

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Impacto en las relaciones sociales de las y los adolescentes
derivado de la influencia por la tecnología digital**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A

DAMIÁN SAÚL HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

DIRECTOR

MTRO. HUGO CÉSAR LÓPEZ RIVAS

Ciudad de México, marzo de 2026.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

AGRADECIMIENTOS

La elaboración de este trabajo ha sido posible gracias a la colaboración y el apoyo de diversas personas e instituciones que me han acompañado a lo largo de este proceso, por lo cual extiendo mis agradecimientos:

A la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, por brindarme un entorno de aprendizaje que ha favorecido mi crecimiento académico y profesional, así como por ofrecerme las herramientas y oportunidades necesarias para desarrollar mis conocimientos y habilidades a lo largo de mi formación.

A mi Director de Tesis, el Mtro. Hugo César López Rivas, por su labor como asesor, su compromiso y dedicación fueron fundamentales para guiarme a lo largo de este proceso. Agradezco sus valiosas aportaciones, asesorías y comentarios constructivos, que sin duda han enriquecido este trabajo y contribuido significativamente a mi formación académica y profesional.

A los lectores, por el tiempo y la dedicación que brindaron a la revisión de este trabajo, así como por sus valiosas recomendaciones y observaciones, las cuales fueron clave para fortalecer y mejorar significativamente esta investigación.

A la Dra. Cruz Juanita Sánchez Morales, por el apoyo brindado durante el desarrollo de la presente investigación. Tras varios años desde que fue mi profesora en la secundaria, continuó manteniendo comunicación y apoyo constante en mi formación. Reconozco profundamente que su calidad humana, constancia y logros profesionales la convierten en una verdadera modelo a seguir, dejando una influencia significativa y duradera en mi formación personal y académica.

De manera especial, deseo agradecer a mi madre Miriam Hernández A., mi padre Alfredo Hernández G., y mi hermano Luis Guillermo Hernández H., quienes han sido mi refugio y apoyo incondicional a lo largo de este camino. Gracias a su amor, paciencia y ejemplo, he aprendido el verdadero valor del esfuerzo y la perseverancia. Les agradezco profundamente sus palabras de aliento en los momentos difíciles y, sobre todo, la confianza que siempre depositaron en mí, incluso cuando yo mismo dudaba de mis capacidades.

Mi agradecimiento también se extiende a mis amistades, quienes de una u otra manera, han contribuido con sugerencias, apoyo académico y ánimo a lo largo de este proceso. Gracias por su paciencia, por escucharme en los momentos de frustración y por acompañarme y celebrarme en cada logro alcanzado.

Finalmente, agradezco al personal directivo y al estudiantado de la Secundaria José Antonio Alzate Ramírez 226, cuya disposición y participación fueron fundamentales para el desarrollo y la realización de este trabajo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 Justificación	3
1.2 Pregunta de investigación	6
1.3 Objetivos de estudio.....	6
1.3.1 Objetivo general.....	6
1.3.2 Objetivos específicos	6
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	8
2.1. Estudio cualitativo	8
2.2 Alcance	9
2.3 Diseño.....	9
2.4 Universo de estudio	10
2.5 Muestra de tamaño	10
2.5.1 Criterio de inclusión	11
2.5.2 Criterios de exclusión.....	11
2.6 Delimitación de tiempo y espacio	11
2.6.1 Espacio.....	11
2.6.2 Tiempo.....	11
2.7 Método fenomenológico.....	12
2.7.1 Proceso de recolección de datos	13
2.8 Técnica de análisis.....	13
2.9 Consentimiento informado	14
CAPÍTULO III. APROXIMACIÓN A LA SALUD.....	15
3.1 Paradigmas de la salud.....	15
3.1.1 Modelo mágico – religioso	15
3.1.2 Teoría de los humores	16
3.1.3 Modelo sanitarista.....	17
3.1.4 Modelo multicausal	17
3.1.5 Modelo biomédico.....	17

3.1.6 Modelo biopsicosocial.....	18
3.1.8 Modelo social.....	19
3.2 Determinantes y determinación social de la salud.....	20
3.3 Los Determinantes digitales de la salud como eje de inequidad	22
3.4 Introducción de la promoción de la salud	24
3.4.1 Principios de la promoción de la salud.....	25
3.4.2 Estrategias de promoción de la salud	28
3.4.3 Tipos de promoción de la salud	29
CAPÍTULO IV. RELACIONES SOCIALES ENTRE ADOLESCENTES	34
4.1 Adolescencia.....	34
4.1.1 Adolescencia temprana	34
4.1.2 Adolescencia media.....	35
4.1.3 Adolescencia tardía	35
4.2 Etapas del desarrollo	37
4.2.1 Cambios del desarrollo físico	37
4.2.2 Cambios del desarrollo psicológico.....	38
4.2.3 Cambios del desarrollo social	38
4.3 Relaciones sociales en el desarrollo de los adolescentes	39
4.3.1 Factores protectores y de riesgo	41
4.4 Situaciones de vida	42
CAPÍTULO V. DESAFÍOS EMERGENTES EN LA ERA DIGITAL.....	46
5.1 Transformación global.....	46
5.1.1 De la revolución industrial a la cuarta revolución	46
5.2 Problemas derivados por la brecha digital.....	48
5.2.1 Problemas de salud mental.....	48
5.2.2 Problemas de salud física	54
5.2.3 Desafíos en las relaciones sociales	56
5.2.4 Desafíos en la seguridad	57
CAPÍTULO VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	59
6.1 Análisis por observación	59
6.2 Análisis de resultados cualitativos por categorización	60
6.3 Observación de resultados cualitativos por categorización	73
6.4 Determinantes sociales de la salud en la adolescencia.....	77
6.5 Oportunidades para la construcción de la salud	78

DISCUSIÓN	84
CONCLUSIONES	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92
ANEXOS.....	99
Anexo 1. Entrevista semiestructurada	99
Anexo 2. Consentimiento informado	100
Anexo 3. Tablas de transcripción sobre resultados obtenidos por pregunta.	102

INTRODUCCIÓN

Las tecnologías están transformando a la sociedad, pues la mayor parte de los entornos tanto personales como profesionales se han visto involucrados por el acelerado acercamiento a nuevas herramientas que han facilitado múltiples procesos, en los que se ha mejorado la forma en la que se trabaja, comunica, relaciona y aprende.

Además, la mayor parte de la población ya tiene acceso a un dispositivo móvil con conectividad a internet, el acceso a estos dispositivos es cada vez más común en todos los grupos de edad, se observa y afirma por parte del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2024), que en promedio se tiene acceso a un dispositivo móvil desde las infancias, específicamente a los 6 años ya se tiene un acercamiento a estas tecnologías; mientras que, el grupo de edad de 12 a 17 años presenta un alto porcentaje sobre el uso de estas herramientas, específicamente el 92.4% de personas encuestadas son usuarias de internet, lo cual refleja la creciente incorporación de la tecnología en la vida diaria de los adolescentes tanto para el entretenimiento como para la educación.

Es de hacerse mención que en la adolescencia se presentan diversos cambios, tanto físicos, emocionales y sociales, en los cuales se incluye la búsqueda de la identidad. Hoy en día, estos adolescentes no solo se relacionan cara a cara en sus hogares, escuelas o actividades extracurriculares, sino también establecen conexiones mediante plataformas digitales, como redes sociales, videojuegos online o algún otro foro de interés. Uno de los beneficios de estas Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), es conectarse con personas de diferentes regiones, compartir experiencias o simplemente tener acceso a diversa información; sin embargo, la mala interacción con estos espacios también puede generar conflictos o problemas en la salud.

Es por ello que el presente trabajo lleva como tema “Impacto de las relaciones sociales de las y los adolescentes derivados de la influencia por la tecnología digital”,

siendo una investigación que pretende analizar el proceso de salud determinado por las tecnologías digitales en las relaciones sociales de la población entrevistada. Para ello, se ubicó la población de estudio en una escuela secundaria, ya que en este entorno educativo se presenta el rango de edad necesario para cubrir los criterios de inclusión en la investigación, de este modo se llegó a un acuerdo con las autoridades educativas correspondientes y, se decidió que para no interferir con las actividades educativas se desarrollarán grupos focales con seis participantes por cada sesión, que como instrumento aplicado fueron entrevistas semiestructuradas.

En este sentido, se desarrollaron seis capítulos, en los dos primeros se menciona el planteamiento del problema especificando la pregunta de investigación y los objetivos de estudio; en el segundo capítulo se estableció la metodología, la cual se estructuró de forma cualitativa para conocer las experiencias de los adolescentes en relación al tema de investigación. Los siguientes tres capítulos abordan las principales variables de estudio, inicialmente se describieron los diferentes paradigmas de la salud, con la finalidad de analizar e identificar el enfoque adecuado para abordar la salud de los adolescentes en un entorno digitalizado; en el mismo apartado se introduce la Promoción de la Salud, esto con el propósito de vincular las estrategias y herramientas que ofrece la variable de estudio, las cuales sean incluidas como acciones para atender las problemáticas; en la última variable, se describen los desafíos emergentes de la era digital. Por último, se dejó el apartado de análisis de resultados, en el que se señalan los resultados obtenidos mediante las entrevistas semiestructuradas y el proceso de análisis por categorización.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Justificación

La evolución de la era digital tiene la característica única de llegar a millones de personas de manera rápida y eficiente, en distintos contextos sociales, culturales y geográficos. El avance de la tecnología ha sido muy apresurado, ya que en los últimos años se han transformado procesos, servicios y actividades en diversos ámbitos de la sociedad, dando como resultado nuevas comunidades digitales.

Dentro de los avances tecnológicos se han observado grandes innovaciones en los medios de transporte, dispositivos electrónicos, atención médica, entre otras áreas, así como los medios de comunicación son otro ejemplo de los cambios que ha dejado la tecnología, ya que se han modernizado los medios digitales permitiendo tener una mayor comunicación y acercamiento a todo tipo de información que esté compartida en una base de datos con servicio a internet. Para la contingencia sanitaria del SARS-COV 2, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decretó el confinamiento total de la población a nivel global; dejando como resultado el desarrollo de nuevas habilidades para manejar diversos medios digitales, los cuales permitieron mantener una comunicación a la distancia como lo fueron las clases virtuales, formas de trabajo, entre otras.

Estos avances tecnológicos, siguen facilitando la comunicación con todas las personas, pues en relación con un estudio aplicado en 2022 por parte del INEGI, se describe que “el teléfono celular fue una de las tecnologías con mayor uso entre la población. La encuesta estimó que en ese mismo año había 93.8 millones de personas usuarias de esta tecnología, 8.3 millones más que en 2019” (INEGI, 2023). Siendo un medio digital del cual todas las personas tienen servicio a internet, así como acceso a redes sociales, videojuegos, contenido audiovisual o de lectura, entre otras funciones.

Por otro lado, Rizo, M., (2013) define que “la comunicación es un proceso fundamental y determinante de toda relación social, ya que es el mecanismo que hace posible la interacción entre personas. Y con ella, la existencia de las redes de relaciones sociales que conforman la sociedad” (p. 53), haciendo referencia a las interacciones que existen en las familias, amistades, compañeros de trabajo y vínculos románticos. Sin embargo, en la actualidad estas formas de relacionarse se han ido modificando con el paso de los años, pues la tecnología digital ha transformado los medios por los cuales las personas se comunican.

Por otro lado, los determinantes sociales, juegan un papel fundamental en la Promoción de la Salud, pues se tiene un panorama diferente al clínico para entender a la salud; ya que para esta área la salud es entendida como un proceso dinámico e histórico en el que la salud de las personas está condicionada por diversos determinantes como los sociales, económicos, políticos, culturales, así como la vivienda, el transporte, el acceso a los alimentos y servicios de atención en salud. Ahora bien, la tecnología ha dejado grandes avances en el área de la salud, así como cambios en los estilos de vida y otros problemas en salud que se expondrán más adelante.

Así mismo, se puede asimilar que la determinación y las relaciones sociales están estrechamente relacionadas, ya que ambos conceptos engloban la salud de las personas y la forma en la que se desarrollan, interactúan y se comportan dentro de una sociedad; donde, además estas relaciones pueden influir directamente en la salud física y mental de los individuos.

Para este contexto, las relaciones sociales se ven reflejadas en toda la sociedad; y para fines de este estudio, se estará delimitando a la población en la etapa de la adolescencia. Pues se tienen registros que este grupo de edad ya hace uso de dispositivos conectados a internet. Considerando que Vygotsky, decía que la adolescencia es una etapa de cambios y desarrollos físicos, psicológicos y sociales, donde él y la adolescente construyen su aprendizaje en relación con sus experiencias; además, se encuentran en una etapa de la vida en la que la influencia de los medios digitales posiblemente esté determinando la salud de las y los jóvenes. (Cano, A., 2007).

Dicho lo anterior, con el progreso y las ventajas que deja la era digital, llegan consigo nuevos y diversos problemas en la sociedad que afectan la salud de las personas. La dependencia a la tecnología y el tiempo prolongado frente a las pantallas ocasiona que las personas inviertan más tiempo en el mundo virtual que en el mundo real, promoviendo el sedentarismo y, la adopción de malos hábitos en las posturas corporales; a su vez, la interrupción del sueño también se ve afectada por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, ya que la luz que emiten las pantallas altera el ciclo del sueño.

Mientras que en el caso de las redes sociales se tiene un posible problema que afecta la salud mental, ya que existe una constante comparación con los demás o en su caso, el deseo de asimilarse al otro. Además, el acoso en línea se ha convertido en un problema grave, especialmente entre los jóvenes, pues el ciberacoso puede ocurrir en redes sociales, foros y aplicaciones de mensajería; del mismo modo, el acceso no autorizado a datos personales, el robo de identidad y el uso indebido de la información pueden ser escenarios muy perjudiciales para la salud mental y emocional de las víctimas. Agregando a lo anterior, las interacciones cara a cara se ven sustituidas por relaciones virtuales, donde el uso excesivo de dispositivos electrónicos genera un aislamiento social, sentimiento de soledad y la dificultad para el desarrollo de habilidades sociales.

Sobre las habilidades sociales, el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) en 2018 dio a entender que son competencias importantes para interactuar en la sociedad, teniendo un vínculo de comunicación de manera efectiva y satisfactoria. Es por ello que estas habilidades son importantes durante la adolescencia, ya que en esta etapa se continúan desarrollando diversos aspectos de su personalidad, en este proceso las y los jóvenes pueden fortalecer sus capacidades personales y sociales en los distintos entornos en los que participan.

Hasta el momento y a pesar de que ya existen otros estudios relacionados en materia de tecnología y salud, este estudio llena una brecha de conocimiento al analizar la experiencia vivida (fenomenología) por las y los adolescentes en un contexto

específico, utilizando explícitamente el enfoque de Promoción de la Salud y los Determinantes Digitales para informar propuestas de acción. Por lo tanto, en este estudio se conocerá cómo influyen los dispositivos móviles en las relaciones interpersonales de los adolescentes, considerando que las habilidades sociales para la vida son herramientas clave para promover una vida social saludable.

1.2 Pregunta de investigación

Conforme a lo anteriormente expuesto, se hace la siguiente interrogante: ¿De qué forma la tecnología digital está influyendo la salud mental y las relaciones sociales de las y los alumnos de la secundaria José Antonio Alzate Ramírez 226?

1.3 Objetivos de estudio

Para dar respuesta a la pregunta de investigación, se plantean lo siguiente:

1.3.1 Objetivo general

Analizar el proceso de salud influenciado por las tecnologías digitales en las relaciones sociales de las y los alumnos de la secundaria José Antonio Alzate Ramírez 226.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la percepción de las y los alumnos que hacen uso sobre de las tecnologías digitales
- Conocer la forma en la que las y los alumnos promueven las relaciones sociales

- Identificar si estos medios digitales utilizados por las y los alumnos influyen en su salud mental
- Determinar si las o los alumnos de la secundaria José Antonio Alzate Ramírez 226 perciben exclusión social por la influencia de la tecnología digital

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Estudio cualitativo

Desde la Promoción de la Salud es esencial conocer las perspectivas de los individuos de una comunidad en relación a los problemas que están presentes dentro de su entorno, pues se busca analizar los determinantes sociales que afectan la salud de la población. Para ello, la presente investigación se está contemplando con una metodología cualitativa, la cual permita explorar los fenómenos sociales o culturales a mayor profundidad, permitiendo tener una comprensión más contextualizada sobre la problemática a estudiar.

Sampieri, R., y Mendoza, C., (2018), dice que la finalidad de estudiar la problemática desde un enfoque cualitativo se basa en comprender la forma en la que los individuos experimentan y perciben su entorno, en el cual se detalla con mayor claridad sus puntos de vista. Al ser una investigación social, se toma un enfoque que busca comprender de forma profunda y contextualizada sobre las problemáticas estudiadas, dando mayor relevancia a las interpretaciones de los sujetos, así como las experiencias vividas.

Así mismo, este tipo de estudio posibilita el análisis en relación a la influencia de las tecnologías digitales en las y los adolescentes, así como el impacto que ha dejado en las relaciones sociales. Dicho lo anterior, se reconoce que la metodología cualitativa es un enfoque completo y detallado que ya se conoce y se ha trabajado el cual permite analizar e identificar los determinantes que influyen en la población de estudio conociendo el problema de estudio desde los significados, percepciones y experiencias personales.

Esta comprensión profunda no solo se centra en captar el significado en su contexto, sino que también establece las bases necesarias para el diseño de futuras estrategias de Promoción de la Salud. El desarrollo de estas estrategias debe de ajustarse a las necesidades socioemocionales de los grupos a los que van dirigidas, de esta forma, las intervenciones no solo buscan promover comportamientos saludables, sino también proporcionar las herramientas necesarias para que los adolescentes puedan enfrentar los desafíos de su entorno mediante la reflexión y la crítica.

2.2 Alcance

Arias, F., (2012), entiende al alcance como al grado de profundidad en el que se va a realizar el estudio, es decir, que los límites del estudio serán vistos desde el enfoque que se le desee dar a la investigación, aclarando en todo momento las variables a investigar, por ello se estará delimitando tanto la población como el espacio a aplicar los instrumentos de investigación. A su vez Sampieri, R., et al., (2006), reconoce que dentro de los alcances para una investigación se pueden encontrar cuatro tipos, tal como el exploratorio, descriptivo, correlacional y explicativo.

Por lo tanto, Sampieri, R., y Mendoza, C., (2018), consideran que este tipo de alcance descriptivo busca la observación, la descripción y la fundamentación en relación a los aspectos del fenómeno de estudio; entendiéndose que se busca detallar las características de una problemática o fenómeno de estudio. Siendo que para este estudio el avance descriptivo cumple con los objetivos de investigación, ya que permitirá aplicar métodos para la observación, así como la aplicación de entrevistas para su descripción del problema.

2.3 Diseño

Con relación al diseño de estudio, se ha considerado que sea una investigación tipo transversal, donde la observación es una de las herramientas que permite analizar datos

de variables recopiladas en un tiempo determinado, sobre una población muestra específica.

2.4 Universo de estudio

Por cuestiones metodológicas y de tiempo, el universo de estudio para esta investigación será con adolescentes en un rango de edad de 12 a 14 años; delimitando a la población de estudio con el alumnado que se encuentra cursando el tercer nivel de educación básica, es decir el primer grado de secundaria dentro una institución educativa del conjunto habitacional Villas de San Martín.

2.5 Muestra de tamaño

A partir del desarrollo para el proyecto “Impacto en las relaciones sociales de las y los adolescentes derivado de la influencia por la tecnología digital”, y en relación con el enfoque cualitativo se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Ozten, T. y Manterola, C., (2017), plantean que, para seleccionar a la población de estudio es necesario elegir a aquellos participantes que estén fácilmente disponibles, pertenezcan a un mismo entorno y acepten participar en la investigación.

Operacionalmente, la aplicación de este método de muestreo es directamente determinada por las condiciones de accesibilidad y la gestión institucional, donde la autoridad educativa de la secundaria es quien actuará como facilitador clave, asignando específicamente el grupo de estudiantes con el que se trabajará. Por lo tanto, el grupo muestral no será elegido por el investigador en función de los criterios teóricos predefinidos del fenómeno, lo cual, esto se ajustará estrictamente a la definición de muestreo por conveniencia.

2.5.1 Criterio de inclusión

Para llevar a cabo la presente investigación, se consideran como criterios de inclusión: el cursar el primer grado a nivel secundaria, tener acceso a dispositivos digitales en el último mes, así como la autorización de las madres, padres y/o tutores sobre el alumnado en relación al consentimiento informado del proyecto.

2.5.2 Criterios de exclusión

Por el contrario, se estará excluyendo al alumnado que no tenga la autorización del consentimiento informado, así como no estar inscrito al primer grado de secundaria dentro de la institución educativa José Antonio Alzate Ramírez 226.

2.6 Delimitación de tiempo y espacio

2.6.1 Espacio

Con relación al área geográfica, se estará desarrollando la investigación en una institución educativa, dentro del conjunto habitacional Villas de San Martín, ubicado en el municipio de Chalco del Estado de México. Donde dicha institución se encuentra como Escuela Secundaria José Antonio Alzate Ramírez 226, con Clave de Centro de Trabajo (CCT) 15DES0344M.

2.6.2 Tiempo

Así mismo, el tiempo establecido para la realización de la investigación dentro de la institución educativa, cubrirá los días hábiles que corren desde el mes de febrero hasta julio del 2025. Haciendo mención que la aplicación de instrumentos para la recolección de datos cubra el mes de marzo; mientras que, para abril y mayo se

pueda aplicar la técnica de análisis; permitiendo en el mes de junio la presentación de resultados obtenidos y el cierre formal dentro de la escuela secundaria.

2.7 Método fenomenológico

Si bien, la investigación se estará desarrollando desde un método cualitativo, en el cual se busque conocer la percepción de las y los adolescentes sobre las interacciones e influencia que han tenido con las tecnologías digitales, así como los posibles problemas en salud que se han reflejado en sus vidas. Expresado lo anterior, conforme a la población de estudio y los criterios de investigación del enfoque cualitativo, se estará utilizando el método fenomenológico hermenéutico.

Fuster, D., (2019) propone el método fenomenológico hermenéutico para las investigaciones cualitativas, en donde este término lo divide en dos partes para mayor entendimiento; la primera de ellas es la fenomenología, que es interpretada como la forma en que las personas perciben su vida en base a las experiencias vividas, al igual que darle mayor relevancia a los significados que rodean a la persona.

Mientras que, para la hermenéutica, la misma Fuster, D., (2019), resume a Vélez y Galeano, de los cuales hace mención de su enfoque, en el que busca explicar el comportamiento, así como también en el discurso verbal, la cultura y cualquier otro tipo de acciones o actitudes durante el estudio, en otras palabras, se busca comprender al otro mediante la observación y el diálogo. Mencionando que ambos métodos están presentes en todo momento, pues la hermenéutica es el enfoque basado en la observación del todo, mientras que la fenomenología presta atención al discurso de las personas basado en la propia experiencia.

