuestas más frecuentes fueron: ¿Qué harías si te critican en redes?, R: “ignorar y bloquear”, “me pondría triste”, “no me gustaría que me criticaran” ¿Qué emoción te da cuando recibes muchos “likes” en una publicación?, R: “no subo nada a mis redes”, “me gusta”, “me da igual” ¿Qué emoción te genera cuando comparas tu vida con la de las personas que ves en redes?, R: “no me comparo”, “siento ganas de ser como esas personas”, “no me importa”.

Una vez cada estudiante tiró el dado se pasó a la actividad central “Mindfulness digital” donde se le explicó al grupo que el Mindfulness digital es la práctica de usar la tecnología de manera consciente y equilibrada, en lugar de permitir que nos controle o nos genere estrés. Esta práctica se basa en los principios del mindfulness tradicional que es estar consciente en estar presente y aceptar lo que sucede sin juzgarlo, los beneficios que esto tiene es mejorar la concentración y la productividad, reduce la ansiedad y el estrés digital y permite un equilibrio entre la vida digital y real, después de haberles explicado el concepto ya mencionado se dio paso a la siguiente indicación la cual fue que se sentaran manteniendo su puesto, seguido de esto se puso un ruido blanco de fondo y se empezó a guiar un ejercicio de respiración y atención plena donde se les hicieron algunas preguntas reflexivas relacionadas a cómo pueden evitar el estrés que generan las redes sociales y que límites les pueden poner a las redes, para finalizar 2 estudiantes compartieron lo que habían pensado, mencionando que pueden evitar el estrés viendo videos que les gusten o saliendo al parque, en cuanto a los límites refieren que dejando el celular lejos cuando se van a dormir o poniendo alarmas para saber cuándo deben dejar de usarlo.

Para la última actividad “Mi kit de bienestar digital” cada uno debía compartir una estrategia para mantener una buena salud mental en redes, algunas de sus respuestas fueron: “No ver cosas que me pongan triste”, “no hablar con desconocidos”, “tener tiempos para ver el celular”, una vez que los estudiantes compartieron sus respuestas se le dio fin a la actividad agradeciéndoles por el tiempo y la atención prestada.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Los estudiantes entienden de qué manera se le puede dar un buen uso a las redes sociales, gracias a la actividad anterior donde debían crear campañas para el buen uso de las redes en esta se les facilitó identificar de qué maneras pueden cuidar no solo su salud mental sino también su integración.

Se muestran interesados y participan activamente en todas las actividades.

PLAN DE ACCIÓN.

Se le seguirá dando continuidad a las sesiones de manera más dinámica para lograr captar su atención y que recuerden lo aprendido durante las actividades para que puedan ponerlo en práctica.

EVIDENCIA





Sesión No.5				
Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas
<p>Los estudiantes expresarán sus emociones vinculadas al uso de redes sociales, lo que les permitirá reconocer tanto los efectos positivos como negativos en su cuerpo y mente. A partir de las reflexiones los estudiantes podrán analizar cómo las redes sociales influyen en su bienestar, promoviendo una mayor conciencia sobre su uso responsable</p>	<p>Silueta de un estudiante en un pliego de papel Kraft, y cada participante deberá escribir en diferentes partes del cuerpo como se sienten al usar redes sociales (ejemplo, ojos cansados, mente saturada, corazón feliz, etc.). Papelitos con consejos para un uso positivo de las redes.</p>	<p>Explorando nuestro mundo digital</p>	<p>Se les pedirá a los estudiantes que investiguen acerca de los riesgos que podemos encontrar en las redes sociales y cómo podemos evitarlos de manera consciente.</p>	<p>Participación y construcción colectiva</p>

Planeación Intervención N.5

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.5	Fecha:	Marzo 17 del 2025
Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy		
Actividad:	Explorando nuestro mundo digital		
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses		
Población:	Estudiantes de grado 6°		
Objetivo de la sesión:	Identificar cómo los estudiantes utilizan las redes sociales y qué emociones les genera.		
Metodología:			
<p>1. Actividad rompe hielo: La red de conexiones (30 minutos)</p> <p>Técnica: Juego de integración y visualización</p> <p>Para iniciar se lanza un ovillo de lana entre los estudiantes mientras dicen su red social favorita y qué emociones les genera, se observará la red formada y se reflexionará sobre cómo estamos conectados digitalmente.</p> <p>2. Actividad central: Mapa corporal digital (60 minutos)</p> <p>Técnica: Exploración grupal y expresión emocional.</p> <p>Se dividirá a los estudiantes por grupos donde deberán dibujar la silueta de un estudiante en un pliego de papel Kraft, y cada participante deberá escribir en diferentes partes del cuerpo como se sienten al usar redes sociales (ejemplo, ojos cansados, mente saturada, corazón feliz, etc.).</p> <p>Una vez finalicen se hará una reflexión grupal sobre las emociones predominantes como esto los hace sentir.</p>			
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel Kraft ● Marcadores 		

	<ul style="list-style-type: none"> ● Papeles ● Ovillo de lana
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes expresarán sus emociones vinculadas al uso de redes sociales, lo que les permitirá reconocer tanto los efectos positivos como negativos en su cuerpo y mente. ● A partir de las reflexiones los estudiantes podrán analizar cómo las redes sociales influyen en su bienestar, promoviendo una mayor conciencia sobre su uso responsable. 	
Evaluación:	
<p>3. Actividad de evaluación: Lluvia de consejos (30 minutos)</p> <p>Técnica: Participación escrita y construcción colectiva.</p> <p>Cada estudiante deberá escribir en unos papelitos consejos para un uso positivo de redes, lo socializarán con el grupo y se pegarán en un mural.</p>	

CRÓNICA SESIÓN No.5

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 17 del 2025 (6:20 a.m. - 8:20 a.m.)
Número de Reunión	No.5
Número de miembros Presentes	24 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación
Número de miembros Ausentes	3 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio La Amistad de Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa - Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Identificar cómo los estudiantes utilizan las redes sociales y qué emociones les genera.

RELATO.

