



UNIVERSIDAD DE LOS HEMISFERIOS

FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES

**EL MANEJO QUE LOS ADOLESCENTES DAN A INSTAGRAM Y SNAPCHAT, Y
SUS EFECTOS SECUNDARIOS EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS**

PROYECTO DE FIN DE CARRERA PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOPEDAGOGÍA

MARIA ANGÉLICA PINTO RIOFRIO

DIRECTORA: PAULINA DUEÑAS

QUITO, FEBRERO, 2018

Resumen

El presente ensayo académico discute cómo las funciones ejecutivas podrían presentar un desarrollo lento por un inadecuado uso de las redes sociales Instagram y Snapchat, y cómo contrarrestar esto. Para realizar este ensayo se hizo investigación y análisis de papers y libros. De acuerdo a Lezak (1982 citado en Tirapu-Ustarruz, J., Muñoz-Céspedes, J. M., & Pelegrín-Valero, C. 2002) las funciones ejecutivas son esenciales, porque permiten al sujeto llevar a cabo una conducta eficiente, eficaz y aceptada socialmente. La hipótesis del siguiente trabajo es que las funciones ejecutivas pueden ser afectadas por un uso excesivo de aplicaciones, como Instagram y Snapchat. Utilizar las aplicaciones por mucho tiempo podría generar en el aprendizaje del adolescente un desarrollo lento de sus funciones ejecutivas. Al reconocer cómo el adolescente se ve afectado por el uso de las aplicaciones mencionadas, se discute posibles soluciones. Asimismo, se llega a sugerir una nueva forma de enseñar una clase con la introducción de estas aplicaciones en el aula.

Palabras clave: funciones ejecutivas, adolescentes, Snapchat, Instagram, aprendizaje

ABSTRACT

This academic essay discusses how executive functions could show a slow development due to the misuse of social networks like Snapchat and Instagram, plus the ways how this could be counteracted. According to Lezak (1982 as cited in Tirapu-Ustarruz, Muñoz-Céspedes & Pelegrín-Valero, 2002) executive functions are cognitive and essential constructions that allow the person to have a productive behavior. The possibilities in which executive functions could be affected by an extensive use of Snapchat and Instagram are to be discusses in this dissertation. As an example, the misemploy of time when using the apps would produce a slower development of the executive functions. After knowing the possible effects that the adolescent could suffer, possible answers will be discussed. Furthermore, a new way to teach a class with the apps is showed at the end.

Keywords: executive functions, Instagram, snapchat, teenagers, learning.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1 Funciones Ejecutivas	7
2.1.1 Funciones ejecutivas en adolescentes.....	9
2.2 Redes Sociales	10
Instagram	11
Snapchat.....	13
2.4 Adolescentes y Redes sociales	16
3. ARGUMENTACIÓN	20
3.1 Uso de Snapchat e Instagram en los adolescentes	20
3.2 El tiempo que los adolescentes dedican a Instagram y Snapchat	24
3.3 Ámbito social y emocional en el adolescente.....	28
3.4 Las redes sociales y su efecto en el aprendizaje del adolescente.	33
REFERENCIAS.....	44

1. **Introducción**

El presente ensayo académico tiene el objetivo de discutir cuál es el manejo que los adolescentes dan a Instagram y Snapchat, y sus efectos secundarios en las funciones ejecutivas. Además de esto, se presentará formas de contrarrestar los efectos negativos que estas aplicaciones pueden causar en los adolescentes. El tema fue escogido por tres motivos; el primero, la afinidad que la autora tiene con los adolescentes, puesto que es un grupo vulnerable al que no se ha llegado a un consenso respecto a la mejor forma de tratarlos. La adolescencia se presenta diferente en cada persona, y esto equivale a respetar la manera en cada uno debe ser educado. El segundo, profundizar los temas relevantes en la actualidad sobre las aplicaciones a ser investigadas, en las cuales los adolescentes tienen un alto interés; el tercero, es el deseo imperativo de querer innovar y llevar el proceso enseñanza aprendizaje a otra dimensión, donde lo abstracto se lleve a un ámbito claro y preciso para el aprendizaje del adolescente.

Los adolescentes son un grupo en el cual recae un gran peso de trabajo y estudio para los educadores y padres, pues ellos necesitan de una atención acorde a su edad; deben conocer y saber cómo manejar sus vidas, de tal manera que aprovechen y comprendan cada uno de sus cambios, para así poder crecer. De acuerdo a Pineda & Aliño (1999) “la adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos”. (p.16)

En la actualidad, los adolescentes viven sus cambios en compañía de la tecnología, y de aplicaciones creadas para que socialicen entre ellos y conozcan del mundo virtual. Instagram y Snapchat son dos aplicaciones que se encuentran en auge, y que son comúnmente utilizadas por los adolescentes. La clave de este manejo se descubrirá durante el análisis del ensayo académico, además se conocerá los distintos usos que los adolescentes dan a las aplicaciones y los efectos secundarios que se pueden dar en el desarrollo de las funciones ejecutivas.

El análisis y la argumentación a distintos autores permitirá analizar diferentes puntos de vista, en donde se podrá conocer y analizar todo acerca del tiempo que el adolescente

utiliza para Instagram y Snapchat. Al conocer algunas de estas estadísticas que muestran el uso de Snapchat y de Instagram en los adolescentes; tales como Pew Research Center's Internet Project (Duggan, 2013), se podrá profundizar y explicar por qué los adolescentes pasan o no gran tiempo de su vida en estas redes. Esto se hará para encontrar un balance en el que se pueda proponer un uso adecuado y útil tanto para educadores como para estudiantes y padres de familia.

Se descubrirá que es muy probable que el uso de Instagram y Snapchat influya en las funciones ejecutivas en los adolescentes. Por ejemplo, el mal manejo del tiempo al utilizar las aplicaciones y dejar de lado sus responsabilidades, genera en ellos un lento desarrollo de su flexibilidad cognitiva, o de su planificación. El estar enfocados solo en las aplicaciones y sus beneficios puede provocar una falta de atención, lo que conduce a que su planificación no se lleve a cabo de la manera adecuada. El uso de estas aplicaciones podría influenciar en el desarrollo de las funciones ejecutivas, puesto que se deja de lado actividades que podrían ayudar a un adecuado desarrollo de las mismas, el utilizar las aplicaciones deja cierta libertad al adolescente, donde el sujeto no se ve encaminado a realizar actividades que ayuden a su desarrollo cognitivo, sino actividades que simplemente le causen diversión y aceptación social. Por ello, "es posible que el uso continuado de las tecnologías digitales tenga importantes implicaciones en el desarrollo de las competencias intelectuales y de las capacidades cognitivas, hasta el punto de que algunos analistas opinan que uno termina por pensar de forma bien distintas" (Prensky, 2001 citado en Pedró, 2006, p. 11)

Los cambios que se generan en la atención del adolescente, se ven influenciados por el uso de las redes sociales en general, sin embargo, en esta disertación serán analizadas específicamente las antes mencionadas, Snapchat e Instagram. Estos cambios se notan al momento en que la atención no es sostenida, pues en lugar de tener atención de forma continua a una sola cosa esta va de una a cosa a otra provocando que los periodos de atención sean cortos. Lo que lleva a concluir que en temas de materia y capacidad de la atención es lo que primero se ve afectado al tener un uso constante e intensivo de las redes, pues de ahí esto se ve reflejado en efectos secundarios que involucran más al desarrollo de las funciones ejecutivas; tales como, la necesidad de obtener respuestas

inmediatas, el hábito de realizar siempre varias tareas simultáneamente. Es decir, los efectos secundarios del uso de estas aplicaciones conllevan a un lento desarrollo de las funciones ejecutivas, pues los cambios mencionados en este párrafo son desafiantes a las conductas normales y tradicionales esperadas en un adolescente, por ello en el aula se necesita de un reto para que el adolescente no se vea afectado por el uso de las mismas (Pedró, 2006).

Al elaborar las conclusiones, se ha determinado ciertos puntos en los que se busca ayudar y proponer una distinta metodología en que los educadores podrán utilizar Instagram y Snapchat para una nueva propuesta, sin dejar de lado las exigencias académicas y el desarrollo de las funciones ejecutivas. En donde se propone un ejemplo de clase demostrativa, para que de esta manera se tenga una idea de cómo se puede enseñar; pues también depende del tema de la materia y de la creatividad del educador, que se utilicen adecuadamente las aplicaciones.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Funciones Ejecutivas

Las funciones ejecutivas han sido estudiadas por diversos académicos. Lezak (1982 citado en Tirapu-Ustarruz, J., Muñoz-Céspedes, J. M., & Pelegrín-Valero, C. 2002) fue uno de los autores que introdujo el concepto de las funciones ejecutivas en el ámbito de la neuropsicología (Blanco-Menendez, Vera de la Puente, 1993 citado).

Para comprender mejor el tema, es importante detallar las distintas definiciones planteadas. Luria (1964,1988 citado en Tirapu-Ustarruz, J., Muñoz-Céspedes, J. M., & Pelegrín-Valero, C. 2002) fue uno de los primeros autores que, sin mencionar el término, “conceptualizó a las funciones ejecutivas como una serie de trastornos en la iniciativa, la motivación, la formulación de metas y planes de acción y el autocontrol de la conducta, asociados a lesiones frontales”.

Por otro lado, Lezak define a las funciones ejecutivas “como las capacidades mentales esenciales para llevar a cabo una conducta eficaz, creativa y aceptada socialmente”. Mientras que Sholberg y Mateer (1989 citado en Tirapu-Ustarruz, J., Muñoz-Céspedes, J. M., & Pelegrín-Valero, C. 2002) “consideran que las funciones ejecutivas abarcan una serie de procesos cognitivos entre los que destacan la anticipación, elección de objetivos, planificación, selección de la conducta, autorregulación, autocontrol y uso de la retroalimentación”. Siguiendo esta misma línea Mateer (1989) “refiere los siguientes componentes de la función ejecutiva: dirección de la atención, reconocimiento de los patrones de prioridad, formulación de la intención, plan de consecución o logro, ejecución del plan y reconocimiento del logro”. (Tirapu-Ustarruz, Muñoz-Céspedes, Pelegrin-Valero, 2002). El término funciones ejecutivas es utilizado para describir la capacidad que permite al ser humano controlar y coordinar su conducta y pensamiento. (Luria, 1966; Shallice, 1982 citado en Tirapu-Ustarruz, J., Muñoz-Céspedes, J. M., & Pelegrín-Valero, C. 2002)

Las funciones ejecutivas son “un conjunto de procesos cognitivos interrelacionados que posibilitan la autorregulación de la conducta-comportamiento, pensamiento y emociones. Esta autorregulación permite la adaptación flexible al ambiente, la planificación y la consecución de objetivos en el corto, mediano y largo plazo (Arán-Filippetti, López, 2016, p.26).” Estas funciones no realizan una actividad en específica que esté relacionado con distintos procesos, sino que están encargadas del desarrollo de la habilidad para planificar,

realizar planes de forma eficaz, y la reflexión sobre conductas para identificar en función de cambios de situaciones internas o externas (Arán-Filippetti & López, 2014 citado en Arán-Filippetti, López, 2016). Al abordar el concepto de funciones ejecutivas, están también se han visto involucradas en el desarrollo de procesos de aprendizaje, puesto que han ayudado a comprender algunos problemas de aprendizaje; hablando de algunos trastornos tales como el déficit de atención con y sin hiperactividad, las dificultades de comprensión lectoras, entre otras (Arán-Filippetti, López, 2016).

Las funciones ejecutivas incluyen la atención selectiva, toma de decisiones, control inhibitorio y memoria de trabajo (Blakemore, Choudhury, 2006). Lezak y Luria son dos autores importantes que conceptualizan la definición de las funciones ejecutivas de tal manera que se distinga y comprenda su utilidad para que la conducta de una persona sea aceptada socialmente, y sea creativa y eficaz. Sin olvidar que las mismas son una serie de procesos cognitivos indispensables para la toma de decisiones, planificación, autorregulación y elección de objetivos. Siendo así que, de manera general, se puede tomar todas las definiciones y destacarlas de la siguiente manera: se define a las funciones ejecutivas como capacidades mentales utilizadas en el ser humano en situaciones no conocidas, en donde el sujeto se ve envuelto en la necesidad de tomar decisiones, planificar, inhibir reacciones y hacer uso de la atención consciente para así ejecutar una respuesta eficaz y creativa (Blakemore, Choudhury, 2006). La inteligencia se construye y desarrolla junto con las funciones ejecutivas, siendo estas necesarias para una adecuada resolución de problemas.

Los tres autores mencionados anteriormente establecieron las bases para lo que conocemos como las funciones ejecutivas. En la actualidad existen bases neurobiológicas que mencionan que la corteza pre frontal es la base neurobiológica de las funciones ejecutivas. De acuerdo a la perspectiva neuroanatómica, esta corteza es la encargada de organizar y desarrollar estas funciones, pues aquí se da la posibilidad de recibir y enviar la información de los sistemas sensoriales y motores del cerebro (Delgado-Mejía, Etchepareborda, 2013).