2.7.1 Proceso de recolección de datos

Como principal herramienta para el proceso de recolección de datos desde el enfoque cualitativo, se considera la entrevista semiestructurada donde las respuestas del alumnado permiten profundizar en las experiencias de la población de estudio. Para ello, se tendrá el protocolo de preguntas semiestructuradas, las cuales cumplen con el objetivo de investigación, (véase en el anexo 1). La idea es identificar la percepción del alumnado en relación a las tecnologías digitales, donde conforme al tema podrán surgir nuevas preguntas; la sección para los grupos focales busca la participación de seis estudiantes por grupo, con una duración no mayor a 40 minutos.

2.8 Técnica de análisis

Respecto a la técnica de estudio sobre los datos obtenidos en los grupos focales, se estará aplicando el análisis por categorías a priori; donde Rueda, M., et al., (2023) plantea que este tipo de análisis debe de componerse de tres fases interrelacionadas, que son los siguientes: la primera fase es la reducción de datos la cual consta de verificar los temas, es decir, la planificación de cada una de las preguntas para la entrevista semiestructurada que se estarán clasificando por características únicas de cada interrogante; esto a su vez, permitirá la creación de diversas tablas para su estudio. De esta manera se dará continuidad con la segunda fase de la técnica de estudio, siendo el análisis descriptivo, que consta de identificar todos los datos para deducir las ideas principales y características de los grupos focales, donde se pueda rescatar los sentires, frases textuales y la propia experiencia de cada participante. Esto a su vez, permitirá y facilitará la identificación de cada una de las categorías y subcategorías para su interpretación, siendo esta la última fase de la técnica de análisis, entendida como la sección que, desde el área de estudio y los resultados obtenidos, se revisarán y analizarán las teorías seleccionadas. Para ello, el análisis y la planificación por

categorización será mediante el programa de Excel, ya que es uno de los programas que cuenta con las herramientas necesarias para su diseño.

Díaz, L., (2011), menciona a la observación como técnica de investigación, se justifica como una técnica de análisis que permite al investigador acceder a un contexto donde ocurren interacciones no verbales, que otras técnicas no registran, pues al integrarse a el entorno se obtiene información directa para su posterior análisis.

2.9 Consentimiento informado

Con fundamento en los principios de Confidencialidad y Consentimiento establecidos en el artículo 9 de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados de la Ciudad de México (2018), los cuidadores primarios o responsables legales otorgan su consentimiento para recolectar y manipular los datos de la investigación, donde se establece que en relación a la confidencialidad y el resguardo de los datos personales, toda la información recabada es únicamente para fines académicos en relación a la investigación por parte del egresado de la Licenciatura en Promoción de la Salud en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; los Datos Personales proporcionados no serán tratados para ningún otro fin distinto a los establecidos al protocolo de investigación académica, garantizando el pleno derecho que tiene el entrevistado a la protección de sus datos personales recabados en el Anexo 2.

CAPÍTULO III. APROXIMACIÓN A LA SALUD

3.1 Paradigmas de la salud

La salud es un concepto complejo de describir, que no solamente engloba la ausencia de enfermedad, sino que abarca otras áreas de estudio que con el tiempo se ha ido modificando; a su vez, los problemas en salud se ven influidos en los contextos sociales de cada población, pues las comunidades se ven marcadas por normas culturales, estructuras económicas y sistemas políticos. Es por ello, que la salud no tiene una propia definición, por lo contrario, diversos investigadores han compartido un enfoque relacionado a su campo de estudio, de tal forma que la salud es vista como un derecho, así como ser analizada desde los determinantes sociales, curso de vida, salutogénesis, interculturalidad, preventivista, ecológica, biomédica, espiritual, entre otros paradigmas.

En las últimas décadas, el concepto de salud ha tenido diversas propuestas que ha generado un debate en las ciencias de la salud, pues diversas áreas han tomado su propio paradigma que facilita su comprensión, esta acción da como resultado a los cambios en los patrones de enfermedad y los múltiples factores que influyen en contexto social, económico y ambiental. Dicho lo anterior, y contemplando los diversos enfoques que se le ha asignado al propio concepto, es necesario hacer una revisión que permita comprender la evolución de cómo la sociedad ha entendido y se ha aproximado a la salud, pues en diversos momentos se ha visto influenciado el término de salud por aspectos culturales, políticos y sociales.

3.1.1 Modelo mágico - religioso

Uno de los principales paradigmas que se ha enfocado en analizar la salud es el modelo mágico-religioso, el cual, tiene su origen en las civilizaciones de la edad

antigua. Actualmente es un modelo poco usual, sin embargo, aún ha tenido repercusiones en la salud de algunas comunidades.

En la antigüedad, la concepción de la salud era totalmente diferente a lo que se comprende hoy en día; pues el pensamiento que predominó en aquellos años se basó en su totalidad por la presencia cultural de cada civilización, donde se consideraba que la salud y la enfermedad están relacionadas por fuerzas espirituales, es decir, la forma en la que se veía la salud y la enfermedad estaba influida por la presencia cultural basada en los conocimientos en herbolaria, rituales, minerales, y la armonía espiritual. Por lo contrario, la causa de la enfermedad era desarrollada por algún desequilibrio entre el cuerpo, la mente y el alma; además de la intervención de dioses y espíritus malignos como resultado de una acción equivocada, en pocas palabras, el castigo divino.

Dicho lo anterior y para Arredondo, A., (1992), estas fuerzas espirituales constituían a las sociedades como una forma de obediencia a las normas. De igual forma, el propio Arredondo al ser investigador de dicho modelo identifica que, dentro de estas sociedades antiguas hasta ciertas comunidades de la actualidad, se siguen fomentando los conocimientos de chamanes, curanderos, sacerdotes y espiritistas.

3.1.2 Teoría de los humores

Uno de los estudios que surge en la edad antigua y toma mayor relevancia en la edad media es el trabajo del filósofo y médico Galeno de Pérgamo, quien fue considerado uno de los investigadores más completos en su época, dejando la teoría de los cuatro humores, dentro de este paradigma se propone una mirada a la atención en salud. Para ello y con relación a los médicos Valera, K., et al., (2024), describen que la teoría de los cuatro humores de Galeno fue desarrollada principalmente por la observación meticulosa, y con su pensamiento filosófico llegó a la conclusión que la salud sea entendida como un equilibrio de los humores o fluidos corporales, tal como la sangre, la flema, la bilis amarilla y la bilis negra, de

los cuales depende el correcto funcionamiento del cuerpo y la prevención de las enfermedades.

3.1.3 Modelo sanitarista

Arredondo, A., (1992), analiza diversos modelos teóricos que tratan de explicar el proceso salud-enfermedad, uno de los modelos que describe es el salubrista, al cual se le refiere a los resultados insalubres que afectan la salud del individuo, en específico el agua, los alimentos y el aire contaminado, dejando de lado todas las condiciones sociales, políticas y económicas.

3.1.4 Modelo multicausal

Mientras que para el modelo multicausal Arredondo A., (1992), lo interpreta que el modelo multicausal deja de lado a la salud para centrarse en la aparición y propagación de la enfermedad, es aquí donde aparece la triada ecológica y sus efectos que con las interacciones entre los tres factores causales que influyen en la salud de una población, que son huésped, agente y medio ambiente.

3.1.5 Modelo biomédico

Otro de los enfoques más tradicionales, estudiados y aún utilizados en el área médica, es el Modelo Biomédico de la Salud que explica las enfermedades del cuerpo humano desde un enfoque que se centra en las causas biológicas. Tal como lo menciona el Dr. Calvo, E., (2023), este paradigma se ha reestructurado en diversas épocas de la historia, y para algunos de los pensadores renacentistas la naturaleza del cuerpo como su salud debe de basarse en una estructura de medición, centrándose en todo lo material que es tangible y está presente en el tiempo y espacio, en otras palabras, el cuerpo es asimilado a una máquina. Este modelo ha fragmentado cada parte del cuerpo para su respectivo estudio,

centrándose en lo físico, químico y biológico del organismo, donde además se han generado parámetros de medición y normalidad que indican si una persona está sana o enferma; para el segundo de los casos, la problemática tiende a tratarse cuando la enfermedad física ya está presente, siendo un problema unicausal, que además ha ignorado otros factores importantes como psicológico y lo social.

3.1.6 Modelo biopsicosocial

Siguiendo con Calvo, E. (2023), hace mención a George Engel, quien es el que propone un esquema conceptual alternativo al biomédico, argumentando que la medicina estaba pasando por una crisis al tratar de comprender la salud y la enfermedad, pues este paradigma incluye otros factores que difieren en la atención de la propia salud. Es por ello que el modelo biopsicosocial definido por el mismo psiquiatra comprende una perspectiva más integral, es decir, que la salud no depende únicamente de factores biológicos causales, sino también, de factores como lo psicológico y lo social. Dentro de este modelo, se considera una visión más holística en la atención a la salud, pues estos tres factores se entrelazan y afectan mutuamente a una misma persona, por un lado, el componente biológico incluye a los procesos fisiológicos, químicos e inmunológicos; a su vez, el componente psicológico, el cual tiende a ver los procesos mentales y emocionales; y, por último, el componente social, que simplemente se basa en abordar el entorno.

Uno de los discursos más mencionados en el área de la salud, es el concepto que propone la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cual ha sido aceptado desde 1948, y desde ese año hasta la actualidad ha sido un término que no se ha modificado, dejando varias interrogantes en el concepto, tal como lo es el “estado de completo bienestar”, pues no todas las personas experimentan esta totalidad de un bienestar, ya que también existen otros problemas que afectan su calidad de vida, como aspectos sociales o mentales. Del mismo modo, fomenta la exclusión, ya que deja fuera a muchas personas con problemas crónicos, pues da

como entendido que el individuo se encuentra totalmente enfermo o, por lo contrario, totalmente sano. Por lo tanto, diversas críticas de diversos investigadores de la salud, coinciden al argumentar que la falta de claridad en la definición de la OMS es muy limitada; permitiendo que otros paradigmas puedan interpretar, sustituir o proponer otra forma de conceptualizar a la salud.

3.1.7 Modelo social

Se debe de agregar que, otra de las teorías más recientes que han tratado entender a la salud, es el Modelo Social de la Salud, con su enfoque dinámico que interpreta la salud colectiva que va más allá de lo biológico, es decir, se incorporan aspectos sociales, económicos, culturales y políticos. A diferencia del modelo biomédico, que se centra en el tratamiento de las enfermedades; el modelo social se aproxima en un contexto más amplio a las condiciones que afectan la salud de las comunidades.

Aun teniendo propuestas como la Dra. Laurell, A. (1982), quien considera que la salud está acompañada por la enfermedad, desde un proceso que se da en colectividad entre los individuos, planteando que el problema está siendo determinado por procesos sociales y que no solamente los problemas en salud recaen en lo biológico, sino que, también se busca analizar y comprender los factores sociales que afectan la salud, así como la influencia de la enfermedad que impacta en el bienestar de las personas. Por su parte, el Dr. Breilh, J., (2013), retoma y habla sobre la determinación social de la salud, la cual trata sobre la construcción estructural basada en el aspecto económico, así como la configuración política, cultural y social, los cuales determinan los modos de organización, así como la forma de vivir, trabajar, construir una identidad y sumar otros aspectos.

Arredondo, A., (1992), subraya cinco contextos históricos esenciales para el análisis del proceso salud-enfermedad; la primera de ellas es la dimensión histórica, entendida como un proceso que va condicionado a una generación,

teniendo en cuenta su pasado y que influye en su contexto actual. Segunda, son las clases sociales que posicionan al individuo en una jerarquía social que depende totalmente de sus ingresos económicos, los cuales influyen en su tipo de empleo, sus estilos de vida, el acceso a la educación y la capacidad de recibir atención médica. Tercera, el desgaste laboral tiene un impacto en la salud de los trabajadores, que va desde el agotamiento físico y mental, pues las condiciones laborales, el tipo de trabajo, los horarios de jornada, la remuneración económica y la estabilidad laboral. Cuarta, la reproducción de la fuerza de trabajo la cual asegura la continuidad de la capacidad laboral en una sociedad, que abarca desde la formación educativa que prepara al sujeto para ingresar al campo laboral, así como los sistemas de apoyo y cuidado que aseguran a los trabajadores seguir desempeñando su labor. La quinta dimensión se trata sobre la producción del individuo, en el que se refiere al posicionamiento social que configura a la persona como trabajador, consumidor y perteneciente a una comunidad, de la cual no solo se determina por la biología de las personas, sino también por las condiciones sociales, culturales y económicas con las que se vive.

3.2 Determinantes y determinación social de la salud

Como ya se ha dicho con anterioridad, la salud de una comunidad no depende solamente de los factores biológicos del individuo, ni del acceso a los servicios de atención médica, pues tratar de entender a la salud va más allá de ciertos factores. En este caso los determinantes y la determinación social de la salud, son dos paradigmas diferentes que analizan el proceso salud-enfermedad de las personas. A continuación, se presenta una tabla comparativa entre las principales características de los determinantes y determinación social.

Tabla 1.
 Diferencias entre Determinantes y Determinación Social de la Salud

Aspecto	Determinantes Sociales	Determinación Social
Definición	“Circunstancias en la que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana (OMS, 2008).	Se propone desde un enfoque de la medicina social latinoamericana. Fenómeno socialmente determinado, en el cual las desigualdades sociales y las injusticias estructurales juegan un rol fundamental en las relaciones de poder, el acceso a los recursos y las condiciones de vida (Breilh, 2004).
Perspectiva	• Funcionalista, se centra en las estructuras sociales y su funcionamiento • Epidemiología clásica	• Conflictual, describe las desigualdades que existen en una sociedad • Epidemiología crítica
Enfoque temporal	• Se centra en el presente y en los factores que afectan al individuo y su desarrollo en la sociedad	• Analiza el contexto histórico y reconoce la influencia de las estructuras sociales en la vida de una persona
Implicaciones	• Las condiciones de vida se determinan en cómo las personas enferman y mueren • Está orientado a fortalecer las políticas y programas sociales, sin cuestionar las bases estructurales de las inequidades en salud • Las desigualdades en salud son el resultado de elecciones libres, aceptables y justas de una persona • Propone mejorar las condiciones de vida y luchar contra la distribución desigual de poder, dinero y recursos • Los factores de riesgo no tienen historia y está relacionado con la probabilidad • Se invisibilizan las fuerzas de tensión y las relaciones de poder	• Observa los cambios en la correlación de fuerzas sociales y la transformación de la calidad de vida • Las condiciones sanitarias deben ser analizadas desde el contexto social • La inequidad social es entendida como resultado de las desigualdades sociales en las relaciones de poder y de dominación • Revela las relaciones de poder y exalta las dinámicas de acumulación de capital que conllevan los patrones de trabajo

Nota: Elaboración propia (2025).

Hablar de Determinantes Sociales de la Salud (DSS), comúnmente se hace mención al concepto que propone la Organización Panamericana de la Salud generalizando como “las circunstancias en la que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen” OMS, 2008; esto se va relacionado a lo largo del contexto de vida de cada persona. Siguiendo con lo anterior, la OPS distingue entre dos determinantes que se relacionan uno con el otro, si bien, se da a entender que los determinantes estructurales son efecto de los determinantes intermedios. Los determinantes sociales estructurales son quienes se contextualizan dentro del aspecto socioeconómico y político. Por otro lado, para los determinantes intermedios, se hace referencia a las condiciones de vivienda, transporte, empleo y condiciones psicosociales.

A diferencia de la postura del Dr. Breilh, J., sobre la Determinación Social de la Salud, se promueve un pensamiento más crítico latinoamericano que ha tenido debates frente a diversos modelos que han tratado de entender a la salud, si bien, esta postura crítica el enfoque tradicional y limitado sobre los determinantes sociales de la salud, mientras que, para él, la determinación es un pensamiento más profundo, estructural y dinámico.

3.3 Los Determinantes digitales de la salud como eje de inequidad

En la actualidad, la sociedad se ha visto influenciada por el mundo digital, donde los avances tecnológicos han transformado profundamente todos los aspectos de la vida, y el ámbito de la salud no es la excepción. La tecnología juega un papel fundamental en la configuración y transformación de diversos factores sociales, tanto de manera positiva como negativa. Hablando de educación se ha facilitado el acceso a la información mediante plataformas en línea, cursos digitales, bibliotecas virtuales, aplicaciones educativas, entre otras. De igual forma las condiciones laborales se han adaptado a reuniones virtuales, automatización y digitalización de empleos; a diferencia del sector salud, la tecnología ha permitido gestionar la atención médica, el acceso a la telemedicina y el monitoreo remoto. Sin embargo, esto también ha evidenciado la brecha digital, donde no todos tienen acceso a internet o dispositivos tecnológicos, o en su caso se han visto

sustituidos por maquinarias, desaparición de empleos, acceso limitado a servicios médicos avanzados, entre otras desigualdades.

Hablar sobre la relación entre los determinantes sociales y la tecnología, es esencial para comprender cómo es que se reestructuran en la sociedad. Se conoce que los determinantes sociales son factores educativos, sociales, laborales, económicos y de salud que influyen en el bienestar de las personas (OMS, 2008). Para Castiel, D., y Sanz, J., (2010), el paradigma tecnológico ha estado transformando diversos aspectos de la sociedad, uno de estos cambios es la redefinición de lo que se entiende por comunidad, pues tradicionalmente se interpreta como un grupo de personas que comparte un mismo espacio geográfico, esta liberación de los límites geográficos ha generado cambios en la forma en la que se relaciona y comunica la sociedad. A su vez, ellos consideran que la tecnología tiene las herramientas necesarias para influir en factores fundamentales que afectan la salud y el bienestar físico, mental y social de las personas, además, estos factores tienen un importante impacto sobre los grupos excluidos que no tienen acceso a la información y plataformas digitales que fomenten su salud.

Chidambaram, S., et al., (2024), describen a la salud digital como el uso que se le da a la tecnología para mejorar y brindar servicios de atención médica. Es de reconocerse que la tecnología se ha incorporado en diversos entornos de la vida, a tal grado que la propia OMS prioriza en 2019 una estrategia mundial sobre la salud digital. Reconocen que los Determinantes Digitales de la Salud son parte de un concepto relevante que debe ser estudiado en futuras investigaciones, expone un escenario sobre la exclusión digital y su implicación económica, pues en un estudio que se aplicó en un país de Europa, se identificó que la carencia de habilidades digitales básicas limitó que personas hicieran uso de esta herramienta para participar en una encuesta de economía digital, e incluso su equipo de trabajo considera que los Determinantes Digitales son “factores intrínsecos a la tecnología que impactan en las desigualdades sociodemográficas, inequidades de salud, desafíos de accesibilidad, y calidad de la atención”. Ahora bien, la postura del equipo de Chidambaram se relaciona a los determinantes digitales con una atención

médica más innovadora, donde la tecnología facilite la gestión de la salud desde el diagnóstico, tratamiento y nuevas investigaciones.

Sin embargo, la tecnología no debe verse únicamente como un conjunto de herramientas exclusivamente clínicas o de atención médica, ya que desde esta perspectiva se limita a abordar los problemas sociales que impactan la salud de la comunidad. Por el contrario, la tecnología debe entenderse como otro determinante social, ya que también ha generado nuevas formas de desigualdad, las brechas en el acceso, el uso y la alfabetización digital afectan profundamente las oportunidades de las personas para poder acceder a la educación, el empleo, la información y los servicios básicos.

3.4 Introducción de la promoción de la salud

La Promoción de la Salud ha tenido diversos enfoques que han cambiado con el paso de los años, pues se ha adaptado a cambios sociales, económicos, políticos y educativos de cada época. En los primeros años se le conocía como la nueva salud pública, pues sus acciones se centraban principalmente en medidas sanitarias básicas, como la prevención de enfermedades infecciosas, control de epidemias y mejora de acceso a la atención médica; pocos años después, se fue reconociendo que la salud no solo depende de la atención médica, sino que también está influenciada por diversos factores que rodean a la persona. Para 1986, la Organización Mundial de la Salud aclara este panorama con la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, pues en este documento se define como la acción de “proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”, desde esta concepción se generalizan las estrategias propuestas por la OMS, donde se busca empoderar a las personas mediante la educación en salud para que puedan tener un mayor control sobre su propio bienestar, a su vez, se deben de garantizar entornos que favorezcan los estilos de vida y reduzcan las desigualdades en salud. Y para garantizar estas acciones se debe involucrar a los individuos, a las comunidades, a los gobiernos y otras organizaciones.

Desde la experiencia de la Dra. Restrepo, H., (2001), mantiene un enfoque integral y multidisciplinario, pues considera que la Promoción de la Salud no se limita a la prevención de enfermedades, por lo contrario, abarca una perspectiva más integral basado en el empoderamiento de las comunidades, la participación activa, y la intersectorialidad. Mientras que la Dra. Chapela, C., (2017), describe que para promover la salud es necesario favorecer el desarrollo de las capacidades humanas, las cuales, concibe como el pensamiento (*sapiens*), deseos (*erótica*), imaginario (*ludens*), administración (*económica*), toma de decisiones (*política*) y trabajo (*faber*). Estas capacidades son las que Chapela menciona para su desarrollo, en las cuales se ven influidas desde lo individual hasta lo colectivo, mediante espacios de reflexión o de investigación donde se fomenta el diálogo para una buena planificación y práctica sobre los problemas que rodean a las comunidades. Se puede decir que es un pensamiento utópico, el cual promueve una acción de emancipación que busca desarrollar aptitudes personales en beneficio de la salud comunitaria.

En la sociedad actual, se tienen la costumbre de pensar en salud de manera fragmentada, a pesar de ello, se debe de considerar que la Promoción de la Salud es una ciencia transdisciplinaria que involucra la participación e intercambio de conocimientos entre diferentes disciplinas, las cuales, comparten el objetivo de analizar, comprender y abordar los procesos de salud-enfermedad que rodean a las personas. Se reconoce que los problemas de salud están influenciados por las condiciones sociales, económicas, culturales y ambientales, las cuales están presentes en el individuo, así como en su entorno familiar, grupal, comunitario e institucional. Desde esta perspectiva, la Promoción de la Salud no solo busca fomentar hábitos y estilos de vida saludables; pues no solo se busca la prevención, sino también el desarrollo de capacidades, habilidades y estrategias orientadas a crear entornos y condiciones que favorezcan la salud de las personas.

3.4.1 Principios de la promoción de la salud

Así mismo, la Promoción de la Salud toma un impulso en la Conferencia Internacional de Ottawa de 1986, donde diversas naciones suman a aportes para

el cumplimiento del objetivo “Salud para todos en el año 2000”, con ello, se describen las primeras cinco estrategias en dicha conferencia, que son: la elaboración de políticas públicas saludables, la creación de ambientes favorables, la participación comunitaria, el desarrollo de aptitudes personales y la reorientación de los servicios de salud.