Las trabajadoras sociales en formación ingresaron a la institución educativa a las 6:00 a.m. para poder iniciar la sesión a las 6:20 a.m. muy puntual, se dio inicio con la actividad rompe hielo la cual tuvo una duración de 30 min, esta consistió en formar una red con un ovillo de lana y al mismo tiempo iban diciendo su red social favorita y qué emociones les genera esta, muchos manifiestan que su red favorita era TikTok ya que podían subir videos y ver todo tiempo de contenido e esta, lo cual les generaba emoción y felicidad, después a las 6:50, se le dio inicio a la actividad central la cual se dividió al salón en dos grupos donde dibujaron la silueta de un niño del equipo en un pliego de papel Kraft, y cada participante escribió en diferentes partes del cuerpo como se sentían de manera física al usar redes sociales, muchos de ellos pusieron que les hacía doler los ojos ver tanto el celular, o las piernas porque se sentaban en posiciones muy incómodas al quedarse todo el día en los dispositivos, otros pusieron que les ponía triste el corazón cuando veían videos tristes, todos lo hablaron y llegaron a muchos sentires físicos en común que les generaba el uso de las redes sociales, para finalizar se le dio apertura a la actividad rompe hielo en donde cada estudiante escribió en unos papelitos consejos para un uso positivo de redes, lo socializaron con el grupo y se lo pegaron en un mural realizado por las trabajadoras sociales, los estudiantes manifestaron que fue un espacio muy enriquecedor y que la actividad fue de gran ayuda para identificar esos sentires físicos que les genera las redes en sus vidas. La actividad se finalizó a las 8:20 a.m.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Se logró evidenciar satisfacción por parte de los estudiantes ya que muchos no tenían en cuenta como ciertas emociones las reflejamos de manera física y le da paso a varias molestias que pasan por desapercibido, se generó conciencia acerca de la importancia del buen manejo de las redes para una buena salud física y mental.

PLAN DE ACCIÓN.

Brindar herramientas para la concientización acerca de la influencia de las redes sociales no solo en la salud mental si no de igual manera en la salud física de los estudiantes.

EVIDENCIA



Sesión No.6				
Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas
Conciencia sobre riesgos digitales: Los estudiantes identificarán desafíos en línea como fake news, trampas digitales y ciberacoso.	Evidencia fotográfica de la actividad de evaluación con emojis y de las demás actividades.	Super héroes digitales	Se les pedirá a los estudiantes que investiguen acerca de aprender a diferenciar los comportamientos seguros y riesgosos del internet.	Dramatización y expresión corporal, resolución de problemas.

<p>Fomento de habilidades para un uso seguro de las redes:</p> <p>Desarrollarán estrategias para enfrentar estos riesgos de manera crítica y responsable.</p> <p>Expresión creativa y participación activa: A través de la dramatización y el juego, los estudiantes explorarán soluciones de forma dinámica y colaborativa</p>				
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Planeación Intervención N.6

<p>Proyecto:</p>	<p align="center">“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1</p>		
<p>Número de la Sesión:</p>	<p>No.6</p>	<p>Fecha:</p>	<p>Marzo 18 del 2025</p>

Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy
Actividad:	Superhéroes digitales
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses
Población:	Estudiantes de grado 6°
Objetivo de la sesión:	Reflexionar sobre los riesgos en redes sociales y cómo enfrentarlos.
Metodología:	
<p>1. Actividad rompe hielo: Transformación en superhéroes (30 minutos)</p> <p>Técnica: Dramatización y expresión corporal</p> <p>Para iniciar cada estudiante deberá elegir un superpoder digital, ejemplo: Super escudo contra el acoso, contra el bullying y hacer una pose que lo represente.</p> <p>2. Actividad central: Carrera de obstáculos digital (60 minutos)</p> <p>Técnica: Juego de movimiento con resolución de problemas</p> <p>Se dividirá al grupo por equipos los cuales deberán pasar por una pista con estaciones que simulan desafíos digitales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muro de fake news, donde deberán saltar y eliminar noticias falsas 2. Red de trampas digitales, tendrán que pasar entre lanas sin tocarlas ya que representan riesgos en línea 3. Rescate de un amigo, resolver un caso de ciberacoso 	
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Cartulinas con misiones ● Sillas ● Cuerdas ● Conos ● Hojas ● Colores
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Conciencia sobre riesgos digitales: Los estudiantes identificarán desafíos en línea como fake news, trampas digitales y ciberacoso. ● Fomento de habilidades para un uso seguro de las redes: Desarrollarán estrategias para enfrentar estos riesgos de manera crítica y responsable. ● Expresión creativa y participación: A través de la dramatización y el juego, los 	

estudiantes explorarán soluciones de forma dinámica y colaborativa.

Evaluación:

3. Actividad de evaluación: (30 minutos)

Para evaluar la sesión se le dará a cada uno de los estudiantes la opción de escoger emojis que representan cómo se sintieron a lo largo de la sesión.

CRÓNICA SESIÓN No. 6

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 18 del 2025 (10:20 a.m. - 12:10 p.m.)
Número de Reunión	No. 6
Número de miembros Presentes	26 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación.
Número de miembros Ausentes	1 estudiante
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio La Amistad de Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa - Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Reflexionar sobre los riesgos en redes sociales y cómo enfrentarlos.

RELATO.

El inicio de la sesión se dio a las 10:20 cuando los estudiantes llegaban de descanso, así que se les dio la instrucción de que cada uno elegiría un súper poder y debía posar haciendo referencia de este, pero ellos se sentían un poco tímidos por lo tanto decidieron tomarse una foto todos juntos que los representará como super héroes digitales, por ende las trabajadoras sociales en formación se acogieron a la idea planteada por los estudiantes y de igual manera se les brindó el tiempo para poder pensar en un súper poder y así al momento de tomar la foto todos gritaron al mismo tiempo que super poder habían elegido.

