

---

**ALFABETIZACIÓN CRÍTICA:  
MIRADA HACIA LOS DESAFÍOS Y RIESGOS  
DEL USO DE LA RED SOCIAL WHATSAPP**

Uriel Monsalve Daza

urimd7@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0002-0146-7764>

Recibido: 13/03/2024

Aprobado: 15/04/2024

**RESUMEN**

Este ensayo tiene como finalidad reflexionar acerca de los desafíos y riesgos alrededor del uso de la red social WhatsApp en la vida de estudiantes de bachillerato teniendo en cuenta aspectos como el cibercrimen y las intrusiones en la privacidad, es decir las posibles amenazas cibernéticas que los estudiantes pueden enfrentar y la falta de conciencia sobre la privacidad que los expone a vulnerabilidades en línea; el ciberacoso y la creciente incidencia dentro de los grupos de WhatsApp, arrojando luz sobre las consecuencias emocionales y sociales que los estudiantes padecen y finalmente, la ciberdependencia y las implicaciones psicológicas de la conectividad constante, analizando las posibles ramificaciones en la salud mental, el enfoque académico y el bienestar general de los estudiantes. Analizar los desafíos y riesgos de WhatsApp a través de las perspectivas, estudios e investigaciones de otros autores proporcionará herramientas para que otros docentes fomenten la alfabetización crítica brindándole así a sus estudiantes las habilidades necesarias para navegar de manera segura y responsable en cualquier ámbito digital.

**Palabras clave:** whatsapp; Cibercrimen; Intrusiones; ciberacoso; ciber dependencia.

---

## **CRITICAL LITERACY: LOOKING AT THE CHALLENGES AND RISKS OF USING THE SOCIAL NETWORK WHATSAPP**

### **ABSTRACT**

This essay aims to reflect upon the challenges and risks around the use of the social network WhatsApp in the life of high school students taking into account aspects such as cybercrime and intrusions on privacy, namely the potential cyber threats students may face and the lack of privacy awareness that exposes them to online vulnerabilities; cyberbullying and the growing incidence within WhatsApp groups, shedding light on the emotional and social consequences that students suffer and finally, cyberdependency and the psychological implications of constant connectivity, analyzing the possible ramifications in mental health, the academic approach and general well-being of students. Therefore, analyzing the challenges and risks of WhatsApp across perspectives, studies and research by other authors will provide tools for other teachers to promote critical literacy thus giving their students the necessary skills to navigate safely and responsibly in any digital environment.

**Keywords:** WhatsApp; Cybercrime; Intrusions; cyberbullying; cyberdependence.

### **INTRODUCCIÓN**

En la era digital actual, la sociedad enfrenta cambios vertiginosos que obedecen principalmente al desarrollo constante de las tecnologías de la información y la comunicación, es decir, varias actividades de nuestra vida cotidiana se encuentran sujetas a determinadas aplicaciones propias de las TICS. De esta manera y como parte del desarrollo, avance y expansión de la digitalización al igual que el control de la información a nivel global, surgen las redes sociales definidas por Gündüz (2017) como plataformas en las que todos los usuarios digitales/virtuales con acceso a Internet pueden compartir contenidos y expresar opiniones sobre un tema además de fomentar un proceso de comunicación e

interacción sin limitación de tiempo o espacio (p.1). De hecho, según Medina (2021) entre los años 2019 y 2020, el 69% de la población total de Colombia eran usuarios activos de las redes sociales, es decir 35 millones de colombianos visitaban las tres principales plataformas Facebook (95%), WhatsApp (93%) e Instagram (77%) (p.1).

Debido a esto, la omnipresencia de las redes sociales ha transformado de manera fundamental la educación, ofreciendo oportunidades y desafíos en igual medida. Mientras que Hughes (2009) explica que las redes sociales promueven la colaboración, la creación de comunidades, la participación y el intercambio (p.6), Echeburúa y De Corral (2010) mencionan que las plataformas de redes sociales presentan una perspectiva distorsionada de la realidad, generando así un ambiente propenso a la competencia social (p.3).