Además de la carta de Ottawa, años después se celebraron otras conferencias Internacionales para la Promoción de la Salud, con la finalidad de proponer nuevas planificaciones que atiendan las problemáticas en salud en todas las sociedades a nivel global. Para el año de 1988, se comparte la Declaración de Adelaida que tuvo por objetivo reafirmar las propuestas de 1986, y el compromiso con diversos países en relación con la Promoción de la Salud.

La tercera Conferencia Internacional en relación a Promoción de la Salud se celebró en 1991 en la ciudad de Sundsvall, donde uno de los argumentos principales se basaron en las decisiones políticas y el desarrollo industrial, en específico todos los problemas que ha dejado el mundo globalizado y sus intereses económicos están por encima de la salud y el medio ambiente, como propuesta desde la Promoción de la Salud se busca elaborar nuevos mecanismos de responsabilidad sanitaria, así como fomentar el derecho a la educación es esencial para fomentar cambios en la salud de las sociedades, desde lo político, económico y social. Para 1997, la declaración de Yakarta ya se hablaba sobre la intersectorialidad y el trabajo en conjunto con diversas instituciones gubernamentales y no gubernamentales, en las cuales, se puedan desarrollar nuevas formas de acción, por ello, dentro de los objetivos se busca fomentar actividades en colaboración con otras instituciones, promover los determinantes sociales para el aprendizaje compartido y prácticas adecuadas.

A inicios del siglo XXI, se celebró la Declaración Ministerial de México para la Promoción de la Salud, siendo sede la capital del país con el objetivo de reconocer la urgencia de abordar los determinantes sociales, así como el desarrollo fundamental de política y programas de salud. Cinco años después la

Carta de Bangkok afirma que las políticas en salud deberían ser primordiales para el desarrollo mundial y mejora de la salud.

La llamada a la acción en la Declaración de Nairobi en 2009 identifica estrategias y compromisos clave para mejorar la salud, el bienestar y el cumplimiento de las Metas de Desarrollo del Milenio, con objetivos como seguir fomentando la intersectorialidad, el empoderamiento comunitario y alfabetización en salud; para este último objetivo, se propone adoptar las tecnologías de información y comunicación como una herramienta con la que se pueda mejorar de forma equitativa el cuidado en salud.

En 2013, para la Declaración de Helsinki, se reconoce que los gobiernos participantes se comprometen a priorizar las políticas en salud, fortalecer la capacidad de los servicios de salud, a la vez de incluir a las comunidades en el desarrollo de políticas, ya que la salud de las personas involucra aspectos políticos que garantizan promover y proteger las necesidades de la salud. A diferencia de la Novena Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, celebrada en Shanghái, ya se incluía la Agenda 2030 para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, donde se retoma la Carta de Ottawa para reestructurar los objetivos de 1986 y adecuarlos a la Declaración de 2016, en donde se reconoce que la salud y el bienestar son fundamentales para la toma de decisiones en las políticas, la buena gobernanza y el empoderamiento de las comunidades.

Aún con la contingencia sanitaria del SARS-CoV-2 se celebró en 2021 la décima Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, mejor conocida como la Carta de Ginebra para el Bienestar, donde en esta última reunión se propuso abordar los efectos de la transformación digital, así como la alfabetización sobre la salud, con la finalidad de disminuir los problemas que están dejando los medios digitales.

3.4.2 Estrategias de promoción de la salud

Conforme a lo que se ha dicho, es necesario reiterar las estrategias que han tomado mayor relevancia en los últimos años y, sobre todo, los lineamientos que se relacionan con la presente investigación. La Carta de Ottawa durante los últimos años ha tomado relevancia con sus estrategias para la salud, que son:

1. Se busca influir en las políticas públicas para favorecer y considerar las necesidades en salud de las comunidades
2. La creación de entornos que faciliten y favorezcan la salud y el bienestar de las personas
3. Se debe considerar la participación activa de las comunidades en el proceso de toma de decisiones sobre la salud
4. El desarrollo de aptitudes personales se basa en promover el aprendizaje y la toma de decisiones informadas para adoptar estilos de vida saludables
5. La reorientación de los servicios de salud debe incluir un enfoque preventivo y orientado a la promoción de la salud

De igual forma, la Carta de Ginebra para el Bienestar menciona otras estrategias para lograr una salud equitativa y crear sociedades que promueven un bienestar,

1. Para el bienestar de generaciones actuales y futuras se debe de tener un planeta saludable que valore, respete y nutra al planeta tierra y sus ecosistemas
2. Diseñar una economía equitativa que sirva al desarrollo humano dentro de los límites ecológicos locales y planetarios
3. Dentro de las diversas sociedades se deben de gestionar los recursos del planeta en las que se elaboren políticas públicas de salud propicias para el bien común
4. Para lograr la cobertura universal de salud es esencial para la protección social de todas las sociedades donde se garantice una distribución equitativa a la atención en salud

5. La transformación digital debe de crear espacios y oportunidades para la conexión, la alfabetización digital sobre la salud

Las estrategias de Promoción de la Salud, son fundamentales para promover el bienestar de las comunidades y la propia salud colectiva. Su importancia se basa no solo en tratar los determinantes sociales, sino también, promover la salud a través de la educación, la sensibilización y la creación de entornos saludables. Estas estrategias son esenciales para abordar las problemáticas derivadas por la brecha digital, la cuestión se basa en adaptar estas propuestas al entorno digital, por ejemplo, se ofrezca información sobre el uso de plataformas digitales en salud, así como mejorar la alfabetización digital y las intervenciones que garanticen espacios seguros y de paz en el entorno virtual.

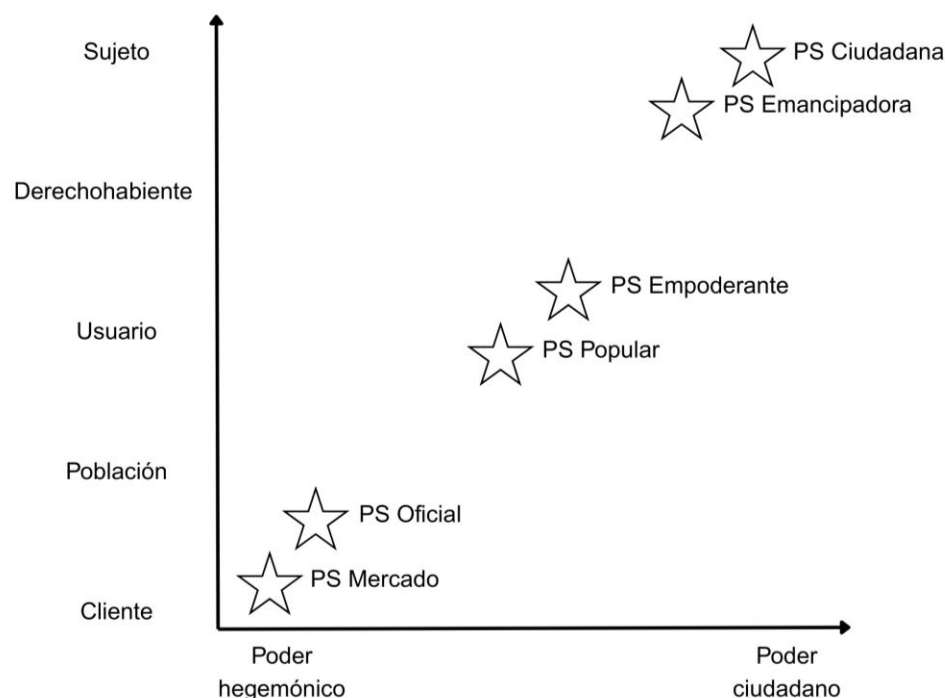
3.4.3 Tipos de promoción de la salud

La Promoción de la Salud es un concepto muy amplio, cuyo objetivo es mejorar el bienestar de las personas y comunidades. Con el tiempo, se ha dado lugar a diversas estrategias y enfoques que se han adaptado a contextos y necesidades específicas, pues se ha reconocido que no solo las intervenciones médicas, sino también las acciones sociales, políticas y educativas juegan un papel fundamental en la salud pública. Retomando a Chapela, C., (2008), hace una crítica a las diversas acciones que buscan implementar la salud, desde los sistemas de atención sanitaria, así como de las políticas públicas, ella explica las distintas promociones de la salud, en un diagrama de dispersión clasifica en el eje horizontal el poder, a diferencia del eje vertical se especifican los equivalentes a las personas (Diagrama 1).

El eje horizontal se refiere a las dinámicas de poder, en el punto más central se habla sobre un poder hegemónico que está controlado por un grupo o institución dominante, los cuales imponen una visión centralizada como un bien social y no como un derecho, priorizando los intereses económicos o políticos por encima de las necesidades de las comunidades; mientras se desplaza en el mismo eje, se

llega a hablar de un poder ciudadano, al cual se hace alusión a la participación activa de las personas y comunidades para influir en diversas decisiones relacionadas a la salud.

Diagrama 1. Jerarquización de Promoción de la Salud



Nota. Diversas promociones de la salud de acuerdo con distintas concepciones de personas y formas de ejercer el poder. Tomada de *Aspectos de las políticas y prácticas públicas de salud en México* [Diagrama], por Chapela, C., 2008.

Para describir el eje vertical, se debe aclarar que los términos que refieren a las personas tienen ciertas particularidades, que se identifican con las relaciones del sistema y el poder. Si bien, el cliente está más cerca al eje del poder, este se interpreta con el ámbito mercantil, donde existe un vendedor (quien tiene poder) y un consumidor (quien está influenciado por el poder). La población se refiere al conjunto de personas que comparten ciertas características como lo es la edad,

género, situación social, entre otras. Hablando desde el sistema de salud, se refiere al usuario a quien utiliza un servicio para recibir atención. Para los derechohabientes se implica una cuestión jurídica basada en un sistema de derechos, los cuales han contribuido al sistema, por el cual tiene derecho legal a acceder a un servicio. En el último tramo de expansión del eje, se menciona al sujeto, referido desde una postura política y de derecho, el cual tiene capacidad para decidir, participar, exigir y transformar.

Sobre el contenido del diagrama, se representan seis perspectivas únicas que jerarquizan la Promoción de la Salud (PS). Chapela posiciona las prácticas de PS basadas en los ejes de poder y de las personas, es decir, describe diferentes acciones que buscan implementar la salud de las personas, de las cuales se ven influidas por su entorno.

Una de las primeras interpretaciones de la Dra. Chapela sobre la Promoción de la Salud, es la PS de Mercado. Donde la participación de diversos actores económicos, que van desde pequeñas empresas hasta grandes corporativos, ha convertido a la salud en un producto que se puede ofertar en la industria comercial con el objetivo de obtener nuevas ganancias. Bajo esta perspectiva, la salud no es considerada como un derecho, sino como una oportunidad de negocio. Las estrategias de mercadotecnia de diversas compañías, están diseñadas para captar la atención de los consumidores que buscan mejorar su bienestar. En la actualidad, las tecnologías digitales, acceso masivo internet, los medios de difusión y la influencia de figuras públicas (influencers), son parte de estudios sobre el comportamiento del consumidor que, a su vez, están conectados con las tendencias de consumo, el estilo de vida y el deseo de alcanzar un ideal corporal de bienestar impuesto por el mercado.

En segundo lugar, se habla sobre una PS Oficial la cual su responsabilidad recae totalmente en el Estado, pues es el gobierno quien asume la planificación, organización y ejecución de programas preventivos dirigidos a la población. Estos programas, generalmente estructurados desde una perspectiva técnica y

normativa, son establecidos como metas concretas que deben cumplirse dentro de determinados plazos y marcos administrativos. En este proceso, la formación de las personas encargadas de desarrollar estos lineamientos son médicos institucionalizados con principios científicos. Debido a su naturaleza, los materiales que comúnmente se planifican son sesiones educativas, así como materiales informativos y audiovisuales, estos recursos están basados en el paradigma de estilos de vida saludable.

A diferencia de la perspectiva anterior, la PS Popular reconoce y valora los saberes ancestrales, populares y experiencias compartidas, dejando de lado cualquier práctica médica hegemónica para dar lugar a la medicina tradicional. La salud no se produce sólo en hospitales ni en centros de salud, sino que se produce en el territorio, en los encuentros colectivos y, sobre todo, en la comunidad. Dentro de sus prácticas de salud, se incluye el uso de plantas medicinales, prácticas de sanación espiritual, partería, curanderos, cuidado mutuo y solidaridad. Un aspecto fundamental de esta perspectiva, es la capacidad de los pueblos para decidir sobre sus formas de cuidarse, sanarse y vivir bien, esto como respuesta a la exclusión de sistemas oficiales.

De igual forma, la PS Empoderante impulsa la reflexión y la participación activa por parte de las personas en relación con su salud. Esta perspectiva se encuentra estrechamente relacionada con las estrategias y propuestas que se han mencionado en las diversas Declaraciones Internacionales de Promoción de la Salud compartidas por la OMS. Este enfoque ve a los sujetos como agentes activos de su propio bienestar, pues las personas se vuelven responsables de su propia vida, de cuidar su cuerpo y mente, sobre todo, tomar decisiones que se acerquen cada día a un estado de bienestar pleno. Es por ello que se reconoce la importancia de la educación y la información como herramienta clave para el empoderamiento; sin embargo, las reproducciones de estas prácticas saludables no se ven aplicadas a largo plazo.

En cuanto a la PS Emancipadora, la producción de la salud debe ser entendida como un proceso de transformación en el que las personas y las comunidades se liberan de las estructuras que fomentan las desigualdades sociales. Además, este enfoque tiene una tarea política que busca desmedicalizar las acciones en salud, es decir, garantizar la salud como derecho en el que permita a las personas recuperar su autonomía y poder sobre sus cuerpos, es aquí donde la salud se construye cuando las comunidades se reconocen como sujetos éticos y de derechos.

CAPÍTULO IV. RELACIONES SOCIALES ENTRE ADOLESCENTES

4.1 Adolescencia

La adolescencia es una fase importante en la vida de todo ser humano, donde el cuerpo está en constante cambios físicos, así como las intensificaciones emocionales, las relaciones sociales y la toma de decisiones de su propio rumbo.

Para la OMS (2018), la adolescencia es una etapa del desarrollo humano que está presente entre los 10 hasta los 19 años, donde los sujetos pasan de la niñez a la edad adulta; dentro de este periodo de edad, se experimentan cambios muy repentinos sobre el crecimiento físico, cognitivo y psicosocial. Para dicha organización, es importante desarrollar actitudes que promuevan un estilo de vida saludable, ya que es una etapa en la que influyen los pensamientos, la toma de decisiones, la interacción con el entorno y la expresión de sus sentimientos.

Es de reconocer, que dentro de la etapa de la adolescencia se presentan diversos aprendizajes y cambios biológicos, físicos y psicológicos, que a su vez se suman aspectos sociales y culturales dentro de la transición de niño a adulto joven. Como afirma el equipo médico de Jiménez, P., et al., (2024), dentro de la adolescencia se aprenden nuevas capacidades que desarrollan la identidad y la autonomía del sujeto. Siguiendo con los autores, ellos proponen tres clasificaciones que caracterizan cada etapa de la adolescencia con ciertos rasgos que se experimentan en esa edad, que son los siguientes.

4.1.1 Adolescencia temprana

Con el inicio de la pubertad (11 a 13 años chicas, 13 a 15 años en chicos), cada persona experimenta esta etapa de manera única, en las que se notan repentinamente diversos cambios físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios

a menudo generan sentimientos que causan inseguridad y confusión en sí mismos, pues se puede asimilar que las alteraciones en el sueño, el estado de ánimo y la pérdida de energía se deben al desequilibrio hormonal. Cuando el adolescente manifiesta actitudes de separación hacia sus padres, se le reconoce como signos de autonomía, y este distanciamiento es más psicológico que físico, además esta actitud les ayuda a construir su identidad y encaminarse a la vida adulta (Jiménez, P., et al., 2024).

4.1.2 Adolescencia media

Mientras que para la adolescencia media (13 a 16 años en chicas, 15 a 18 años en chicos), es un momento importante de la vida ya que define su propia personalidad. Además, tiende a aislarse de los adultos y se dedica mayor tiempo a socializar con personas del mismo rango de edad. Ya que, surgen pensamientos intrusivos como efecto a los constantes cambios físicos que se tiene en su propio cuerpo, así como conductas contradictorias, inseguridades, rebeldías, aislamientos, entre otras. Jiménez, P., et al., (2024), menciona que al darle mayor importancia a escenarios de los cuales no tiene una cercanía o nula experiencia, se verá presionado socialmente por el entorno al que está expuesto, así como, promover comportamientos que reflejan su deseo de pertenencia.

4.1.3 Adolescencia tardía

También conocida como madurez juvenil (16 a 19 años en chicas, 18 a 21 años en chicos), es la última etapa de transición para introducirse a la adultez joven, donde se asumen más responsabilidades y la toma de decisiones en su vida es más individualista, es decir, la búsqueda del equilibrio entre la independencia y el apego a sus padres; sin embargo, algunos jóvenes tienden a cortar lazos con su familia y asumir responsabilidades, mientras que otros prolongan su dependencia

emocional y económica. El camino hacia la madurez no siempre es lineal, ya que los cambios sociales y culturales son diversos en cada individuo.

Tabla 2. Modificaciones que ocurren durante la adolescencia en las diferentes áreas			
Rasgos	Adolescencia inicial	Adolescencia media	Adolescencia tardía
Desarrollo físico	Crecimiento en altura, aumento de peso, aparición del vello, crecimiento de diversas partes del cuerpo, desarrollo genital, incremento de fuerzas y cambio de voz		
Autonomía personal	- Menor interés por los padres - Vacío emocional con alteración del humor - Interés y amistades del mismo sexo	- Conflictos con personas de autoridad - Integración con amistades y sus valores - Peligro de conductas de riesgo	- Receptación de los consejos de los padres - Aumento de seguridad en sí mismo - Tendencia social a la emancipación
Imagen corporal	- Preocupación por su cuerpo y los cambios - Inseguridad - Mayor necesidad de privacidad	- Autoafirmación a través de dos vías; el contacto social - Interés por hacerlo más atractivo	- Aceptación de los cambios y constancias de la propia individualidad
Conciencia moral	- Descubrimiento de los valores	- Establecimiento de unos principios éticos	- Interiorización y asunción de las normas - Preocupación por los asuntos sociales, políticos y morales
Identidad	- Mejoran las capacidades cognitivas (pensamiento concreto e inicio del pensamiento abstracto) - Autointerés, fantasías - Objetivos vacacionales idealistas e irreales - Mayor necesidad de intimidad - Emergen los sentimientos sexuales - Falta de control de impulso - conducta arriesgada - peligrosa	- Aumenta la capacidad intelectual - Omnipotencia, inmortalidad: conduce a comportamientos de alto riesgo	- Pensamiento abstracto establecido - Objetivos vacaciones prácticos y realistas - Delimitación de valores religiosos, morales y sexuales - Capacidad para establecer límites y comprometerse

Nota. Esta tabla muestra puntos clave sobre lo que ocurre durante la adolescencia. (Jiménez, P., et al., 2024).

4.2 Etapas del desarrollo

Ya se conoce que la adolescencia se extiende desde el final de la niñez hasta la llegada de la vida adulta convirtiéndose en una fase significativa del desarrollo humano, pues abarca una serie de cambios psicológicos, físicos y sociales que se ven influidas en el comportamiento de los adolescentes. El desarrollo adolescente se divide en varias etapas que se caracterizan por distintos desafíos, y aunque se siguen interrelacionando se va determinando la madurez de la adolescencia y su integración en la sociedad.

4.2.1 Cambios del desarrollo físico

Los cambios presentes en el desarrollo físico en la adolescencia son los más notables en esta etapa de la vida, ya que cuando se atraviesa este periodo, el cuerpo humano experimenta diversos cambios corporales que marcan el final de la niñez, y los prepara para la adultez. Estos cambios pueden variar de un adolescente a otro, los más visibles son el aumento de estatura, el desarrollo de características sexuales como lo es el cambio de voz, el crecimiento corporal y el aumento de vello corporal; mientras que los cambios internos como la maduración de órganos sexuales y la composición corporal.

La transición que se experimenta en la adolescencia es única y diferente entre varones y mujeres. A medida que la pubertad progresa los cambios corporales se vuelven más notorios, en el caso de las mujeres el vello corporal aparece en axilas y el área púbica. Sobre las hormonas sexuales, juegan un papel crucial, ya que el crecimiento de los senos y su desarrollo del tejido mamario se debe al aumento de los estrógenos, además, otras áreas del cuerpo que aumentan su volumen son los muslos y las caderas. Otra de las características sexuales secundarias que se asocia a la hormona dominante (estrógeno) es el inicio de la menstruación, donde esta hormona cumple la función de regulación a los ciclos menstruales y prepara al cuerpo para la fertilidad.

En el caso de los varones, los cambios más notables es el engrosamiento de la voz, así como su estructura corporal se hace más robusta e incrementa su estatura. Debido a la pubertad, la testosterona es la hormona principal de los varones, la cual incrementa la masa muscular y la densidad ósea. La cantidad y densidad del vello llega a variar entre cuerpos, pues no en todos se desarrolla la barba o bigote, lo mismo en con el vello corporal, ya que en algunos es más prominente en axilas, pecho y abdomen. Sobre la capacidad reproductiva los testículos aumentan su tamaño y comienzan a producir espermatozoides.

4.2.2 Cambios del desarrollo psicológico

El desarrollo psicológico de los adolescentes abarca diversos cambios complejos y significativos, ya que al estar transitando entre la niñez y la adultez se experimentan alteraciones emocionales, sociales, cognitivas y físicas; donde estos cambios influyen en cómo se relacionan con la sociedad, así como su comprensión de sí mismos y su manera de percibir el mundo.

Para el equipo médico de Jiménez, P., et al., (2024), hacen referencia al desarrollo psicológico a los cambios presentes en la estructura del cerebro, al igual que las funciones que este controla, como las habilidades cognitivas, el comportamiento de su entorno, y la expresión de sus emociones.

4.2.3 Cambios del desarrollo social

Dentro de los cambios presentes en el desarrollo social, los adolescentes reflejan comportamientos de rechazo a actitudes de la infancia, con la finalidad de buscar la aceptación y sentido de pertenencia en un grupo de amistad, donde estas relaciones empiezan a influir en su comportamiento. Al adquirir otras actitudes y darles más importancia a las amistades que a sus tutores, es el momento donde empiezan los conflictos familiares, ya que los adolescentes buscan establecer su

propia identidad y autonomía; sin embargo, el núcleo familiar puede ser su centro de apoyo emocional.

Jiménez, P., et al., (2024), reconoce que en la adolescencia se viven grandes preocupaciones por los cambios físicos que se presentan en el cuerpo, así como las críticas de otras personas que tienen hacia el sujeto, esto se debe a que en esta etapa son muy sensibles a los comentarios y suelen repetir comportamientos publicitarios y tendencias sociales. Además, estos desafíos sociales se interrelacionan con la presencia de nuevas emociones, el desarrollo del cerebro y el entorno social, es por ello que se considera que, en este lapso de la vida, se deben de desarrollar las habilidades sociales más comunes, como lo es la empatía, la comunicación y la resolución de conflictos, preparando al adolescente a la vida adulta.