A las 10:50 se dio paso a la actividad central en donde se decidió bajar a los estudiantes a las canchas del colegio en donde las profesionales les tenían unas pistas de obstáculos ya armadas las

cuales tenían diferentes propósitos. Se les pidió a los estudiantes que se dividieran en dos grupos donde debían pasar los diferentes obstáculos, uno de ellos era identificar y eliminar noticias falsas que se encontraban en redes sociales, otro obstáculo tenía peligros que se podían encontrar en redes sociales, los estudiantes debían identificarlos y evitarlos. Por último, para la evaluación se les dio a los estudiantes unos emojis donde podrían escoger el que representara como se sintieron a lo largo de la sesión.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Se logra evidenciar gran avance e interacción por parte de los estudiantes en las sesiones planteadas por las trabajadoras sociales en formación.

PLAN DE ACCIÓN.

Se espera seguir realizando las actividades como se tenían propuestas, presentándose de una manera más dinámica para lograr captar la mayor atención posible por parte de los estudiantes.

EVIDENCIA



Sesión No.7

Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas
Los estudiantes conocerán estrategias para manejar la ansiedad y la presión en redes sociales. Aprenderán sobre la importancia de desconectarse y equilibrar el uso de redes	Evidencia fotográfica de las actividades propuestas y papelitos con tres estrategias para mantener una buena salud mental en redes	Explorando nuestro mundo digital	Para la siguiente sesión los estudiantes deben llevar ideas de actividades que pueden hacer lejos de las pantallas y las redes sociales	Preguntas y respuestas participativas
con otras actividades. Aplicarán herramientas de mindfulness digital para reducir el estrés en su interacción en línea. Identificarán prácticas saludables para cuidar su salud mental en el mundo digital				

Planeación Intervención N.7

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.7	Fecha:	Marzo 20 del 2025

Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy
Actividad:	Explorando nuestro mundo digital
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses
Población:	Estudiantes de grado 6°
Objetivo de la sesión:	Aprender a diferenciar entre comportamientos seguros y riesgosos en internet.
Metodología:	
<p>1. Actividad rompe hielo: “El semáforo digital” (30 minutos)</p> <p>Técnica: Carrera de colores (Juego de reacción rápida y toma de decisiones).</p> <p>Cada niño recibe una cinta de color (rojo, amarillo o verde) y debe encontrar a otros con el mismo color mientras camina por el aula. Se agrupan y dicen una regla segura sobre redes sociales.</p> <p>2. Actividad central: Carrera de colores (60 minutos)</p> <p>El facilitador lee diferentes situaciones digitales. Los niños deben correr y tocar la cartulina del color que representa su nivel de seguridad:</p> <p>Verde: Seguro.</p> <p>Amarillo: Dudoso.</p> <p>Rojo: Peligroso.</p> <p>Se hace una reflexión sobre cada caso.</p>	
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Cartulinas rojas, amarillas y verde ● Tarjetas con situaciones digitales. ● Hojas ● Lápices
Resultados esperados:	

- Los estudiantes conocerán estrategias para manejar la ansiedad y la presión en redes sociales.
- Aprenderán sobre la importancia de desconectarse y equilibrar el uso de redes con otras actividades.
- Aplicarán herramientas de mindfulness digital para reducir el estrés en su interacción en línea.
- Identificarán prácticas saludables para cuidar su salud mental en el mundo digital

Evaluación:

3. Actividad de evaluación: Pulgares arriba, pulgares abajo (30 minutos)

Técnica: Preguntas y respuestas participativas

Se iniciará dándoles afirmaciones sobre el uso de las redes sociales, si creen que la afirmación es segura/correcta levantan el pulgar arriba, si creen que es peligrosa/incorrecta, ponen el pulgar abajo. Se les dirán afirmaciones como: Es seguro aceptar solicitudes de amistad de desconocidos, está bien pedir ayuda a un adulto si veo algo que me asusta en internet, compartir mi ubicación con todos mis

contactos es seguro, puedo hablar con mis padres sobre lo que hago en redes sociales.

Para finalizar se reforzarán las ideas clave.

CRÓNICA SESIÓN No.7

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 20 del 2025 (10:20 a.m. - 12:20 p.m.)
Número de Reunión	No.7
Número de miembros Presentes	23 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación
Número de miembros Ausentes	4 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio la Amistad en Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Aprender a diferenciar entre comportamientos seguros y riesgosos en internet.

RELATO.

Para poder empezar con la sesión del día se les dijo en el salón a los estudiantes que formaran una fila porque saldríamos a las canchas para realizar la actividad, una vez afuera se les pidió que hicieran un círculo para poder dar las indicaciones, se les explico que por medio de un semáforo digital la cual consistió en que a cada estudiante se le daba un papel

de color (rojo, amarillo) y debían agruparse con los demás que tuvieran el mismo color de papel, una vez los grupos se formaron debían ponerse de acuerdo y decir una regla segura sobre redes sociales, el grupo amarillo dijo “NO hablar con extraños” y el equipo rojo menciono “Usar las redes sociales con permiso de nuestros papás”, esto formo dos grupos los cuales estarían compitiendo en la siguiente actividad.

Para la actividad central “Carrera de colores” se realizó una pista de obstáculos la cual consistió en que cada miembro del equipo debía saltar por los aros con los pies juntos y después correr en zig zag entre los conos para así llegar a la Trabajadora social quien les leyó a cada equipo situaciones digitales en las que cada uno de los miembros del equipo deben correr y tocar el color que represente su nivel de seguridad, se les leyó la primer situación: “Tu amigo te pide tu contraseña para entrar a tu cuenta y ayudarte con algo”, la mayoría de estudiantes corrieron al color rojo representando que es una situación peligrosa a lo que mencionaban que “las contraseñas no se deben compartir con cualquiera”, “no sé qué vaya a hacer mi amigo con mis redes sociales, dos estudiantes corrieron al color verde diciendo que “no veo nada de malo, es mi amiga”, la siguiente situación que se les leyó fue la siguiente: “Bloqueas a una persona que te está enviando mensajes raros o incómodos”, todos los estudiantes corrieron al color verde, diciendo que “lo mejor es bloquear”, “nadie debería enviarte cosas que te hagan sentir incómodo”, la última situación fue “Alguien en internet te ofrece un premio o dinero si les das información personal”, todos corrieron al color rojo, coincidieron con que era una situación bastante peligrosa porque no deberías compartir tu información con nadie que no sea de tu familia.