2.1.1 Funciones ejecutivas en adolescentes

La adolescencia es una etapa en donde el individuo está presto a varios cambios, tanto físicos, emocionales y psicosociales. En esta etapa el adolescente está sujeto a cambios determinantes en su identidad, flexibilidad cognitiva y autoconocimiento (Rutter & Rutter 1993 citado en Blakemore, Choudhury, 2006). Así mismo, la adolescencia está marcada por un “desarrollo somático acelerado” (Pineda & Aliño p.16) el comienzo de los cambios de la pubertad y las características secundarias de la sexualidad. También, dificultad motora, indagación sexual y demanda de independencia (Pineda & Aliño, 1999).

Estudios realizados en los años setenta y ochenta realizados por Yakovlev & Lecours, indican que la estructura del cortex prefrontal y parietal cortex tiene cambios significativos durante la pubertad y adolescencia. Las regiones sensoriales y motoras del cerebro se destacan por ser mielinizadas durante los primeros años de vida, sin embargo, en la adolescencia los axones en el córtex frontal siguen siendo mielinizados (Yakovlev & Lecours, 1967 citado en Blakemore, Choudhury, 2006). Otra diferencia cognitiva crucial entre el niño y el adolescente es la densidad sináptica que se produce en el córtex prefrontal (Blakemore, Choudhury, 2006). Considerando lo mencionado anteriormente, se concluye que los cambios cognitivos se relacionan con toda la interconectividad producida en el adolescente en el lóbulo frontal, específicamente en las funciones ejecutivas. Por estos cambios, se espera que las funciones ejecutivas mejoren en el adolescente durante este tiempo.

Al nacer, el cerebro de un niño pesa alrededor de 400 gramos, y al pasar el tiempo un cerebro adolescente tiene 1,400 gramos (Kolb & Wishaw 1990), por ello se producen una gran cantidad de cambios por este significativo crecimiento. Por medio de la teoría de Piaget se puede ejemplificar los diversos cambios que sufre el sujeto cognitivamente de acuerdo a su edad. Piaget (1985), describe los cambios cognitivos en el ser humano, pues plantea que existen cuatro estadios importantes por los que la persona va a pasar. El primero es el sensoriomotriz que va de los 0 – 2 años, el segundo es el pre operacional que va de los 2 – 5 años, de los 5 -7 años está el operacional concreto y el último, que va desde los 7 años es el operacional formal. Paralelo a esto se puede destacar la postura que Piaget tiene frente al desarrollo cognitivo de la persona, pues él menciona que es un proceso constructivo de

“reorganización estructural”; es decir, la serie de cambios que se dan son por medio de estadios y de series reconocibles que se pueden identificar, y son las propias estructuras cognitivas las que cambian y evolucionan en el desarrollo de la persona (Pérez,2008).

Estudios relacionados al comportamiento en adolescentes demuestran que, al hablar de velocidad de procesamiento, control inhibitorio, memoria de trabajo y toma de decisiones éstas se siguen desarrollando y mejorando en la adolescencia. De acuerdo a estudios realizados, la atención selectiva, la toma de decisiones y el control inhibitorio junto con la habilidad de poder realizar varias actividades al mismo tiempo son funciones que mejoran su desempeño en la etapa adolescente de una persona (Blakemore, Choudhury, 2006).

Es importante mencionar que las funciones ejecutivas no existen al nacer, sino que a lo largo del tiempo se van desarrollando según las etapas y crecimiento del ser humano. Específicamente, su formación inicia alrededor de los 5 años, pero claramente después de los 15 años se necesita de habilidades como planificar, organizar, inhibir para el día a día (Dawson, P., & Guare, R. 2010). Las habilidades mencionadas son indispensables para un buen desarrollo de autocontrol y autorregulación, destrezas necesarias no solo en la infancia y adolescencia, sino también en la adultez.

2.2 Redes Sociales

Las redes sociales son “formas de interacción social, definidas como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos.” (Almañy Martínez citado en Caldevilla, 2010).

A lo largo de las diferentes generaciones, el Internet; el cual iba apareciendo y desarrollándose desde el año 1973 (Nebreda, 2013), ha sido motivo de cambios y avances en la vida de una persona. Inicialmente, Internet fue diseñado con el propósito de investigar. Sin embargo, la sociedad se desvió de este uso y las vidas de los seres humanos han cambiado drásticamente durante los últimos veinte años. Internet ha cambiado la forma de comunicación, de ver películas, interactuar, hacer compras y viajar. La evolución del Internet vino con cambios culturales que afectaron los elementos básicos de la sociedad, como la colaboración, el gobierno, la participación, la propiedad intelectual y la información como

un todo (Bartling & Friesike, 2014). Es por esto que han nacido diferentes estudios que intentan explicar lo que sucede ahora en día con el ser humano en respuesta a los usos de la tecnología. Una de las investigaciones realizadas menciona que su uso puede provocar, entre una persona y otras, relaciones negativas, relaciones positivas y otras relaciones poco significativas (Valkenburg, Peter, Schouten, 2006).

Del Moral (2005) realizó un estudio con respecto al uso de las redes sociales. En principio menciona el mantenimiento de amistades, en donde se busca mantener el contacto con amistades, conocidos, ex compañeros etc. Antes de la aparición y facilidad de las redes era complicado mantener estas amistades. En segundo lugar, se da una nueva creación de amistades, donde comenta que donde existe una relación de dos personas, puede haber un tercero que se involucre y cree lazos de amistad, y así este tercero ponga en contacto a las otras dos personas para conocer una nueva persona, para continuar sucesivamente seguir entrelazando nuevas conexiones. El tercer elemento es el entretenimiento; es decir, en este caso, las aplicaciones no son solo utilizadas para interactuar y conocer a otras personas, sino también para crear sus perfiles, tener atención, control en su vida personal y la de los demás. Por último, se encuentra la gestión interna de organizaciones empresariales, donde las empresas crean redes privadas por medio de las cuales pueden estar en contacto, promocionar y ser partícipes de información laboral y personal (Caldevilla, 2010). En esta clasificación se indica que el mal uso de Internet y las redes pueden causar el abuso de los mismos.

Instagram

Instagram, una aplicación perteneciente a Facebook, fue lanzada al mercado tecnológico en octubre de 2010. Con este programa los usuarios serían capaces de comunicarse con otros usuarios, a través de fotografías (Hu, Manikonda, Kambhampati, 2014). Este servicio permite al usuario capturar momentos por medio de fotografías o vídeos de manera instantánea, para poder compartirlos con sus amigos, pudiendo manipularlas con distintos tipos de filtros. Después de siete años de su lanzamiento, las cifras indican que hay alrededor de 150 millones de usuarios activos alrededor del mundo, con un promedio de 55 millones de fotos subidas a la plataforma por día. Las fotos que se publican en la plataforma pueden ser clasificadas de la siguiente manera: autorretratos, amigos, actividades, imágenes con descripción incluida en la misma, comida, instrumentos tecnológicos, moda y mascotas;

donde claramente se identifica que las primeras seis categorías son las más populares (Hu, Manikonda, Kambhampati, 2014). La aplicación puede ser utilizada tanto en un smartphone, como en un Ipad, una tablet o computadora; sin embargo, el uso de la plataforma en la computadora es limitado, siendo así que Instagram funciona de mejor forma en dispositivos (celulares, Ipad o tablets). De igual manera, esta aplicación se caracteriza por el uso del símbolo numeral (#) o *hashtag* para realizar las descripciones de las fotos con mayor énfasis y así que la imagen pueda ser buscada de forma más específica. Otra de las simbologías utilizadas es la arroba (@), la cual sirve para etiquetar a amigos y que ellos sean partícipes de lo que la persona ha publicado. Instagram es una aplicación que día a día crece cada vez más (Hu, Manikonda, Kambhampati, 2014).

Instagram ha crecido rápida y significativamente durante este tiempo. El grupo que más utiliza esta red social es la generación de los jóvenes y ha prevalecido de una manera alta en comparación de las otras redes sociales. Se conoce que hoy en día esta generación utiliza y prefiere Instagram antes que Facebook (Salomon, 2013 citado en Ting, Ming, Cyril de Run, Lau Yin Choo, 2015). De igual manera, esta plataforma es utilizada para intereses personales y en la actualidad también para necesidades laborales. Poco a poco se va implementando igual su uso a nivel académico y en la industria médica (Ting, Ming, Cyril de Run, Lau Yin Choo, 2015).

Las estadísticas recientes de la actividad en Instagram indican que mensualmente hay más de 800 millones de cuentas activas; más de 500 millones se encuentran activas al día y existen más de 250 publicaciones al historial del Instagram por día. Estas cifras demuestran que el número de usuarios activos ha superado a Twitter (Instagram). Instagram es una aplicación pensada para el teléfono celular, por ello su contenido es puramente visual. Con su crecimiento a nivel mundial, el año 2014 se empezó el proceso para monetizar oficialmente la red social, para que por medio de publicidad y anuncios siga creciendo y genere réditos económicos. Este primer paso se dio en España, y poco a poco se fue expandiendo en los demás países a nivel mundial. Los anuncios y publicidad en Instagram aparecen en las noticias de los usuarios, es decir junto con las fotos que sus amigos suben y comparten (Digital Menta, 2015).

Snapchat

El lanzamiento de Snapchat fue en el año 2012. Es una aplicación que apareció en el mundo de las redes sociales para mejorar la industria de la comunicación social. Snap es una “compañía de cámara”, la cual se enfoca, y enfatiza que, al innovar y crear nuevas herramientas en la cámara, representa una gran oportunidad en la vida de sus usuarios para mejorar su vida personal y mejorar la comunicación. Los servicios que brinda esta compañía buscan que el usuario tenga la confianza y seguridad de expresar lo que siente, de vivir el momento, aprender acerca del mundo, y vivir una ocasión de diversión junto con sus amigos y familiares (Snapchat).

Snapchat es una aplicación de imágenes y mensajería instantánea, caracterizada porque los usuarios pueden enviar imágenes y estas serán eliminadas de acuerdo al tiempo delimitado por el usuario. Snapchat, ha patentado el nombre “snap” para hablar sobre las imágenes y vídeos. En los servidores de la compañía las imágenes tampoco son conservadas, puesto que ellos tienen una reserva de 200 snaps. Al completarse esta reserva los snaps pasan a eliminarse por default. Sin embargo, la compañía menciona que a pesar de que las imágenes se eliminan después de un tiempo determinado, los usuarios a los que le fueron enviados la foto o vídeo pueden guardar o hacer una captura de pantalla de la misma, en caso de ser así la compañía notifica esta acción y por ello la imagen ya estará guardada en otro dispositivo, independientemente de haber utilizado la aplicación (Christensen, Hansen, Holm, Nielsen, 2015). Snapchat dice y recuerda a sus usuarios que “No envíes mensajes que no quieres que sean guardados o compartidos” (Snapchat, 2014 citado en Christensen, Hansen, Holm, Nielsen, 2015).

Los snaps que se envían pueden ser modificados o arreglados con distintos filtros, y se puede aumentar y diseñar un texto único para enviar la fotografía. Los números de snaps enviados a diario son innumerables. En noviembre de 2013, el número promedio de snaps subidos a la plataforma era alrededor de 400 millones de fotos y video mensajes diarios (Lance Whitney, 2013 citado en Abbruzzese, 2014). En mayo del 2014 esta cifra aumentó a 700 millones de fotos y vídeos por día (Hamburguer, 2014 citado en Abbruzzese, 2014). Para agosto del 2014 había más de 100 millones de usuarios activos (Abbruzzese, 2014).

Por otra parte, Snapchat conlleva diferentes tipos de mecanismos cognitivos que van a ser explicados a continuación:

Mirroring Reality

One of the major challenges facing traditional CMC is that it lacks many of the cues in face to face communication that are essential in conveying a sense of reality. Lacking these cues ultimately leads to a more superficial experience that will not convey the full range of communicative acts in a face to face situation. Text, for example, cannot carry tone as effectively as audio does, which means something like sarcasm will easily get lost in a text-only medium. Audio does not give insights into visual cues, such as body language and facial expressions, which may serve to drastically change the meaning of anything spoken (Jeong Lee, 2017, pág.4).¹

El segundo mecanismo cognitivo del que se habla es la teoría de la presencia. En donde se plantea que el realismo debe ser una representación visual más cercana a la realidad; sin embargo, al intentar una comunicación más efectiva, menciona que no es lo único que se debe considerar. Para reflejar la realidad, se necesita el movimiento. En base a estos constructos, se llevó a cabo las bases para la teoría de la presencia; teoría que se da cuando el costo tecnológico era alto y el realismo era bajo. Así, los creadores de esta teoría pudieron demostrar que sí se puede sentir la presencia, incluso cuando las redes sociales en la actualidad ayudan a experimentar una completa ausencia (Reeves & Nass, 1996; Nass & Moon, 2000 citado en Jeong, Lee, 2017). Nass y sus colegas, paralelo a esto, logran demostrar que las personas atribuyen estados mentales humanos a computadoras o dispositivos que den un mínimo de señal útil. En cuanto a la presencia social, la tecnología implica una importante reducción en lo que se refiere a la comunicación real, puesto que la interacción que se necesita para comunicar es menor; pues la presencia es necesaria para la comunicación. Sin embargo, es diferente a los demás elementos imprescindibles para una buena comunicación. La explicación cognitiva en este fenómeno de la presencia es compleja, puesto que la mente

¹ Reflejar la Realidad

Uno de los mayores desafíos que enfrenta la comunicación por medio de dispositivos, es lograr enmarcar distintas señales de tal forma que se pueda reflejar lo que verdaderamente se está comunicando cara a cara, a tal punto que sí se pueda sugerir la realidad. Al carecer de estas señales, la experiencia a la que se llega por medio de esta comunicación es superficial, siendo así que no se logra plasmar toda la gama y elementos de la comunicación al tratarse de una conversación cara a cara. Por ejemplo, el texto, no logra comunicar el tono adecuado de lo que se intenta decir; no es igual de efectivo como lo sería el audio. Por otro lado, solo el audio no refleja la parte visual de lo que es la comunicación, mientras que el lenguaje corporal y las expresiones faciales ayudan y cambian drásticamente lo que se quiere expresar al momento de hablar.

humana no siempre filtra los mensajes, pues en ocasiones no logra diferenciar si los comentarios son totalmente auténticos o no; esto le lleva a responder frente a cualquiera de las dos circunstancias. Por esta razón, los medios tecnológicos tienen como propósito hacer la comunicación más eficiente, entonces es necesario reducir la importancia y relevancia que se le da a la tecnología en sí misma; pues es necesaria mas no indispensable (Jeong, Lee, 2017).