Como educador inmerso en esta era de evolución tecnológica, he sido testigo del creciente uso de herramientas de comunicación entre los estudiantes, especialmente WhatsApp, ya que les permite comunicarse por medio de mensajería instantánea y gratuita ilimitada, llamadas de voz y/o video y enviar todo tipo de archivos multimedia en formatos de audio, video, documentos, enlaces web, entre otros. Así como lo menciona Lantarón (2018) la utilidad y el potencial pedagógico de esta red social promueve un entorno colaborativo de aprendizaje no sólo en la relación estudiante-estudiante sino también en la interacción entre el docente y sus estudiantes (p.7). En general, dentro del contexto educativo, esta red social ha tomado una gran relevancia debido a que tanto los estudiantes como los padres de familia de diferentes grados escolares la utilizan para crear grupos de estudio, intercambiar saberes y garantizar un canal de comunicación efectiva hacia los docentes. Adicionalmente, Guervós y García (2013) mencionan la relevancia que tiene el uso de este tipo de herramientas y espacios que los estudiantes ya emplean, en lugar de intentar crear nuevos entornos que, por lo general, tienden a fracasar (p.3).

Sin embargo, el uso inadecuado de la red social WhatsApp puede presentar una serie de desafíos académicos, sociales y emocionales para los estudiantes que van más allá de la simple comunicación. Desde el impacto en el rendimiento académico hasta la exposición a situaciones de acoso cibernético, es crucial que los estudiantes comprendan los riesgos asociados con el uso irresponsable de esta plataforma y adopten prácticas seguras en línea

---

teniendo en cuenta pautas como: primero, establecer un horario recomendado para el envío de mensajes; segundo, respetar la privacidad de todos aquellos que hacen parte de la comunidad educativa; tercero, regular el envío de recursos gráficos; cuarto, usar lenguaje claro, sencillo y en minúscula y finalmente, promover la participación, colaboración y trabajo grupal (Benítez & Marquina, 2018, p.30). De esta manera se evidencia que la educación y la alfabetización crítica en el uso responsable de las redes sociales debe ser una parte integral del desarrollo de habilidades digitales, para garantizar que los estudiantes naveguen por el mundo digital de manera segura y saludable.

En consecuencia, es fundamental comprender estos desafíos y participar activamente en equipar a los estudiantes con las habilidades necesarias para navegar de manera responsable en el ámbito digital. Al examinar las perspectivas, estudios e investigaciones de otros autores podemos fomentar una comprensión más profunda de los riesgos asociados con WhatsApp y, a su vez, cultivar un entorno de aprendizaje en línea más seguro y solidario para nuestros estudiantes. Teniendo en cuenta lo anterior valdría la pena preguntarse: ¿Cómo se pueden afrontar los desafíos y riesgos frente al uso de la red social Whatsapp? ¿Cuáles son los desafíos y riesgos presentes en el uso de la red social Whatsapp?

Por consiguiente, el documento se estructura en tres apartados: el primero presenta el cibercrimen y las intrusiones en la privacidad, es decir las posibles amenazas cibernéticas que los estudiantes pueden enfrentar y la falta de conciencia sobre la privacidad que los expone a vulnerabilidades en línea; el segundo abarca el ciberacoso y la creciente incidencia dentro de los grupos de WhatsApp, arrojando luz sobre las consecuencias emocionales y sociales que los estudiantes padecen y finalmente, el tercero discute la ciberdependencia y las implicaciones psicológicas de la conectividad constante, analizando las posibles ramificaciones en la salud mental, el enfoque académico y el bienestar general de los estudiantes.

---

## Ciberdelincuencia e intrusiones en la privacidad

Almansa-Martínez, Fonseca y Castillo-Esparcia (2013) discuten el rol de la integración de la tecnología en el panorama siempre cambiante de la educación y como esto se ha convertido en un aspecto indispensable a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje (p.130). Según el Observatorio de Ciencia y Tecnología (2015) para el año 2014, en Colombia, 14.412.909 personas utilizaban internet para acceder a redes sociales y actividades de entretenimiento mientras que 8.363.872 personas tenían un propósito educativo y de aprendizaje (p.161-166).

A través de mi labor docente he evidenciado el poder transformador de las herramientas digitales para fomentar la creatividad, la colaboración y el pensamiento crítico teniendo en cuenta no sólo que dichas fuentes de información benefician significativamente el aprendizaje sino también el hecho de que mis estudiantes son considerados nativos tecnológicos ya que han crecido rodeados de recursos digitales que manejan y comprenden a la perfección (Cornejo, Desiderio e Izquierdo, 2019, p.104). Especialmente, en la conectividad instantánea proporcionada por aplicaciones de mensajería como WhatsApp que ha transformado la forma en que nos comunicamos, en términos de fluidez y efectividad en la comunicación al igual que el acceso e intercambio de información en cualquier momento y lugar (Lantarón, 2018, p.2).