Una vez terminada la actividad central se recogieron los materiales usados y todos se dirigieron al salón donde se realizó la actividad evaluativa “Pulgares arriba, pulgares abajo”, consistió en que se les decían afirmaciones y si estaban bien alzaban el dedo pulgar pero si por el contrario estaban mal se bajaba el dedo, la primer afirmación “está bien pedir ayuda a un adulto si veo algo que me asusta en internet”, todos alzaron el dedo pulgar, “compartir mi ubicación con todos mis contactos es seguro”, los estudiantes bajaron el dedo, demostrando que esta era una afirmación negativa. Para finalizar se les agradeció por la atención prestada.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Los estudiantes saben diferenciar sobre lo que está bien en las redes sociales y lo que por el contrario puede afectarles de alguna forma, saben identificar qué situaciones están mal y de qué manera pueden afrontarlas. Se muestran activos y colaborativos.

PLAN DE ACCIÓN.

Se le seguirá dando continuidad a las sesiones de manera más dinámica para lograr captar su atención y que recuerden lo aprendido durante las actividades para que puedan ponerlo en práctica.

EVIDENCIA



Sesión No.8

Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas
<p>Exploración de alternativas de entretenimiento: Descubrirán que hay formas de divertirse sin pantallas a través de juegos físicos y cognitivos. Fomento de la socialización y el trabajo en equipo: Al interactuar en juegos grupales, fortalecerán la comunicación y la cooperación. Reflexión sobre el equilibrio digital: Comprenderán la importancia de alternar el tiempo en redes con actividades fuera del entorno digital.</p>	<p>Compromisos realizados por los estudiantes en donde se comprometen a realizar una actividad durante la semana que evite el uso de pantallas y redes. Evidencias fotográficas de las actividades</p>	<p>Reto de la desconexión</p>	<p>Los estudiantes en la siguiente sesión deben llevar ideas de cómo pueden hacer uso de las redes sociales para fines positivos.</p>	<p>Autorreflexión, juego de roles, competencias físicas y cognitivas</p>

Planeación No. 8

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No. 8	Fecha:	Marzo 21 del 2025

Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy
Actividad:	El reto de la desconexión
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses
Población:	Estudiantes de grado 6°
Objetivo de la sesión:	Reflexionar sobre la importancia de equilibrar el uso de la tecnología con otras actividades
Metodología:	
<p>1. Actividad rompe hielo: Conexión o desconexión (15 minutos)</p> <p>Técnica: Juego de roles y reflexión</p> <p>Los estudiantes deberán identificar quienes de ellos usan de manera más frecuente las redes sociales y quienes por el contrario las usan menos, teniendo en cuenta esto se formarán dos filas donde tendrán que mezclarse entre ellos dejando como resultado dos grupos.</p> <p>2. Actividad central: Batalla de juegos sin pantallas (60 minutos)</p> <p>Técnica: Competencias físicas y cognitivas</p> <p>Por medio de los grupos que se formaron en la actividad rompe hielo los estudiantes deberán enfrentarse en retos que no requieren pantallas, como lo serán: Carrera en parejas, equilibrio con globos y desafío de adivinanzas.</p> <p>Con esta actividad se les mostrarán otras formas de divertirse fuera del uso de pantallas.</p>	
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Globos ● Pelotas ● Cuerdas para saltar
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Exploración de alternativas de entretenimiento: Descubrirán que hay formas de divertirse sin pantallas a través de juegos físicos y cognitivos. ● Fomento de la socialización y el trabajo en equipo: Al interactuar en juegos grupales, fortalecerán la comunicación y la cooperación. ● Reflexión sobre el equilibrio digital: Comprenderán la importancia de alternar el tiempo en redes con actividades fuera del entorno digital. 	

Evaluación:

3. Actividad de evaluación: El pacto de la desconexión (30 minutos)

Técnica: Compromiso personal y auto reflexión

Cada estudiante escribirá una actividad sin pantallas que se compromete a hacer en la semana.

CRÓNICA SESIÓN 8

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 21 del 2025 (10:20 a.m. - 12:20 p.m.)
Número de Reunión	No. 8
Número de miembros Presentes	27 estudiantes y dos trabajadoras sociales en formación
Número de miembros Ausentes	0 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio la Amistad en Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Reflexionar sobre la importancia de equilibrar el uso de la tecnología con otras actividades

RELATO.

Las trabajadoras sociales en formación les dieron la bienvenida a los estudiantes alrededor de las 10:25 cuando ya todos los estudiantes habían ingresado al salón, seguido de esto se les dio la primera indicación para la actividad rompe hielo en donde debían hablar entre ellos para identificar quién usa con mayor frecuencia las redes sociales y quien por el contrario no las usaba tanto. Una vez dadas las instrucciones los estudiantes empezaron a hablar entre ellos formando grupos de los que usan las redes con frecuencia y otro grupo de los que no las utilizan casi, ya formados los grupos se les pidió que se mezclaran entre ellos donde salieron dos grupos nuevos, con los grupos ya formados se hicieron dos filas y se procedió a salir del salón y dirigirse a las canchas para realizar la siguiente actividad afuera. Ya estando ubicados en las canchas se les explicó que la siguiente actividad era una carrera de obstáculos la cual consistía en que debían cruzar diferentes niveles, para el primero debían hacerse en parejas y amarrarse uno de los zapatos con los cordones, una vez amarrados corrían desde la mitad de la cancha al otro extremo y al llegar allá se soltaban de los cordones y se les pasaba un globo el cual debían llevar al otro extremo de la cancha usando su cuerpo sin cogerlo con las manos, a medida que iban llegando se les leían unas adivinanzas, la primer pareja que las respondiera ganaba, entre esas estaban: “Soy un símbolo pequeño, en las redes me veras, con mi ayuda etiqueta y tendencias encontrarás . ¿Quién soy?, si de mi te cuidas, seguro estarás, no des tu nombre ni dónde estás. ¿Qué soy? A medida que las parejas iban pasando se les hacían nuevas adivinanzas y reflexiones en torno a que existen diferentes formas de divertirse o entretenerse fuera del uso del celular y demás dispositivos electrónicos.

