Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Vicerrectorado de Investigación y Postgrado
Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara"
Subdirección de Investigación y Postgrado

LARVAS DIGITALES ¿LA TECNOLOGÍA COMO UN PROBLEMA QUE SE DEBE ATACAR O REALIDAD QUE DEBEMOS ENTENDER?

Autora: Karla Alejandra Guerra Méndez
kaguerra13@gmail.com
https://orcid.org/0009-0005-5688-8090
Universidad Interamericana de Panamá
Ciudad de Panamá. Panamá

PP. 159-175

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

LARVAS DIGITALES ¿LA TECNOLOGÍA COMO UN PROBLEMA QUE SE DEBE ATACAR O REALIDAD QUE DEBEMOS ENTENDER?

Autora: Karla Alejandra Guerra Méndez
kaguerra13@gmail.com
https://orcid.org/0009-0005-5688-8090
Universidad Interamericana de Panamá
Ciudad de Panamá. Panamá

Recibido: Agosto 2024 **Aceptado:** Enero 2025

Resumen

El texto aborda la compleja relación entre la tecnología y el comportamiento humano, especialmente en las generaciones jóvenes. Se destaca la dualidad de la tecnología. Por un lado, ofrece innumerables beneficios; pero por otro, plantea desafíos como la adicción, el aislamiento social y problemas de salud mental. El concepto de larvas digitales se introduce para describir a aquellos individuos que desarrollan una dependencia excesiva de los dispositivos tecnológicos, lo que afecta su desarrollo integral y sus relaciones sociales. Se proponen tres ecosistemas como estrategias para abordar el problema. Estos ecosistemas enfatizan la importancia de la comunicación abierta, la educación, la colaboración y el establecimiento de límites claros en el uso de la tecnología. Se argumenta esta última en sí misma no es el problema, sino la falta de equilibrio y su uso irresponsable; por lo que se invita a crear un entorno donde sea una herramienta beneficiosa y no una amenaza.
Palabras clave: Larvas digitales, dependencia tecnológica, salud mental, educación.

DIGITAL LARVAE: IS TECHNOLOGY A PROBLEM TO BE COMBATED OR A REALITY THAT REQUIRES UNDERSTANDING?

Abstract

The paper examines the intricate relationship between technology and human behavior, with a particular focus on younger generations. It underscores the dual nature of technology. While offering myriad advantages, it concurrently presents challenges such as addiction, social isolation, and mental health concerns. The concept of 'digital larvae' is

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

introduced to characterize individuals who develop an excessive reliance on technological devices, thereby impacting their holistic development and social interactions. To address this issue, three ecosystems are proposed as strategic frameworks. These ecosystems emphasize the significance of open communication, education, collaboration, and the establishment of clear boundaries in technology utilization. The central argument posits that technology, in itself, is not the core issue, but rather the lack of equilibrium and its irresponsible application. Consequently, the paper advocates for the creation of an environment where technology serves as a beneficial tool rather than a detriment.
Key words: Digital larvae, technological dependence, mental health, education.

Introducción

En la era digital actual, la tecnología se ha convertido en una extensión intrínseca de nuestras vidas, transformando no solo la forma en que nos comunicamos, sino también cómo interactuamos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea. A medida que los avances tecnológicos continúan acelerándose, se vuelve imperativo explorar su impacto en el comportamiento humano (UNESCO, 2020).

Este artículo propone abordar el fenómeno desde dos miradas complementarias. Por un lado, como un problema que se debe atacar, donde la dependencia tecnológica y sus efectos adversos sobre la salud mental y las relaciones sociales emergen como preocupaciones críticas; y por otro, como una realidad que debemos atender, reconociendo las oportunidades que la tecnología ofrece para la educación, la conexión social y el acceso a información.

En este contexto, surge el concepto de *larvas digitales*, una metáfora que ilustra cómo la dependencia de dispositivos y plataformas digitales puede llevar a comportamientos autodestructivos similares a los organismos parasitarios. Estas *larvas* representan un nuevo desafío para las generaciones actuales, especialmente para los jóvenes que crecen en un entorno saturado de estímulos tecnológicos. A través de un análisis exhaustivo de estos aspectos, este artículo busca no solo identificar los problemas asociados con el uso excesivo de tecnología, sino también ofrecer una visión equilibrada sobre su papel en la vida contemporánea.

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Al final del recorrido, se espera contribuir a un diálogo más amplio sobre cómo se debe gestionar la influencia tecnológica en la cotidianidad para fomentar un uso consciente y ético basados en tres ecosistemas propuestos. Con el fiel propósito de saber identificar la desmesura del uso de pantalla y educar a las futuras generaciones para navegar en este mundo cada vez más digitalizado.

Desarrollo Impacto del uso de redes sociales en los jóvenes

La percepción de la tecnología en la sociedad actual es bastante compleja y variada. Por un lado, hay un gran entusiasmo por las innovaciones dentro del sector de entretenimiento y los avances tecnológicos, como la inteligencia artificial y la realidad aumentada, donde muchas personas ven estas herramientas como una oportunidad para estimular la creatividad, facilitar las tareas diarias, tener accesibilidad a la información de una manera rápida y una notable conexión con el mundo.