4.3 Relaciones sociales en el desarrollo de los adolescentes

Las relaciones sociales son un factor esencial en el desarrollo de los adolescentes, ya que tiene una influencia considerable en su crecimiento emocional y social. Es de reiterar que diversos autores consideran que dentro de esta etapa las y los jóvenes pasan por una transición importante de la niñez a la adultez, lo que implica una serie de cambios en sus valores, intereses, habilidades de comunicación y la forma en la que se relacionan con sus amistades, familiares, compañeros de escuela, entre otros entornos.

Estévez, E., et al., (2009), afirma que las relaciones sociales en la adolescencia tienden a tener menos participación y supervisión de los cuidadores primarios, ya que por decisión de ellos mantienen su distancia sobre las figuras parentales. Siguiendo con lo anterior, se habla sobre las relaciones familiares, las cuales tienden a tener un mayor impacto en su desarrollo, ya que durante el proceso de independencia o separación del medio en el que fue criado se fomenta su identidad y se comienzan a adquirir otras actitudes, esto en relación a los nuevos entornos en los que convive, además de que se tiende a desarrollar nuevas habilidades sociales.

Ahora bien, los mismos autores (Estévez, E., et al., 2009), mencionan que el círculo de amistades se forma en un primer momento en el que varias personas coinciden al expresar un interés en común, coincidir en actitudes, fomentar ciertas aspiraciones, comportamientos habituales o algún estatus social; en un segundo momento se menciona la influencia mutua, que es entendida cuando un grupo de varias personas refuerzan aspectos comunes. En este sentido, las dinámicas dentro de un grupo de amistades, puede generar tanto consecuencias beneficiosas como perjudiciales, en este sentido se depende de cómo se desarrollen ciertas interacciones con las y los adolescentes; dentro de estos escenarios las amistades promueven un bienestar emocional, así como pueden ser perjudiciales si es que se fomentan conductas de riesgo que afecten a los miembros del grupo.

Sobre las relaciones sociales en el entorno escolar, se mencionan dos tipos en específico, por un lado se presentan las agrupaciones que se originan dentro del aula por la imposición de la institución escolar, en el sentido de una norma que organiza con fines educativos la distribución de los grupos por rango de edad y asignaturas en común; por parte de Estévez, E., et al., 2009, se afirma que esta estructura oficial permite que los estudiantes formen conexiones sociales al momento de realizar trabajos en equipo u otros proyectos escolares. Por otro lado, las agrupaciones informales surgen de manera espontánea y son reguladas por el propio grupo de amistades, es decir, no están impuestas de manera oficial por la institución, sino que están influidas por intereses en común, personalidades encontradas u alguna otra dinámica interna en el grupo. Siguiendo con los mismos autores, consideran que el acceso a internet y el uso frecuente de redes sociales se ha convertido en un espacio importante para los adolescentes ya que para este grupo de edad además de ser un recurso de entretenimiento, también son utilizadas para la creación y seguimiento de las amistades; sin embargo, se afirma que las relaciones que se establecen mediante alguna plataforma social tienden fomentar interacciones superficiales y limitadas.

Aguilar, I., y Catalán, A. (2005), afirman que la escuela es otro espacio fundamental en el que se promueve la socialización en las y los adolescentes, ya que la

influencia de las normas y estructuras internas del plantel influyen en su desarrollo, disciplina, convivencia y resolución de conflictos. A la par de esto, se hace referencia al contexto económico, el cual juega un papel fundamental en el desarrollo de las y los adolescentes, pues impacta en su bienestar al momento de desenvolverse en un entorno socioeconómicamente bajo da como resultado condiciones de vida difíciles, trabajo infantil y descuido de sus necesidades educativas y emocionales.

4.3.1 Factores protectores y de riesgo

Cabe mencionar que, las relaciones sociales y los factores protectores desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de habilidades sociales, así como la capacidad para afrontar situaciones de riesgo.

Desde la postura anterior, es necesario mencionar que existen diversos factores que rodean a las personas los cuales favorecen y ayudan a conservar tanto el bienestar como la salud frente a diversas dificultades; por parte de Martínez, I., et. al., (2023), describen que los factores protectores son contextos que contribuyen a promover el desarrollo saludable de los individuos, es decir que actúan como entornos que fortalecen la capacidad de afrontar situaciones adversas y ayudan a reducir el impacto de algunos riesgos. Estos factores se segmentan en dos tipos, el primero de ellos son factores externos considerando a la familia, el apoyo de un adulto y la integración del entorno social, o en su caso lo laboral; mientras que los factores internos son aspectos que pertenecen únicamente a la persona e integra la autoestima, la seguridad, comunicación, empatía y la confianza en sí mismo.

A diferencia de lo anterior, se menciona que los factores de riesgo tienden a aumentar la presencia de dificultades emocionales o conductas que vulneren la salud, ya que son acciones que involucran a algún tipo de peligro para el bienestar de la persona. Arguez, S., et. al., (2018), consideran que en el caso de los adolescentes y sus principales factores de riesgo se inclinan hacia bullying, autolesiones, trastornos alimenticios, adicciones o algún otro escenario negativo

para la salud. Como ya se ha dicho, los adolescentes están cada vez más expuestos a factores de riesgo digitales debido al uso constante de internet, redes sociales, videojuegos y otras plataformas digitales.

Retomando sobre los factores protectores, la comunicación abierta entre cuidadores primarios y adolescentes permite identificar los riesgos en los que se envuelve este grupo de edad, tales como la adicción a las pantallas, ciberacoso, exposición a contenido inapropiado entre otros riesgos. Cabe mencionar que cuando los miembros de la familia se sienten escuchados o entendidos, los adolescentes tienden a expresar con mayor facilidad las dificultades que enfrentan al estar en línea. El apoyo proporcionado por docentes puede actuar como un factor protector, ya que, si se tienen las habilidades para detectar cambios de comportamiento, es posible intervenir de manera temprana, además de dar seguimiento a la problemática se puede fomentar un entorno de confianza, respeto, y que oriente sobre estrategias al desarrollo emocional, resolución de conflictos o alguna otra habilidad social.

4.4 Situaciones de vida

Durante la adolescencia se empiezan a tomar decisiones más autónomas en torno a su propia salud, lo que incluye la adopción de ciertos patrones de vida. Estos estilos de vida influyen en el desarrollo de los adolescentes y tienden a tener un impacto significativo en el futuro de las personas. La OMS (1986), describe a los estilos de vida como una “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”; para esta perspectiva, la salud es completamente opuesta a la enfermedad, donde el individuo es totalmente saludable o presenta diversos problemas en salud, ya que la responsabilidad recae totalmente en el propio cuidado de la persona.

Los estilos de vida en la adolescencia engloban diversos comportamientos que repercuten en la salud del individuo, esta toma de decisiones va desde los productos que consume para su alimentación, la práctica de actividades físicas, el manejo de tiempo

libre, los grupos sociales con los que se relaciona, entre otras dinámicas. Además, se reconoce que, en esta etapa de la adolescencia, la autonomía conlleva al descubrimiento de su identidad, y establece hábitos de comportamiento que determinan su bienestar. Para León, K., et al., (2021), es significativo que en esta etapa de la vida se hable sobre la importancia de los estilos de vida, ya que estos hábitos en algún momento de la vida se verán reflejados en la salud de la persona. Véase en la tabla 3.

Tabla 3.
 Comparación de los estilos de vida que influyen en la adolescencia

Hábitos	Saludables	No Saludables
Actividad física	• Oportunidad para formar vínculos sociales • Mejorar estado de ánimo • Mejora de la capacidad cardiovascular, tonificación muscular	• Sedentarismo y falta de actividad física habitual • Aumento de riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares • Disminución de energía, aumento de fatiga y letargo
Hábitos alimenticios	• Mejora la digestión • Promueve una dieta equilibrada • Control de porciones y horarios de comida regulares	• Dieta alta en azúcares, grasas saturadas, procesados • Comida rápida y alta en calorías vacías • Consumo excesivo de bebidas azucaradas, alcohol y refrescos
Hábitos de sueño	• Sueño reparador aumenta el rendimiento • Dormir entre 7-8 horas cada noche • Regula los ciclos circadianos	• Riesgo de trastornos como insomnio, disminución del rendimiento
Uso de tiempo libre	• Realizar actividades recreativas, leer, aprender algo nuevo nutren la mente y el cuerpo • Aprendizaje de nuevas habilidades, promoción del bienestar general	• Pasar tiempo excesivo frente a pantallas (Tv, móvil, redes sociales, etc.) sin propósito • Sentimiento de vacío y pérdida de tiempo en actividades poco constructivas

Nota: En la adolescencia se consolidan hábitos, valores y comportamientos que impactan en la salud física, mental y social. Elaboración propia (2025).

Las rutinas diarias tienen un impacto directo en el bienestar de las personas, las cuales se pueden ver reflejadas a un corto, mediano y largo plazo. Los hábitos adoptan un papel fundamental en la construcción y el mantenimiento de la salud, desde la alimentación, el sueño, la actividad física, la gestión del tiempo de ocio, la higiene personal, entre otras rutinas. Pues en un mundo donde las exigencias diarias son constantes, se vuelve de suma importancia establecer hábitos saludables, pues entre el trabajo, los estudios, las responsabilidades familiares y las presiones sociales, es fácil caer en rutinas que descuidan la salud física y mental. Mantener hábitos saludables fomenta el equilibrio en la vida de las personas, así como tener una mayor energía, promover el bienestar y mejorar la calidad de vida; mientras que los hábitos no saludables pueden ser placenteros a corto plazo, sin embargo, estos tienen efectos negativos a largo plazo.

La actividad física es importante en cualquier etapa de la vida, muchas veces se relaciona con algún deporte, hacer ejercicio o mantener el cuerpo en constante movimiento; estos hábitos, sean saludables o no, tienen un impacto en la salud de las personas. Practicar alguna actividad física en la etapa de la adolescencia mejora el sistema cardiovascular, mantiene un peso saludable, promueve el crecimiento óseo y desarrolla la fuerza muscular. Cuando se involucra en algún deporte que implica la interacción con otras personas se crea un sentido de convivencia y cooperación, a su vez, desarrolla habilidades de comunicación y socialización, al mismo tiempo dirige el tiempo libre hacia actividades positivas, evitando conductas que podrían ser perjudiciales.

Sobre los hábitos alimenticios, son un conjunto de prácticas relacionadas a la selección, preparación y consumo de los alimentos, la nutrición adecuada es fundamental para el desarrollo del cuerpo. Mientras se adoptan hábitos saludables, el adolescente se vuelve más responsable sobre su bienestar físico, además de tomar decisiones informadas sobre su futuro. Un hábito alimenticio equilibrado es fundamental para mantener una buena salud, mientras que los poco saludables pueden desarrollar enfermedades crónicas.

Los hábitos de sueño, son pilares fundamentales para el bienestar físico y mental de los adolescentes. En esta etapa se presentan dificultades para mantener buenos hábitos, debido a la presiones escolares, sociales y tecnológicas. Durante el sueño, el cerebro organiza y procesa lo aprendido, esto mejora la concentración, la resolución de problemas y la capacidad de tomar decisiones del siguiente día.

A diferencia de otras formas de aprovechar el tiempo libre, las actividades que realizamos durante estos momentos no solo brindan la oportunidad de descansar o relajarse, sino que también pueden tener distintos niveles de intensidad, según la elección de cada persona. Por un lado, existen actividades pasivas, que requieren un bajo nivel de esfuerzo físico y permite principalmente la relajación o el entretenimiento, como ver televisión, navegar por internet, escuchar música o jugar videojuegos, aunque su práctica prolongada puede llevar a la falta de actividad física y al sedentarismo. Por otro lado, están las actividades activas, que implica movimiento, esfuerzo, y en algunos casos interacción social; habitualmente se practican deportes, salidas al aire libre o participar en dinámicas recreativas, a su vez, esto fortalece las habilidades sociales, coordinación y bienestar emocional.

CAPÍTULO V. DESAFÍOS EMERGENTES EN LA ERA DIGITAL

5.1 Transformación global

La era digital, es una época marcada por su acelerado desarrollo tecnológico, donde el constante avance de la innovación ha facilitado la comunicación y el acceso a la información; como resultado se han redefinido las estructuras de poder, las relaciones internacionales, así como las dinámicas socioeconómicas. Pues en conjunto con la globalización se han transformado diversos aspectos de la sociedad incluyendo el medio ambiente, la economía, la cultura, la política, la educación y otros entornos. Este acceso a la tecnología ha fomentado la interacción constante entre el contexto físico y digital, creando un entorno más digitalizado en el que ambos contextos se entrelazan de manera más fluida, donde, además, las sociedades deben adaptarse a un nuevo entorno en el que se presentan nuevos desafíos como la falta de habilidades digitales, seguridad de los datos personales, efectos sobre los empleos y otros aspectos de la brecha digital.

De León, D., (2023), describe que la digitalización, es un proceso en el que se integran herramientas digitales que permiten optimizar, automatizar y mejorar actividades en diversas áreas de la vida; en el caso de la comunicación, la digitalización facilita compartir información de manera instantánea, esto mediante correos electrónicos, aplicaciones de mensajería y redes sociales.

5.1.1 De la revolución industrial a la cuarta revolución

A lo largo de la historia la Revolución Industrial (RI) ha presentado diversos cambios en la sociedad, principalmente tecnológicos, económicos y sociales, los cuales desde el siglo XVIII hasta la actualidad han impulsado cambios significativos en las sociedades. Para este contexto, Sánchez, I., (2019) identifica principalmente cuatro momentos, que son los siguientes:

La primera RI, se remonta a mediados del siglo XVIII en Reino Unido, y años después se extendió por toda Europa hasta llegar a otras partes del mundo. Pues la mayoría de las personas vivían en áreas rurales, donde la producción estaba limitada a la mano de obra, ya que su economía principalmente se basaba en cultivar la tierra y criar animales, mientras que los talleres locales se dedicaban a la fabricación de telas, calzado y herramientas. Con la llegada de la maquinaria de aquella época pues los procesos que antes tomaban semanas pasaron a realizarse en cuestión de días. Las ciudades comenzaron a urbanizarse, ya que los campesinos al buscar mejores oportunidades abandonaron el campo para sumarse a los empleos dentro de las fábricas, como resultado de estas innovaciones se dio origen a condiciones laborales precarias, explotación infantil, irregularidades sanitarias y grandes desigualdades sociales.

Años después se identifica el segundo periodo conocido como RI electrónica, se caracterizó por la introducción de la bombilla eléctrica, el uso del petróleo y sector automovilístico, además otra de las industrias que se introdujo al mercado fue la armamentística y los inicios de los aeroplanos, mientras que el medio de transporte que tomó relevancia fue el ferrocarril. Otras de las transformaciones en la sociedad fue la consolidación del capitalismo, el desarrollo de nuevas potencias y un importante crecimiento demográfico.

A diferencia de la revolución informática, surge después de la Segunda Guerra Mundial, y esta etapa estuvo impulsada por el desarrollo de la informática, las telecomunicaciones y la introducción a la automatización de las computadoras, donde además la economía, la industria y las sociedades se adaptaron a estas nuevas tecnologías de la información, a la rapidez de las comunicaciones y los nuevos empleos.

La última etapa en la que se tiene registro es en la actualidad, ya que la RI ha tomado un mayor impulso con el acelerado crecimiento de la tecnología, es por ello que a esta etapa se le conoce como la industria 4.0. Esta revolución es caracterizada por la inteligencia artificial (AI por sus siglas en inglés), la Big Data,

automatización, ciberseguridad y la robótica avanzada. Dentro de los impactos de la Cuarta RI, los empleos han cambiado para dar lugar al Home Office, a su vez, se ha desarrollado una mayor interacción con máquinas inteligentes, mientras que, para la economía, surgen corporativos que están dominando el mercado digital.

5.2 Problemas derivados por la brecha digital

Las herramientas tecnológicas han transformado a la sociedad cambiando de manera fundamental la forma en que se vive, trabaja y se relaciona con el entorno, en el caso de los adolescentes, su salud es influenciada por los problemas de la era digital, ya que el uso excesivo de pantallas, videojuegos y redes sociales pueden generar problemas en la salud física y mental, además de estar expuestos y vulnerables a contenido dañino.

Mencionar la huella digital es relevante para describir los problemas derivados del internet. Desde el punto de vista José Manuel Huidobro (2020), refiere la huella digital como el rastro que deja cada usuario al navegar en internet, donde cada búsqueda, notificación en redes sociales, participación en videojuegos, entre otras interacciones repercuten en la privacidad y seguridad de los usuarios. Dentro de los problemas más evidentes están la pérdida de control sobre la información personal, invasión a su privacidad y vulnerabilidad frente a estafas en línea, pues la mayoría de los usuarios desconoce que la información está siendo monitoreada por algoritmos para personalizar anuncios y predecir decisiones sobre su consumo en el mundo virtual.

5.2.1 Problemas de salud mental

La tecnología se ha convertido en una parte fundamental en la vida diaria de las personas, en particular, las aplicaciones digitales como las redes sociales y los videojuegos, ocupan un papel importante en el tiempo libre de las personas; sin embargo, el uso constante de estas tecnologías lleva ciertos riesgos que afectan el bienestar mental. Las interacciones sociales cara a cara también se han visto

modificadas por la influencia de la tecnología, pues esta convivencia ya no se limita al entorno físico, sino también se trasladan a las redes sociales.

En un mundo altamente digitalizado, las redes sociales son parte fundamental de las personas, ya que para muchos son la primera información que reciben al despertarse, y la última antes de irse a dormir. Las aplicaciones digitales se han convertido en herramientas principales de comunicación y entretenimiento, pues su inmediatez ha permitido que todos los usuarios estén informados y en contacto con su entorno. Pues aplicaciones como WhatsApp permite mantener una comunicación por mensajería en tiempo real; a diferencia de Facebook e Instagram que permiten compartir textos, fotos, videos, enlaces entre otras funciones, la cual pone en riesgo la información que se comparte por estos medios. Durante la pandemia, Tik tok ganó popularidad y se volvió una de las plataformas más influyentes a nivel mundial, convirtiéndose en una aplicación de entretenimiento cuyo algoritmo está programado para mostrar contenido acorde a los intereses de cada usuario; esto se debe a que las tendencias y retos virales se difunden rápidamente, la facilidad de reaccionar y comentar fomenta la participación y sensación de pertenencia, mientras que la música y los efectos visuales mantienen la atención.

En cuestiones de salud López, M., et al, (2023), menciona que el uso excesivo de las redes sociales puede llevar a las personas a experimentar sentimientos de soledad, presentar situaciones de aislamiento y crear barreras entre las relaciones físicas y virtuales. Además, algunas aplicaciones sociales fomentan la constante comparación, lo que puede generar una presión social al cumplir ciertos estándares perfectos que se muestran en fotografías publicadas en redes sociales, pues la percepción que las personas tienen de sí misma afecta lo que respecta a su imagen corporal, ya que puede resultar un aumento de la ansiedad y una disminución de la autoestima. A su vez, presentar sentimientos de ansiedad al perderse experiencias emocionantes u otras actividades de

entretenimiento en el mundo virtual se le conoce como FOMO (por sus siglas en inglés, “Fear Of Missing Out”) y tiende a generar un uso mayor de redes sociales.

De acuerdo con la nota informativa del Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA), se menciona que en 2019 las y los adolescentes dedicaban un promedio de 7 horas con 49 minutos al día navegando por internet, lo que demostró una preferencia por las plataformas digitales. Ese tiempo frente a pantallas incluye el uso de redes sociales hasta servicios de streaming, lo cual está provocando una transformación sobre los hábitos de consumo de los adolescentes. Siguiendo con los artículos del SIPINNA para 2024, publicó e interpretó la encuesta del Instituto Federal de Telecomunicaciones, donde se afirma que el 68% de las y los adolescentes encuestados consume contenido audiovisual a través de internet. En este sentido, dentro de las aplicaciones digitales que más destacan es YouTube siendo la plataforma más utilizada con un 78% de preferencia, seguido por TikTok con un 47% de usuarios. Sobre los videojuegos se evidencia la popularidad para estas plataformas, ya que el 54% de las y los adolescentes accede a diversos juegos a través de internet, y además se conoce que el celular es el dispositivo más utilizado para jugar. Estos datos reflejan cómo es que la tecnología y las plataformas digitales son parte de la vida cotidiana de las niñas, niños y adolescentes, quienes se conectan a este mundo virtual como forma de entretenimiento y socialización, en cuanto al uso de internet el 83% de los jóvenes utiliza internet, mientras que el 68% está registrado a alguna red social.

Otro de los aspectos que toma relevancia en las y los adolescentes es el tiempo que dedican a internet, por parte el INEGI (2025) se comprarte una tabla que describe por grupo de edad el porcentaje de personas usuarias internet (véase en tabla 4), pues dentro de su Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), se menciona que en 2024 el 97.0% de los adultos jóvenes de 18 a 24 años utilizó con mayor frecuencia el internet.

Tabla 4. Indicadores según el INEGI de personas usuarias de internet y horas promedio de uso, aplicado desde el 2021 al 2024.

Porcentaje de personas usuarias de internet y horas promedio de uso, según grupos de internet
2021 - 2024

Grupos de edad	Porcentaje de personas usuarias de internet				Horas promedio 2024
	2021	2022	2023	2024	
Total	75.6 ▲	78.6 ▲	81.2 ▲	83.1 ▲	4.4
6 a 11 años	74.9 ▲	72.1	71.4	79.7 ▲	2.6
12 a 17 años	90.0	92.4 ▲	92.4	95.1 ▲	4.5
18 a 24 años	93.4 ▲	95.1 ▲	96.7 ▲	97.0	5.7
25 a 34 años	90.0 ▲	92.8 ▲	94.1	95.1	5.6
35 a 44 años	82.7 ▲	87.1 ▲	89.7 ▲	92.3 ▲	4.7
45 a 54 años	71.7 ▲	77.9 ▲	82.3 ▲	83.8	3.9
55 a 64 años	56.6 ▲	62.3 ▲	69.2 ▲	71.0	3.2
65 años y más	28.6 ▲	33.2 ▲	39.2 ▲	42.1 ▲	3.0

≥ 90.1	60.1 - 90.0	30.1 - 60.0	< 30
--------	-------------	-------------	------

1/ Incluye a las personas que no especificaron su edad.

▲ Incremento estadísticamente significativo respecto al año anterior.

Fuente INEGI. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), 2021 a 2024.