Al finalizar la carrera de obstáculos nuevamente se organizó a los estudiantes para subir al salón y darle fin a la sesión por medio de la actividad evaluativa “El pacto de la desconexión” la cual consistió en que cada uno escribió en un papelito una actividad que se comprometían a hacer sin necesidad de hacer uso de las pantallas, algunas respuestas que se recolectaron fueron: “Salir al parque”, “Sacar a mi perrito a pasear”, “Estar con mi familia”, “Dibujar”.

Para cerrar la sesión del día se les agradeció la participación y se les habló sobre las diferentes actividades que se podían realizar sin hacer uso de las pantallas y cómo éstas podían distraerse incluso más que haciendo uso del celular.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Los estudiantes entienden e identifican que hay diferentes maneras de pasar el tiempo que no sean por medio del uso de aparatos electrónicos, son propositivos al momento de mencionar que actividades se comprometían a realizar.

PLAN DE ACCIÓN.

Se le seguirá dando continuidad a las sesiones como se tenían planeadas, siendo más

dinámicas para lograr captar su atención de la mejor forma posible.

EVIDENCIA



Sesión No.9				
Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas

Los estudiantes descubren cómo las redes sociales pueden usarse de forma positiva. Comprenden la importancia de los mensajes motivacionales en línea. Diseñan su propia red social ideal con reglas de convivencia digital.	Cartelera del muro digital con mensajes positivos con el buen uso de las redes sociales. Papeletas con la red social ideal creada por cada estudiante.	Conectados con propósito	Investigación por parte de los estudiantes para identificar de qué manera dejamos huella dentro de las redes sociales.	Expresión gráfica y trabajo en equipo
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

Planeación Intervención N.9

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No. 9	Fecha:	Marzo 25 del 2025
Lugar:	Colegio La Amistad – Kennedy y		
Actividad:	Conectados con propósito		
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses		
Población:	Estudiantes de grado 6°		
Objetivo de la sesión:	Enseñar a los niños cómo pueden usar las redes sociales para fines positivos.		
Metodología:			

1. Actividad rompe hielo: El eco positivo (30 minutos)

Técnica: Carrera de mensajes positivos (Juego de velocidad y creatividad)

Para iniciar los estudiantes se harán en círculo, y uno de ellos debe decir algo positivo de su compañero de al lado, y este debe pasarlo a otra persona con una palmada en la espalda, generando una red de buen trato

2. Actividad central: Carrera de mensajes positivos (60 minutos)

Técnica: Juego de velocidad y trabajo en equipo

Para empezar con la actividad se les dará a los estudiantes la instrucción de que deben realizar equipos, y dentro de estos deben escribir frases motivacionales en hojas y correr a pegarlas en un “muro digital”, el equipo ganador es el que más +frases motivacionales logre pegar en el tiempo establecido por las profesionales.

Al finalizar se lee en voz alta y se reflexiona sobre la influencia de los mensajes en redes.

Recursos:

- Post-it
- Cinta adhesiva
- Cartulinas
- Plumones.

Resultados esperados:

- Los estudiantes descubren cómo las redes sociales pueden usarse de forma positiva.
- Comprenden la importancia de los mensajes motivacionales en línea.
- Diseñan su propia red social ideal con reglas de convivencia digital.

Evaluación:

3. Actividad de evaluación: Creación de su “muro digital” (30 minutos)

Técnica: Expresión gráfica y formulación de reglas digitales

Cada estudiante dibujara su red social ideal y escribirán tres reglas para que su red sea un espacio seguro para los niños y jóvenes futuros.

Por último, se socializarán las estrategias con todo el grupo y se irán reforzando ideas.

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 25 del 2025 (10:20 a.m. - 12:10 p.m.)
Número de Reunión	No.9
Número de miembros Presentes	27 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación
Número de miembros Ausentes	0 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio La Amistad de Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa - Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Enseñar a los niños cómo pueden usar las redes sociales para fines positivos.

RELATO.

La jornada dio inicio a las 10:00 a.m. en donde las trabajadoras sociales en formación organizaron el material para la clase y recibieron a los estudiantes para darle inicio a la actividad a las 10:20 a.m. en las canchas, en donde se les pidió a los estudiantes hacer un círculo y mirar al compañero que tuvieran a mano izquierda y le dijeran algo positivo que encontrarán en ellos, la actividad les costó un poco ya que les daba pena decirles cosas buenas a sus compañeros y por ende no lograban encontrar las palabras correctas, aun así lograron culminar la actividad con éxito. A las 10:50 a.m. se le inició la actividad central en la cual se dividió al salón en dos grupos y en modo de carrera debían llegar hasta donde estaba la cartelera del “muro digital” y escribir la mayor cantidad de palabras o frases motivacional acerca de las redes sociales, deben pasar uno por uno hasta que se termine la fila, en este caso se denominó el grupo rojo y el grupo amarillo y el ganador fue el equipo rojo. Ya para finalizar la actividad a las 11:20 a.m. se le dio apertura a la actividad de evaluación en donde cada uno en una hoja debía escribir una red social inventada por ellos con ideas para que éste fuera un espacio seguro, todos fueron muy participativos y crearon redes muy ingeniosas, la sesión dio cierre a las 12:00 p.m.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Se logra identificar gran participación en interés por parte de los estudiantes, de igual manera se puede evidenciar mucha claridad en los temas vistos.

PLAN DE ACCIÓN.

En la próxima sesión se recomienda seguir con la planeación establecida teniendo en cuenta las necesidades de los estudiantes.

EVIDENCIA



Sesión No.10				
Meta	Producto	Actividades	Tareas	Técnicas
Los estudiantes entienden el concepto de huella digital y su influencia a largo plazo. Así mismo reflexionan sobre cómo sus publicaciones pueden afectar su futuro. Se comprometen a un uso más consciente y seguro de las redes	Cartelera de las huellas digitales.	Mi huella digital	Se les solicita a los estudiantes que para la próxima sesión que será la de evaluación tengan en cuenta que fue lo más relevante para ellos de las actividades de intervención ejecutadas.	Escritura reflexiva, juego de imitación.