Sin embargo, este avance tecnológico no está exento de riesgos, y entre las sombras digitales acechan peligros ya que, a pesar de conocer los riesgos del uso de redes sociales, los estudiantes mienten acerca de su edad para ingresar a plataformas, aceptan ser amigos de personas que no conocen y comparten su información real estando así más expuestos al ciberdelincuencia y a intrusiones en la privacidad. Así como lo mencionan Livingstone, Haddon, Görzig y Olafsson (2011), el 29% de los jóvenes manejan un perfil público en redes sociales e ignoran las recomendaciones de privacidad de sus dispositivos mientras que el 28% decide la configuración parcialmente privada para alcanzar un público amigo de sus amigos (p.5).

Como lo establece Leguizamón (2015), el ciberdelincuencia, en el contexto de WhatsApp, se manifiesta de diversas maneras, entre ellas la facilidad con la que los mensajes pueden ser

---

interceptados y manipulados lo cual plantea serias preocupaciones sobre la integridad de la información que compartimos en la plataforma. Adicionalmente, la posibilidad de caer en trampas como el phishing en donde los estafadores intentan obtener información confidencial disfrazándose de contactos conocidos, subraya la importancia de la vigilancia constante. Este tipo de estafas les permiten a los cibercriminales no solo acceder a cuentas personales de sus víctimas sino también generar pérdidas económicas y suplantar identidades (p.10).

La intrusión en la privacidad se convierte en un tema aún más delicado. En un entorno donde la comunicación personal fluye constantemente, la filtración de mensajes privados puede tener consecuencias devastadoras. La confianza depositada en la seguridad de nuestras conversaciones se ve amenazada cuando la privacidad se ve comprometida. La noción de que nuestras interacciones más íntimas pueden ser objeto de vigilancia no solo viola nuestro derecho a la privacidad, sino que también socava la esencia misma de la confianza digital.

Al reflexionar sobre estos aspectos, se vuelve evidente la necesidad de una mayor conciencia y medidas de seguridad en la utilización de WhatsApp ya que nuestra información puede ser compartida a través de los accesos que le brindamos a las aplicaciones al igual que nuestro comportamiento de usuario que puede ser una herramienta para recibir anuncios publicitarios basados en nuestras preferencias, necesidades y conversaciones (Debatin, Lovejoy, Horn y Hughes, 2009, p.85). La educación sobre las tácticas de cibercriminales, el reconocimiento de posibles amenazas y la adopción de prácticas de seguridad digital son esenciales para mitigar los riesgos asociados con el cibercrimen y las intrusiones en la privacidad.

En este sentido, la responsabilidad recae no solo en los desarrolladores de aplicaciones y las plataformas tecnológicas, sino también en los usuarios individuales y, por supuesto, en los educadores. La alfabetización digital debe ser un componente esencial de la educación moderna, capacitando a los estudiantes para desenvolverse de manera segura en un entorno digital ya que se hace evidente la participación activa y permanente de audiencias jóvenes en contextos digitales. Por consiguiente, la inminente evolución en la alfabetización mediática está directamente relacionada a la exploración interactiva del Internet y el uso crítico de los medios y redes sociales (Vanderhoven, Schellens y Valcke, 2014, p.131) con

un enfoque proactivo y una comprensión profunda de los peligros potenciales. Esto nos permitirá construir una experiencia en línea más segura y resiliente en el uso de WhatsApp y otras plataformas de mensajería.

### **Ciberacoso y sus consecuencias socioemocionales**

Para Lucio, Prieto y Carrillo (2018), WhatsApp, una aplicación de mensajería aparentemente inocua, se ha convertido en una parte integral de la vida de los estudiantes. Su naturaleza omnipresente, que cierra la brecha entre los ámbitos físico y digital, ha creado nuevas vías de comunicación. Sin embargo, esta ubicuidad también abre la puerta al insidioso fenómeno del ciberacoso, dejando una huella indeleble en el bienestar socioemocional de nuestros estudiantes (p.207-208).