Por último, está el mecanismo cognitivo que habla acerca de la teoría de la mente. Las redes sociales permiten a los usuarios relacionarse con triángulos geométricos, bidimensionales simplemente en virtud de secuencias de movimientos (Heider y Simmel, 1944 citado en Jeong, Lee, 2017). Es decir, en estos medios no solo está una persona, sino que se encuentran varias personas con intereses en común que buscan relacionarse de una manera simétrica de acuerdo a su perfil y gustos. La teoría de la mente demostró, que, en estas situaciones, el razonamiento de las personas que hicieron atribuciones mentales demostró que el sentido común de las personas ayudaba para que la percepción vaya de la mano de las creencias, deseos y metas de un individuo; estas inferencias y predicciones fue a lo que se le llamó la teoría de la mente (Premack y Woodruff, 1978 citado en Jeong, Lee, 2017). Siendo así que se puede aplicar esta teoría por medio de la percepción al momento de utilizar Snapchat. (Jeong, Lee, 2017)

Estudios realizados por Jeong Lee (2017) mencionan que tanto la teoría de la mente, como la presencia social son factores que van de la mano al determinar el uso y la intensidad que le da una persona al utilizar snapchat. De igual manera, se puede identificar qué elementos mencionados de acuerdo a la presencia social juegan un rol importante al hacer que un usuario utilice la aplicación como medio de comunicación, pues las herramientas que una persona utiliza, de acuerdo a la teoría de la mente, son de manera natural y evolucionaria según el ser humano. Es decir, si bien es cierto que las teorías mencionadas están basadas en la ciencia y en la investigación; el ser humano es sabio a tal punto que percibe y representa situaciones sociales de acuerdo a sus necesidades y/o gustos varios (Jeong, Lee, 2017).

Instagram fue uno de sus mayores competidores en la industria, sin embargo, a pesar de realizar varios cambios para parecerse a esta aplicación, había un hecho que superaba a cualquier cambio o avance que Instagram diera a su plataforma; pues Snapchat fue y es

conocido como el innovador y creador del famoso “snap”, crear el momento y la foto de manera instantánea (Jeong, Lee, 2017).

Snapchat permite que la comunicación y lo que se quiera expresar sea de manera “presente” en distintos espacios y al mismo tiempo. Así, esta aplicación permite, por medio de fotografías, presenciar en tiempo real, lo que permite que la comunicación se perciba como tal. Los empresarios y encargados de esta plataforma mencionan que la comunicación al ser de esta manera es realmente auténtica. “Snapchat convierte lo real en un suceso virtual” (Jeong, Lee, 2017).

En la actualidad, se considera oportuno comparar estas dos redes sociales puesto que con sus respectivas actualizaciones han llegado a parecerse, e incluso a una superar la competencia de la otra. Uno de los servicios más comunes que comparten estas dos aplicaciones son las llamadas “stories” en donde los usuarios pueden publicar una foto o un video que tiene una duración de 24 horas, al completarse las 24 horas la publicación será eliminada. Las stories en Instagram tienen nada más 8 meses de haberse lanzado al mercado, y aun así han tenido éxito. Se conoce que 200 millones de personas utilizan Instagram stories al día; mientras que 160 millones de personas utilizan Snapchat. Por lo que investigaciones demuestran que de agosto a noviembre del 2016 la actividad de Snapchat ha bajado en un 40%. Dos de las principales razones por las que se ha dado esta baja en Snapchat es que a comparación de Instagram, esta no les permite compartir links, etiquetar a personas y la audiencia de personas en Snapchat es mucho menor a la audiencia en Instagram. Aun así, Snapchat sigue luchando por crecer cada día más, pero en el caso que no llegue a tener una mayor influencia en el medio, simplemente quedará en la historia (Forbes, 2017).

2.4 Adolescentes y Redes sociales

El grupo de personas más interesado en las aplicaciones de los celulares son los adolescentes. Los adolescentes constituyen el grupo humano más interesado en las aplicaciones de los celulares. La conocida generación multimedia que, no solo utiliza un medio de comunicación a la vez, sino que simultáneamente está en la televisión, escucha música, navega por internet, usa el celular y realiza sus tareas. Se estima que un escaso 10% de adolescentes utiliza solo un medio de comunicación a la vez. Debido a las innovaciones de la tecnología y la facilidad que las aplicaciones brindan a sus clientes; son los adolescentes

quienes están buscando una constante facilidad para sus quehaceres, por lo que si una aplicación les facilita sus actividades siempre estarán primeros en el uso de las mismas. Además, al ser ellos, quienes están mayormente involucrados en el mundo digital, son quienes de igual manera investigan y comprenden como utilizar las aplicaciones. A pesar de que, no les corresponde enseñar a los mayores el uso de la tecnología y aplicaciones, al fin y al cabo terminan siendo el grupo más próximo quien de igual manera permite el entendimiento a todas aquellas personas que aún no comprenden o descubren el uso de las aplicaciones (Morduchowicz, 2012).

Varias pueden ser las ventajas de que los adolescentes tengan acceso a estas plataformas y medios sociales. Algunas de ellas son: mejorar la sociabilidad, conocer y aprender temas de actualidad, ponerse en contacto con personas de intereses comunes, en algunos casos el uso de redes sociales en educación universitaria, entre otros (De Haro, 2009). Aun así, las ventajas y avances que éstas brindan a los adolescentes no dejan a un lado los riesgos que se corren al tener un acceso libre e individual a las mismas. Evidentemente la relación que los jóvenes tienen con la tecnología supone riesgos que pueden ser difícilmente localizables, acceso a contenidos inapropiados, intimidad de los menores y contenidos que exponen la privacidad de los mismos, contactándose no solo con conocidos, sino también con desconocidos (Chadaba, Bringué 2010).

Una de las funciones principales de los medios sociales es la comunicación, siendo los adolescentes los que mayor uso y mejor desempeño le dan. Las estadísticas mencionan que el 90% de jóvenes está constantemente en una red social. El 70% mira YouTube, 60% hace tareas académicas y busca información, el 50% escucha música, el 40% utiliza su correo electrónico y el otro 40% juega en línea. Los porcentajes mencionados anteriormente, son actividades que los jóvenes suelen hacer en la era digital de hoy en día (Morduchowicz, 2012).

Al hablar del mundo digital y medios sociales de comunicación, siempre se suele mencionar que los jóvenes son los más hábiles y que son el futuro del mismo. Sin embargo, es importante destacar que ya no son el futuro, sino el presente. Estos medios son útiles para el entretenimiento y son útiles para la socialización, rama por la cual los adolescentes empiezan a conocer y a conocerse hoy en día. Además, al ser esta una etapa de autoconocimiento y de buscar su identidad, para ellos es indispensable pertenecer a alguna

de las redes sociales, puesto que la persona que no encaje con la moda y con el boom del momento no forma parte de la sociedad, lo que les lleva a tener conflictos con sus pares (Chadaba, Bringué, 2010).

La adolescencia es una etapa donde el individuo se encuentra en una constante lucha y búsqueda de identidad, al mismo tiempo que sufre cambios físicos y biológicos (Silva Diverio, 2006). Por esta razón, de una u otra forma, las redes sociales y la tecnología forman parte de la educación y momentos claves en esta etapa, de alguna manera ayudan o encaminan al adolescente en estos constructos. Erikson (citado en Shultz & Shultz, 2010) sugirió que la personalidad se desarrolla en una sucesión de ocho etapas a lo largo de la vida. Asimismo, Erikson (citado en Shultz & Shultz, 2010) menciona que en la adolescencia se debe resolver la crisis de la identidad del ego. Aquí es cuando se forma la imagen que las personas tienen de sí mismas, la integración de las ideas y lo que los demás piensan de ellas. Si este proceso se resuelve satisfactoriamente, el resultado es una imagen consistente (Shultz & Shultz, 2010).

Uno de los primeros puntos en que se presenta las redes en el adolescente es en esta etapa; la construcción de identidad en donde se preguntan quiénes son y cómo los demás los ven, aquí forman un aprendizaje en dos direcciones: aprenden de sí mismos y en relación con los demás. Les da autonomía, pues antes los adolescentes se emancipaban por medio del trabajo, el estudio y el matrimonio; en la actualidad es a través de la conectividad, es decir, es una separación temprana de la persona, la cual no necesita de un segundo o tercero físicamente, sino que por medio de la conectividad ya empieza a forjar su autonomía (Morduchowicz, 2012). Genera en ellos un sentimiento de independencia, libertad y no hay limitaciones, a pesar de que en ocasiones se sienten solos. Un tercer punto es que fortalece la sociabilidad en ellos. Por medio de la principal función de las redes que es la comunicación, la innovación crea formas de sociabilidad donde la interacción es simultánea, en tiempo real, en múltiples pantallas y sin presencia física. Esto les permite manipular y manejar el hecho de ser populares. Finalmente, Morduchowicz menciona que las redes les hacen sentir menos expuestos, puesto que se comunican con mayor libertad, no necesitan de un contacto físico, se animan a más, se atreven a más, viven nuevas conductas, y de acuerdo a sus necesidades incorporan lo vivido y aceptado a la vida real (Morduchowicz, 2012).

Las cifras relacionadas al uso de las tecnologías de la información y comunicación en Ecuador indican lo siguiente: el 27,5% tiene una computadora de escritorio, y el 18,1% una computadora portátil. El acceso a Internet según el área es: urbana 37,0%, rural 9,1% y a nivel nacional 28,3%. El porcentaje de personas que utiliza computadora entre las edades de 5 a 15 años es de 58,3% y entre 16 a 24 años es de 67,8%. A nivel nacional el porcentaje de personas que utilizan Internet es de 40,4%. El lugar donde utilizan Internet a nivel nacional es en el hogar (45,1%) y las razones por las que utilizan Internet a nivel nacional para obtener información (32,0%). Un 57,1% tiene un celular activo en el área urbana y un 39,2% en el área rural. Entre edades de 16 a 24 años el 62,8% tiene un celular activo y a su uso. A nivel nacional el 51,3% tiene un teléfono inteligente. El 6,81% utiliza redes sociales (INEC, 2013).

3. ARGUMENTACIÓN

3.1 Uso de Snapchat e Instagram en los adolescentes

Hay varios usos que los adolescentes dan a Snapchat e Instagram. De manera general, y comúnmente, los adolescentes utilizan las dos aplicaciones para socializar, conocer nuevas personas, mantener amistades y como una forma de entretenimiento (Moral 2005 citado en Caldevilla 2010). A pesar de ser dos aplicaciones bastantes parecidas, alrededor del mundo las estadísticas demuestran que una de ellas poco a poco va teniendo un mayor éxito, debido a diferentes actualizaciones que hacen de Instagram una mejor herramienta para compartir su vida al mundo.

De acuerdo a estudios realizados en España, los jóvenes son quienes utilizan con mayor frecuencia estas aplicaciones (Interactive Advertising Bureau 2015 citado en Prades, Carbonell 2016). Si bien es cierto que estos estudios han sido realizados en España, de acuerdo a las cifras se puede demostrar que no es un acontecimiento que solo pasa en este país. Hoy en día la tecnología avanza y los adolescentes son el grupo que tiene mayor acceso y facilidad al uso de aplicaciones, ellos son quienes logran utilizar las mismas tal y para lo que han sido creadas. Este punto tiene cierto nivel de asertividad, la mayor parte del tiempo en que un adolescente está en su celular, ellos están inmersos en el mundo de las aplicaciones, no solo para jugar, sino también para socializar con sus pares. Aunque Carbonell (2016) menciona que son los adolescentes quienes utilizan estas aplicaciones con mayor frecuencia, en la actualidad no solo ellos están expuestos a esta innovación tecnológica. Los adultos son otro grupo que también las utilizan, pero quizás no de la misma manera que los jóvenes, por ello se puede concluir que se vuelve un círculo vicioso, puesto que son y serán los adolescentes quienes enseñen el uso de dichas aplicaciones.