Nota: Los datos relevantes para la investigación se centran en el grupo de edad de 12 a 17 años. INEGI 2024

Sin embargo, para fines de la investigación se estará enfocando en el grupo de edad de 12 a 17 años, donde se puede observar el aumento del porcentaje de personas usuarias de internet, pues en 2021 se tenía registro de un 90.0% una cifra demasiado alta para aquel año; sin embargo, se puede interpretar y recordar que desde el 2020 el confinamiento de la pandemia del Sars-CoV2 transformó diversos entornos, y muchas personas retomaron sus actividades en el mundo

virtual. Dentro de las tareas de este grupo de edad, la enseñanza se basaba en clases en línea, donde diversas plataformas con servicios de videoconferencia, audio y chat en vivo ayudaron a seguir con sus dinámicas escolares. Con el paso del tiempo, se puede observar que los porcentajes no disminuyeron, al contrario, la población se adaptó a este acceso a internet, el cual incrementó un 5.1% para 2024. Dentro del promedio de horas que dedican las y los adolescentes al navegar en internet es de 4.5 horas diarias, siendo una práctica en la que se ha normalizado y forma parte de su día a día.

En el caso de los videojuegos, especialmente los de tipo online (al español, en línea), son servidores que han ganado popularidad en los últimos años, pues además de entretener a sus usuarios genera nuevas oportunidades para establecer relaciones y conexiones sociales con otros jugadores de diversas regiones; sin embargo, dentro de los riesgos asociados con su constante uso, es la adicción, ya que puede generar una sensación de gratificación constante lo que lleva a los jugadores a buscar nuevos desafíos y recompensas. Además, la exposición constante a estos juegos, puede desencadenar efectos negativos en el bienestar físico y emocional de los jugadores, como la falta de sueño, sedentarismo y la pérdida de interacciones sociales fuera del entorno virtual, entre otros problemas.

En cambio, con la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (2025), afirma que las niñas, niños y adolescentes tienen acceso a un dispositivo móvil con servicio de internet desde los ocho años. En este grupo de población, el 69% ya es usuaria de diversas plataformas en línea, lo que demuestra como el acceso a internet se ha intensificado en la vida de las personas en los últimos años. Entre las aplicaciones con mayor presencia en los adolescentes están Facebook, YouTube, WhatsApp y TikTok, las cuales son utilizadas mayormente como medios de comunicación.

En esta era digital, la forma en que las personas construyen y expresan su identidad ha cambiado totalmente, para Martínez, V., y Rincón, E., (2021),

generalizan que la identidad son rasgos característicos de una persona, que influyen aspectos físicos, emocionales, sociales y culturales. En este sentido y en un mundo más globalizado, los conceptos se empiezan a adaptar a una nueva época, pues para la etapa de la informática la única identidad virtual conocida era el correo electrónico. Para la era digital, la identidad volvió a tomar otro sentido, ya que la persona es vista como un usuario de internet, donde su presencia virtual es reflejada en el uso constante del internet, redes sociales y dispositivos móviles. La participación activa en el mundo virtual a través de cuentas de aplicaciones, comentarios, fotos, textos, videos y otros contenidos, permite que el usuario construya una identidad digital de sí mismo, la cual refleja sus intereses, valores y experiencias. A medida que las personas comparten aspectos de su vida en línea e interaccionan con las publicaciones de otros usuarios, se crea una representación virtual de sí mismas, donde este perfil digital no siempre refleja su verdadera identidad, pero se llega a construir una parte importante de cómo se perciben y se muestran ante los demás.

El acoso es un comportamiento agresivo y no deseado que causa daño a otra persona en el mundo físico; a diferencia del ciberacoso, que se realiza a través de medios digitales o electrónicos. La Secretaría de Gobernación de México (sf), comparte que el ciberacoso es una práctica de violencia que se da a través de medios digitales, en el que un usuario de redes sociales o videojuegos, es molestado, hostigado, amenazado o humillado. Dentro del ciberacoso, existe otra vertiente conocida como Sextorsión, la cual es caracterizada por la intimidación digital y la manipulación de contenido íntimo, es decir, mediante una red social se genera una presión sobre una víctima mediante el chantaje, con la amenaza de difundir imágenes, videos o mensajes de carácter sexual a menos que se cumplan ciertas exigencias. A diferencia de otras formas de acoso digital, el grooming se identifica por la manipulación y engaño de un adulto hacia un menor de edad, esta práctica inicia al generar confianza y establecer un vínculo emocional, esto mediante redes sociales o aplicaciones de mensajería, con la finalidad de obtener contenido sexual de la víctima.

Ortega, J., y González, D., (2016), reafirman que las tecnologías y sus medios de comunicación son medios en los que se puede presentar diversas agresiones, para ellos el ciberacoso es catalogado como una conducta repetitiva e intencionada que genera un daño a los usuarios, si bien, ciertas aplicaciones o videojuegos cuentan con acceso a mensajes de texto o incluyen canales de voz y video, las cuales tienden a estar siempre abiertos donde la agresión puede suceder en cualquier medio.

5.2.2 Problemas de salud física

Los problemas de salud física incluyen diversas condiciones que afectan el funcionamiento del cuerpo y el bienestar general de las personas. Dentro de las afectaciones pueden originarse por diversos factores como malos hábitos alimenticios, sedentarismo, sueño insuficiente, estrés constante, entre otros. Los problemas de salud física no solo deterioran el cuerpo, sino que también influyen en la calidad de vida, limitando la capacidad para realizar actividades cotidianas, afectando el rendimiento académico.

La falta de actividad física y los largos periodos de tiempo al permanecer sentados, se han convertido en hábitos poco saludables que tienden a relacionarse con diversas enfermedades. Si bien, el sedentarismo en adolescentes es un problema creciente en la era digital, ya que la sociedad se ve influenciada por diversos factores como el acceso constante a dispositivos electrónicos. Por su parte Amagua, I., (2023), afirma que el sedentarismo se relaciona a actividades con poco gasto energético, donde la persona pasa la mayor parte de su tiempo sentado y realiza muy poca actividad física, estos hábitos se incluyen permanecer frente a pantallas, conducir, u otras actividades que implican un movimiento corporal prácticamente nulo, el cual se relaciona a un problema de salud que tiende a favorecer el desarrollo de otras enfermedades.

Juliana Montoya Giraldo et al., (2023), consideran que la etapa de la infancia es fundamental en el desarrollo físico y músculo esquelético, ya que en

este periodo se establecen las bases de muchos hábitos y comportamientos posturales que influyen en el bienestar de las personas. Ellos aseguran que para tener una postura corporal favorable deben de estar alineados los principales segmentos del cuerpo como la cabeza, los hombros y las caderas, mientras que la columna vertebral debe de mantener su postura natural con sus respectivas curvas fisiológicas, esto se debe a que la postura corporal requiere una carga mínima sobre los huesos y un esfuerzo muscular mínimo. Por el contrario, cuando el cuerpo presenta poca actividad física genera un contrapeso en el que se adapta a los malos hábitos posturales.

Las alteraciones del sueño son otro problema que afecta la salud mental de las personas pues la calidad, la duración y el hábito de descanso nocturno son fundamentales para el bienestar emocional y cognitivo. Celis, J., et al., (2021), relacionan esta problemática con el tiempo de exposición frente a pantallas. Se reconoce que el sueño es una necesidad biológica fundamental para el cuerpo, pues durante el descanso el organismo se recupera físicamente, además de experimentar procesos de regeneración celular, consolidación de la memoria y restauración de los niveles energéticos; sin embargo, los investigadores mencionan que para tener una buena calidad del sueño depende de estimulantes externos, como el consumo de medicamentos, bebidas energéticas o cafeína, y para el caso de los adolescentes, su calidad de sueño se ve afectada por el uso constante con las tecnologías y su exposición a pantallas en horas de sueño. Además de generar otros problemas como la ausencia escolar, distracción en horas de clase, dependencia a los equipos electrónicos, irritabilidad o ansiedad. Siguiendo con lo anterior, Celis, J., et al., (2021), cita al equipo de Hysing M., quienes afirman que el uso de las tecnologías y su exposición constante al brillo de las pantallas altera el ciclo circadiano, es por ello que el tiempo dedicado a estos dispositivos puede afectar negativamente la calidad y duración del sueño, esto, no solo implica el descanso, sino que también influye en la concentración, el rendimiento escolar y el bienestar emocional.

5.2.3 Desafíos en las relaciones sociales

Con los avances de la tecnología, la comunicación se ha sumado a los espacios virtuales, donde plataformas digitales han facilitado la interacción larga distancia, sin embargo, junto con estos beneficios también se suman diversos desafíos, como la búsqueda constante de la validación digital, la formación de vínculos más superficiales, el aumento del aislamiento social, y la dependencia a la tecnología.

Rubio, F., et al., (2024), explican que las tendencias sociales son pasajeras, a su vez tienden a reflejar aspiraciones y dinámicas de convivencia, además, cada tendencia no solo se relaciona a una moda, sino también a un indicador sobre los intereses sociales. Cabe mencionar que las tendencias surgen cuando ciertos comportamientos, ideas, estilos o prácticas adquieren popularidad y se replican dentro de una comunidad, dentro de estos grupos intervienen factores como el sentido de pertenencia, la influencia de opiniones y figuras que actúan como referentes, es decir, celebridades o influencers digitales. Con la influencia de la tecnología en los adolescentes, se hace más evidente los problemas que los afectan, ya que al dedicar gran parte de su tiempo a las pantallas se fomenta el aislamiento social y se sustituyen las interacciones humanas, lo que limita el desarrollo de habilidades sociales para la convivencia y el bienestar en distintos entornos.

Dentro del mismo texto, se citan a otros investigadores quienes también se han dedicado a conocer los problemas de la era digital. Pues para Ruiz, et al., (2015), el uso de dispositivos móviles en los adolescentes se presenta dentro de las instituciones educativas para fines de investigación, a diferencia de conectarte al internet desde el hogar, al cual se les dedica mayor tiempo a aplicaciones de entretenimiento y videojuegos en línea. Seguido de estas investigaciones, Gairín, J., y Mercader, C., (2018), aplicaron una encuesta con el objetivo de conocer quiénes tienen un dispositivo con servicio a internet a la par de identificar cuántos adolescentes están siendo supervisados, es aquí donde los investigadores concluyeron que las personas que hacen uso de la tecnología y están en un rango

de edad de 12 a 14 años no tienen supervisión sobre el contenido que frecuentan al navegar, ni mucho menos con qué personas establecen una conversación.

5.2.4 Desafíos en la seguridad

La ciberseguridad es un pilar fundamental que busca proteger la información y la privacidad de los usuarios, pues con el paso de los años la influencia digital se ha sumado todos los entornos de la sociedad, en el que cada día dependen más de la tecnología y su conectividad a nivel mundial, y con ello también se presentan nuevos desafíos.

Por parte de la Secretaría de Gobernación de México (sf), se menciona a la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA), en el que se describe el derecho al acceso universal a las Tecnologías de la Información y Comunicación, así como su uso seguro de internet. A su vez, se comparten sugerencias como la adopción de habilidades en las que se identifiquen los diversos riesgos que se presentan con las tecnologías de la información y comunicación. Del mismo modo, la Secretaría de Infraestructura, Comunicación y Transporte (sf), describe que para disminuir los problemas de la brecha digital se debería de promover el civismo digital, pues se entiende que cada persona que hace uso de las tecnologías digitales debe de conocer y ejercer sus derechos y responsabilidades, al igual que utilizar un lenguaje a base de valores.

Mientras que diversos investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) (sf), refieren que la ciberseguridad está en constante riesgos, ya que dentro de los principales problemas de seguridad en el mundo digital se encuentra la mercadotecnia ya que sus estrategias y campañas publicitarias no solo promueven productos, sino también moldean conductas, estilos de vida y patrones de consumo. Como segunda problemática, se menciona la falta de alfabetización digital y con ello, el conjunto de habilidades necesarias para comprender, identificar y utilizar herramientas digitales, que impactan directamente en el bienestar de las personas. Es por ello, que los investigadores

consideran relevante promover acciones de autocuidado, que en el caso de los usuarios más jóvenes identifiquen los riesgos a los que están expuestos en el mundo digital, así como saber qué acciones tomar cuando se sientan vulnerados, o en su caso, identificar los protocolos para reportar cualquier acto de agresión.

CAPÍTULO VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

El propósito de la observación, es otra técnica en la cual se pueden obtener datos sin depender de ciertas interacciones sobre los participantes; por ello, se busca describir comportamientos y regularidades sobre el entorno observado en el que se aplica la entrevista, al igual que analizar los fenómenos que los alumnos no mencionan o incluso desconocen, sin embargo, son hábitos que se desarrollan dentro del entorno.

En este sentido, las sesiones de las entrevistas se aplicaron en un salón únicamente asignado para la recopilación de datos, dicho salón contaba con el espacio necesario para la distribución de asientos conforme a las necesidades de cada grupo focal, el mismo, estaba ubicado fuera de los edificios de clase, alejando cualquier ruido que pueda interferir en la entrevista. Es necesario mencionar que la asistencia total de las y los entrevistados fue de 36 alumnos, los cuales fueron distribuidos seis participantes en cada grupo focal, obteniendo un total de seis sesiones con una duración promedio de 14 minutos.

6.1 Análisis por observación

Es necesario mencionar que durante la visita programada con las autoridades de la Escuela Secundaria José Antonio Alzate Ramírez 226, se observó que, en el pasillo principal del plantel, se visualizaban carteles de difusión con temas relacionados al ciberacoso y el ciberbullying, donde estos posters informativos invitaban a reportar cualquier acto de hostigamiento, así como espacios de ayuda. Es de reconocer que estas actividades ayudan a los estudiantes a fomentar la prevención, así como promover una cultura de respeto.

Durante todo el proceso de recolección de datos mediante entrevistas y transcripción de las sesiones grabadas, se registraron un total de 36 asistencias, de los cuales, es necesario resaltar que no todos expresaron sus opiniones durante las entrevistas, pues la participación verbal de los alumnos fue diversa y limitada en cada pregunta, dónde en algunos grupos focales se registraron cero respuestas para algunas de las interrogantes (Anexo 3). La poca participación no necesariamente refleja un rechazo a la investigación, sino más bien una manifestación de barreras sociales, es decir, el desconocimiento sobre el tema, experiencias vividas o simplemente el rechazo a la sesión, para este escenario se respetó el principio de voluntariedad y confidencialidad en cada participación.

6.2 Análisis de resultados cualitativos por categorización

En relación al análisis de datos cualitativos por categorización, es un procedimiento que tiene por objetivo organizar y analizar datos recuperados en cada entrevista, dividiéndolos en grupos con características similares. Para la sustentación de lo anterior, se desarrollaron 11 tablas que facilitaron el análisis de información recuperada, y en relación al enfoque cualitativo por categorización se describió cada una de las respuestas, permitiendo tener una mayor claridad sobre la problemática. Cada tabla está asignada por cada una de las preguntas expuestas a los estudiantes, las cuales son:

Pregunta 1. ¿Cuál es el principal motivo por el que tienes acceso a un dispositivo digital?

Categorías	Subcategorías
Herramientas digitales para la educación	Actividades escolares • Para la búsqueda de información sobre tareas que piden en las asignaturas escolares Comunicación • Mediante los grupos de WhatsApp se mantienen acuerdos para la elaboración de proyectos grupales
Autorización de dispositivos digitales para la comunicación	Acuerdo familiares • La comunicación con el padre/madre o tutor es esencial para saber la ubicación y casos de emergencia del estudiante • Los tiempos familiares y las condiciones laborales de cada tutor fomentan los acuerdos para estar al pendiente de los menores
Acceso de dispositivos digitales para la distracción	Entretenimiento • Dentro de los tiempos libres de los estudiantes, mayormente lo utilizan para estar navegando en las redes sociales • A su vez, otro de los distractores en jóvenes son los videojuegos

Observación

La mayoría de los entrevistados responde que el principal motivo por el cual tienen acceso a un dispositivo digital es por la necesidad de tener un medio comunicación con su respectiva familia, ya que las condiciones laborales del padre/madre/tutor se ven limitadas para acudir constantemente a la institución educativa.

De igual forma, a los estudiantes les permiten comunicarse con sus compañeros de clase para la elaboración de actividades escolares que van desde trabajos en equipo hasta la búsqueda de información en sitios web.

Además de hacer uso de la tecnología para la comunicación e investigación, también se tiene el acceso a redes sociales, juegos virtuales y otras aplicaciones donde los estudiantes pasan cierto tiempo de su día frente a una pantalla.

Pregunta 2. ¿Cómo describirías tus relaciones con tus amigos o compañeros de clase? ¿Hay diferencia en cómo interactúan en persona y en línea? ¿Prefieres una comunicación virtual o presencial?

Categorías	Subcategorías
Preferencia en sobre los medios de comunicación	Comunicación presencial • Para el alumnado, es preferible tener una comunicación cara a cara entre dos o más personas Comunicación virtual • La mayoría de las redes sociales cuentan con espacios de chats, y algunos alumnos prefieren una comunicación por plataforma
Tipos de convivencia con compañeros de clase	Convivencia a base de valores éticos • Las amistades de los entrevistados dicen basarse en respeto Convivencia que fomenta las agresiones • Los compañeros de clase suelen ser conflictivos, llegando a los insultos y golpes

Observación

Al responder dicha pregunta, se pudo detectar que existió una confusión en el planteamiento de la pregunta, obteniendo argumentos muy simples.

Referente a la comunicación y los datos recuperados, se puede decir que son más utilizado las aplicaciones por mensajería instantánea para mantener una comunicación entre compañeros, donde se utilizadas aplicaciones como WhatsApp e Instagram. Ahora, sobre el tipo de convivencia que está presente entre compañeros de clase, se comenta que las agresiones pueden llegar de insultos a peleas.

Dicho lo anterior, se identificó que las y los alumnos diferencian su grupo de amistades con los compañeros de clase; pues dentro de los argumentos se decía que los compañeros pueden ser molestos, mientras que el entorno de amigos es más sano y respetuoso.

Pregunta 3. ¿Qué importancia le das al hacer uso de los dispositivos móviles en tu vida cotidiana? ¿Y cómo afectan tus relaciones con los demás?

Categorías	Subcategorías
Problemas de salud al hacer uso de dispositivos móviles	Problemas de salud física • El sedentarismo es uno de los principales problemas que afecta la salud física • El uso excesivo del celular puede causar problemas visuales Problemas de salud mental • A su vez, se dice que el uso constante del celular puede ser adictivo y originar otros problemas mentales
Problemas sociales por la influencia de los dispositivos móviles	Falta de relaciones sociales • Se prefiere hacer uso de los celulares a pasar tiempo con la familia • Las infancias han sustituido las actividades al aire libre Medios de comunicación • La inseguridad que existe en el mundo virtual

Observación

Sobre la importancia que se tiene hacia los dispositivos móviles se resume en el discurso de facilitar la comunicación, volviéndose un objeto necesario en la vida diaria. Por otro lado, no se especificó el por qué estos equipos pueden llegar a ser inseguros en el mundo virtual.

Refiriéndose a los problemas de salud, se mencionaron las afectaciones físicas y mentales. Por un lado, los problemas físicos mencionados se relacionan al cansancio, ya que por preferir los dispositivos digitales se evita la actividad física; a su vez que la vista es afectada por la luz que emiten las pantallas. Sumando ambas acciones, el ciclo circadiano se ve alterado al momento de conciliar el sueño. Siguiendo con el aspecto mental y los datos recuperados, se han relacionado con el uso constante de estos equipos se vuelve un problema adictivo.

A su vez, preferir estar aislado frente a una pantalla limita el contacto con el entorno y el desarrollo de las relaciones sociales, donde los dispositivos digitales se convierten en un principal distractor, que a su vez se vuelven preferentes al consumidor.

Pregunta 4. ¿Alguna vez has sentido que pasas demasiado tiempo en línea? ¿Cuántas horas al día? ¿Cómo sientes que esto impacta en tu salud?

Categorías	Subcategorías
Tiempo estimado al estar en línea	0 a 59 minutos - Son muy pocos los alumnos que pasan menos de una hora en línea 1 a 4 horas - En promedio, son los horarios establecidos para estar en línea Más de 4 horas - Se vuelve alarmante el tiempo que se pasa frente a pantallas
Observación Del total de entrevistados, la minoría (0 a 59 min), prefiere hacer sus actividades escolares que dedicándole más tiempo al mundo virtual. A diferencia de los estudiantes que dedican la mayor parte del día al estar en línea lo que se convierte en un contexto alarmante. Aunque se aplicaron un par de preguntas para justificar el tiempo promedio en línea, solo se respondió el tiempo aproximado.	

Pregunta 5. ¿Cuáles son los principales retos que has experimentado al estar en línea durante tus actividades diarias (ya sea para la escuela, en redes sociales o videojuegos)?

Categorías	Subcategorías
Problemas identificados al estar en línea	Problemas sociales ● Recibir mensajes y llamadas muy insistentes ● Tener acceso a contenido inapropiado ● Notificaciones en redes sociales de gente adulta ● Amenazas para fomentar la violencia física Problemas de salud ● Pasar mucho tiempo en línea genera problemas visuales

Observación

Referente a las vivencias de los estudiantes, el mundo virtual es inseguro para este grupo de edad, ya que la mayoría ha recibido mensajes que solicitan datos personales o en su caso llamadas constantes con la misma intención; en el caso de las redes sociales, se manifiesta que han recibido notificaciones e invitaciones de amistad de gente adulta que no conocen en sus grupos sociales.

De igual forma, se identificó que dentro de los mismos grupos de WhatsApp se fomenta la violencia mediante amenazas y provocaciones para incitar peleas fuera del plantel. Sobre el contenido sexualmente explícito para este grupo de edad, no solo depende del acceso a sitios web, sino también los mensajes inapropiados que reciben en sus redes sociales.

Pregunta 6. ¿De qué manera intentas equilibrar el tiempo frente a la pantalla con otras actividades al hacer ejercicio, leer o pasar tiempo con otras personas?

Categorías	Subcategorías
Actividades deportivas para sustituir el tiempo frente a pantallas	Deporte en equipo - La mayoría de los entrevistados prefieren jugar futbol - En menor grado, se juega el voleibol Deporte acuático - Ocasionalmente se practica la natación Artes marciales - Por gusto se practica el karate
Preferencias del uso de la tecnología	Arte digital - Distracciones en aparatos digitales para dibujar Videojuegos - La mayor parte del tiempo se conecta a un juego virtual Redes sociales - Pasar tiempo en el celular para estar en diversas aplicaciones
Acuerdos familiares para evitar problemas de salud por el tiempo frente a pantalla	Supervisión - Los controles parentales son una herramienta para proteger a los menores de contenido dañino Límites - Horarios establecidos para pasar tiempo con el celular, después de hacer los pendientes
Actividades recreativas para sustituir el tiempo en línea	Actividad artística - Uno de los principales motivos para apartarse del teléfono es practicar con el violín; además de participar en el coro y la orquesta de la escuela Actividades creativas - Una actividad para distraerse es dibujar - Manualidades Actividades al aire libre - Salir a caminar con las mascotas

Observación

Dentro de las actividades que promueven el deporte para sustituir el tiempo entre la pantalla, se detectó que se practica mayormente el fútbol, fomentando esta práctica dentro y fuera de la escuela. A su vez, existen otras disciplinas en las cuales se realizan por gusto tal como lo es el karate y la natación.