En la era digital, el acoso escolar tradicional ha trascendido los límites físicos, manifestándose en forma de ciberacoso, citado por Martín, Cabré y Neri (2019) y caracterizado por numerosos autores, tiene en cuenta cuatro principales componentes como lo son la muestra de un comportamiento agresivo intencional, la repetición de dicho comportamiento, la existencia de roles de perpetrador y víctima en desequilibrio de poder y finalmente, que el hecho tome lugar en un contexto tecnológico (Agatston, Limber y Kowalski, 2012; Patchin y Hinduja, 2012; Kowalski, Giumetti, Schroeder, y Lattanner, 2014). En esta dinámica, los ciberacosadores agreden e intimidan mientras que las ciber-víctimas reciben dichas agresiones y se ven envueltas en un comportamiento de ciber-victimización como consecuencia de esto (Martín, Cabré y Neri, 2019, p.9).

WhatsApp, con sus funciones de mensajería privada, se convierte en un escenario donde palabras hirientes, rumores, fotos y amenazas pueden intercambiarse con una facilidad alarmante. El uso de memes como herramienta de violencia en esta plataforma es constante, la mayoría de ellos aparentan ser bromas inocentes, sin embargo, causan daño a aquellos que son protagonistas de fotos o videos tomados sin su consentimiento, ya sea de su perfil, álbum o capturadas furtivamente al igual que la indiferencia disfrazada de mensajes vistos frente a situaciones de violencia hacia otros. La exposición pública de lo íntimo puede generar en los jóvenes vulnerabilidad ante la violencia virtual que es el ciberacoso (Sánchez-Domínguez,

Raymundo, Pérez y Osorio, 2019, p.7). Las heridas infligidas en este espacio virtual son a menudo invisibles, pero dejan cicatrices duraderas en el tejido socioemocional de nuestros estudiantes.

De esta manera, el desconocimiento alrededor de los riesgos y la falta de conciencia frente a las medidas de seguridad necesarias como lo son la lectura de las políticas de privacidad en sitios web, la implementación de contraseñas seguras y la configuración de privacidad en redes sociales ponen en peligro a sus usuarios (Pinto, Cantón y Santos, 2019, p.2) en especial a los jóvenes quienes están expuestos a sufrir las consecuencias socioemocionales profundas y de largo alcance del ciberacoso en WhatsApp. Los estudiantes, a menudo en el delicado proceso de formación de sus identidades y experimentación de cambios debido a la dificultad de autorregulación, la necesidad de aceptación y la idea de mantener una imagen frente a sus pares, características propias de la adolescencia, se convierten en objetivos vulnerables debido a su deseo constante de estar en línea sin tener en cuenta su seguridad (Martínez, Sendín y García, 2013, p.124-125).

Según Cowie (2013) aquellos que sufren ciberacoso tienden a experimentar falta de aceptación en sus entornos sociales lo cual desemboca en soledad, aislamiento social y, por consiguiente, depresión y tendencias suicidas mientras que aquellos considerados intimidadores presentan riesgo a desarrollar dependencia de alcohol y drogas. Así como lo establecen numerosos estudios la naturaleza implacable del acoso en línea puede erosionar significativamente la autoestima, lo que lleva a sentimientos de aislamiento, ansiedad y depresión (Alhujaili et al., 2020; Gualdo et al., 2015; Perren et al., 2010; Pörhölä et al., 2019; Rejo et al., 2016). Como docente, ser testigo de las consecuencias que el ciberacoso tiene sobre la salud mental de los estudiantes es desgarrador y un llamado a la acción. Más allá del impacto individual, el ciberacoso interrumpe la dinámica general del aula. Los estudiantes que son víctimas de acoso en línea pueden experimentar una disminución en el rendimiento académico, renunciar a participar en la clase y en general, desconectarse proceso de aprendizaje. Crear un entorno seguro y de apoyo se vuelve cada vez más difícil cuando el mundo digital se extiende al aula física.

Desde esta perspectiva, Medina (2021) manifiesta que, como educadores, tenemos la responsabilidad no solo de abordar las secuelas del ciberacoso, sino también de implementar medidas preventivas. Incorporar lecciones integrales sobre ciudadanía digital, empatía y etiqueta en línea en el currículo es un paso crucial. El establecimiento de líneas abiertas de comunicación, tanto con los estudiantes como con los padres, permite la intervención temprana y el apoyo a los afectados por el acoso cibernético. Entonces, fomentar una cultura de empatía, respeto e inclusión dentro de la comunidad escolar es esencial (p.1).