A medida que pasa el tiempo, estos programas se vuelven más comunes en la vida de un adolescente y así en la vida de un adulto. En un estudio acerca de Instagram y Snapchat realizado por el Pew Research Center's Internet Project (Duggan, 2013) señala los siguientes resultados:

- El 54% de usuarios adultos publican fotos y videos reales creados por ellos mismos.

- El 47% de usuarios descargan fotografías y videos encontrados en Internet y los vuelven a publicar por medio de sus cuentas.

Al analizar estos resultados, se logra identificar que en teoría existe una mayor interpretación de la realidad en la vida de las personas y los usuarios de estas aplicaciones, puesto que un 54% indica que publican situaciones creadas por ellos mismos en donde de una u otra forma expresan lo que ellos están viendo y sintiendo en su vida. Por otro lado, un 47% de usuarios prefiere tener sus cuentas con publicaciones seguras, es decir con cosas y acontecimientos ya sucedidos, pero que en el caso de hacerlas suyas les dan un toque personal. De esta manera, las publicaciones que los adolescentes realizan son un reflejo de lo que es su vida, pero posiblemente no de lo que en realidad es su vida. Las publicaciones de los adolescentes suelen variar, pues unos tienen una realidad que publicar y otros simplemente buscan llamar la atención por este medio. Al analizar cómo es la dinámica al hacerlas, es un punto en el que se puede trabajar junto con los adolescentes. Esto ocurre debido a que aquellos que no saben qué publicar o les falta una guía de qué hacer con las publicaciones, son quienes después pueden caer en una vida falsa y esto repercutirá en sus emociones y en su manera de ver la vida. Esto los llevaría a vivir una vida donde si no hay una guía específica, tendrán ciertos problemas de socialización, puesto que se encierran en lo que es la aplicación y su uso. Cuando tengan que enfrentarse con el mundo real, se complicarán, porque las herramientas que utilizan para socializar en el mundo digital no son las mismas que necesitan en el mundo real.

Una gran parte de la población alrededor del mundo tiene acceso a un teléfono celular (Sapacz, Rockman & Clark, 2016). Del grupo de personas que tiene un celular propio, el 9% de personas hace uso de Snapchat (Duggan, 2013). Dentro de este porcentaje se encuentran los adolescentes, y ellos utilizan Snapchat para publicar fotos y/o videos los cuales serán eliminados según el tiempo determinado de la publicación o sino con un tiempo límite de veinticuatro horas; después de eso la foto o vídeo será eliminado. Más allá del para qué utilizan Snapchat, se encuentra el por qué piensan que deben utilizarlo. Debido a que este es un fenómeno mundial, presenciado también en Ecuador, se ha llegado a la conclusión en esta disertación de que esto se da porque, primero, al ser una de las aplicaciones que está a la moda, el adolescente siempre intentará estar dentro de lo popular y, al igual que sus pares,

para sentir un sentimiento de aceptación en el medio. Segundo, es porque al ser una etapa de experimentación, la adrenalina que él debe sentir al saber que sus publicaciones pueden ser reales, momentáneas y por un tiempo limitado siente que tiene el control de la situación. A su vez, esta aprobación que el adolescente tiene frente a su vida virtual, genera en ellos un sentimiento de placer. Al tener un *like* o un comentario positivo los sistemas neuronales relacionados al placer son activados. Se genera una liberación de dopamina lo que hace que el adolescente quiera repetir una y otra vez esta sensación; al suceder esto, se activa un circuito neuronal y esta liberación se desencadena en el núcleo accumbens; situado en el núcleo caudado y la porción anterior del putamen (Oliva Delgado, 2007).

El mundo en el que se vive ahora, con el Internet, es de placer instantáneo. Este punto puede llegar a ser motivo de conflicto para todas aquellas personas que están inmersos en el mundo tecnológico. Sin embargo, en este caso, los adolescentes son el eje central de esta discusión. En varias ocasiones lo que ellos buscan es tener atención y aceptación por parte de sus pares, y cuando obtienen *likes* y aprobaciones en sus publicaciones, llegan a tener un sentimiento de placer y aprobación, sensación que les hace sentir bien frente a lo que quieren enseñar al mundo. El sentimiento que causa en la persona que publica y en la persona que lo mira no dura mucho tiempo; es decir, tan solo son minutos. Si bien es cierto que la publicación no será eliminada, esa sensación de placer se esfuma después de cierto tiempo. Esto puede ser un conflicto, porque con el pasar del tiempo, los adolescentes buscarán más y más aprobación, lo que quiere decir que si antes 100 *likes* estaban bien para ellos, con el paso del tiempo ese límite irá subiendo, hasta llegar a un punto en donde nada les satisfaga tanto como antes. Así mismo, al momento de querer cubrir este sentimiento de placer, pueden llegar a malinterpretar sus prioridades, dejando de lado lo que realmente importa en sus vidas y en el desarrollo de la misma. Si bien es cierto que el placer no es malo, es adecuado saber manejarlo, porque al tenerlo en exceso puede provocar un vicio.

Al hablar de Instagram, los números indican que el 18% de la población activa con celular utiliza Instagram (Duggan, 2013). Nuevamente, dentro de este porcentaje se puede hablar de los adolescentes que usan Snapchat e Instagram al mismo tiempo. Instagram cuenta no solo con la opción de publicar estados en línea que duren un determinado tiempo; sino que también existe la posibilidad de publicar una foto o video para conservar y guardar

recuerdos de los acontecimientos vividos, siendo esta la primera causa por la cual Instagram fue creado. El tener los dos beneficios en una sola aplicación hace que el adolescente logre expresar de mejor manera lo que desea tanto de su vida, como la de los otros; además que aquí puede seguir a diferentes cuentas en las que le será fácil conocer y enterarse de amigos, famosos, empresas, marcas, entre otros. Así, los adolescentes buscan encajar en esta situación tecnológica-moderna. No hay que olvidar que un 21% de adolescentes utilizan Instagram en la ciudad de Quito, Ecuador (Moncada, Freire, 2015).

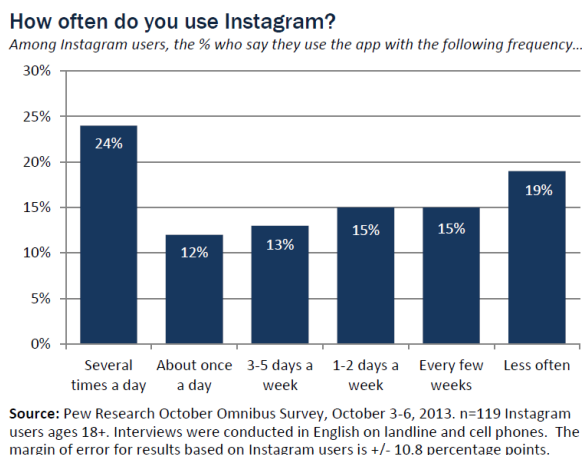
La edad promedio en la que se utiliza Snapchat e Instagram según el estudio antes mencionado es de 18 a 29 años. Sin embargo, de acuerdo a recientes encuestas realizadas en los Estados Unidos de América, esta refleja que los adolescentes hoy en día tienen una gran preferencia por utilizar Instagram y Snapchat, antes que la plataforma Facebook. La edad promedio dentro de este grupo es de 13 a 17 años (La República, 2017). En otras palabras, se puede evidenciar que tanto adultos como adolescentes están expuestos a utilizar e interactuar en estas plataformas; quizás cada uno acorde a su edad y sus intereses, por lo que los adolescentes siempre serán más vulnerables frente a situaciones nuevas, debido a la etapa de identificación y conocimiento en la que se encuentran.

Se puede ver claramente que los adolescentes hoy en día tienen una aplicación favorita de entre las dos mencionadas en este ensayo. Instagram, poco a poco, va convirtiéndose en aquella plataforma útil y necesaria para los adolescentes. Además, es importante mencionar que así se convierte ya en parte de su vida, parte de su día a día y compañero de su desarrollo en la adolescencia. Se espera que el uso de la aplicación no sea indispensable en el individuo, puesto que podría llegar a generar más conflictos de los que el adolescente ya vive en esta etapa. Al ser una plataforma mundial, las estadísticas corroboradas son de otros países; sin embargo, cabe recalcar que, en la ciudad de Quito, Ecuador no existe una investigación tan detallada como para conocer sobre esta situación en los adolescentes de la ciudad.

3.2 El tiempo que los adolescentes dedican a Instagram y Snapchat

Los adolescentes experimentan nuevas y distintas situaciones en esta etapa, y una de ellas es saber controlar y manejar adecuadamente su tiempo. En este caso, específicamente la carga horaria adecuada o inadecuada que le dan al utilizar Instagram y Snapchat. Al hacer uso de estas aplicaciones, el concepto de permanecer en el tiempo, en los adolescentes, desaparece y se torna importante el tiempo instantáneo; es decir al estar utilizando estas redes de manera rápida, su tiempo y su vida se convierten en algo público, algo que de igual manera invade su privacidad y su espacio (Moncada, Freire, 2015).

En una investigación realizada por el *Pew Research Center (2013)* se hizo encuestas para reflejar con qué frecuencia se utiliza Instagram en personas mayores a 18 años. Los resultados indican lo siguiente:



En donde claramente se puede ver que más de un tercio de usuarios de Instagram utilizan la aplicación en el día a día, y un cuarto la utiliza varias veces en el día. A pesar de ser una encuesta realizada a personas mayores de 18 años los resultados son referenciales, puesto que en la actualidad se usa una gran parte del tiempo todo aquello que está relacionado a las tecnologías. Instagram, al ser una aplicación común, es indiscutible que se la use gran parte del tiempo, ya que de esta manera las personas se comunican. Así, se puede inferir que los adolescentes, de igual manera, intentan estar lo más pendiente de esta plataforma al tener su tiempo libre, después del colegio, y nada niega que puedan invertir su tiempo en esto al estar en el colegio.

Por ello, una de las consecuencias de dedicar más tiempo a las aplicaciones que a sus responsabilidades es la falta de atención y dedicación en el ámbito escolar. Al dedicar más

tiempo al uso de Snapchat e Instagram los adolescentes dejan de lado sus prioridades y empiezan a preocuparse más por lo que su vida virtual refleja. Lo que podría generar en ellos falta de atención, flexibilidad cognitiva, lenta memoria de trabajo y un retardado control inhibitorio; lo que conlleva a tener una dispersión en sus estudios y a no hacer las tareas. En los próximos párrafos se explicará detalladamente las repercusiones que se tiene en las funciones ejecutivas al usar las redes sociales Instagram y Snapchat. Se debe analizar este punto, puesto que debido al mal uso del tiempo y a una falta de organización, el adolescente se encuentra en situaciones que afectan a su desarrollo académico. El no hacer tareas lleva consigo un peso más allá que el de no entregar un simple deber; pues al momento en que esta acción se vuelve repetitiva, generará en el adolescente un retraso en su avance escolar, y al no igualarse impactará en su nota final. Aún más importantes son las consecuencias en su aprendizaje, el no generar deberes o estar distraído en las clases empieza a tener un peso en su conocimiento, lo que no les permite aprender significativamente. Por ello, como profesor es importante generar en el alumno un equilibrio en donde el adolescente sea partícipe de estas aplicaciones y además sepa y valore el tiempo e importancia de sus estudios, y acepte cada proceso de esta etapa para llevar consigo una mejora, tanto personal como académica.

Al hablar del manejo de tiempo en los adolescentes, como se mencionó anteriormente, se puede referir a su organización de tiempo personal, de su tiempo libre o de diversión; se sabe que ellos utilizan estas redes en su tiempo de ocio (Buckingham, 2008; Bringué & Sádaba, 2009; Rubio, 2009; Sánchez & Fernández, 2010 citado en Ballesta, Lozano, Cerezo, 2014). En el caso de los adolescentes, Snapchat e Instagram son motivo de entretenimiento en su vida, por lo que el porcentaje de uso antes mencionado es parte del tiempo libre del que el adolescente dispone. Este tiempo libre es el que se debe enseñar a los jóvenes para que puedan distribuirlo correctamente. Su tiempo de ocio no es solo para estar involucrado en la era tecnológica, sino también para socializar de manera empática, clara y efectiva, para realizar deporte, pasar tiempo con la familia/amigos, realizar hobbies, entre otras muchas cosas que también son necesarias para que el adolescente se eduque en esta etapa.

La frecuencia de uso es muy alta en los adolescentes que están entre las edades de 12 a 19 años, el 30% de los adolescentes visita la red social de su preferencia a diario

(Morduchowics, 2010). El 30% es un porcentaje considerable en la población juvenil, puesto que al ser un uso diario se entiende que, de una u otra forma, lo hacen una prioridad cuando utilizan cualquiera de las dos aplicaciones. Estas estadísticas permiten conocer la realidad de los adolescentes; sin embargo, los jóvenes no suelen tener el mejor manejo de su tiempo, lo que puede llevarles a una vida superficial, donde usen principalmente Instagram y Snapchat, en vez de organizar su tiempo de tal manera que todas las dimensiones de su vida estén equilibradas.