Planeación Intervención N.10

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1			
Número de la Sesión:	No.10	Fecha:	Marzo 26 - 2025	
Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy			
Actividad:	Mi huella digital			
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses			
Población:	Estudiantes de grado 6°			
Objetivo de la sesión:	Tomar conciencia de la importancia de lo que publicamos en redes sociales.			

Metodología:	
<p>1. Actividad rompe hielo: La sombra digital (30 minutos)</p> <p>Técnica: Juego de imitación.</p> <p>Para iniciar por parejas, un niño hace una pose y el otro debe imitarlo como si fuera su “sombra”, simbolizando la huella digital. La idea de estas poses es que sean como un reflejo de lo que veamos en redes.</p> <p>2. Actividad central: La pista de las huellas digitales (60 minutos)</p> <p>Técnica: Búsqueda del tesoro con desafíos físicos</p> <p>Los estudiantes deben encontrar pistas escondidas en el aula con preguntas sobre seguridad en redes. Cada pista les da una huella digital que se acumula en un cartón para asimismo poder hacer una reflexión sobre cómo todo lo que hacemos en redes deja una marca.</p> <p>Al finalizar se hará un cierre donde las profesionales en formación compartan con los estudiantes lo que ellas pudieron reflexionar a lo largo de la actividad guiada.</p>	
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas con “huellas digitales”. ● Tarjetas con preguntas sobre seguridad digital.
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes entienden el concepto de huella digital y su influencia a largo plazo. ● Así mismo reflexionan sobre cómo sus publicaciones pueden afectar su futuro. ● Se comprometen a un uso más consciente y seguro de las redes. 	
Evaluación:	
<p>3. Actividad de evaluación: Carta al yo del futuro digital (30 minutos)</p> <p>Técnica: Escritura reflexiva y compromiso personal</p> <p>Cada estudiante escribe un mensaje para su yo del futuro con consejos sobre un uso responsable de redes y de qué manera fue enriquecedor todas las sesiones tomadas junto a las trabajadoras sociales.</p> <p>Por último, se socializarán las estrategias con todo el grupo y se irán reforzando ideas.</p>	

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 26 - 2025 (10:20 a.m. - 12:20 a.m.)
Número de Reunión	No.10
Número de miembros Presentes	27 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación.
Número de miembros Ausentes	0 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio La Amistad de Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa - Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Tomar conciencia de la importancia de lo que publicamos en las redes sociales

RELATO.

La jornada dio inicio a las 9:30 a.m. cuando las trabajadoras sociales en formación ingresaron a la institución educativa a organizar lo necesario para la sesión y así darle inicio a la actividad rompe hielo a las 10:20 a.m. en donde los estudiantes debían actuar como un espejo por ende se formaron las parejas y esto lo que generó fue que los estudiantes se activan y estuvieran atentos a todo lo que hacían sus compañeros, esto generó gran participación por parte de todos dando paso a la 10:50 a.m. a la actividad central la cual consistía en que los estudiantes debían encontrar seis preguntas que las trabajadoras en formación habían escondido previamente por todo el salón, se les dio 5 min para encontrarlas y iban pasando al tablero para que entre todos le dieran respuesta a esas preguntas, el objetivo de esta era generar conciencia acerca de la huella que todos dejamos en el internet por medio de las redes sociales. Para finalizar la sesión, en la actividad de evaluación, los estudiantes pasaron al tablero en donde los estudiantes escribiendo que fue lo que más significó para ellos durante la sesión el porqué de esto, creando un mural de aprendizajes, se les dio cierre a las actividades a las 12:20 pm con el cierre de la jornada escolar

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Se logra evidenciar un gran trabajo en equipo y una concientización por parte de todo el

equipo acerca de lo visto en la clase y la importancia del buen uso de las redes sociales y la huella que podemos dejar en los demás por medio de estas

PLAN DE ACCIÓN.

Se retoman en las próximas sesiones lo visto durante toda la intervención para el inicio de las actividades de evaluación.

EVIDENCIA



Planeación intervención No. 11

Proyecto:	“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No.11	Fecha:	Marzo 27 del 2025

Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy
Actividad:	Navegando seguros: Reflexión y acción sobre el uso responsable de las redes sociales
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses
Población:	Estudiantes de grado 6°
Objetivo de la sesión:	Fomentar en los estudiantes una comprensión profunda y crítica sobre el uso responsable de las redes sociales, promoviendo la reflexión, el diálogo y la identificación de temas de interés para futuras intervenciones educativas.
Metodología:	
<p>1. Actividad rompe hielo: Carrera de palabras (30 minutos)</p> <p>Técnica: Juego cooperativo</p> <p>Se dividirá a los niños en dos equipos y deberán formar dos filas como si fueran a hacer una carrera, la actividad consistirá en que se les dará una palabra clave relacionada con las redes sociales, ejemplo: Redes sociales, internet, seguridad, entre otras y el primer niño de cada fila debe decir rápidamente una palabra relacionada con la palabra clave y luego ir al final de la fila, el siguiente niño debe hacer lo mismo sin repetir palabras. Ganará el equipo que diga más palabras sin repetir en un tiempo de 2 minutos.</p> <p>2. Actividad central: La importancia de las reglas en el mundo digital (60 minutos)</p> <p>Técnica: Juego roles</p> <p>Se plantea la pregunta: "Si las redes sociales fueran un país, ¿qué reglas deberían tener?" "Se hace una lluvia de ideas sobre comportamientos responsables y no responsables en redes. Se explica que cada grupo creará su propio Código de Conducta Digital retomando todas las herramientas dadas en las sesiones anteriores.</p>	
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Cartulinas o papel grande. ● Marcadores y colores. ● Tarjetas con ejemplos de buenas y malas prácticas en

	redes sociales.
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes analizaron situaciones comunes en el uso de las redes sociales, desarrollando habilidades para identificar comportamientos seguros y estrategias de prevención ante posibles riesgos. • Se permitirá conocer los temas de interés de los estudiantes permitiendo tener más claridad en cuanto a temas para futuras intervenciones 	
Evaluación:	
<p>3. Actividad de evaluación: Temas de interés futuros (30 minutos)</p> <p>Técnica: Sondeo de intereses</p> <p>Para finalizar la actividad evaluativa consistirá en que cada estudiante deberá escribir en un papel que las trabajadoras sociales en formación les facilitaran donde deben escribir qué temas que sean de su interés les gustaría ver en futuros proyectos.</p>	

CRÓNICA INTERVENCIÓN No. 11

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 27 del 2025 (10:20 a.m. - 12:20 p.m.)
Número de Reunión	No. 11
Número de miembros Presentes	27 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación
Número de miembros Ausentes	0 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio la Amistad en Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Fomentar en los estudiantes una comprensión profunda y crítica sobre el uso responsable de las redes sociales, promoviendo la reflexión, el diálogo y la identificación de temas de interés para futuras intervenciones educativas.