Los debates en el aula, los talleres y las campañas de sensibilización desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno en el que los estudiantes comprendan las consecuencias de sus acciones en línea y se esfuercen por construir una comunidad más compasiva. Navegar por este terreno complejo requiere no solo vigilancia sino un esfuerzo concertado para educar, prevenir e intervenir. Al fomentar una cultura de empatía, responsabilidad digital y comunicación abierta, podemos aspirar a mitigar el profundo impacto del ciberacoso en el bienestar socioemocional de nuestros estudiantes, fomentando un entorno educativo más seguro y enriquecedor.

### **Ciberdependencia e implicaciones psicológicas**

WhatsApp, con sus capacidades de mensajería instantánea y funciones de intercambio multimedia, se ha tejido en la trama de la vida cotidiana de los estudiantes (Leguizamón, 2015, p.44-45). El constante sonido de notificaciones ha creado una sensación de urgencia, una conexión digital que los estudiantes encuentran cada vez más difícil de cortar. Esto implica que las interacciones entre las personas han cambiado debido a la tecnología, que facilita, por un lado, la comunicación masiva en diferentes plataformas y agiliza la inmediatez de la comunicación; sin embargo, de manera contradictoria, también puede llevar al aislamiento de los individuos al generar adicción o dependencia cibernética (Valencia-Sandoval, Sánchez-Leyva y Duana-Avila, 2022, p.13).

La ciberdependencia es definida por Betancur et. al (2014) como “una serie de comportamientos donde las personas convierten en imprescindibles las herramientas digitales, los teléfonos celulares o consolas de videojuegos, por ejemplo, invirtiendo tiempo considerable en el uso de redes sociales y aplicaciones, juegos de video o chats interfiriendo con el curso normal de la vida” (p.92) mientras que Balaguer (2008) establece que se trata de la necesidad a la conexión a la red en la cual se olvidan las relaciones de convivencia social como lo son la familia, las relaciones interpersonales, el trabajo, el estudio y demás responsabilidades mismas del ser humano (p.5). Es entonces cuando la línea entre la necesidad y la dependencia se difumina a medida que los estudiantes se enredan en la web virtual tejida por WhatsApp.

Las implicaciones psicológicas de la ciberdependencia de WhatsApp son multifacéticas y profundas. Según Carbone Carrasco (2021), los jóvenes con autoestima baja tienen más tendencia a desarrollar ciberdependencia, mientras que aquellos con autoestima alta tienen un manejo del tiempo que pasan conectados más controlado (p.54). Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) mencionan que las personas que generan ciberdependencia poseen menos estrategias para afrontar la vida al igual que una falencia en habilidades sociales (p.15-16). La incesante necesidad de validación digital, el miedo a perderse un momento y la presión para ajustarse a las normas sociales en línea contribuyen a aumentar los niveles de estrés entre los estudiantes. Estos comportamientos adictivos generan atención excesiva a lo que ocurre en entornos virtuales, revisando constantemente sus dispositivos y respondiendo mensajes en momentos inapropiados, lo cual puede llevar a descuidar las relaciones personales, generar ansiedad o irritabilidad, y provocar que se priven de comida y sueño (Ramírez, Rodríguez y Pacheco, 2022, p.3). Entonces, la línea entre lo real y lo digital se vuelve borrosa, dando lugar a una generación lidiando con cuestiones de identidad y autoestima.

La ciberdependencia altera la dinámica de las relaciones interpersonales ya que las interacciones cara a cara a menudo son reemplazadas por intercambios digitales, lo cual conlleva a una disminución de las habilidades sociales esenciales, como la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos. Paredes Benavides (2018) menciona los

factores estresantes que son inducidos por el uso de redes sociales y que afectan las relaciones interpersonales de los adolescentes como lo son publicaciones a eventos en los que no fueron invitados, presión de publicar contenido atractivo y recibir comentarios o reacciones positivas al igual que publicaciones de otros que no pueden cambiar o controlar (p.27). Por otra parte, citando a Anguaya (2016) también discute los desafíos que generan dichos factores estresantes como el sentirse reemplazable, comunicarse demasiado con su pareja, sentir que no está actualizado en las últimas publicaciones y no ser capaz de alejarse de su teléfono por miedo a perderse de algo (p.28).