A su vez, el tiempo destinado al uso de estas redes no solo se puede medir con la frecuencia utilizada al día o varios días a la semana, sino también de acuerdo a las horas que los adolescentes le dedican a las mismas. Según un estudio realizado en El País de España, con estudiantes de 14 a 16 años, existe un uso de las redes de entre una o dos horas diarias (López, Lòpez, Galán, s/a). Sin embargo, estos resultados pueden variar, puesto que al hablar de aplicaciones tales como Instagram y Snapchat, a pesar de que no siempre el adolescente está pendiente de la misma, estas se encuentran activas. En el ámbito de la tecnología, al tener abierta o conectada una aplicación, ya se puede tomar en cuenta de que es parte del tiempo de las personas. El recibir notificaciones consume segundos del tiempo del usuario por medio de las plataformas. Es así que el tiempo mencionado anteriormente puede variar, si se llega a contar aquellos segundos que se toman para revisar las notificaciones, además del tiempo que la aplicación está abierta en el teléfono.

Snapchat es una aplicación, que como se mencionó anteriormente, logra reflejar el momento, se la maneja fácilmente y se vive la experiencia en tiempo real. Por otro lado, Instagram también empieza a adoptar las medidas necesarias para que los beneficios brindados a sus usuarios sean parecidos a los de Snapchat. Pero, el término *tiempo real* deja de lado lo que es el tiempo en sí, y el valor del tiempo en una persona; tanto en Snapchat como en Instagram. Porque al referirse a *tiempo real* se habla de la experiencia o situación que se quiere expresar por medio de la publicación que el adolescente está realizando. Sin embargo, la cuestión aquí es ¿dónde queda el tiempo que el adolescente utilizó para recrear su vida en *tiempo real*? De este tiempo no se habla mucho en las investigaciones realizadas, pues solo se conoce que aquellos adolescentes que no distribuyen de una manera adecuada su tiempo, llegan a la conocida frase “pérdida de tiempo”.

Por otro lado, no se conoce específicamente el tiempo exacto que los adolescentes invierten en Instagram y Snapchat por horas. Pero, se sabe que utilizan su “tiempo muerto” para acceder a las redes sociales a lo largo del día, pues estas son micro actividades; es decir, actividades llevadas a cabo paralelamente a una actividad más importante (Ballesta, Lorenzo, Cerezo, 2014). Al analizar este punto, se puede inferir junto con la estadística de la frecuencia de uso de las redes; el 30% de adolescentes que visita las plataformas a diario se encuentran en su tiempo muerto. Entonces, no solo están teniendo minutos menos de su vida, sino que también se están quitando tiempo de aquella actividad importante que realicen mientras consideren tener un tiempo de descanso. Además, en varias ocasiones esto no se ve reflejado en el instante, pero se nota al momento de tener trabajo acumulado o tareas pendientes, y al darse cuenta de eso los jóvenes descubren que ese mal uso del tiempo afecta poco a poco a su rendimiento en general. El autor Ballesta (2014) menciona que el tiempo “muerto” es cuando los adolescentes dedican más tiempo al uso de las aplicaciones. Se supone que ese tiempo debe ser utilizado para ellos y para realizar actividades de su agrado. Así, el utilizar una o dos veces el tiempo muerto para el uso de las aplicaciones no está mal. Lo que estaría mal es dedicar su tiempo muerto solo para usar las aplicaciones, porque el mal uso del mismo genera en ellos consecuencias; como, por ejemplo, no realizar sus tareas y responsabilidades escolares a tiempo, o dar un mal uso de las aplicaciones generando en ellos un descontrol en su vida diaria. Es importante que estas consecuencias las trate un adulto, pues ellos ya tienen el conocimiento necesario para que se logre un adecuado manejo del mismo y una buena distribución, donde no se quede acumulado el trabajo para los adolescentes.

Si bien es cierto, el uso de estas aplicaciones como de varias otras, tiene como uno de sus fines llegar a ser un entorno de socialización para los jóvenes, un espacio para la construcción de su identidad y entre otras cosas, entretenimiento. Por ello, es necesario que exista una guía por parte de un adulto, de aquella persona que esté a cargo del adolescente (Bernal y Ángulo, 2012 citado en Ballesta, Lozano, Cerezo, 2014). Esto sería no solo para guiar y advertir los riesgos extensos en la red, sino también para educar acerca del manejo del tiempo en la misma, concientizando y sensibilizando lo importante para que esto le ayude a forjar su carácter y la construcción de su identidad; momento clave en esta etapa. Se vive en una sociedad que considera que mientras más tiempo en las redes sociales, la persona es más divertida y popular, pero en el fondo lo único que se logra es construir una vida virtual

que al fin y al cabo puede ser a llegar totalmente diferente a lo que es la vida real; el conocer, hablar y tratar personalmente, el contacto físico, siempre, y a pesar de los avances será lo más seguro y cómodo (Maslanka, Álvarez, s/a). No hay una guía que permita a los padres de hoy en día saber cómo manejar estos aspectos en la vida de sus hijos. En la mayoría de ocasiones, los padres se conforman solo con ver qué es lo que hace su hijo y qué es lo que publica; sin embargo, deberían ir más allá. Es indispensable que el padre de familia o tutor sepa y esté al tanto de qué es lo que hay detrás de las publicaciones, que conozca qué es lo que el joven está sintiendo o lo que busca conseguir con esa publicación. Si bien es cierto, podría parecer que esto sea invasivo para el sujeto, pero al ser menor de edad, es necesario estar al tanto. Además, es indispensable conseguir la confianza para que la guianza sea más eficaz y eficiente frente a las necesidades del adolescente. Es un hecho que aún falta por trabajar, por ello, es importante, que como educador responsable se realicen talleres en donde se pueda conocer el impacto de estas aplicaciones en el adolescente, para que con ayuda de este conocimiento se guíe de la mejor manera en el uso de las mismas para los jóvenes.

3.3 Ámbito social y emocional en el adolescente.

El manejo que los adolescentes dan a Instagram y Snapchat da apertura a ciertas consecuencias, que en ocasiones pueden ser positivas y negativas. Al hablar de estas consecuencias, las emociones se ven totalmente implicadas, porque existe un sentimiento de satisfacción que los jóvenes reflejan al utilizar estas aplicaciones. Las emociones poseen un papel fundamental en la supervivencia. No solo están implicadas en la activación y coordinación de los cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales necesarios para ofrecer una respuesta efectiva a las demandas del ambiente (Cosmides y Toby, 2000; Nesse, 1990 citado en Salguero, Fernandez-Berrocal, et al, 2011), sino que son elementos importantes a la hora de tomar decisiones (Damasio, 1994; Katelaar y Todd, 2001; Overskeid, 2000 citado en Salguero, Fernandez-Berrocal, et al, 2011); además que son una fuente útil de información acerca de la relación entre el individuo y su medio (Salguero, Fernandez-Berrocal, et al, 2011).

En la actualidad los jóvenes hacen de Instagram y Snapchat una prioridad, dependiendo cuál de las dos tenga mayor uso según cada uno. El tipo de uso que le dan al

tiempo en Instagram es para asegurarse que su fotografía esté bien, con los filtros necesarios y con la descripción perfecta para poder subirla. Mientras que, en Snapchat, se toman el tiempo de elegir el momento más indicado para que sus contactos puedan percibirlo de la misma manera. Quizás en Snapchat se toman menos tiempo al decidir subir su publicación, pero aun así ocupan su tiempo para que todo esté bajo control. Todos estos elementos que ellos toman en cuenta, en ambas situaciones, ayudan al sujeto a construir su vida virtual en función de las redes y los usuarios, más que en función de ellos mismos y lo que verdaderamente es su vida personal. Además, buscan transmitir lo que están viviendo, y es ahí donde sus emociones se ven involucradas (Adrianzen, 2016).

Se habla de que para conseguir el tan deseado *like* o para obtener una aceptación por parte de sus usuarios existe un proceso. Esta transformación tiene una consecuencia en la creación ideal del yo en el adolescente. El proceso para conseguir una aceptación, un *like*, una buena fotografía, y una significativa descripción requiere que la imagen vaya acorde al pensamiento que se quiere plasmar en la descripción. Sin embargo, esto tiene ciertos riesgos, puesto que en ocasiones el usuario puede querer expresar una cosa en específico, pero tal vez la persona que vea su publicación pueda interpretarlo de otra manera. Por otro lado, pueden existir publicaciones inapropiadas, hirientes para las personas que las miran, pero he aquí el riesgo; pues la persona que la subió a la red no analizó estas consecuencias. Sibilia (2008) utiliza el término “espectacularizar”, donde explica que el adolescente intenta plasmar el yo de manera incorrecta e intenta transformar su personalidad en alrededor de 34 personalidades diferentes, ejemplificando algunas de estas: tímido, extrovertido, introvertido (Montaño, Palacios Cruz, Gantiva, 2009), haciéndolas “reales” y ya no privadas. En uno de sus estudios Sibilia concluye, que los adolescentes reconocen que su vida es ficción, pues en realidad ni Snapchat o Instagram permiten plasmar verdaderamente lo que son los sentimientos de cada persona.

Existen distintos sentimientos y opiniones de lo que cada una de las personas tiene al publicar sus historias en Instagram y Snapchat. Por ejemplo, el valor de un *like* y el conseguir más seguidores en Instagram genera en el adolescente una emoción de alegría al saber que su publicación ha tenido en cierta forma “éxito”. Al fin y al cabo, el tener un *like* es una retribución positiva, lo cual es un elemento clave al momento en que los jóvenes crean su identidad virtual. Este “éxito” no tiene un valor certero, puesto que los adolescentes saben

claramente que quizás aquellos *likes* recibidos no son un “me gusta” sincero, sino que al otro lado de la pantalla la persona quiso cumplir. A pesar de tener este conocimiento, los adolescentes celebran el tener *likes* y varios seguidores. La cantidad de *likes* que un adolescente tiene es proporcional a la aceptabilidad dentro de la comunidad (Alonso-Ruido, P., Rodríguez-Castro, Y. Lameiras-Fernández, M., & Carrera-Fernández, M. 2015). Mientras que en Snapchat no es tan invasivo, pues aquí el adolescente no necesita obtener *likes* o seguidores para sentirse aceptado por la sociedad y/o su creación de identidad virtual.

Hace dos años aproximadamente se dio un caso referente a Instagram. Essena O’Nail, una famosa modelo australiana, dedicada al modelaje y a la industria fotográfica asignó gran parte de su tiempo a esta plataforma, donde subía fotos e historias referentes a su vida. Tenía en su cuenta alrededor de 2,000 fotos, lo que le permitió llegar a tener más de 600,000 *followers*. Por cada *post* que ella subía, ganaba alrededor de 1,300 euros. Sin embargo, en un momento de su vida, ella llegó a sentir y pensar que su vida no era real, y sentía demasiada presión por siempre intentar tener una vida y cuenta perfecta en Instagram. En octubre del 2015 todos aquellos seguidores y situaciones vividas en Instagram hicieron que la modelo reflexione sobre su situación, lo que le llevó a cerrar y dejar la aplicación. Así, ella anunció a la prensa que dejaba Instagram, pues no estaba dispuesta a seguir persiguiendo *likes* ni compartiendo *posts*. En la actualidad, O’Nail tiene 21 años, y se dedica a su vida de otra manera, a la que solía tener antes (Guardian News, 2015).

En una situación como la antes mencionada, no solo se ve afectada la parte emocional de una persona. Se considera que igualmente se puede ver perjudicada su parte académica, quizás y no al instante, como se ve afectada su autoestima. A mediano plazo, una de las funciones ejecutivas que se puede ver afectada es la flexibilidad cognitiva, puesto que la baja autoestima genera en la persona una falta de iniciativa propia, afectando o ralentizando su toma de decisiones frente a situaciones que no estén en sus manos.

De igual forma, existe un fenómeno que se ha producido en Snapchat y que inclusive se lo vive en la actualidad. Los usuarios de esta aplicación se han visto expuestos a un tipo de mensajería llamado *sexting*, el cual consiste en enviar contenidos de tipo sexual; es decir enviar fotografías o vídeos producidos por el remitente de forma voluntaria, a otras personas por medio de la aplicación, cabe recalcar que esto se realiza por medio de la aplicación instalada en teléfonos celulares. A pesar de ser un suceso voluntario, tanto el remitente como

el emisor pueden estar involucrados en un tema emocional fuerte. El simple hecho de que la fotografía ya esté en la red hace que sea fácil de difundir a otras personas; humillando públicamente y acosando al remitente y exponiéndolo a una serie de reacciones emocionales que pueden llevarlo a una depresión o trastornos específicos de ansiedad. Así mismo, a pesar de existir consecuencias de tipo emocionales, se considera que también existen consecuencias en el aprendizaje; así, debe haber una correlación, afectando en el adolescente una o varias de sus funciones ejecutivas. Es decir, no solo afecta en la atención del adolescente, sino en el proceso de aprendizaje, lo que refleja un promedio bajo en cuanto a sus calificaciones por falta de entendimiento, o por falta de organización de su tiempo. Otros de los riesgos que puede causar el *sexting* es el aislamiento social, comentarios denigrantes y enamoramientos inconvenientes (Ribes, 2016).