RELATO.

Se le dio inicio a la actividad alrededor de las 10:20 a.m. donde las trabajadoras sociales en formación le dieron la bienvenida a los estudiantes, antes de iniciar con la actividad del día se les dijo que esta era la penúltima actividad que haríamos con ellos y por lo tanto sería evaluativa, por otro lado se les mencionó que para nuestro último encuentro realizaremos un compartir y por lo tanto debíamos ponernos de acuerdo para escoger que compartimos ese día, se dio una votación la cual arrojó como resultado que el compartir sería salchipapa, se acordó que traería cada uno, una vez terminado de cuadrar lo de la última sesión se le dio paso a la actividad planeada para el día. Se les pidió que formaran dos filas y se les dieron las indicaciones para realizar la actividad la cual consistió en una de las trabajadoras sociales en formación les daba un tema y ellos debían decir palabras relacionadas con este, el primer tema que se les dio fue “Redes sociales”, y algunas de las respuestas fueron “Mensajes”, “WhatsApp”, “Instagram”, “Aplicaciones”, el segundo tema fue “Comidas rápidas” y las respuestas fueron “Salchipapa”, “Hamburguesa”, “Perro caliente”. “Pizza”, se les hicieron 3 rondas más donde los temas fueron variando. Al terminar la primera actividad se les indicó que debían sentarse para decirles en qué consistía la siguiente actividad, una vez todos estaban ubicados en sus puestos se les dijo que debían formar 5 grupos en donde debían recibir tarjetas con situaciones comunes en redes sociales (compartir información personal, tratar con desconocidos, reaccionar ante el ciberacoso, verificar noticias, etc.). Con base en estas situaciones, deben escribir 5 a 7 reglas para un uso responsable de redes sociales. Cada grupo diseñó su código de conducta en una cartulina o documento digital, agregando dibujos y frases y luego pasó al tablero un representante de cada equipo para socializar la respuesta. Para finalizar se le entregó a cada uno de ellos un papelito donde escribieron que temas les gustaría que se tratarán en nuevos proyectos educativos, en las respuestas se encontraron temas relacionados con la sexualidad.

INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Se evidencia que los estudiantes logran identificar las situaciones riesgosas y las situaciones seguras, por otro lado, cuentan con estrategias para enfrentar las situaciones de riesgo que se puedan presentar en las redes sociales.

PLAN DE ACCIÓN.

Para la última sesión evaluativa se buscará identificar si los estudiantes logran organizar su día por medio de un calendario donde se evidencia el uso constante del celular y cambiarlo incluyendo actividades que no requieran del uso frecuente de pantallas.

EVIDENCIA



Planeación intervención No. 12

Proyecto:

“Digitalmente conscientes y con propósito”: Estrategias transformadoras en la influencia de las redes sociales en la

	salud mental de los estudiantes de grado quinto y sexto del Colegio la Amistad en Kennedy - Bogotá 2024-2 y 2025-1		
Número de la Sesión:	No. 12	Fecha:	Marzo 28 del 2025
Lugar:	Colegio La Amistad - Kennedy		
Actividad:	Reflejando nuestro aprendizaje		
Profesional a cargo:	Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses		
Población:	Estudiantes de grado 6°		
Objetivo de la sesión:	Evaluar de manera participativa el aprendizaje adquirido sobre el uso responsable de las redes sociales, promoviendo la reflexión sobre hábitos digitales, la identificación de alternativas para equilibrar su uso y la expresión de experiencias y aprendizajes a través de un registro audiovisual.		
Metodología:			
<p>1. Actividad rompe hielo: (30 minutos)</p> <p>Técnica: Audiovisual</p> <p>Para empezar se les mostrará un video que las trabajadoras sociales en formación realizaron donde se recopilaron algunas de las sesiones que se hicieron este primer semestre del 2025 con los estudiantes.</p> <p>2. Actividad central: (60 minutos)</p> <p>Técnica: Línea de tiempo, planificación participativa</p> <p>Para esta actividad se creará un cronograma con ayuda de los estudiantes donde se iniciará el día a las 4:00 a.m. y finalizará a las 12:00 a.m., en el cronograma se identificarán cuantas horas al día hacen uso del celular y teniendo en cuenta esto se les pedirá que entre todos busquen alternativas para no hacer uso de estas pantallas tantas veces en un mismo día.</p> <p>Con las diferentes opciones que den los estudiantes se reorganizará el cronograma.</p>			
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Computador ● Televisor ● Marcadores ● Tablero 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas
Resultados esperados:	
<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes logran identificar de qué manera pueden organizar el tiempo para llevar a cabo diferentes actividades que no requieran del uso de pantallas. • Conocer los temas de interés por parte de los estudiantes para futuros proyectos educativos. 	
Evaluación:	
<p>3. Actividad de evaluación: (30 minutos)</p> <p>Técnica: Evaluación participativa a través de registro audiovisual</p> <p>La actividad evaluativa consistirá en que se grabará un video de todos los estudiantes donde cada uno deberá decir que aprendió de este proyecto, es decir, de todas las actividades que realizaron las trabajadoras sociales en formación a lo largo del primer semestre del 2025.</p>	

CRÓNICA INTERVENCIÓN No. 12

Fecha - Hora inicial/cierre	Marzo 28 del 2025 (10:20 a.m. - 12:20 a.m.)
Número de Reunión	No. 12
Número de miembros Presentes	26 estudiantes y 2 trabajadoras sociales en formación
Número de miembros Ausentes	1 estudiantes
Grupo	Estudiantes de grado 601 del Colegio la Amistad en Kennedy

TRABAJADORAS SOCIALES EN FORMACIÓN

Luna Alejandra Romero Espinosa, Laura Melissa Rosario Meneses

OBJETIVO

Evaluar de manera participativa el aprendizaje adquirido sobre el uso responsable de las redes sociales, promoviendo la reflexión sobre hábitos digitales, la identificación de alternativas para equilibrar su uso y la expresión de experiencias y aprendizajes a través de un registro audiovisual.