El mundo digital se convierte en un espacio condicionado donde los estudiantes construyen cuidadosamente sus personajes en línea, a menudo a expensas de conexiones auténticas. Aunque está diseñado para facilitar la comunicación, paradójicamente fomenta una sensación de aislamiento social y genera cambios de humor bruscos que como consecuencia provocan el descuido de la familia, la apariencia y el entorno social en el que están, aumentando así el riesgo de conflictos familiares, sociales y educativos (Paredes Benavides, 2018, p.10). La ilusión de conexión creada por las interacciones en línea puede exacerbar los sentimientos de soledad e insuficiencia. Los estudiantes, en su búsqueda de amistades virtuales, pueden descuidar inadvertidamente conexiones significativas en el mundo físico, lo que dificulta su capacidad para construir relaciones genuinas.

Ante lo cual, Echeburúa y De Corral (2010), resaltan que abordar la dependencia cibernética requiere un enfoque multifacético dentro del marco educativo. Incorporar lecciones sobre el bienestar digital, el uso consciente de la tecnología y la importancia de cultivar relaciones fuera de línea se vuelve primordial (p.5). Los profesores desempeñan un papel crucial para guiar a los estudiantes hacia una integración equilibrada de la tecnología en sus vidas, alentándolos a examinar críticamente sus hábitos en línea.

---

## CONSIDERACIONES FINALES

Como es mencionado por Paredes Benavides (2018) las redes sociales promueven la comunicación y el intercambio sincrónico de información lo cual explica el éxito de WhatsApp como una plataforma relacional en la cual los estudiantes cultivan una sociabilidad a través de juegos del lenguaje que pueden incluir emojis, imágenes, textos, audios, entre otros (p.31). Sin embargo, debido a los avances tecnológicos del siglo XXI y los riesgos que estos traen, aprender cómo las redes sociales influyen en nuestras vidas y promover el análisis de contenido de los usuarios de estas se ha convertido en una tarea esencial. Según Kellner y Share (2007), la alfabetización crítica es una respuesta educativa que expande la noción de alfabetización para incluir diferentes formas de comunicación global, cultura popular y nuevas tecnologías (p.1). Es decir, la alfabetización crítica tiene como objetivo analizar críticamente la relación entre los medios y sus usuarios al igual que comprender el significado detrás del contenido mediático y permitir la creación de mensajes mediáticos propios.

Como lo establecen Pinto, Cantón y Santos (2019) el currículo MIL de la UNESCO discute la necesidad de comprender los riesgos que implica el uso de internet en la juventud especialmente en aspectos como: acceso a contenido no apropiado para la edad, ilegal o prohibido, falta de verificación y regulación frente al contenido disponible en línea, incitación al daño propio y de otros, violación de derechos humanos y a la privacidad de los mismos al igual que a los derechos de autor (p.2). Adicionalmente, citando a Wilson, Grizzle, Tuazon, Akyempong y Che –Ung (2011) se mencionan los riesgos directamente relacionados al robo de identidad, dinero o fraude (phishing), el acoso en línea (ciberacoso), el acoso sexual a menores de edad (grooming) la recopilación de datos personales (profiling), la difusión de información privada y en general, el anonimato en la red (Pinto et al., 2019, p.2).

En este sentido, la necesidad de fomentar la alfabetización digital que va más allá de las habilidades técnicas. Empoderar a los estudiantes con el conocimiento para navegar por el panorama digital de manera responsable, evaluar críticamente el contenido en línea y reconocer el impacto de la ciberdependencia en su bienestar mental es parte integral de su

desarrollo holístico. Al fomentar la alfabetización digital, promover el uso consciente de la tecnología y enfatizar la importancia de las conexiones interpersonales auténticas, podemos equipar a nuestros estudiantes con las herramientas para navegar por las sombras de la dependencia cibernética y abrazar una vida más saludable, un enfoque más holístico de sus vidas digitales. Los procesos educativos relacionados a la alfabetización crítica permitirán un consumo crítico frente al contenido de plataformas de redes sociales y fomentarán un sistema de difusión de información responsable.