Es importante conocer el impacto emocional y social que genera Instagram y Snapchat en los adolescentes. La fugacidad e inmediatez en la que viven los adolescentes no les permite darse cuenta de lo que verdaderamente implica utilizar una de estas aplicaciones y la responsabilidad necesaria para tener un manejo adecuado de las mismas. Esto genera dos puntos importantes. En primer lugar, se encuentra la reflexión, en ocasiones los jóvenes no son partícipes de un período de reflexión, período necesario para identificar todo aquello que se está publicando, identificando que no haga daño ni al emisor o al remitente. Después se encuentra la concientización y la importancia de la privacidad. En la actualidad la tendencia y las modas suelen ser las que determinan lo que la gente debería hacer para agrandar a los demás. Mas no es así, el tener una buena salud mental implica que esa privacidad no sea para los demás, sino para uno mismo. En realidad, no es así de sencillo publicar y enseñar lo que verdaderamente es la vida personal de un adolescente (Ribes, 2016).

En cuanto a los cambios físicos en el desarrollo del adolescente, estos también tienen cierta influencia en las emociones de los mismos. El aumento en la producción de hormonas sexuales, las cuales están asociadas a la pubertad, tendrán una repercusión importante sobre las áreas emocionales y conductuales. Los cambios hormonales van a generar picos en los estados de ánimo y el humor en los jóvenes, limitándose a la adolescencia temprana, momento donde las fluctuaciones en los niveles hormonales parecen influir de forma directa sobre la irritabilidad; depresión en las chicas; y agresividad en los chicos. Estos cambios propios de esta etapa no se pueden predecir, por ello los adolescentes están expuestos a

cualquier momento tener una crisis fuerte al no sentirse aceptados utilizando las aplicaciones. La crisis emocional puede ser alta cuando el adolescente esté más propenso, de acuerdo a los cambios fisiológicos y biológicos mencionados anteriormente (Oliva, Parra, 2004). Esta crisis emocional puede desencadenarse en una depresión o también en un trastorno de ansiedad.

Instagram y Snapchat son aplicaciones bastantes parecidas, cuyos usos generan ciertas emociones y sentimientos en los adolescentes, lo que les lleva a seguir utilizándolas de manera frecuente. Existen usos positivos y usos negativos, cada uno con unas consecuencias distintas. En cuanto a los usos positivos, se puede destacar que existen personas a quienes les cuesta relacionarse con otras personas. Es a ellas que estas aplicaciones les permiten empezar una relación de amor o amistad. De igual manera, son consideradas una herramienta útil que ayuda a conectarse con personas al otro lado del mundo en tiempo real. Los usos positivos generan en los adolescentes sentimientos de aprobación, seguridad, y mejora en la construcción de la identidad, siempre y cuando tengan guía y control en su uso. Por otro lado, con respecto a los usos negativos, se encuentran: estar excesivamente en las redes sociales provoca individualismo, lo que lleva al adolescente a aislarse de lo que realmente la sociedad está basada. Otro uso negativo importante es que al utilizar estas plataformas el individuo deja de lado su trato interpersonal y afianza su lado virtual, lo que demuestra que los adolescentes ya no necesitan de una presencia física, pues la virtual es suficiente. Una de las funciones ejecutivas en este tema de un uso negativo, puede ser la flexibilidad cognitiva, pues al no generar suficientes habilidades sociales se ve afectada su toma de decisiones, donde le cuesta al adolescente conocer sus límites y saber cómo actuar frente una situación nueva para él. Estos usos negativos en las aplicaciones pueden generar en el adolescente, inseguridad, fracaso, falta de autoestima y falta de habilidades sociales (Prades, Carbonell, 2016).

Es muy importante generar confianza en el adolescente, con guía y una adecuada educación. Él debe comprender que el uso de las redes no es prohibido, sino que debe ser utilizado con responsabilidad. Al impartir esta guía no solo se lo ayuda a prevenir los riesgos a los que están expuestos en las redes, sino que también se fomenta y se trabaja la confianza que el adolescente debe tener en sí mismo. De igual manera, es necesario educar las cosas a su tiempo y prevenir llegar a los trastornos emocionales que pueden acabar lentamente con

una persona. Los adolescentes necesitan una guía y orientación sobre qué hacer en su tiempo libre, tomar decisiones adecuadas y poder reflexionar sus acciones de acuerdo a lo que la sociedad les brinda. Todas estas normas se van interiorizando y aprendiendo desde la infancia y en la adolescencia se cuestionan, y con la guía mencionada anteriormente se las afianza (Orcasita, 2010).

3.4 Las redes sociales y su efecto en el aprendizaje del adolescente.

El ser humano ha sido creado para aprender cosas todos los días de su vida. El aprendizaje es un eje fundamental en la persona y, se lo define como “un cambio relativamente estable en la capacidad del individuo determinado por la experiencia” (UMH, 2011). Cada etapa del desarrollo de una persona tiene sus propias características. La adolescencia tiene ciertas características referentes al desarrollo cognitivo, únicas de la etapa. En el ámbito del desarrollo cognitivo del adolescente, esto le permite acceder a la representación y análisis de los conocimientos impartidos. Es decir, en este periodo el sujeto ya es capaz de realizar abstracciones e inferencias; su pensamiento empieza a evolucionar de tal manera que logra analizar los conocimientos impartidos. Cada vez más su pensamiento se empieza a parecer al del adulto, con mayor capacidad de generalización y abstracción (Serrano, s.f.).

Piaget (1985) expuso acerca del desarrollo cognitivo de los seres humanos; planteó cuatro estadios. El sensoriomotriz, el pre operacional, el operacional concreto y el operacional formal. En este caso, el operacional formal es el que corresponde y empieza a partir de los 11 – 12 años de edad, y éste será analizado. En este estadio el sujeto desarrolla la capacidad de abstracción y de hipótesis para lograr aplicar los principios lógicos que fueron desarrollados en la etapa operacional concreta. De esta forma, los adolescentes poco a poco adquieren la capacidad de imaginar previamente y llevar a cabo distintas combinaciones frente a una situación para obtener un resultado adecuado. Así mismo, el procesamiento de la información empieza a tener mayor valor en su aprendizaje, porque junto con las herramientas del razonamiento abstracto y lógico, logran tener una mayor capacidad de atención, memoria, y estrategias para adquirir y manipular la información de la forma correcta. Por ello, el tema de resolución de problemas empieza a tener mayor comprensión y significado en su vida, pues ya son capaces de tomar decisiones y entender que aquellas

decisiones pueden tener consecuencias, sabiendo que éstas pueden ser válidas o no a la hora de decidir. Por último, los adolescentes manejan su procesamiento cognitivo, esto quiere decir que son capaces de reflexionar sobre todo aquello que están pensando y generar un control sobre el mismo. Estos son procesos mentales característicos que empiezan en la adolescencia; sin embargo, es importante mencionar que es necesario una guía familiar y docente para que se perfeccione y se moldeen de acuerdo a la personalidad de cada uno (Serrano, s.f.).

Para completar la idea del desarrollo cognitivo que se da en el ser humano, se cita a Miller (2011), para quien se debe saber cuáles cambios tienen las personas al adquirir aprendizajes. De esta forma, se dan tres pasos: el primero consiste en especificar los cambios en áreas del conocimiento en función del tiempo. En segundo lugar, está el observar los cambios que hay en correspondencia con otras áreas del conocimiento; se debe observar si las alteraciones en un proceso psicológico marcan cambios en otros tipos de desarrollo. El tercero, es aclarar el camino del crecimiento, considerando los mecanismos de cambio (Miller, 2011).

En el aprendizaje de los adolescentes existen dos factores importantes que ayudan para que su aprendizaje y estudio sean significativos. Por un lado, está la organización: “es a un mismo tiempo, acción y objeto, como acción se entiende en el sentido de actividad destinado a coordinar el trabajo de varias personas, estableciendo roles para lograr organizarse entre sí (Guerra, citado en Thompson 2007). Por otro lado, está la concentración, que es una destreza aprendida, para reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí, en el ahora y el presente (Schmid, Peper 1991 citado en Fundación HINENI, 2008). Las definiciones indican el significado de cada una, dejándolas solo en el concepto. Sin embargo, más allá de los conceptos, estos dos términos se refieren a la capacidad que el adolescente posee para relacionar nuevos conocimientos con los ya existentes. Así, logran ordenar y planificar sus ideas para así concentrarse y obtener conclusiones acordes al tema y aprendizaje planteado. El manejar adecuadamente estas habilidades ha demostrado una mejora en el adolescente con la comprensión lectora, las matemáticas, las ciencias e incluso progreso en la motivación al momento de estudiar (Caso-Niebla, Hernández-Guzmán, 2007).

Las habilidades mencionadas anteriormente son indispensables para que el aprendizaje de un adolescente sea significativo. Por esta razón deben estar alineadas y guiadas, de tal manera que exista un equilibrio en todas las dimensiones de su vida. Al poseer estos procesos cognitivos alineados, el sujeto podrá tener un buen rendimiento académico. Sin embargo, esto se puede ver afectado por el uso de las redes sociales, debido a que el uso de Instagram y Snapchat puede ser un distractor para conseguir la organización y concentración necesaria al momento de estudiar. El uso de las aplicaciones puede afectar al rendimiento académico del adolescente, más que nada, porque no permite que se dé un buen manejo del tiempo si es que no existe una guía necesaria. Así puede afectar a la comprensión lectora y al aprendizaje, puesto que no se logra focalizar la atención en las tareas, viéndose así afectada la atención selectiva; es decir, les cuesta discriminar lo que realmente es importante y poner atención en una cosa en específico.

Por otra parte, la flexibilidad cognitiva es otra de las funciones que empieza a establecerse en la adolescencia. El término flexibilidad cognitiva hace referencia a la capacidad de adaptación que tiene el sujeto, a situaciones o circunstancias nuevas, y a poder brindar una respuesta apropiada ante estos cambios o diferentes estímulos, creando nuevas cosas e inhibiendo otras. Es necesario que los adolescentes sean conscientes de la capacidad de su flexibilidad cognitiva, frente a situaciones ajenas a ellos al utilizar Instagram o Snapchat. Sin embargo, existe una posibilidad de alerta. Pues, al momento en que los adolescentes utilizan cualquiera de las dos aplicaciones, ingresan en su mundo y empiezan a vivir su vida virtual, dejando de lado lo que es su realidad. Esto, en ocasiones, podría cegar su flexibilidad cognitiva frente a situaciones de la vida real. Es decir, por estar inmersos en la red pueden perder el control, viéndose afectada su capacidad de adaptación; además que pensarían que las redes les ofrecen una mejor vida a lo que la vida real les da (Najul, Witzke, 2007).

El término funciones ejecutivas expone y explica distintos procesos, tales como la capacidad de resolver problemas, flexibilidad cognitiva, memoria de trabajo, inhibición de respuestas, control de emociones, formulación de hipótesis, establecimiento de metas, planificación, focalización, mantenimiento de la atención, y el generar estrategias. Las funciones antes mencionadas se van desarrollando a lo largo de la vida del ser humano; es decir, no son innatas, y varias de éstas son claves para un buen desempeño en la adolescencia.

Por ello, las funciones ejecutivas implican componentes cognitivos y emocionales, y juegan un papel esencial en la regulación de la conducta orientada a un objetivo (Fernández, 2014). Las funciones ejecutivas se desarrollan de manera progresiva pero asimétrica. De esta forma, cada una evoluciona a su ritmo, dependiendo de la etapa en la que se encuentre la persona. Si bien es cierto que no se alcanza los niveles óptimos a una edad específica, cada una de las funciones se va perfeccionando con el paso del tiempo. En el caso del adolescente; Cassandra y Reynolds (2005) exponen que en este periodo van apareciendo conductas estratégicas, más organizadas y eficientes para un mejor desempeño en su vida y su aprendizaje. Las edades de entre los 12 y 14 años son importantes puesto que se empieza a desarrollar el control inhibitorio; mientras que otras funciones, como la flexibilidad cognitiva, la memoria de trabajo o la resolución de problemas complejos continúan desarrollándose hasta el periodo comprendido de 15 a 19 años. No obstante, son varios los estudios que sugieren que estos componentes no maduran completamente hasta la edad adulta (Fernández, 2014).

Por otro lado, no existen tantas investigaciones y estadísticas que demuestren específicamente la influencia y las consecuencias que Instagram y Snapchat generan en los adolescentes. Una encuesta, realizada en el año 2009 por el Instituto de la Juventud en España, indica que el uso de las redes sociales y el Internet pueden ocasionar posibles consecuencias en los adolescentes. Asimismo, indica que de todos aquellos adolescentes que ocupan parte de su tiempo en las redes sociales y el Internet, el 11.6% ha desencadenado su mal uso en un problema relacionado al Déficit de Atención (Ribes, 2016). Sin embargo, en la actualidad se puede corroborar y destacar que un buen uso de las redes puede ayudar en el progreso de mejora en un estudiante con déficit de atención. Es decir, el uso de las TIC'S ayuda al avance y desempeño de los alumnos con este déficit, pues es un beneficio por el cual se respeta cada uno de los procesos de aprendizaje de los niños. Se considera una metodología flexible, la cual el docente puede adaptar a las necesidades del estudiante, logrando un fácil acceso al currículo y a las necesidades específicas en el contexto educativo del estudiante con déficit de atención (Raposo-Rivas, Salgado-Rodríguez, 2015).