RELATO.

Para darle inicio a la última sesión de evaluación las trabajadoras sociales en formación presentaron un video en el que se recopilaban algunas imágenes y videos que se fueron recolectando a lo largo de las sesiones de ejecución donde se evidenciaba las actividades realizadas con los estudiantes, este video fue presentado con el fin de que los estudiantes vieran desde otro punto de vista cómo era trabajar con ellos, también se presentó con el fin de recordarles muchos temas que se habían tratado a lo largo de las sesiones. Seguido de esto se pasó a la actividad central la cual consistió en que todos juntos crearon un cronograma de su día, el cronograma se hizo recolectando momentos del día de todos los estudiantes, dentro de ese cronograma se iban señalando cuántas horas al día hacían uso del celular, dando como resultado que muchos de ellos desde que se levantaban hasta que se acostaban hacían uso de estos aparatos electrónicos. Una vez finalizado el cronograma se procedió a reorganizar teniendo en cuenta lo visto en las sesiones anteriores donde se hablaba de la importancia de realizar actividades que no tuvieran que ver con pantallas, dentro de la nueva organización los estudiantes mencionaron que el uso del celular a la hora del almuerzo podía cambiarse por compartir con la familia, o saborear la comida, también mencionaron que al momento de despertarse y en vez de coger el celular podrían tender su cama y lavarse la cara, en la tarde que usan mucho las pantallas pueden cambiarlo por salir al parque o adelantar tareas que les hayan dejado en el colegio. Por último, se les dio la indicación de que se grabará un video general en el que cada uno de ellos aparecería y diría algo que haya aprendido a lo largo de la intervención que realizaron las Trabajadoras Sociales en formación, para finalizar la última sesión que tendríamos con ellos se organizó un compartir por medio del cual se les dio las gracias por su tiempo, disposición y respeto ante todo el proceso realizado con ellos.

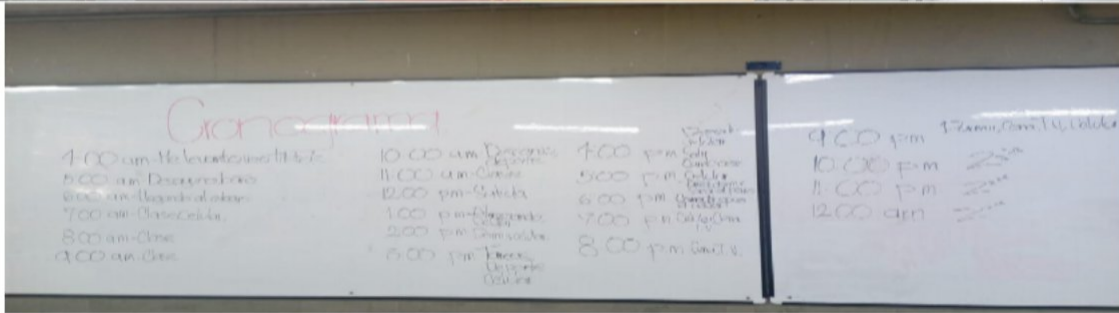
INTERPRETACIÓN – DIAGNÓSTICO.

Los estudiantes son conscientes del uso constante que se puede llegar a tener con el uso de pantallas y logran cambiarlo por medio de actividades que les permiten tener momentos de conexión con ellos mismos e incluso con sus seres queridos.

PLAN DE ACCIÓN.

Se dan por terminadas las sesiones de intervención y evaluación con los estudiantes de 601°, se procederá a escribir

EVIDENCIA



Anexo 4. Lista de asistencia grado 601

Nombre y apellido - 601	febrero 21	marzo 12	marzo 13	marzo 14	marzo 17	marzo 18	marzo 20	marzo 21	marzo 25	marzo 26	marzo 27	marzo 28
Armenta C. Nimerarias Nobia Valentin	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Arenas Gi'cn William Camilo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Arias Iruca Ace Selena	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bernal Martinez Andrés Santiago	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Charis Jimenez Majorlin Charin	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cedres Mosquera Alar Dam an	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cedres Ramirez Ya ana	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cruz Chaparro Valey	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dariusu Vega David Alejandro	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Duarte Gutierrez Ycstin Damian	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Capitia Medina Violet Cly	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fernández Hernandez Yanlin Pacl	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Galhis Martinez Isabella	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
García Carreón Naz? Nichi	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gerlazo Camacho Edar I de Jesus	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Giménez Pacheco Adrien Jose	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gonzales Acoser Isaac Dawic	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gonzales Malc Manz Jose	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gonzales Milan Isabella	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Jiménez Abrel Ker Anderson	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Menipe Cerrota James Daviel	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mena Díaz Massiel Valentina	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mcna Mncrni Milanolic Anceina	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Miranda Rivero Karanyel Sofia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Palacios I ztome Isabella	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pérez Gómez Dam an Kamilo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Toscano Rivera Jhovel Silver	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Anexo 5. Cartilla para Estudiantes.

Digitalmente consientes y con propósito.

https://www.canva.com/design/DAGIL72aWBU/Cf96_uLMifc6Lq9zfuRqmw/view?utm_content=DAGIL72aWBU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=hfe61689c9d

Anexo 6. Cartilla para padres o cuidadores.

Digitalmente consientes y con propósito.

https://www.canva.com/design/DAGIOYx3Ub0/pzW3xg9wsipvU2eUyiD5Nw/view?utm_content=DAGIOYx3Ub0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=hfb946727f9