Otra de las actividades por las cuales se sustituye el uso de la tecnología es para dedicar cierto tiempo en actividades artísticas como la práctica de algún instrumento musical o la creatividad en el desarrollo de ilustraciones; permitiendo a los estudiantes a estimular la creatividad y su expresión personal.

A diferencia de los estudiantes que prefieren el uso de la tecnología son muy pocos quienes utilizan esta herramienta para un uso recreativo, pues son muy contados los que desarrollan habilidades para la ilustración digital. Dentro de la misma categoría el resto de los participantes hacen uso para conectarse a las redes sociales y ciertos juegos virtuales. Dentro de algunos datos recuperados, se identificó la presencia de la supervisión por parte de la madre, padre o tutor de familia, donde llevan un seguimiento por parte de los controles parentales que ofrecen algunas aplicaciones; o en su caso, la presencia sobre límites y horarios establecidos por los respectivos tutores.

Pregunta 7. ¿Cómo ha influido el tiempo que pasas en internet, tanto de manera positiva como negativa?

Categorías	Subcategorías
Problemas al navegar por internet	Violencia verbal • En ocasiones se publican insultos y comentarios negativos • La presencia de amenazas Problemas en salud • Los problemas visuales y vista cansada se ven afectada por la luz de las pantallas • Fomentar el sedentarismo y no practicar ejercicio se ve influida la salud física
Problemas mentales por la influencia del internet	Problemas en el desarrollo emocional • El aspecto mental es uno de los principales problemas que impactan la salud

Observación

Los problemas que se identificaron al tener acceso al mundo virtual son los comentarios negativos, así como los insultos que se mencionan dentro de las redes sociales.

Hablando sobre los problemas de salud mencionados por los estudiantes, ellos reconocen que las principales afectaciones en la salud, son los problemas visuales, así como el sedentarismo. Si bien, se tiene noción sobre las posibles consecuencias, no todos promueven hábitos que favorezcan su salud.

Hablando sobre los problemas mentales por la influencia del internet, se identificó que la mayoría de las respuestas registradas generalizan estos problemas, sin mencionar a detalle qué se está entendiendo por problemas de salud mental.

Pregunta 8. ¿Qué tan fácil o difícil te resulta desconectarte de internet cuando sientes que ya has pasado mucho tiempo en línea?

Categorías	Subcategorías
Capacidad de decidir al desconectarse de internet	Fácil - Se dice que es fácil alejarse del celular Difícil - En ocasiones se vuelve complicado desconectarse de internet, y más al estar entretenido en el celular - El tiempo máximo al desconectarse de internet es por dos horas
Acuerdos para desconectarse de internet	Límites - Por las actividades escolares es que se establecen horarios para no hacer uso constante del celular - Los horarios establecidos por el padre / madre ayudan a supervisar gestionar el tiempo de los menores frente a pantallas

Observación

Para los estudiantes, la acción de pausar sus actividades en el celular se ha vuelto una tarea difícil, ya que ellos prefieren pasar mayor tiempo navegando por internet, presentando esta necesidad de sentirse conectados para no quedar fuera de conversación, tendencias o grupos que crean una dependencia emocional real.

En algunos registros, se reconoció por parte de los chicos los límites y horarios que son establecidos por los tutores de familia, ya que los acuerdos internos de ciertas familias indican como prioridad la elaboración de tus tareas escolares, así como los pendientes del hogar, regulando el tiempo frente a pantalla de cada menor.

Pregunta 9. ¿Consideras haber tenido algún problema relacionado con la seguridad o la privacidad mientras navegas por internet? ¿Cómo lo manejaste?

Categorías	Subcategorías
Problemas identificados al navegar por internet	Acoso • Recibir mensajes que preguntan cosas personales, ocasionalmente son de personas mayores • Acceso a contenido inapropiado, que también es enviado a otras personas Inseguridad • La creación de nuevas cuentas en redes sociales
Observación Con base a las respuestas registradas por los estudiantes, existe de manera cotidiana y silenciosa el acoso en los entornos digitales. Esta forma de violencia se presenta a través de insultos, amenazas, difusión de rumores, interrogantes personales no deseadas, entre otras acciones, que generan un daño emocional en quienes son víctimas del acoso virtual. Está población en proceso de construcción de su identidad y desarrollo emocional, se vuelve vulnerable a los efectos negativos del acoso virtual, y la percepción de sí mismos se ve afectada, debilitando su confianza, generando temor constante a ser juzgados o rechazados.	

Pregunta 10. ¿En qué situaciones te sientes más vulnerable o incómodo mientras estás en línea, y cómo crees que se podría mejorar esa experiencia?

Categorías	Subcategorías
Situaciones presentadas mientras estás en línea	Acoso - Recibir mensajes constantemente de personas desconocidas Agresiones - Se presentan peleas y replican palabras que fomentan la violencia Adicción - Se prefiere estar en línea que realizar otras actividades
Acciones para evitar malas experiencias	Bloqueo Impedir el acceso a perfiles falsos es la mejor opción

Observación

Sobre las situaciones presentadas al estar en línea, se identificó que los estudiantes reciben constantemente mensajes de personas que no identifican en su entorno, dónde además de tener su bandeja de mensajes con preguntas personales, también discursos que fomentan la violencia, así como incitar a las peleas fuera del plantel.

El uso de dispositivos digitales se ha vuelto parte esencial del día a día entre los estudiantes, sin embargo, el uso excesivo, sin control y sin supervisión de estas tecnologías está derivado en una problemática creciente en las formas de uso, fomentando la adicción digital, pues se sustituyen algunas actividades por mantenerse conectados en el mundo virtual ya sea en videojuegos, redes sociales u otras aplicaciones que afectan de manera negativa el desarrollo de los estudiantes. Una de las acciones que realizan los estudiantes al sentirse vulnerables con personas que no conocen en el mundo virtual, es impedir el acceso a ciertos perfiles de las redes sociales, pues para ellos, es una herramienta que es de fácil alcance y garantiza que, al bloquear a ciertos usuarios, ya no puedan recibir notificaciones ni mensajes.

Pregunta 11. ¿En qué situaciones consideras que el tiempo en línea se convierte en una forma de evitar las interacciones sociales?

Categorías	Subcategorías
Falta de interacciones sociales	Pérdida de interés al salir - Dejando de lado que la tecnología digital es un medio de entretenimiento, ha aumentado la pérdida de interés al socializar y realizar actividades al aire libre Relaciones familiares - La convivencia familiar se ha ido modificando con la influencia de las pantallas, ya que se pasa menos tiempo con la familia, volviéndose más distantes a ellos
Problemas de salud por la influencia de internet	Repetir tendencias - Lo que se ve en internet o redes sociales ha influenciado al adquirir nuevos comportamientos Adicción - Aunque se puede sacar un provecho del internet, en ocasiones se utiliza para otros fines, volviéndose un repetitivo al navegar por internet

Observación

El uso intensivo de internet ha transformado la manera en la que los adolescentes se comunican y se relacionan, debilitando las relaciones sociales y sus interacciones cara a cara, a su vez, se han sustituido actividades deportivas y al aire libre para dedicar mayor tiempo al uso de las tecnologías y sus interacciones virtuales.

En específico, las redes sociales han desempeñado un papel central en la construcción de identidad y comportamiento en los adolescentes, fomentando espacios de validación social, donde las tendencias y contenidos virales se convierten en referentes de conducta, estilos de vida y pensamientos.

Con base a lo anterior, el acceso constante al mundo virtual ha provocado que se desarrolle una dependencia emocional y conductual hacia el entorno digital.

6.3 Observación de resultados cualitativos por categorización

Durante la transcripción de los resultados obtenidos y registrados, se pudo identificar una serie de preocupaciones relacionadas con el uso de dispositivos digitales por parte de las y los estudiantes entrevistados. Desde el momento de la aplicación de las entrevistas semiestructuradas se detectó una confusión en la forma en la que se plantearon algunas preguntas, lo que influyó en la interpretación de las respuestas obtenidas. En general, la técnica de análisis de resultados cualitativos por categorización equiparado con el uso de tecnologías e internet, permitió identificar tendencias, patrones y problemas significativos en torno a las experiencias, percepciones y consecuencias del entorno digital en los adolescentes. Es por ello que, a partir de la organización de la información por categorías se ha observado la relación de datos en ciertos temas, la escasa participación en otros, así como la comparación entre categorías, resaltando puntos clave y posibles causas, además de áreas en las que conviene reforzar acciones.

Entre la información que agrupan la mayor cantidad de observaciones, destacan las categorías de las siguientes preguntas:

- 5. Problemas identificados al estar en línea
- 6. Preferencia del uso de la tecnología

Estas categorías destacan por su alta presencia en los datos, lo que indica que las y los estudiantes entrevistados experimentan con frecuencia diversos problemas en su conexión a internet. El principal motivo por el cual los estudiantes entrevistados utilizan la tecnología es para comunicarse con sus respectivos cuidadores primarios y grupos de amistades, seguido de actividades escolares y entretenimiento, sin embargo, se presentaron sesiones con ciertas dificultades tales como distracciones frecuentes y una mínima participación en las entrevistas. A su vez, la categoría sobre preferencia del uso de la tecnología revela una normalización y preferencia al uso de internet, y se asocia mayormente al entretenimiento que a las necesidades escolares.

Otra de las categorías analizadas que se relacionan en diversas preguntas, incluyen posibles causas de su uso, así como las áreas que requieren intervención para mejorar sus experiencias en el entorno digital, y son las siguientes:

- 3. Problemas de salud al hacer uso de dispositivos móviles, y problemas sociales por la influencia de dispositivos móviles
- 4. Tiempo estimado al estar en línea
- 7. Problemas por las influencias del internet
- 9. Problemas identificados al navegar por internet
- 11. Problemas de salud por la influencia de internet

Dentro de las diversas preguntas se relacionan categorías en las que se identificaron múltiples problemas en salud, dado que uno de los principales temas abordados es el impacto de la tecnología en la salud física y mental en las y los estudiantes entrevistados; se identificaron varios problemas de salud derivados del uso prolongado de dispositivos móviles, tales como la fatiga ocular, dolores musculares, trastornos del sueño y en algunos escenarios problemas posturales y fomento del sedentarismo.

En cuanto a los problemas sociales, la influencia de los dispositivos móviles en los estudiantes entrevistados ha alterado las dinámicas de interacción social, ya que a menudo se prioriza la interacción digital sobre la interacción presencial, a su vez el uso excesivo de redes sociales y aplicaciones de mensajería ha generado una desconexión en la comunicación cara a cara, lo que afecta las relaciones interpersonales y puede contribuir al aislamiento social y emocional.

Es por ello, que se debe de reconocer que los problemas de salud mental no son fáciles de identificar, ya que los síntomas pueden variar entre individuos, también las experiencias junto con factores externos juegan un papel fundamental en cómo este grupo poblacional experimentan estos problemas.

Además, existe una categoría relacionada a las horas en el que las y los estudiantes entrevistados dedican su tiempo al estar en línea, estos registros permitieron segmentar variables basados en rangos de tiempo, con ello se identificó una distribución interesante entre los estudiantes entrevistados, para quienes pasan menos de 59 minutos diarios en línea muestran menos preocupación por las tendencias sociales, a diferencia

del resto que dedica más de 4 horas al mundo virtual lo que se podría relacionar con un impacto mayor en el bienestar físico y emocional de las y los entrevistados.

Por otro lado, los problemas identificados al estar en línea incluyen desde la seguridad digital hasta los problemas derivados desde la sobreexposición a contenidos no deseados, así como amenazas cibernéticas, acoso virtual o riesgos de ser víctimas de fraudes, son factores que afectan la experiencia de los usuarios. Dicho lo anterior, la mayoría de las y los estudiantes entrevistados reconocen que el mundo virtual es inseguro, conforme a las experiencias registradas se hace mención al acoso, a la interacción con personas desconocidas, además de estar expuestos a contenido inapropiado; también se hace mención a acontecimientos donde las y los estudiantes entrevistados recibieron mensajes de personas desconocidas, que en su mayoría el contenido que se recibió tenía el objetivo de incitar a peleas e intenciones que generan incomodidad.

El análisis destaca la importancia de fomentar una mayor capacidad de decidir al desconectarse de internet, ya que los estudiantes entrevistados dependen de su introspección sobre los riesgos de la conectividad, del mismo modo, la variable del tiempo estimado al estar en línea es crucial debido a los diferentes hábitos y comportamientos de los usuarios del mundo virtual; además, el rango de edad de la población entrevistada influye en su toma de decisiones, puesto que están sujetos a acuerdos de sus cuidadores primarios junto con sus formas de crianza, dado que son las personas con autoridad quienes regulan los tiempos de desconexión de los adolescentes sobre los dispositivos móviles.

Lo que se pudo observar para el análisis según la literatura, es que autores como Jiménez, P., et al., (2024), describen que en la adolescencia inicial se presentan diversos cambios, como la autonomía personal y el distanciamiento con sus cuidadores primarios, inseguridades y preocupaciones por su cuerpo, pues algunos de las y los entrevistados prefieren mantenerse alejados de sus padres, ya que sienten que están invadiendo su privacidad. A la par de este escenario, también se presentan conductas de riesgo que afectan su salud y son influenciados por personas de su alrededor.

Las situaciones de vida también se presentaron acciones en las que sujeto 15., et al., (2021), describe como estilos de vida, donde estas acciones al promoverse en esta edad pueden ser saludables o no, y tendrán a volverse hábitos hasta la edad adulta, dentro de estos reflejos se percató que la actividad física sí se promueve por la minoría de los entrevistados, pues se practica algún deporte como forma de entretenimiento, en el caso de los hábitos de sueño no se tiene registro de las personas que duermen el mínimo de horas necesarias para el descanso; por lo contrario, la influencia de la tecnología en horas prolongadas altera el ciclo circadiano por la luz que imparten las pantallas, dejando como registro que las y los entrevistados se llegan a dormir hasta las 02:00 de la madrugada dedicando este tiempo a los videojuegos y redes sociales. Sobre el uso de tiempo libre, se recomienda realizar alguna actividad deportiva, en el caso de las y los entrevistados son muy pocos quienes dedican tiempo a aprender a tocar algún instrumento o realizar manualidades, el resto de los participantes nuevamente recaen en el ocio de pasar varias horas frente a las pantallas.

Por parte del INEGI en 2024, se hizo mención de que el 97% de población entre 12 y 17 años es usuaria de internet, y en la lista de los 36 entrevistados todos tienen un dispositivo móvil con servicio a internet; mientras que el tiempo promedio en 2024 fue de casi 6 horas diarias, dentro de los resultados registrados de dos horas hasta nueve horas diarias. A la par de este escenario, el SIPINNA (2019) no sólo publica el promedio de horas al día en el que los adolescentes dedican su tiempo al estar frente a una pantalla, sino que también el porcentaje de diversas actividades que realizan en el mundo digital, tales como el uso de ciertas plataformas como YouTube, TikTok, streaming musical o videojuegos.

Otro de los problemas que afecta la salud según Amagua, I., (2023), es el sedentarismo, pues la exposición de estar sentado varias horas sin realizar ninguna actividad física tiende a desarrollar problemas a lo largo de la vida, pues el mal posicionamiento y la distribución desigual del cuerpo afecta el sistema músculo esquelético; dentro de lo observable en las sesiones de entrevista se identificaron las malas posturas como el encorvamiento de la columna y cuello.

Sobre los problemas en las relaciones sociales, se hace mención a Rubio, F., et al., (2024), quien menciona que las tendencias son temporales y tienen a ser replicadas por los adolescentes, donde además la influencia de la tecnología afecta la concentración y la convivencia con las personas de su entorno, en este aspecto al momento de realizar las entrevistas se detectó que la comprensión de las y los participantes al contestar las preguntas fue mínima, ya que algunas interrogantes no presentaron alguna respuesta; cabe mencionar que las sesiones fueron grupos focales, con el objetivo de no influir con los tiempos de clase, sin embargo al tener seis participantes por cada reunión, las respuestas fueron replicadas, es decir, si el participante 1 mencionaba: “yo uso el celular más que nada por preocupación de mis padres, y por entretenimiento”, el participante 2 respondió: “Acuerdo con mis papás”, el participante 3: “Igual que mis compañeros”. No había mucha participación al momento de responder, replicando o limitándose a responder solamente con un sí o un no, según la pregunta. Otra de las cuestiones fue el razonamiento de las preguntas, pues durante la sesión se tuvieron que reformular las preguntas por la nula participación de los entrevistados y aun así no se presentaron argumentos válidos para el análisis. Es por ello que algunos autores Pinos, N., et al., (2018), reconocen que el mal uso de la tecnología es un distractor en las actividades escolares y su abuso puede llevarlos a una dependencia de los dispositivos móviles.

6.4 Determinantes sociales de la salud en la adolescencia

León, K., et al., (2021), reconoce que los determinantes sociales afectan a los adolescentes, esto se debe a que no todos cuentan con el mismo acceso a recursos, ni se desarrollan bajo condiciones sociales similares. Además, su vida y su desarrollo dependen de gran medida de sus cuidadores primarios, quienes asumen la responsabilidad principal de su bienestar y de las oportunidades a las que puedan acceder.

Como ya se ha dicho anteriormente, la adolescencia es una etapa clave en el desarrollo, ya que se producen cambios físicos, emocionales y sociales, en las que se identifica una transición entre la niñez y la adultez; además, dentro de esta etapa se busca

mayor independencia, comienza a construir la identidad y surgen nuevas relaciones sociales, es por ello que en este proceso se incluyen otros factores que interfieren en la salud los adolescentes. Por el rango de edad en la que se ubica la población de estudio, se identificó que el entorno familiar es un determinante importante ya que es el primer espacio donde se forma la salud y bienestar de los adolescentes, pues un entorno que brinda apoyo emocional, comunicación y límites saludables contribuye a un desarrollo positivo; en cambio, un ambiente conflictivo, violento o inestable económicamente genera problemas emocionales en salud, bajo rendimiento escolar o problemas de conducta que tiende a replicar el o la adolescente. A diferencia del entorno escolar, se puede decir que ese entorno también es fundamental para el desarrollo social, pues es el segundo espacio en el que dedican parte de su tiempo y conviven con personas externas a su núcleo familiar; en un ambiente escolar seguro se tienen los recursos necesarios para brindar programas y redes de apoyo, contar con personal educativo que promuevan una cultura de paz que construye la salud de la comunidad. Por el contrario, la presencia de discriminación, acoso escolar o falta de recursos educativos tiende a afectar la salud mental y el interés de los adolescentes para estudiar. También, en la cuestión económica, se depende totalmente de los ingresos de la familia, ya que, además, influye en el acceso a los recursos para la alimentación, servicios médicos, transporte y vivienda digna. Sobre la influencia de los medios digitales y redes sociales, la mayoría tiene más de un dispositivo con servicio a internet, donde los adolescentes están expuestos a este entorno virtual, que si se le da un mal uso influye en su percepción, así como en sus relaciones personales.

6.5 Oportunidades para la construcción de la salud

Las oportunidades detectadas para la construcción de la salud en el entorno a los objetivos de estudio, se comprenden como aquellas propuestas que favorecen el avance de la investigación. Estas oportunidades se relacionan con un contexto social, cultural y tecnológico en el que se desarrollan las y los adolescentes, ya que contribuyen al mejoramiento del entorno analizado.

En este sentido, la investigación centra la atención en cómo la tecnología no solo ha generado desafíos en las relaciones sociales entre los adolescentes, sino también abre una serie de posibilidades en las que se puede aprovechar y reorientar las estrategias de salud. Uno de los principales escenarios en los que se tiene la oportunidad de abordar temas en relación a las variables de investigación, es el uso adecuado de las plataformas digitales y redes sociales, donde, mediante sesiones se expongan los riesgos al navegar en internet, seguido del uso responsable sobre esas aplicaciones, las nuevas formas de comunicación y colaboración, el desarrollo de habilidades socioemocionales y el fortalecimiento de vínculos interpersonales en el entorno virtual.

La creciente presencia de la tecnología digital ha transformado la vida cotidiana de los adolescentes, tanto de manera positiva como negativa. Una de las ventanas de oportunidad para la construcción de la salud es abordar este fenómeno de forma integral, donde todo el entorno escolar participe, desde los cuidadores primarios, población estudiantil, personal educativo, administrativo y directores, los cuales se sumen a las intervenciones educativas o campañas de concientización que busquen promover el uso saludable, crítico y equilibrado de estas tecnologías. Además, es importante incluir mensajes sobre la importancia de las relaciones cara a cara, el respeto en la comunidad tanto en línea como en el entorno físico, prevención de ciberacoso, y el reconocimiento de las señales de dependencia digital.

Otro aspecto en el que las y los adolescentes entrevistados se ven envueltos, son las malas experiencias en las que se encuentran al navegar por internet, es por ello, que es esencial que cuidadores primarios, educadores y responsables de políticas públicas trabajen en relación a la problemática. Para una formación integral y una supervisión equilibrada es necesario construir entornos digitales más seguros, inclusivos y saludables; esto implica no solo enseñar cómo funcionan las herramientas tecnológicas, sino también fomentar valores como el respeto, la privacidad, la empatía en línea y la autorregulación del tiempo frente a pantallas. Esto se evidencia en diversos momentos, como:

1. Entorno familiar

- Construir redes de apoyo con los cuidadores primarios y los adolescentes, esto para generar un espacio seguro en el que las y los estudiantes puedan expresar emociones, pensamientos e inquietudes
- Reconocer que la comunicación es un sentido de responsabilidad y participación en el entorno, ya que implica compromiso, respeto y cuidado hacia los demás, como resultado favorable se fortalece la confianza, los lazos familiares y se promueve el bienestar
- Acuerdos específicos para establecer el tiempo frente a la pantalla, esto para disminuir los efectos negativos del uso excesivo de dispositivos como sedentarismo, fatiga visual o alteraciones del sueño
- Divulgación sobre el uso de controles parentales a cuidadores primarios, el cual les permitirá tener herramientas digitales para gestionar los dispositivos móviles, plataformas digitales u otro contenido que pueda considerarse un riesgo digital para las y los adolescentes

2. Entorno educativo

- Considerar que en el entorno participan diversos actores sociales como los cuidadores primarios, estudiantes, personal administrativo, docente y la comunidad; los cuales favorecen y generan una red de apoyo que refuerza conductas saludables
- Promover estrategias que impulsen el pensamiento crítico sobre el contenido de ciudadanía digital y seguridad en línea para los estudiantes, es necesario que desarrollen habilidades para identificar los riesgos digitales, así como tomar decisiones informadas sobre el mundo virtual y prevenir conductas violentas
- Dinámicas escolares que no dependan de pantallas, se proponen desarrollar actividades que fomenten las habilidades sociales, la creatividad

y la imaginación, promoviendo juegos de rol, debates, literaturas, o alguna otra actividad artística

- Reglamento interno sobre el uso de dispositivos digitales en la escuela y salón de clases, que sea aplicado a todas y todos los sujetos que participan en el entorno, dónde el personal docente y cuidadores primarios promueva el cumplimiento de los acuerdos

3. Políticas públicas

- Fomentar la seguridad digital, reestructurar políticas que regulen a las plataformas digitales en relación a la verificación de edad, así como el monitoreo a los diversos contenidos que se comparten dentro de las redes sociales, ya que se busca proteger a la población de riesgo sobre el ciberacoso, exposición a contenido violento o suplantación de la identidad
- Divulgar los marcos legales que sancionan los delitos digitales como el ciberacoso, sexting, suplantación de identidad entre otros; con ello, se contribuye a crear entornos virtuales más seguros promoviendo la salud mental y la seguridad social de los usuarios

4. Habilidades para la vida

- Frente a las diversas problemáticas de comunicación, la presión social, la agresión en línea y el ciberbullying, es necesario que todos los entornos trabajen en conjunto para fortalecer estas habilidades, tales como el autoconocimiento, la resolución de conflictos, organización, pensamiento crítico, empatía, comunicación asertiva y relaciones interpersonales

De acuerdo con las propuestas mencionadas, se debe de reiterar que estas deben de responder directamente sobre los determinantes digitales de la salud, entendiéndose como los factores relacionados con el acceso seguro, uso y comprensión de la tecnología digital.