Si los adolescentes no distribuyen su tiempo de una manera correcta, y utilizan Instagram o Snapchat sin ninguna limitación; sus procesos cognitivos necesarios en la adolescencia se verán afectados, pues de una u otra forma, el dar una mayor prioridad a su vida virtual, afectará su vida real. No solo a nivel personal, sino a nivel académico. El estar

pendientes de estas plataformas ocasiona una desorganización en su vida y una falta de concentración, lo que provoca en ellos descuidar sus prioridades, que en esta etapa es ser estudiante y aprender cada día más.

Las estadísticas e investigaciones en Quito, Ecuador sobre el tema son escasas. Y a nivel mundial, también. Si bien es cierto que existen investigaciones que hablan sobre la influencia de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes; tales como el déficit de atención mencionado en las estadísticas realizadas por Ribes (2016), “no parece que se hayan realizado suficientes investigaciones para comprobar empíricamente los efectos de las tecnologías sobre el desarrollo cognitivo (Pedró, 2006, p.12).” Además, no hay estudios específicos de la influencia del uso de Instagram y Snapchat en el rendimiento académico de los adolescentes.

Por otra parte, el control inhibitorio es definido como la capacidad que tiene el ser humano para inhibir o controlar una reacción impulsiva, donde se pone en práctica la atención y el razonamiento para lograr un resultado apropiado (Diamond, 2016). En este caso se analiza el control inhibitorio, puesto que es una función ejecutiva esencial en el desarrollo y aprendizaje del adolescente. Además, se cree que al tener un libre acceso a las redes sociales Instagram y Snapchat los jóvenes necesitan tener un correcto control inhibitorio frente a situaciones que les moleste, o frente a situaciones de riesgo donde deban actuar y construir un resultado que no afecte a su vida personal ni a la de los demás. Para no verse expuestos a una situación así, deben pensar antes de publicar en las aplicaciones mencionadas. Pero, en el caso de que ya se vean expuestos a problemas, es indispensable que el control inhibitorio juegue un papel importante en su vida virtual.

Baddeley (2003) define la memoria de trabajo como “un mecanismo cognitivo responsable del almacenamiento temporal de información y su procesamiento” (citado en Gontier, 2004, pág. 12). Este concepto ayuda a entender algunos cambios cognitivos que se producen en los sujetos a causa de la edad. Básicamente, este constructo es uno de los más complicados en el adolescente, sin embargo, no se lo puede dejar de lado, porque en la adolescencia es cuando más se lo debe reforzar para mantenerlo en la adultez. Gracias a la memoria de trabajo, el individuo es capaz de almacenar información disponible, mantenerla por un período de tiempo y practicar para almacenarla por más tiempo, a consecuencia de lograr una coordinación de acciones simultáneas que implican el uso de la información

obtenida (Gontier, 2004). La memoria de trabajo permite que el adolescente logre realizar tareas simultáneamente, siempre y cuando su conocimiento esté interiorizado. Tanto el uso de Instagram como de Snapchat podrían bloquear la agilidad mental que el adolescente puede ser capaz de obtener. La agilidad mental del adolescente se ve bloqueada, puesto que al dar una mayor prioridad al uso de las redes sociales puede dejar de lado sus responsabilidades, y no tomar en cuenta la importancia que se debe dar a la tarea que esté realizando. Puede realizar sus tareas, pero no prestar su atención completa a lo que está haciendo, así se refleja una falta de memoria de trabajo en el proceso de aprendizaje y repetición de conocimientos. De acuerdo a Seymour Papert (1994 citado en Pedró, 2016) el término “grasshopper” se refiere a los cortos periodos de atención que una persona puede llegar a tener, lo que no le permite mantener una atención sostenida por un considerable periodo de tiempo, entonces, esto permite aclarar la afirmación planteada anteriormente, pues a los adolescentes si les llega a costar mantener la atención y al usar las aplicaciones esta atención que debería ser sostenida, se ve bloqueada y no deja que realicen sus actividades con detenimiento y concentración.

En cuanto a la resolución de problemas, esta es otra de las funciones ejecutivas claves para el desempeño de los adolescentes. D’Zurilla (1986) define al término resolución de problemas como “un proceso cognitivo – afectivo – conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema en particular” (Bados, García, 2014). Esta es otra de las funciones que se está desarrollando en el adolescente; sin embargo, puede verse afectada al ser una prioridad el uso de Snapchat e Instagram. Al tener que conservar una vida virtual perfecta el adolescente se puede ver inmerso en situaciones en las que, para no dejar de lado su vida virtual, deba tomar decisiones y resolver problemas que afecten a su vida personal. Por ello, es importante que el joven sepa discriminar lo que es importante en sí, y los puntos clave que sí le ayudarán a resolver problemas en su vida personal.

En la actualidad existen redes sociales educativas que brindan una mejora y ayudan a innovar la comunidad educativa al momento de impartir conocimientos a sus estudiantes. Estas redes creadas para la pedagogía van más allá de las herramientas de trabajo, pues, tienen algunas claves importantes que ayudarán a que el alumnado se vea motivado por estas nuevas tecnologías, al momento de tratarse de su aprendizaje. Algunos ejemplos de estas redes son,

Brainly, Docsity, Edmodo, Edures, The Capsuled, entre otras. Los beneficios de estas redes sociales educativas son: el acercamiento que tiene el adolescente por ser una plataforma virtual que le permite tener un mayor acercamiento social, la comunicación entre alumno y estudiante de manera informal y confiable; y con los grupos de trabajo, la posibilidad de participar de manera activa y real junto con todos los compañeros, favoreciendo el debate y la capacidad de análisis en los estudiantes, crear un complemento donde se pueda incorporar a sus planificaciones herramientas externas que sean de utilidad para el aprendizaje. Esto es una tendencia actual, pues ahora es necesario que los docentes estén informados de las actualizaciones de las nuevas tecnologías para poder tener otro tipo de motivación con los adolescentes y un incremento significativo en el aprendizaje de los mismos. Si bien es cierto, estas ventajas no son específicamente utilizadas en las plataformas Instagram o Snapchat. Es importante conocer de esto, ya que estaría en manos y en la creatividad de los docentes implementar en sus planificaciones y clases estas dos redes muy utilizadas por los adolescentes. El crear una clase o actividad con éstas sería una motivación extrínseca alta para los adolescentes que quizás y mejoraría de igual manera el desempeño de los mismos (De Haro, 2009).

De acuerdo a lo explicado en este último párrafo, el uso de las aplicaciones no siempre será inadecuado, los educadores pueden dar un giro a sus clases con ayuda de estas. Se realizó una planificación de clase para esta disertación, en donde se sugiere las indicaciones necesarios para llevar a cabo una clase con ayuda de las aplicaciones. La clase está dirigida a estudiantes de Primero de Bachillerato, en la asignatura de Lengua y Literatura. Se escogió un tema al azar del currículo de Lengua y Literatura: los signos de puntuación. Se propuso utilizar Snapchat e Instagram para introducir y reforzar el tema a los estudiantes. La clase consiste, en primer lugar, en contar la propuesta a los estudiantes. En este caso, el tema planteado es reforzar los signos de puntuación por medio de Snapchat. La instrucción para los estudiantes sería la siguiente: A través de la historia, de Snapchat se subirán fotos con textos, estos textos deben ser corregidos siguiendo las reglas de los signos de puntuación; los primeros cinco alumnos que envíen correctamente la respuesta irán sumando puntos para la actividad final. Se debe realizar brevemente la actividad, una vez que las respuestas sean enviadas a la plataforma de la clase, se continuará a corregir las mismas junto con toda la clase, para así dar una retroalimentación en la que todos puedan ser partícipes. Finalmente,

se puede crear una cuenta de Instagram donde los estudiantes suban una foto con datos curiosos acerca de lo que aprendieron o de lo que todavía tienen duda acerca de la clase de signos de puntuación. Existen puntos que aún se deben tratar al planificar una clase de este tipo, pues es necesario medir los tiempos, puesto que, si la profesora se llega a descuidar, los estudiantes se pueden distraer con ciertas situaciones que pueden aparecer en el uso de las aplicaciones. En este punto es importante tratar la flexibilidad cognitiva y resolución de problemas de los adolescentes, pues es indispensable que ellos logren discriminar que, a pesar de ser una actividad nueva, es una actividad académica donde se les da la oportunidad de utilizar la tecnología; las reglas deben ser claras. (Anexo 1)

Después de detallar los problemas que pueden surgir en las funciones ejecutivas por el uso de estas redes sociales, se recomienda realizar un estudio en el que se detalle el uso de las aplicaciones en adolescentes ecuatorianos y como eso les ha afectado, para así identificar las principales causas y consecuencias y poder ayudar a los jóvenes ecuatorianos a encontrar el equilibrio entre su vida virtual y su vida personal; sin verse afectado su desarrollo cognitivo.

4. CONCLUSIÓN

La adolescencia es la etapa del ser humano donde la persona pasa de ser un niño a un adulto; este salto genera en ellos un sinfín de aprendizajes. Aprendizajes no solo académicos, sino de experiencias que ayudan a forjar el carácter y la personalidad de aquel futuro adulto. El aprendizaje en el adolescente, de acuerdo a su funcionamiento cognitivo, se desarrolla en una etapa donde su pensamiento y entendimiento dejan de ser concretos y empiezan a ser abstractos, cabe mencionar que la abstracción es un proceso que se da a lo largo de la vida de la persona y que ayuda en el proceso de aprendizaje cotidiano; sin embargo, en la adolescencia es donde esta etapa se marca y el adolescente logra cimentar su proceso de abstracción (Jaramillo, Puga, 2016). De esta manera, el adolescente empieza a formar esquemas para aprender y entender los cambios que poco a poco va sufriendo.

Las funciones ejecutivas en el adolescente son un eje fundamental para que su paso de ser un niño a un adulto, se desarrolle de la manera adecuada y puedan tener las bases para conseguir los conocimientos y herramientas necesarias para lo que será su vida. Por ello, el uso de las aplicaciones Instagram y Snapchat deben estar guiados para que este desarrollo cognitivo vaya de la mano junto con su desarrollo social, que específicamente en este caso, vendría a ser el uso de las aplicaciones. El tener un adecuado desarrollo cognitivo junto con su desarrollo social, ayuda no solo para mejorar su proceso de aprendizaje, sino también para obtener las herramientas necesarias en su vida personal. Siendo así, que se puede trabajar de cierta manera cada una de las funciones ejecutivas necesarias para el adolescente en su día a día. Por ejemplo, en cuanto al control inhibitorio, debe saber modelar y controlar sus reacciones frente a una situación de disgusto al utilizar la red. Es necesario que el adolescente sepa que todas las reacciones negativas tendrán consecuencias, y por ello el saber inhibir y cuidar de aquellas reacciones negativas es lo que les permitirá utilizar las aplicaciones de una manera adecuada. Por otro lado, otra de las funciones ejecutivas que se debe trabajar a la par mientras se usa las aplicaciones es la flexibilidad cognitiva, en el caso de existir conductas inesperadas o nuevas en la red, el adolescente debe ser capaz de adaptarse y de no sentirse menos o mal por las situaciones inesperadas que se le presenten en su vida virtual. Finalmente, en cuanto a la resolución de problemas, es indispensable que esta función se le explique al adolescente, puesto que, por medio de la toma de decisiones, el joven logrará

analizar los puntos positivos y negativos frente a una situación y dar una solución coherente a su problema. Aunque estas funciones ejecutivas se desarrollan a lo largo de la vida, en esta etapa del ser humano, la adolescencia, es un buen momento para educar y poner a prueba las herramientas que en un futuro le van a ayudar a este adolescente a salir adelante.

El educador que está a cargo de un adolescente será quien tenga una gran responsabilidad, debido a que no solo debe brindarle su conocimiento, sino que debe educarlo como un ser íntegro y buscar la manera en que interiorice los conocimientos recibidos con cosas que estén a su nivel y a sus gustos, sin dejar de lado la importancia de que aquel adolescente pasará a ser un futuro adulto. Por ello, los educadores deben actualizar su conocimiento y conocer los gustos y las tendencias marcadas en la vida de un adolescente, para así poder entrelazar estos dos temas claves y lograr en ellos una adecuada actividad de las funciones ejecutivas e interiorizar y forjar en ellos un aprendizaje significativo, que no solo ayude para conseguir un pase de año, sino también para llevar una vida llena de aciertos y errores, por los cuales ellos serán una mejor persona.