## REFERENCIAS

- Agatston, P. W., Limber, S., & Kowalski, R. M. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. Wiley-Blackwell.
- Almansa-Martínez, A., Fonseca, O., & Castillo-Esparcia, A. (2013). Social Networks and Young People. Comparative Study of Facebook between Colombia and Spain. *Comunicar*, 20(40), 127–135. <https://doi.org/10.3916/c40-2013-03-03>
- Alhujaili, A., Karwowski, W., Wan, T. T., & Hancock, P. (2020). Affective and stress consequences of cyberbullying. *Symmetry*, 12(9), 1536. <https://doi.org/10.3390/sym12091536>
- Anguaya (2016). Las redes sociales dirigidas a adolescentes. En B. Anguaya, *Las redes sociales*. Madrid, España: El Escorial Ediciones.
- Balaguer, R. (2008). ¿Adicción a Internet o Adicción a la Existencia? *Revista Digital Universitaria*, 9(8), 1-12. <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num8/art55/art55.pdf>
- Betancur, S., Carmona, L., Contreras, R., Karam, J. M., Maestre, N., Romero, Y. y Uribe, S. (2014). Videojuegos y tic como Estrategias Pedagógicas: Formación para el uso seguro de internet. *Cultura, educación y sociedad*, 5(1), 91-107. [https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/997/pdf\\_214](https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/997/pdf_214)
- Cantón Mayo, I., Santos, Y. A., & Pinto, A. R. (2019). Prácticas de riesgo en Redes Sociales y WhatsApp por estudiantes de educación básica secundaria. *Revista Espacios*, 40(23). <https://hdl.handle.net/10612/12136>

- Carbone Carrasco, G. M. (2021). Relación entre adicción al internet y autoestima en adolescentes escolares de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/14794>
- Cornejo, M. A. N., Desiderio, S. V. E., & Izquierdo, J. G. E. (2019). Herramientas digitales en el trabajo colaborativo. *Espirales revista multidisciplinaria de investigación*, 103-111. <https://doi.org/10.31876/re.v3i25.444>
- Cowie, H. (2013). Cyberbullying and its impact on young people's emotional health and well-being. *The psychiatrist*, 37(5), 167-170. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.112.040840>
- Debatin, B., Lovejoy, J.P., Horn, A.-K. & Hughes, B.N. (2009). Facebook and Online Privacy: Attitudes, Behaviors, and Unintended Consequences. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 15 (1), 83-108. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01494.x>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Gualdo, A. M. G., Hunter, S. C., Durkin, K., Arnaiz, P., & Maquilón, J. J. (2015). The emotional impact of cyberbullying: Differences in perceptions and experiences as a function of role. *Computers & Education*, 82, 228-235. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.11.013>
- Guervós, J. J. M., & García, F. T. (2013). La irresistible ascensión del WhatsApp. *Revisión*, 6(2), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5830819>
- Gündüz, U. (2017). The effect of social media on identity construction. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 8(5), 85-85. <https://www.richtmann.org/journal/index.php/mjss/article/view/10062>
- Herrera, M. F., Pacheco, M. P., Palomar, J., y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. <https://doi.org/10.48102/pi.v18i1.256>
- Hughes, A. (2009). Higher education in a Web 2.0 World. Report of an independent Committee of Inquiry into the impact on higher education of students' widespread use of Web 2.0 technologies. Higher Education Academy and others, UK. <https://lifewidelearning.pbworks.com/f/jisc+report.pdf>
- Kellner, D., & Share, J. (2007). Critical media literacy is not an option. *Learning Inquiry*, 1(1), 59-69. <https://doi.org/10.1007/s11519-007-0004-2>

- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 4(140), 1073-1137. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0035618>
- Lantarón, B. S. (2018). WhatsApp: su uso educativo, ventajas y desventajas. *Revista de investigación en educación*, 16(2), 121-135. <https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/2132>
- Leguizamón, M. S. M. (2015). El phishing. Recuperado de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/127507/TFG\\_Leguizam%C3%B3n\\_Mayra.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/127507/TFG_Leguizam%C3%B3n_Mayra.pdf?sequence=1)
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Olafsson, K. (2011). Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children. Full Findings. London: LSE: EU Kids Online. <https://eprints.lse.ac.uk/33731/>
- Lucio López, L. A., Prieto Quezada, M. T., & Carrillo Navarro J. C. (2018). Manifestaciones de violencias entre alumnos de educación superior: Los usos del WhatsApp. *Alteridad*, 13(2), 204-213. <https://doi.org/10.17163/alt.v13n2.2018.04>
- Martín, A. R., Cabré, R. B., & Neri, E. M. (2019). Ciberacoso y ansiedad social en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescentes*, 6(1), 9-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6749051>
- Martínez, E. Sendín, A. & García, J. (2013). Percepción de los riesgos en la red por los adolescentes en España: usos problemáticos y formas de control. *Anàlisi Monogràfic*, 48. 111- 130. <https://goo.gl/J8kpzt>
- Medina, R. (2021). Estadísticas de la situación digital de Colombia en el 2019 y 2020. Branch. Recuperado de <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-colombia-en-el-2019-y-2020/>
- OCyT (2015). Informe anual de indicadores de ciencia y tecnología. Recuperado de [https://ocyt.org.co/wp-content/uploads/2021/06/indicadores-2015\\_web.pdf](https://ocyt.org.co/wp-content/uploads/2021/06/indicadores-2015_web.pdf)
- Paredes Benavides, T. L. (2018). Redes sociales y las relaciones interpersonales en los adolescentes de la Unidad Educativa Siete de Octubre (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2018). <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5508>