Además, en este contexto se presentan múltiples problemáticas que afectan tanto la interacción personal como la convivencia en entornos digitales, entre ellas se destaca la falta de comunicación efectiva, la escasa empatía y las limitadas habilidades para relacionarse adecuadamente con los demás. A esto se suman fenómenos propios del mundo virtual, como la presión social, la comunicación agresiva y el ciberacoso, que intensifican los conflictos y generan un entorno más hostil. Estas situaciones reflejan la complejidad de los desafíos que enfrentan las personas al desenvolverse en espacios físicos y digitales, evidenciando la necesidad de estrategias que promuevan relaciones más saludables, respetuosas y consientes en todos los ámbitos de interacción. Con esto, no se trata de rechazar el avance tecnológico, mejor dicho se necesita formar ciudadanos digitales responsables, capaces de distinguir entre un entorno de paz y un lugar violento, así como promover la autorregulación en su tiempo en línea, el uso crítico de la información, fomentar relaciones sanas tanto en el entorno físico y virtual; así el fortalecimiento de las habilidades para la vida se presentan como una respuesta clave para que las personas puedan interactuar con la tecnología de forma consciente, responsable y equilibrada, favoreciendo un desarrollo integral en la era digital.

Incluso, es necesario reiterar y puntualizar la presencia de las estrategias expuestas en la Carta de Ottawa (OMS, 1986), pues son acciones que reconocen la importancia de la colaboración entre instituciones y personas, de las cuales inicialmente la participación comunitaria implica que los grupos sociales se involucren activamente en la implementación de acciones del entorno en las que se favorece el empoderamiento y fortalecen los vínculos comunitarios; por parte del desarrollo de aptitudes personales se entiende como la forma en la que se adquieren conocimientos y actitudes que permitan afrontar diversos escenarios, así como mejorar la toma de decisiones y las relaciones con el entorno, lo cual conduce a incorporación de las habilidades para la vida. Otra de las estrategias que se menciona dentro de esta carta es la elaboración de una política pública sana basada en la creación de entornos, normas y decisiones que promuevan el bienestar colectivo. Con todo lo anterior, se estarían desarrollando y creando ambientes favorables tanto físicos, sociales, culturales, y en la actualidad se debe incluir el entorno

digital, donde la educación se base en el respeto digital, uso responsable de la tecnología y el fortalecimiento de valores como la empatía, colaboración y ciudadanía digital.

Del mismo modo, la Carta de Ginebra para el Bienestar (OMS, 2021), menciona una estrategia fundamental para la presente investigación la cual busca abordar los efectos de la transformación digital, pues este quinto punto de la Carta reconoce los riesgos de la era digital y respalda la promoción de habilidades para la vida, inspira a reforzar las políticas públicas e implementar estrategias pedagógicas, lo cual esto refuerza que las competencias digitales no solo deben de ser enseñadas en una sesión única, sino también, replicar por largos periodos las capacidades para actuar de manera ética, crítica y responsable sobre los entornos digitales.

DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue analizar el proceso de salud determinado por las tecnologías digitales en las relaciones sociales de las y los alumnos de nivel secundaria. Los resultados obtenidos muestran que los alumnos que participaron en las entrevistas presentaron diversos problemas derivados a los dispositivos tecnológicos.

Se puede decir que el proceso de salud-enfermedad en el que se desarrolla el alumnado entrevistado no solamente es en lo biológico ya que también se incluyen otros aspectos sociales que se involucran en su salud. Arredondo, A., (1992), subraya ciertos momentos específicos como la dimensión histórica, las clases sociales, desgaste laboral, fuerza de trabajo y producción del individuo; mientras que Breilh, J. (2013), reconoce que estos determinantes configuran a las sociedades desde estructuras de organización, formas de vivir, trabajo y construcción de la identidad.

En el caso de los ingresos económicos de los entrevistados se debe de reconocer que depende totalmente de la familia, los cuales afectan significativamente en el bienestar de los adolescentes, ya que influyen en el acceso a recursos materiales, educativos y sociales; además, estos ingresos determinan las decisiones que los cuidadores primarios toman para cubrir las necesidades básicas como lo es la alimentación, vivienda, educación y atención médica. En el caso de presentarse ciertas limitaciones económicas afectan las opciones disponibles de los adolescentes para realizar actividades extracurriculares, acceso a la tecnología o incluso a la formación de las relaciones sociales.

Sobre los aspectos culturales, se pudo observar que los entrevistados tienen normalizado el acceso a la tecnología como parte de su vida cotidiana, de los cuales tienen contacto directo a dispositivos móviles, consolas de videojuegos, pantallas de televisión, así como redes sociales y otras aplicaciones digitales; que, a su vez, este tipo

de contenido ha influido de manera significativa en sus estilos de vida, moldeando hábitos de consumo, comunicación y entretenimiento.

Así como este determinante, también es necesario mencionar que muchos de los entrevistados reconocen que sus padres y/o madres tienen que trasladarse por la ubicación de sus empleos, y la falta de cercanía orientó a sus cuidadores a otorgar un equipo móvil en el que pudieran tener una comunicación constante con sus respectivos hijos, uno de los entrevistado mencionó que *“por el trabajo de mis padres y mantener una comunicación con ellos”* (Sujeto 31, 2025). Además, las actividades escolares forman parte de este acceso, ya que en varias ocasiones se solicita por parte del personal educativo actividades que necesitan de algunas herramientas digitales, tal es el caso de una encuestada que respondió que uno de sus principales motivos por el cual tiene acceso a internet es *“para un podcast que estamos grabando en español, tenemos un grupo donde nos ponemos de acuerdo y cada quien va haciendo su parte”* (Sujeto 1, 2025).

Por otro lado, Jiménez, P., et al., (2024), mencionan que en la adolescencia temprana se presentan actitudes de separación hacia sus cuidadores primarios del cual les ayuda a construir su identidad, algunos de los entrevistados admiten que dedican más tiempo a los dispositivos móviles que a su familia (Sujeto 9, 2025). Retomando con los autores, consideran que en la transición de la niñez a la adultez se presentan alteraciones emocionales, sociales, cognitivas y físicas, de los cuales estos cambios influyen en cómo se relacionan con la sociedad, así como su autopercepción y su manera de percibir el mundo.

Dicho con lo anterior y en relación a las relaciones sociales, se cita a Estévez, E., et al., (2009), quien afirma que en la adolescencia se tiene menos participación y supervisión de los padres y madres; sin embargo, con los resultados registrados se presentaron casos extraordinarios, de los cuales la supervisión de los cuidadores primarios está presente, ya que existen escenarios de violencia digital, contenido vulnerable u otros aspectos que afectan a sus hijos, desde este actuar los entrevistados reconocen la presencia de controles parentales, donde sus tutores son quienes equilibran

el tiempo frente a pantallas, tal es el caso del sujeto 13 (2025), quien menciona que *“Mis padres lo hacen mediante controles parentales mediante family link”*.

Algo importante que mencionar es a León, K., et al., (2021), quien habla sobre los estilos de vida y su impacto en la salud y bienestar de las personas, estos hábitos adoptan un papel fundamental en la toma de decisiones sobre la alimentación, el sueño, la actividad física, la gestión del tiempo de ocio, la higiene personal, entre otras rutinas; por lo que se refiere al sujeto 8 (2025) quien admite que *“Yo antes me dormía a las 12:00 o 1:30”*, seguido del sujeto 9 (2025) que también reconoce que sus horas de sueño eran irregulares a tal grado de decir que *“Yo me dormía como a las 5:00 de la mañana porque ya no tenía sueño”*.

En relación a los desafíos emergentes en la era digital y los problemas de salud, se menciona a López, M., et. al., (2023), quienes expresan que el uso excesivo de las redes sociales puede llevar a las personas a experimentar diferentes sentimientos, presentar situaciones de aislamiento y crear barreras entre las relaciones físicas y virtuales, en relación a los resultados registrados se identificó que el sujeto 15 (2025) reconoce que sus compañeros *“en ocasiones son conflictivos, en ocasiones llegan a los insultos y golpes”*, además de que del sujeto 33 (2025) expresa que dentro de su círculo de amistades ciertas personas se molestan por insignificancias como perder en un juego.

También, se relaciona a la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, quien afirma que en 2025 las niñas, niños y adolescentes tienen acceso a los dispositivos móviles desde los ocho años, aunque para la investigación no se desarrolló una pregunta específica se afirma esta teoría, ya que para el caso de los adolescentes encuestados por el SIPINNA en 2019 sobre el tiempo que le dedican a las dispositivos móviles con servicio a internet, obtuvieron un promedio de 7 horas dedicados al mundo virtual; vinculando estos resultados con los datos obtenidos en la presente investigación se puede afirmar que las horas son prolongadas al uso de las tecnologías, y aunque no se hizo un conteo para desglosar el promedio de horas, si se pudo registrar que el mayor tiempo al estar en línea es de nueve horas según con el sujeto 7 (2025).

Este uso prolongado de las tecnologías también afecta el ciclo circadiano, tal como lo menciona Celis J. et. al., (2021), que al estar expuestos a la luz que emiten estos equipos, y más aún en la noche pues se estimula el organismo para mantenerlo activo y alerta, dificultando la transición hacia el estado de relajación. El tiempo de exposición a los dispositivos móviles es otro de los problemas que se relaciona con el sedentarismo, ya que el uso prolongado de estas tecnologías digitales implica permanecer sentado durante largos periodos, con esto se afirma la teoría de Amagua, I., (2023).

Mientras que Rubio, F., et. al., (2024), manifiesta que las tendencias replicadas en internet o aplicaciones sociales están presentes por un mínimo tiempo en el mundo virtual, pero sí tienen un impacto con la sociedad; en el caso de los adolescentes entrevistados confirman que en algún momento han replicado una tendencia en internet, ya sea por sticker, frases o videos de baile.

Otra de las problemáticas que se identificaron con los resultados es el ciberacoso, donde la Secretaría de Gobernación de México (sf), reconoce está práctica como un acto de violencia que está presente en los diversos medios digitales, lo que se vuelve alarmante para el rango de edad al que se les aplicó la entrevista, pues el sujeto 7 (2025) respondió que *“... una vez me mandaron mensaje un niño de 15 años, mensaje de dónde vives para ir a verte...”*, que además también ha recibido mensajes de Instagram de personas desconocidas y de edad adulta de la cual incluye contenido inapropiado. Mientras que el sujeto 8 (2025) añadió que *“hay personas que mandan contenido inapropiado para nosotros de nuestra edad. Pero también hay chicos de nuestra edad que también mandan ese tipo de contenido”*.

Escenarios como estos reflejan los riesgos a los que están expuestos los adolescentes en los entornos digitales, donde la falta de supervisión, el anonimato y la facilidad de contacto incrementan la vulnerabilidad de actos de acoso, solicitudes indebidas y exposición a material no adecuado para su edad. Sin embargo, es importante reiterar que los datos registrados fueron relativamente pocos, lo cual se puede deber a timidez, inseguridad o incomodidad que algunos participantes experimentaron al momento de responder este tipo de preguntas. Además, de que pudiesen haber existido

situaciones relacionadas a otras problemáticas que no fueron mencionadas y que decidieron ocultarse por la dificultad que implica para los adolescentes hablar abiertamente sobre sus experiencias de acoso o interacciones inapropiadas en línea.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos permitieron concluir que el objetivo general de esta investigación, orientado a analizar cómo las tecnologías digitales influyen en el proceso de salud y en las relaciones sociales de las y los participantes; esto mediante el proceso sistemático de categorización de la información, el cual consistió en organizar y clasificar las respuestas obtenidas durante las entrevistas grupales, lo que permitió identificar patrones, tendencias y elementos comunes en las experiencias y percepciones de los entrevistados. De esta manera, se pudo consolidar un panorama claro sobre cómo las tecnologías digitales afectan tanto la comunicación como la interacción social y los hábitos relacionados con la salud.

A su vez, se observó que las y los participantes vinculan el uso de las tecnologías con mayor facilidad, ya que tienen acceso a diferentes sitios web, redes sociales, información y otros recursos. Esto se debe a que por lo menos todos cuentan con un dispositivo digital con acceso a internet, los cuales son utilizados para cuestiones escolares, de entretenimiento y comunicación; sin embargo, junto con los beneficios, también es necesario manifestar que la creciente dependencia y exposición a dichas tecnologías y plataformas digitales, está transformando las dinámicas sociales de los adolescentes. Esta situación, genera una exposición constante a dinámicas sociales caracterizadas por la comparación, la sobreinformación y la influencia de contenidos poco verificados, lo cual impacta en la percepción del propio estado de salud como en las relaciones sociales.

Respecto a los objetivos específicos, primero se logró identificar que la percepción de las y los entrevistados sobre las tecnologías es variada, ya que la utilidad que se le presta a las herramientas es para la comunicación con sus cuidadores primarios y actividades escolares, aunque también se evidencian situaciones relacionadas con la seguridad, acoso virtual y falta de habilidades sociales. Segundo, se conoció la forma en

la que las y los entrevistados promueven las relaciones sociales, y se puede decir que los espacios en los que se tiene mayor comunicación presencial es el entorno escolar, y en la minoría de los casos registrados son en actividades extracurriculares; en cambio del resto de las y los estudiantes entrevistados prefiere la tecnología digital y una comunicación virtual. Tercero, se identificó que los medios digitales utilizados por la población entrevistada no determinan por completo su salud, ya que existen otros factores que también influyen en su bienestar; sin embargo, el uso prolongado de estos dispositivos puede afectar su salud física y mental, además de generar ciertas dependencias hacia los aparatos o hacia el contenido al que acceden. Cuarto, se determinó que las y los estudiantes entrevistados de la escuela secundaria José Antonio Alzate Ramírez 226, no perciben exclusión social por la influencia de la tecnología digital, en cambio sí afecta sus relaciones sociales y limita su participación en actividades grupales.

En este sentido, la investigación evidencia que el proceso de salud en el contexto digital no puede entenderse únicamente desde una perspectiva biológica, sino desde otros aspectos que se ven involucrados como lo social, emocionales, educativo y tecnológico; por ello, se reafirma la necesidad de promover un uso crítico, responsable y equilibrado de las tecnologías que promuevan una cultura de paz a la par de fortalecer las relaciones humanas en el entorno digital.

A partir del análisis de los datos obtenidos de esta investigación, se puede afirmar que la pregunta de investigación ha sido respondida, permitiendo concluir que para esta población de estudio no solo la tecnología digital está determinado la salud mental de las y los adolescentes, sino que también el tiempo de uso, la finalidad con que se utilizan las plataformas, el entorno familiar y escolar, las habilidades socioemocionales de cada adolescente, así como otros determinantes sociales de los cuales están sujetos.

Dentro de los inconvenientes que se presentaron durante la investigación fue necesario coordinar las actividades con la población asignada para entrevistar, ya que este proceso implicó adaptarse a otras dinámicas asignadas por una calendarización establecida previamente por el personal educativo; con el cual, se requirió ajustar los

tiempos y estrategias de trabajo para lograr la asistencia en cada sesión. En el aula asignada para la aplicación de las entrevistas, se tuvo el acompañamiento de una autoridad educativa el cual observó la dinámica de los grupos focales, y al percatarse de la poca participación de las y los estudiantes se reorganizaron las fechas establecidas para cada visita, la cual pasó a aplicarse todas las sesiones en un mismo día, con la finalidad de no generar más contratiempos en las dinámicas escolares.

De igual forma, las sesiones posteriores de los grupos focales destinados a la aplicación de entrevistas, se presentó el desafío de tener poca participación de las y los entrevistados; si bien, la escasa interacción de los participantes al compartir sus experiencias de manera abierta dificultó la obtención de información, esto podría deberse a diversos factores como la falta de familiaridad con el entrevistador y la dinámica del grupo, la timidez de ciertos participantes, o la percepción de sus aportaciones no serían valorados, lo que repercutió en la riqueza de los datos obtenidos. En el caso de las y los participantes que expresaron sus opiniones respecto a las preguntas de las entrevistas semiestructuradas, ayudaron a tener otro paradigma sobre el tema de investigación ya que se pudieron identificar patrones de comportamiento, desafíos y oportunidades que podrían no ser evidentes desde una sola perspectiva teórica o metodológica.

La investigación no solo consistió en recopilar información, sino también en analizar, explorar y generar nuevos entendimientos sobre el impacto de las relaciones sociales de las y los adolescentes derivados de la influencia de la tecnología digital. A lo largo de este proceso reforcé y amplié los conocimientos del cual he tenido un impacto significativo en el área de la Promoción de la Salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar I., y Catalán A. 2005. Influencia del entorno social en el desarrollo de las capacidades de los o las adolescentes.
- Alba, M. 2000. El derecho a la salud: ¿Un derecho individual o social?
- Amagua, I. 2023. Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: una revisión sistémica.
- Argaez, S., Echeverría R., Evia N., y Carrillo C. 2018. Prevención de factores de riesgo en adolescentes: intervención para padres y madres
- Arias, F. 2012. El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica.
- Arredondo., A. 1992. Análisis y reflexión sobre modelos teóricos del proceso salud-enfermedad.
- Breilh J. 2010. Ciencia emancipadora, pensamiento crítico e interculturalidad.
- Breilh J. 2013. La determinación social de la salud como herramienta de transformación hacia una nueva salud pública (salud colectiva).
- Calvo, E. 2023. Los modelos biomédicos y biopsicosocial en medicina
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. 2018. Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados de la Ciudad de México.
- Cano, A. 2007. Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotsky ¿Dos caras de la misma moneda?

- Cardona, J. 2016. Determinantes y determinación social de la salud como confluencia de la salud pública, la epidemiología y la clínica.
- Carta de Bangkok para la Promoción de la Salud en un mundo globalizado. Sexta Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, Bangkok, Tailandia, 2005.
- Carta de Ginebra para el Bienestar. Décima Conferencia Mundial sobre Promoción de la Salud, Ginebra, Suiza, 2021.
- Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, Ottawa, Canadá, 1986.
- Castiel D., y Sanz, J. 2010. El acceso a la información como determinante social de la salud.
- Celis J., Benavides, M., Del Cid, P., Iraheta, D., y Menjivar, H. 2021. Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes.
- Chapela C. 2008. Cuarto aspecto. ¿Qué promoción de la salud ha fracasado? En Cárdenas R. 2008. Aspectos de las políticas y prácticas públicas de salud en México. Seguridad social, servicios, promoción de la salud.
- Chapela C. 2017. Una utopía emancipadora de la salud.
- Chidambaram S, Jain, B., Urvish J., Mwavu. R., Baru, R., Thomas, B., ... & Darzi, A. 2024. An introduction to digital determinants of health.
- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México. 2025. Siete de cada diez niñas, niños y adolescentes tienen acceso a redes sociales, se requieren medidas para regular su uso desde una perspectiva de derechos humanos.
- Cortés, E., Ramírez, M., Olvera, J., y Arriaga, Y. 2009. El comportamiento de salud desde la salud: la salud como proceso.

De León, D. 2023. Digitización, digitalización, y transformación digital: conceptos clave para la práctica empresarial.

Declaración de Adelaida para políticas a favor de la salud. Segunda Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, Adelaida, Australia, 1988.

Declaración de Helsinki sobre la salud en nuestro futuro. Octava Conferencia Mundial de Promoción de la Salud. Helsinki, Finlandia, 2013.

Declaración de Shanghái sobre la Promoción de la Salud en la agenda para el Desarrollo Sostenible. Novena Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, Shanghái, China, 2016.

Declaración de Sundsvall para entornos propicios para la salud. Tercera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, Sundsvall, Suecia, 1991.

Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el siglo XXI. Cuarta Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, Yakarta, Indonesia, 1997.

Declaración Ministerial de México para la Promoción de la Salud: hacia una mayor equidad. Quinta Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, Ciudad de México, México, 2000.

Díaz, L. 2011. La Observación. Texto de Apoyo Didáctico. Facultad de Psicología, UNAM.

Estévez, E., Martínez, B., y Jiménez, T. 2009. Las Relaciones sociales en la Escuela: El Problema del Rechazo Escolar Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación, vol. 15, núm. 1.

Fuster, D. 2018. Investigación Cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico.

Gairín, J., y Mercader, C. 2018. Uso y abusos de las TIC en los adolescentes.

Garcés, M., y Castro, M. 2016. Hábitos de vida saludables desde la adolescencia.

- García, M., Flores Y., y Mendoza, E. 2023. Trastornos y enfermedades tecnológicas.
- Gómez, M., y Giraldo, Y. 2022. Ser adolescente y las relaciones mediadas por las redes sociales en internet.
- Grosetti, M. 2009. ¿Qué es una relación social? Un conjunto de mediaciones diádicas.
- Hidalgo G., González, C., 2017. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales.
- Huidobro, J. 2020. La huella digital. Revista digital de ACTA.
- Instituto Federal de las Telecomunicaciones. 2025. Consumo de contenidos audiovisuales por niñas, niños y adolescentes (NNA) en ámbitos urbanos y rurales con información de ENCCA 2024.
- Instituto Mexicano de la Juventud. 2018. La importancia de las habilidades sociales en la población joven.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2023. Comunicado de prensa núm. 367/23 Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y uso de la Tecnología de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2022.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2025. Reporte de resultados 9/25 Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y uso de la Tecnología de la Información en los Hogares (ENDUTIH).
- Jiménez, P., Robles, S., y Palenzuela, S. 2024. Definición y etapas de la adolescencia. Atención integral al adolescente.
- La llamada a la acción de Nairobi para cerrar la brecha de implementación en Promoción de la Salud. Séptima Conferencia Internacional de Promoción de la Salud Nairobi, Kenia, 2009.
- Laurell, A. 1982. La salud-enfermedad como proceso social.