Las funciones ejecutivas serán parte del proceso que ayude al educador a dar una mejora en sus enseñanzas y en lo que se forme y eduque en el adolescente. Uno de los retos que los docentes se deberían proponer, es el poner en práctica el desarrollo de las funciones ejecutivas en el adolescente, pues esto no solo le beneficiara a un aprendizaje significativo, sino que tendrá una influencia positiva en su vida. El desempeño académico será participe de estos cambios positivos, pero así mismo ayuda a la formación en virtudes que el adolescente puede conseguir. Lo ideal es encontrar el equilibrio, no descuidar ni sobre estimular el manejo de las funciones ejecutivas, así se afianza en el adolescente una buena educación en cuanto a su desarrollo cognitivo y paralelo a esto su formación en virtudes y valores.

Una alternativa inmediata para fomentar el uso de las aplicaciones y el desarrollo de las funciones ejecutivas es implementar en la metodología de las clases una opción en donde una o las dos redes sea parte del aprendizaje del adolescente. En este caso, el educador tiene que ser participe de su clase, pues respetando los ejes fundamentales y objetivos necesarios, depende de él/ella usar su creatividad para que no se pierda el hilo conductor de su clase, y además se utilice de una manera adecuada y responsable las aplicaciones para un aprendizaje significativo en el estudiante.

Finalmente, se recomienda a todos aquellos educadores responsables de adolescentes no dejar de aprender y actualizarse en el día a día y de acuerdo a los gustos actuales de los adolescentes, que estén dispuestos a llevar a cabo su proceso enseñanza aprendizaje respetando la esencia de lo que es un adolescente, sin dejar de lado las exigencias académicas, la formación personal, y la guía necesaria que sus padres necesitan para complementar y lograr un aprendizaje vivencial. De igual manera, para efectivizar y tener un mayor conocimiento sobre el caso, es necesario tener un estudio de este tema para poder ayudar al adolescente y, sobre todo, para poder hacer de su educación, una educación más significativa, donde todas sus dimensiones como joven se vean equilibradas y sean partícipes. El dar al adolescente una educación más significativa implica que él sea quien construya de forma adecuada su conocimiento de acuerdo a lo que obtiene, es decir los docentes y padres de familia deben ser una guía, los cuales permitan que el adolescente construya su vida de acuerdo a su esencia, su manera de pensar y de cómo interpreta sus conocimientos. El considerar estos puntos y los gustos del adolescente, permitirán que su aprendizaje y su paso a la adultez sean llevados de forma normal. El estudio, además de proveer el proceso por el cual pasa el adolescente y cuáles serían las consecuencias, también informaría de la cantidad de jóvenes que usan estas redes sociales a diario en la ciudad de Quito, Ecuador. Además, el estudio arrojaría datos útiles para que la innovación de los educadores sea precisa y más cercana a la realidad.

Referencias

- Anónimo. (s.f.). *Funciones ejecutivas y aprendizaje*. Obtenido de: https://liceo6.weebly.com/uploads/7/1/5/4/7154339/articulo_fum.pdf. Recuperado: 12/02/2018
- Adrianzen-Sandoval, L. (2016). No tan diferentes: apropiación de facebook en nativos e inmigrantes digitales desde una aproximación comunicacional (trabajo de investigación para optar el título profesional de Licenciada en Comunicación). Universidad de Lima.
- Alonso-Ruido, P., Rodríguez-Castro, Y., Lameiras-Fernández, M., & Carrera-Fernández, M. (2015). Hábitos de uso en el uso en las redes sociales de los y las adolescentes: análisis de género. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*. 13. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.13.317>
- Arán-Filippetti, V, López, M. (2016) Predictores de la Comprensión Lectora en Niños y Adolescentes: El papel de la edad, el Sexo, y las Funciones Ejecutivas. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*. Obtenido de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439645603003>. Recuperado: 12/02/2018
- Ballesta, J., Lozano, J., Cerezo, M., & Soriano, E. (2015). Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia. *Revista Fuentes*. 16, 109-130. Doi: 10.12795/revistafuentes.2015.i16.05
- Blakemore, S-J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 47 (3-4), 296-312. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x
- Blanco-Menendez, R., & Vera de la Puente, E. (2013) Un marco teórico de las funciones ejecutivas de la neurociencia cognitiva. *Eikasía: Revista de filosofía*. Obtenido de: <http://www.revistadefilosofia.org/48-14.pdf>
- Bados, A., & García, E. (2014). *Resolución de problemas*. Obtenido de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resoluci%C3%B3n%20problemas.pdf>

- Bartling, S., & Friesike, S. (2014). Preface. En *Opening Science*. Bartling, S. & Friesike, S. (Eds.). New York: Springer Open.
- Bodrova, E., Leong, D., & Akhutina, T. (2011). When everything new is well-forgotten old: Vygotsky/Luria insights in the development of executive functions. *New Directions for Child and Adolescent Development*. (133), 11-28. DOI: 10.1002/cd.301
- Bringué, X., & Sádaba, Ch. (2010). Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva. *CEE Participación Educativa*. 15, 86-104.
- Caldevilla, D. (2010). Las redes sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la Caso-niebla, Hernández Guzmán. (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos.
- Christensen, J., Hansen, J., Holm, L., & Nielsen, J. (2015). From Snapshot to Snapchat. *Akademisk Kvarter*. 11, 69-84.
- Dawson, P., & Guare, R. (2010). *Executive skills in children and adolescents*. New York: The Guilford Press.
- De Haro, J. (2009). Las redes sociales aplicadas a la práctica docente. *Revista DIM*. Obtenido de: <http://www.raco.cat/index.php/dim/article/viewFile/138928/189972>
- Delgado-Mejía, I., & Etchepareborda, M. (2013) Trastornos de las Funciones Ejecutivas: diagnóstico y tratamiento. *Revista Neurol*. 57 (1), 95-103. <http://neurocognitiva.org/wp-content/uploads/2014/04/Delgado-Mejia-ID-2013-Trastornos-de-las-funciones-ejecutivas.-Diagno%CC%81stico-y-tratamiento.pdf>
- Duggan, M. (2013). Photo and video sharing grow online. *Pew Research Center*. Obtenido de: <http://www.pewinternet.org/2013/10/28/photo-and-video-sharing-grow-online/>
- García Fernández, González-Castro, Areces, Cueli, Rodríguez Pérez. (2014). Funciones ejecutivas en niños y adolescentes: implicaciones del tipo de medidas de evaluación empleadas para su validez en contextos clínicos y educativos.
- Garrigós, I., Mazón, J., Saquete, E., Puchol, M., & Moreda, P. (s.f.). La influencia de las redes sociales en el aprendizaje colaborativo. XVI Jornadas de Enseñanza

Universitaria de la Informática. Obtenido de:
<https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099/11859/p67.pdf>

Gontier, J. (2004). Memoria de trabajo y envejecimiento. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. XIII (2), 111-124.

Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampti, S. (2014). What we instagram: a First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. In *Proceedings of the 8th International Conference on Weblogs and Social Media, ICWSM 2014*, 595-598. The AAAI Press.

INEC, Tecnología de la Información y Comunicaciones (TIC'S) (2013), Ecuador en Cifras

Jeong, D., & Lee, J. (2017). Snap Back to Reality: Examining the Cognitive Mechanisms Underlying Snapchat. *Computers in Human Behavior*. doi: 10.1016/j.chb.2017.09.008

López, H., López, V., & Galán, E. (s.f.). Redes sociales de internet y adolescentes: la dimensión social. Obtenido de:
http://www.websatafi.com/joomla/attachments/125_REDES%20SOCIALES%20PUBLICAR.pdf

Maslanka, M., & Álvarez, M. (s.f.). Uso y abuso de las redes sociales en la adolescencia. X Jornada de investigación en Psicología. Obtenido de:
<http://www.psicologiajoven.com/publicaciones10/uso%20y%20abuso%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20la%20adolescencia.pdf>

Miller, P. (2011). *Theories of Developmental Psychology*, 5th Ed. New York: Worth Publishers.

Moncada, R., & Freire, R. (2015). El vínculo de los jóvenes entre 14 y 18 años de Quito Ecuador con las redes sociales. *Cuadernos de Documentación Multimedia*. 26, 133-144. http://dx.doi.org/10.5209/rev_CDMU.2015.v26.50634

Morduchowicz, R. (2012). Los adolescentes y las redes sociales: como orientarlos [diapositivas de Power Point]. Obtenido de:
http://www.sap.org.ar/docs/congresos_2015/37%20CONARPE/morduchowicz.adolescentesyredessociales.pdf

- Najul, R., & Witzke, M. (2007). Funciones ejecutivas y desarrollo humano y comunitario. *Kaleidoscopio*. 5(9), 58-74. Obtenido de: http://kaleidoscopio.uneg.edu.ve/numeros/k09/k09_art06.pdf
- Oliva, A. (2005). Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adolescencia. *Familia y desarrollo psicológico*. 96-122. Pearson- Prentice Hall.
- Oliva, A. (2012) Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*. 30 (1-3), 477-486. Obtenido de: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/426/346>
- Orcasita, L., & Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia, Avances de la disciplina*. 4(2), 69-82. Obtenido de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224090010>
- Pedró, F. (2006). Aprender en el nuevo milenio: Un desafío a nuestra visión de las tecnologías y la enseñanza. *Publicaciones Iadb.org*. Obtenido de: <https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/2431/Aprender%20en%20el%20Nuevo%20Milenio%3A%20Un%20desaf%3A%ADo%20a%20nuestra%20visi%C3%B3n%20de%20las%20tecnolog%C3%ADas%20y%20la%20ense%C3%B1anza.pdf?sequence=1>: Recuperado: 12/02/18
- Pineda, S., & Aliño, M. (1999). El concepto de adolescencia. Marques Gálvez R, Colas Pérez (Ed.) *Manual de Prácticas clínicas para la atención integral a la salud adolescentes*. La Habana. Obtenido de: http://aps.sld.cu/bvs/materiales/manual_practica/Capitulo%20I.pdf
- Prades, M., & Carbonell, X. (2016). Motivaciones sociales y psicológicas para usar instagram. *Communication Papers*. 5(9), 27-36. Obtenido de: <http://ojs.udg.edu/index.php/CommunicationPapers/article/view/283>
- Ribes, C. (2016). Análisis del comportamiento de los adolescentes desde el punto de vista del sexting en Snapchat. *Storify*. Obtenido de: <https://storify.com/cristianribes/snapchat-56e048303e5bf7877c3c845c>

Sapacz, M., Rockman, J., & Clark, J. (2016). Are we addicted to our cellphones?. *Computers in Human Behavior*. 57, 153-159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.004>.

Serrano, A. (s.f.) Tema 2: El desarrollo cognitivo del adolescente. *Aprendizaje y*

Desarrollo de la Personalidad. Obtenido de:
<http://www3.uji.es/~betoret/Instruccion/Aprendizaje%20y%20DPersonalidad/Curso%2012-13/Apuntes%20Tema%202%20El%20desarrollo%20cognitivo%20del%20adolescente.pdf>

Schultz, D. & Schultz, S. (2005). Erik Erikson. En *Theories of Personality*. USA: Wadsworth.

Silva, I. (2006). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Instituto de la Juventud: Madrid.

Thompson, I. (2007). Definición de Organización. *Promonegocios.net*. Obtenido de: <https://www.promonegocios.net/empresa/definicion-organizacion.html>: Recuperado: 24/01/2018

Ting, H., Ming, W., Cyril de Run, E., & Lau Yin Choo, S. (2015). Beliefs about the use of Instagram: an Exploratory Study. *International Journal of Business and Innovation*. 2 (2), 15-31.

Tirapu-Ustarruz, J., Muñoz-Céspedes, J. M., & Pelegrín-Valero, C. (2002). Funciones ejecutivas: necesidad de una integración conceptual. *Revista de Neurología*. 34 (7), 673-485.

Torralva, T., & Manes, F. (2005). Funciones ejecutivas y trastornos del lóbulo frontal. *Revista de Psicología* 1(2). Obtenido de: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=Revistas&d=funciones-ejecutivas-trastornos-lobulo-frontal>

Valkenburg, P., Peter., & J. Schouten, A. (2006). Friend Networking Sites and their relationship to Adolescents' Well Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology and Behaviour*. 9 (5), 584-590.

ANEXO 1

- **Ejemplo de Planificación de Clase**

Lengua y Literatura

Tema: Signos de puntuación

Objetivo: Identificar los errores en textos y corregirlos según las reglas de puntuación.
(coma, punto y coma)

Grado: 1ro de Bachillerato

Inicio (Duración: 5 minutos)

Para introducir el tema, se va a empezar con una lectura, donde se describe claramente las reglas del punto y el punto y coma. Se pretende que los estudiantes identifiquen y distingan estos dos tipos de reglas.

- Texto “Currículo, Lengua y Literatura, Primero de Bachillerato”

Desarrollo (Duración: 25 minutos)

Actividades por medio de Snapchat:

1. 10 fotografías de textos se suben a la historia de Snapchat.
 - a. 5 textos del uso del punto
 - b. 5 textos del uso del punto y coma
2. Los estudiantes deben corregir y volver a subir el texto
3. Corregir con toda la clase.

Cierre (Duración: 5 minutos)

Con el fin de concluir la clase, se llevará a cabo la retroalimentación del tema, una pequeña discusión de opiniones de la actividad y finalmente se pide a los estudiantes que publiquen en la cuenta de Instagram de la clase lo que entendieron y lo que aún tienen duda acerca del tema.

Por: Maria Angélica Pinto