- Patchin J. W., & Hinduja S. (2012), *Cyberbullying Prevention and Response, Expert Perspectives*. New York. Routledge. Recuperado de [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=br2sAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Patchin+J.+W.,+%26+Hinduja+S.+\(2012\),+Cyberbullying+Prevention+and+Response,+Expert+Perspectives.+New+York.+Routledge.&ots=47aGfMomvK&sig=xb96ZUblmRRxObZfKbyGAdogA9c&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Patchin%20J.%20W.%2C%20%26%20Hinduja%20S.%20\(2012\)%2C%20Cyberbullying%20Prevention%20and%20Response%2C%20Expert%20Perspectives.%20New%20York.%20Routledge.&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=br2sAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Patchin+J.+W.,+%26+Hinduja+S.+(2012),+Cyberbullying+Prevention+and+Response,+Expert+Perspectives.+New+York.+Routledge.&ots=47aGfMomvK&sig=xb96ZUblmRRxObZfKbyGAdogA9c&redir_esc=y#v=onepage&q=Patchin%20J.%20W.%2C%20%26%20Hinduja%20S.%20(2012)%2C%20Cyberbullying%20Prevention%20and%20Response%2C%20Expert%20Perspectives.%20New%20York.%20Routledge.&f=false)
- Perren, S., Dooley, J., Shaw, T., & Cross, D. (2010). Bullying in school and cyberspace: Associations with depressive symptoms in Swiss and Australian adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 4, 1-10. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-4-28>
- Pinto, A., Cantón, I., & Santos, Y. (2019). Prácticas de riesgo en Redes Sociales y WhatsApp por estudiantes de educación básica secundaria. *Revista Espacios*, 40(23), 7-20. <https://w.revistaespacios.com/a19v40n23/a19v40n23p07.pdf>
- Pörhölä, M., Almonkari, M., & Kunttu, K. (2019). Bullying and social anxiety experiences in university learning situations. *Social Psychology of Education*, 22, 723-742. <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09496-4>
- Benítez, E., & Marquina, R. (2018). El uso de WhatsApp para el acompañamiento y fomento del trabajo colaborativo en cursos virtuales de educación continua. *Revista Eduweb*, 12(1), 21-32. <https://www.revistaeduweb.org/index.php/eduweb/article/view/47>
- Ramírez, L. A. P., Rodríguez, D. L. R., & Pacheco, É. Y. R. (2022). Adicciones a la tecnología y riesgos para la salud humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38(4). <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1501>
- Reio Jr, T. G., & Ortega, C. C. L. (2016). Cyberbullying and its emotional consequences: What we know and what we can do. In *Emotions, technology, and behaviors* (pp. 145-158). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801873-6.00008-X>
- Sánchez-Domínguez, J. P., Raymundo, L. M., Pérez, S. G., & Osorio, M. C. P. (2019). Ciberacoso en redes sociales: un estudio exploratorio en adolescentes. *EDUCATECONCIENCIA*, 24(25), 5-24. <https://doi.org/10.58299/edu.v24i25.252>
- Valencia-Sandoval, K., Sánchez-Leyva, J. L., & Duana-Avila, D. (2022). Ciberdependencia y competitividad. *Investigación administrativa*, 51(129). <https://doi.org/10.35426/iav51n129.09>

- Vanderhoven, E., Schellens, T. & Valcke, M. (2014). Educating Teens about the Risks on Social Network Sites. An intervention study in Secondary Education. [Enseñar a los adolescentes los riesgos de las redes sociales: una propuesta de intervención en Secundaria]. *Comunicar*, 43, 123-132. <https://doi.org/10.3916/C43-2014-12>
- Wilson, C., Grizzle, A., Tuazon, R., Akyempong, K. & Che -Ung, C.K. (2011). *Media and Information Literacy Curriculum for Teachers*. Paris: UNESCO.