- León, K., Macedo, L., Robles, V., Zepeda, C., Huerta, C., y Ríos, A. 2021. Situación de salud en la adolescencia. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM
- Linares, E., Villareño, C., Villas, M., Álvarez, S., y López, M. 2002. El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la psicología.
- López, M., Tapia, A., y Ruíz, C. 2023. Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales.
- Martínez V., y Rincón, E., 2021. Problemas y desarrollo de la identidad en el mundo digital.
- Martínez, I., Martínez, F. y Rodríguez, L. 2023. Factores protectores y de riesgo en la conducta suicida de los adolescentes.
- Mercedes, F. 2020. Unidad 2. Modelo biomédico y modelo biopsicosocial.
- Montoya, J., Acosta, J., y Vélez, J. 2023. Factores de riesgo para alteraciones posturales en niños y adolescentes y el rol del fisioterapeuta en su manejo. Revisión narrativa.
- Navarro D., Alvarado, R., Martínez, M., y De León, C. 2018. La brecha digital: una revisión conceptual y aportaciones metodológicas para su estudio en México.
- Organización Mundial de la Salud. 2008. Informe de la OMS de Determinantes Sociales. WHO/IER/CSDH/08.1
- Organización Mundial de la Salud. 2021. Estrategia mundial sobre salud digital 2020-2025.
- Organización Mundial de la Salud. 2024. Reforzar la salud digital puede ayudar a prevenir millones de muertes por enfermedades no transmisibles.
- Organización Panamericana de la Salud. 1978. Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre la Atención Primaria de Salud.

- Orozco, G. 2022. Ciberseguridad y los derechos de las niñas, niños y adolescentes.
- Ortega, J., y González, D. 2016. El ciberacoso y su relación con el rendimiento académico.
- Ozten, T. y Manterola, C., 2017, Técnicas de muestreo sobre una población a estudio.
- Pinos, N., Hurtado, S., y Rebolledo, D. 2018. Uso del teléfono celular como distractor del proceso enseñanza - aprendizaje.
- Restrepo, H. 2001. Promoción de la Salud: Cómo construir vida saludable. Cap. 2. Conceptos y definiciones.
- Rizo, M. 2013. Comunicación interpersonal digital y nuevas formas de comunidad. Reflexiones sobre la comunicación pos-masiva.
- Rubio F., González, E., y Olivo, J. 2024. Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales.
- Rueda, M., Sigala. L., Armas., W. 2023. Análisis cualitativo por categorización a priori: reducción de datos para estudios gerenciales.
- Ruiz, J., Sánchez, J., y Trujillo J. 2015. Utilización de internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes.
- Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, L. 2006 Metodología de la investigación, Cuarta edición.
- Sampieri, R., y Mendoza, C., 2018. Metodología de la investigación. Las rutas cualitativas, cuantitativas y mixtas.
- Sánchez, I. 2019. La cuarta revolución industrial en México
- Secretaría de Gobernación. Sf. Violencia Digital ¿Sabrías reconocerla?

Secretaría de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes. Sf. Guía de ciberseguridad dirigido a niñas, niños y adolescentes para utilizar internet, los dispositivos de telecomunicaciones y las tecnologías digitales de forma segura y responsable.

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. 2019. ¿Qué tanto sabes sobre la niñez e internet? La relación de la niñez e internet es compleja y multifacética. Las y los adultos no podemos basarnos sólo en nuestra propia experiencia porque las cosas cambian velozmente.

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. 2024.. Consumo de contenidos audiovisuales de niñas, niños y adolescentes en internet y plataformas digitales, según encuesta 2023 del IFT.

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. 2024. Guía de adolescencia. Cap. 1 Definición y etapas de la adolescencia, pág. 17.

Tarra B., y Morales R. Sf. Desarrollo integral del adolescente.

Valera, K., Rodríguez, F., y Rodríguez, O. 2024. Aproximación teórica a la vigencia de la teoría de los cuatro humores en la medicina contemporánea.

Yuberto S., Larrañaga, E., y Navarro, R. 2017. Los padres ante el ciberacoso: factores de protección.

ANEXOS

Anexo 1. Entrevista semiestructurada

1. ¿Cuál es el principal motivo por el que tienes acceso a un dispositivo digital?
2. ¿Cómo describirías tus relaciones con tus amigos o compañeros de clase? ¿Hay diferencias en cómo interactúan en persona y en línea? ¿Prefieres una comunicación virtual o presencial?
3. ¿Qué importancia le das al hacer uso de los dispositivos móviles en tu vida cotidiana? ¿Y cómo afectan tus relaciones con los demás?
4. ¿Alguna vez has sentido que pasas demasiado tiempo en línea? ¿Cuántas horas al día? ¿Cómo sientes que esto impacta en tu salud?
5. ¿Cuáles son los principales retos que has experimentado al estar en línea durante tus actividades diarias (ya sea para la escuela, en redes sociales o videojuegos)?
6. ¿De qué manera intentas equilibrar el tiempo frente a la pantalla con otras actividades al hacer ejercicio, leer o pasar tiempo con otras personas?
7. ¿Cómo ha influido el tiempo que pasas en internet, tanto de manera positiva como negativamente?
8. ¿Qué tan fácil o difícil te resulta desconectarte de internet cuando sientes que ya has pasado mucho tiempo en línea?
9. ¿Consideras haber tenido algún problema relacionado con la seguridad o la privacidad mientras navegas por internet? ¿Cómo lo manejaste?
10. ¿En qué situaciones te sientes más vulnerable o incómodo mientras estás en línea, y cómo crees que se podría mejorar esa experiencia?
11. ¿En qué situaciones consideras que el tiempo en línea se convierte en una forma de evitar las interacciones sociales?

Anexo 2. Consentimiento informado

Con fundamento en los principios de Confidencialidad y Consentimiento establecidos en el artículo 9 de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados de la Ciudad de México (2018), y que a la letra dice:

Confidencialidad: El responsable garantizará que exclusivamente el titular pueda acceder a sus datos, o en su caso, el mismo responsable y el usuario a fin de cumplir con las finalidades del tratamiento. En cualquier caso, se deberá garantizar la secrecía y la no difusión de estos. Sólo el titular podrá autorizar la difusión de sus datos personales.

Consentimiento: Toda manifestación previa, de voluntad libre, específica, informada e inequívoca por la que el titular acepta, mediante declaración o acción afirmativa, el tratamiento de sus datos personales.

Se establece a través del presente consentimiento que, el resguardo y confidencialidad de los datos personales recabados serán tratados únicamente para fines académicos y no tendrán ningún otro fin a los establecidos en el protocolo de investigación, garantizando de esta forma el pleno derecho que tiene el entrevistado a la protección de sus datos personales.

Descripción: La investigación consta de una entrevista semiestructurada, donde se les pedirá a los y las estudiantes que compartan su experiencia y opiniones sobre el tema de investigación. Cada sesión tendrá una duración aproximada de 40 minutos. Las preguntas serán sobre el uso que se les da a los dispositivos móviles con vinculación a una red de internet, así como la forma en la que se relacionan socialmente.

Participación: Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento, sin que esto afecte su relación con la institución y los investigadores. De igual forma, la participación en este estudio no implica ningún riesgo físico; sin embargo, es posible que las preguntas puedan causar algún tipo de incomodidad, por lo tanto, el o la estudiante tendrán el derecho de abandonar la entrevista.

Beneficios: Aunque no hay un beneficio directo garantizado para los participantes, su participación contribuirá a mejorar la comprensión del tema sobre la “Impacto en las relaciones sociales de las y los adolescentes derivado de la influencia por la tecnología digital”.

Consentimiento para la grabación: Durante las entrevistas y sesiones informativas serán grabadas para garantizar que se registre correctamente sus respuestas. Las grabaciones serán almacenadas de manera segura y solo se utilizarán para fines de análisis de la investigación. Asimismo, y con fundamento en el principio de temporalidad, se garantiza que, en cuanto concluya el proceso de investigación se destruirán las entrevistas.

Contacto: En caso de tener dudas sobre el tratamiento de sus datos personales, deberá contactar al investigador C. Damián Saúl Hernández Hernández mediante WhatsApp al número 5618840231 o al correo electrónico damian.saul.hdez.hdez@gmail.com

Aceptación del Consentimiento: Al firmar este documento, declaro que he leído y comprendido la información anterior, y doy mi consentimiento libre y voluntario para participar en esta investigación y para el tratamiento de mis datos personales conforme a lo establecido.

LLENADO POR LA/EL ESTUDIANTE.

Fecha: _____

Grupo: _____

Yo (estudiante) _____ confirmo que he leído y comprendido toda la información proporcionada sobre este estudio. Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias negativas. Acepto participar en este estudio de acuerdo con las condiciones descritas.

Firma del estudiante:

LLENADO POR EL PADRE, MADRE O TUTOR.

Yo

(parentesco con el/la estudiante) _____ doy mi consentimiento para que mi hija/o
_____ participe en este estudio de investigación.

Confirmo que he leído y comprendido toda la información proporcionada sobre este estudio. Entiendo que la participación de mi hija/o es voluntaria y que puedo retirarla/o en cualquier momento sin consecuencias negativas. Acepto que mi hija/o participe en este estudio de acuerdo con las condiciones descritas.

Firma de madre / padre / tutor:

Anexo 3. Tablas de transcripción sobre resultados obtenidos por pregunta.

1.	¿Cuál es el principal motivo por el que tienes acceso a un dispositivo digital?
1	Para un podcast que estamos grabando en español, tenemos un grupo donde nos ponemos de acuerdo y cada quien va haciendo su parte.
2	Yo lo uso más que nada por precaución de mis padres, y por entretenimiento.
3	Por algunas tareas e información.
4	Lo mismo que mis compañeros, por precaución y grupos de clase
5	
6	
7	En ciertas ocasiones para hacer tareas o trabajos. También para estar en comunicación con nuestra familia.
8	Para jugar.
9	Ver TikTok.
10	Yo para jugar videojuegos.
11	Estar hablando por teléfono, mandar mensajes.
12	Distraerme en un videojuego.
13	Acuerdo con mis papás
14	Acuerdo con mis papás.
15	Acuerdo con mis papás en caso de emergencia.
16	
17	
18	
19	Para comunicarme con mi mamá.
20	El celular, yo lo utilizó para emergencia.
21	Para las tareas que nos piden.
22	Nos da mucha información, como noticias.
23	Mmmmm noticias.
24	Entretenimiento.
25	A mí, para las actividades escolares entretenerme y escuchar música.
26	La consola es para entretenerme y el celular para comunicación.
27	Computadora para investigación.
28	Celular por emergencia y estar en contacto con mis papás.
29	Actividades escolares y avisar que ya había llegado.
30	Celular para tareas y medios de comunicación.
31	Por el trabajo de mis padres y mantener una comunicación con ellos.
32	Comunicación con familiares y algunos trámites.
33	
34	
35	
36	

2. ¿Cómo describirías tus relaciones con tus amigos o compañeros de clase? ¿Hay diferencia en cómo interactúan en persona y en línea? ¿Prefieres una comunicación virtual o presencial?	
1	Yo la verdad, con mis compañeras que tengo sus números, tanto aquí como en línea nos hablamos normal, de lo que nos pasó, de lo que hablamos en la escuela lo terminamos de hablar allá. Pero no, no existe una barrera.
2	
3	Yo interactué un poco menos con mis compañeros en línea, ya que aquí me siento que todo se queda en palabras. Es lo que yo pienso.
4	Lo mismo que opina mi compañero.
5	Yo interactué más personal que en el teléfono.
6	
7	
8	La relación con mis amigos y compañeros es sana. No he tenido ni busco problemas.
9	Hay ocasiones donde llegan al límite donde te dicen algo y ya sientes tu como ofensa y puede llegarte a enojar.
10	De hecho, hasta con propios amigos cuando se secretean o algo, piensas que estaban hablando mal de ti. Yo puedo sentir algo así no, pero sí he observado varias veces.
11	Chido
12	Presencial
13	Son muy buenas
14	Buenas
15	En ocasiones son conflictivos, en ocasiones llegan a los insultos y golpes.
16	Yo, en lo personal me comunico más con mis compañeros por la plataforma de Instagram.
17	Es casi la misma, porque tenía un compañero con el que hablaba seguido, pero por la distancia ya no.
18	Es más distante, no les hablo mucho. A veces mi comunicación es difícil.
19	Sana
20	Respetuosa
21	Sana
22	Es diferente porque no nos vemos en persona.
23	Prefiero una comunicación presencial.
24	Presencial.
25	A veces es respetuosa y en ocasiones es agresiva.
26	Respetuosas.
27	Sí hay casos de que son agresivas.
28	Mis amistades son sanas y respetuosas.
29	Respetuosa
30	
31	La relación de mis amigos, me llevo bien, y con algunos compañeros es molesto.
32	Algunos compañeros no son respetuosos.
33	En mi caso yo tengo amigos que se enojan por equis cosa, o este hay otros que son pacíficos, pero muchos son enojones.
34	Presencial.
35	Presencial.
36	Los dos.

3.	¿Qué importancia le das al hacer uso de los dispositivos móviles en tu vida cotidiana? ¿Y cómo afectan tus relaciones con los demás?
1	
2	Sí porque se pueden hacer ojeras, hasta no llegar a dormir bien. También de tener cansancio al llegar a la escuela.
3	
4	Yo siento que el teléfono es un vicio, es algo que una vez que lo ocupas se vuelve muy adictivo y es muy malo para la salud, la luz no es muy buena. Y a veces no es de lo mejor lo que puedes encontrar en las redes.
5	Realmente los teléfonos celulares, nosotros como estudiantes hay algunas personas que los ocupan para mal, y nos puede afectar a todos. en parte es bueno, o en parte malo.
6	
7	Son importantes para mantenernos comunicados, porque ya podemos ver las noticias en los canales de WhatsApp.
8	
9	Dedicamos más tiempo con el celular que con la familia.
10	En que no hay niños chiquitos saliendo a jugar a calle, con tierra pelotas, todos están en el celular.
11	
12	
13	Términos de seguridad, por una emergencia.
14	Medio de comunicación entre padres, por si surge algo entre ellos.
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	Para mí son presenciales.
26	Presenciales, también.
27	Presenciales.
28	Hablo igual.
29	
30	
31	
32	Ha afectado en cuanto a la convivencia sana.
33	
34	
35	
36	

4.	¿Alguna vez has sentido que pasas demasiado tiempo en línea? ¿Cuántas horas al día? ¿Cómo sientes que impacta tu salud?
1	Yo la uso para mis tareas, serán como 20 minutos.
2	
3	Yo la verdad, sí paso un poco más de tiempo, pero a veces me pongo límites.
4	
5	
6	
7	Nueve horas.
8	Todo el día.
9	Cuatro horas.
10	Siete horas.
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	Desde que salgo de la escuela.
21	Todo el día.
22	
23	
24	
25	Minutos, porque dejé un poco el teléfono, y cuando ocupo la tele solo es para música.
26	Dos a tres horas.
27	Una hora o dos.
28	Tres horas.
29	
30	
31	Una hora.
32	Dos horas.
33	Casi una hora.
34	
35	
36	

5.	¿Cuáles son los principales retos que has experimentado al estar en línea durante tus actividades diarias (ya sea para la escuela, en redes sociales o videojuegos)?
1	Recientemente, como yo tengo redes sociales. Recibí una solicitud de amistad, cuando la quise aceptar me salió un mensaje que la cuenta podía ser dañina, la rechacé para no correr el riesgo.
2	Yo también, luego me llegan solicitudes de amistad de personas mayores que nosotros, y es algo que no podemos aceptar porque somos niños.
3	No
4	
5	
6	
7	Que te marquen y te hagan preguntas raras.
8	Aquí no se si ya pasó, pero en mi primario usaban los teléfonos para mandar amenazas o querer pelearse.
9	Que por estar mucho tiempo en el celular tengo miopía en los ojos.
10	
11	
12	
13	
14	Tratando de resolver las cosas.
15	Buenas.
16	
17	
18	
19	Sí, de gente acosadora.
20	Bloqueo.
21	Nada más los bloqueo.
22	
23	
24	
25	
26	Ninguno, a veces es por diferencias de pensar.
27	No, nunca.
28	O, por ejemplo, hay un grupo que ve cosas que son para adultos.
29	
30	
31	Sí, pero he mantenido mi distancia. Si no los conozco los bloqueo.
32	Cuando mandan mensaje yo pregunto quién es y después los bloqueo.
33	
34	
35	
36	

6.	¿De qué manera intentas equilibrar el tiempo frente a la pantalla con otras actividades al hacer ejercicio, leer o pasar tiempo con otras personas?
1	A mí me entretiene más jugar futbol que estar en la televisión.
2	A mí me va más en la bicicleta.
3	Yo me distraigo más de los aparatos dibujando o jugando igual futbol.
4	Yo igual que mi compañero, dibujando.
5	Cuando no estoy en el teléfono me distraigo haciendo manualidades.
6	Yo me aparto del teléfono, porque aquí en la escuela estoy metida como en coro y en orquesta. Y mi distracción más cercana es el violín.
7	Entre semana no lo utilizo mucho, solo los fines de semana.
8	Yo antes me dormía a las 12:00 1:30. Me propuse antes de dormir dejar el celular una hora y media. y procuro dormirme a las 9:00.
9	Yo me dormía como a las 5:00 de la mañana porque ya no tenía sueño.
10	Yo antes jugaba futbol, ahora volví a esta rutina.
11	
12	
13	Mis padres lo hacen mediante controles parentales mediante family link.
14	A mi na más me dicen que acabe la tarea y juego cuatro horas más o menos.
15	Si, al aire libre. Porque es más activo.
16	
17	Te distraes más y concuerdas más tus ideas, patinaje y juego voleibol.
18	gimnasia artística.
19	Jugar futbol.
20	Salir a jugar con la pelota.
21	Por ejemplo, yo tengo una cuenta que es establecida por mis padres un horario de tiempo. Me tienen supervisado el teléfono.
22	
23	
24	
25	Primero hago mis deberes y luego estoy en el teléfono. También practico futbol.
26	Primero hago mis tareas y luego con el celular. Y en ocasiones natación.
27	Igual, tengo que hacer mis deberes.
28	Por voluntad propia. A veces, porque voy al karate, voy al gimnasio, a pasear a mis perros.
29	Yo pongo mis límites y hago mis deberes.
30	Por mis papás. Y termino mis pendientes.
31	Yo lo sustituyo por jugar con mis primas futbol
32	Yo también, futbol.
33	
34	
35	
36	

7.	¿Cómo ha influido el tiempo que pasas en internet, tanto de manera positiva como negativa?
1	
2	Yo tuve una situación recientemente y ese fue mi medio para comunicarme con mis padres.
3	
4	También hay veces que mis padres no están en casa. No hay nadie que me pueda traer o recoger, entonces de ese modo yo con el teléfono me puedo comunicar con ellos.
5	O tener el teléfono comunicado para los avisos de los padres.
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	Que algunas veces te comentan comentarios negativos, malos.
14	Insultos, agresiones.
15	
16	Sí, muchísimo, en el aspecto mental.
17	Se empiezan a pelear a distancia.
18	Física.
19	No presto atención.
20	En una ocasión me confundí de la investigación.
21	
22	Mental.
23	En el desarrollo mental.
24	Hay niños que todo lo que ven en internet creen que es real.
25	Mental y físico.
26	Mental.
27	Emmmm por la vista, digamos que la luz en los ojos afecta.
28	Pues la vista cansada.
29	Físico.
30	Mental.
31	Sí, al estar todo el día sentado sin hacer nada.
32	Estar frente a un apantalla no permite practicar ejercicio.
33	
34	
35	
36	

8.	¿Qué tan fácil o difícil te resulta desconectarte de internet cuando sientes que ya has pasado mucho tiempo en línea?
1	No estoy muy activa en esas redes, y no me concentro en mis estudios.
2	Por lo mismo que me pongo límites, me sirve para decir ya hasta aquí y poder desprenderme de él.
3	
4	
5	
6	
7	
8	Yo casi siempre me la paso mensajeando, llegando a mi casa me despego hasta las 5:00 hago mis cosas hasta las 8:00 y cuando es fin de semana me duermo un poco tarde.
9	Depende de la costumbre, si es un daño, como física, porque puede generar miopía, se debe poner un límite.
10	
11	
12	
13	A veces se vuelve difícil porque estas muy embobado.
14	Sí se vuelve difícil.
15	
16	
17	
18	
19	Nada.
20	Es fácil.
21	Puedo desconectarme por dos horas.
22	
23	
24	
25	
26	No.
27	No.
28	Mmmmm no.
29	
30	
31	Sí, es fácil.
32	Hay veces que mis padres me dicen.
33	
34	
35	
36	

9.	¿Consideras haber tenido algún problema relacionado con la seguridad o la privacidad mientras navegas por internet? ¿Cómo lo manejaste?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	Sí, por ejemplo, hay personas mayores en Insta llegan mensaje de personas que no conozco, mandan contenidos inapropiados.
8	También, hay personas que mandan contenido que es inapropiado para nosotros de nuestra edad. Pero también hay chicos de nuestra edad que también mandan ese tipo de contenido.
9	
10	
11	
12	
13	Que te empiezan a mandar mensaje, como acoso.
14	Que te empiece a preguntar cosas más personales.
15	Desconozco.
16	Mayores.
17	
18	
19	Sí.
20	Sí, he cambiado mis cuentas.
21	Más o menos.
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	Al momento de hacer una cuenta.
33	
34	
35	
36	

10. ¿En qué situaciones te sientes más vulnerable o incomodo mientras estás en línea, y cómo crees que se podría mejorar esa experiencia?	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	Yo simplemente cuando me han mandado mensaje o así, una vez me mandó mensaje un niño de 15 años mensaje de dónde vives para ir a verte. Yo simplemente bloqueé y reporté la cuenta, y así le he hecho con las demás.
8	
9	Se pierde el respeto entre todos, empieza uno y le siguen los demás.
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	Me siento más cómodo al estar en línea.
20	Es igual.
21	
22	
23	
24	
25	No.
26	No, ninguno.
27	No.
28	Se presentan peleas o a veces no me hablan. entonces me entretengo con esta app.
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	

11.	¿En qué situaciones consideras que el tiempo en línea se convierte en forma de evitar las interacciones sociales?
1	Dependiendo de cómo se utilicen. Algunas personas lo utilizan para un vicio, otras para algo bueno.
2	
3	La pueden utilizar para cosas malas.
4	
5	
6	
7	
8	Sí, porque antes se trataba de socializar.
9	Aparte también como estas entretenido, pierdes como el interés de salir o pasar tiempo con tu familia. y no sabes que pasa a tu alrededor.
10	Cuando sales a la calle con tus amigos, yo siento que es mejor salir y convivir un rato que mandar mensaje. Porque convivir un rato puedes platicar, jugar, o así.
11	
12	
13	Ser un poco más distante a ellos.
14	
15	
16	
17	
18	
19	No, nada.
20	
21	
22	Repetir tendencias de internet.
23	Lo mismo que mis compañeros.
24	
25	Sí.
26	No.
27	No.
28	
29	
30	
31	No, no me ha afectado.
32	
33	
34	
35	
36	