Sin embargo, por el otro lado, existe una gran preocupación sobre la privacidad y seguridad de los datos e información personal, el futuro de mantener el trabajo, por los avances en la automatización de procesos, y quizás el más relevante de todos, los problemas relacionados con la conducta humana por el uso excesivo de dispositivos que han generado la creciente dependencia de las redes sociales.

Lo que quiere decir, que mientras muchos abrazan la vanguardia tecnológica como un motor de progreso, otros son más escépticos por sentirla desafiante y amenazante ante los cambios en el comportamiento social, principalmente en edades tempranas. Y es aquí donde yacen interrogantes como *¿Es la tecnología un problema que se debe atacar o una realidad que debemos entender?* y *¿cuál es el papel que deben tener los formadores de valores?*

Para responder a estas preguntas es vital profundizar y comprender los cambios que ha experimentado el ser humano, en especial los que están en una etapa de desarrollo como niños y adolescentes, ante el uso y exposición de pantallas y la tecnología.

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Es sabido por todos que el medio ha transformado la manera en que se comunican, aprenden y se relacionan los miembros de la comunidad juvenil. En la actualidad, se trata de una parte de la población que está totalmente inmersa en un entorno digital que les ofrece acceso instantáneo a información y recursos (Arab y Díaz, 2015; Hampton et al., 2015), pero también plantea desafíos en términos de atención, interacción social y bienestar emocional.

Según el psicólogo y experto en vanguardia tecnológica, Turkle (2011), la tecnología nos ha llevado a estar más conectados que nunca, pero contradictoriamente, también más solos y aislado. Esta cita resalta la paradoja de la era digital; mientras los jóvenes están más conectados a través de redes sociales y aplicaciones, estas conexiones a veces carecen de la autenticidad de las relaciones interpersonales. Además, el uso excesivo de dispositivos puede llevar a problemas como la ansiedad y la depresión, así como a una disminución en las habilidades de comunicación y relación socioafectiva.

Lo expresado con anterioridad es respaldado por estudios como el realizado por Primack et al. (2017) donde se abordó esta preocupación sobre el impacto del uso de redes sociales en la salud mental, particularmente en la percepción de aislamiento social entre jóvenes adultos. La investigación incluyó una muestra representativa de 1,787 individuos en edades comprendidas entre los 19 y 32 años, y se centró en evaluar tanto el uso de diversas plataformas sociales como la percepción de sus conexiones. Donde sus participantes informaron sobre el tiempo que dedicaban a plataformas como Facebook, Instagram, Twitter y Snapchat, además de cuántas de estas utilizaban.

Los investigadores para medir la percepción de aislamiento social utilizaron una escala que evaluaba sentimientos de soledad y desconexión. Los resultados indicaron que aquellos que tenían uso intensivo de múltiples plataformas sociales, presentaban una mayor probabilidad de experimentar sensaciones de aislamiento. En particular, los individuos que utilizaban siete o más plataformas eran más propensos a reportar sentimientos de soledad en comparación con aquellos que no usaban redes sociales.

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Los autores interpretaron estos hallazgos sugiriendo que, aunque las redes sociales están diseñadas para facilitar conexiones, su uso excesivo puede resultar en un reemplazo de interacciones significativas personales por conexiones superficiales. Esta dinámica puede contribuir a un aumento en la percepción de aislamiento social, lo que resalta la necesidad de establecer un equilibrio saludable entre la interacción digital y las relaciones interpersonales.

En esta misma búsqueda de comprender este fenómeno, se hace imperativo destacar la más reciente investigación realizada por Khalaf et al. (2023). Este estudio revisó múltiples investigaciones sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes.

En este caso, vale la pena mencionar relevantes hallazgos que plantea este estudio, tales como (a) *aumento de la ansiedad y depresión,* ya que la revisión encontró una correlación entre el uso intenso de redes sociales y un aumento en los niveles de ansiedad y depresión entre los jóvenes. Las plataformas que fomentan la comparación social, como Instagram, fueron especialmente destacadas; (b) *relación con la autoestima, o*bservaron que el uso excesivo de redes sociales puede afectar negativamente la autoestima de los jóvenes. La exposición constante a imágenes idealizadas y estilos de vida puede llevar a sentimientos de insuficiencia; (c) c*iberacoso,* lo identificaron como un factor que contribuye a problemas de salud mental. Los jóvenes que experimentan ciberacoso son más propensos a desarrollar trastornos emocionales que pueden causar daños irreversibles; y (d) *impacto en el sueño, e*l estudio también destacó que el uso excesivo de redes sociales puede interferir con los patrones de sueño, lo que a su vez afecta la salud mental en general y el sistema inmunitario.

Por otro lado, se reportaron *beneficios potenciales* en ambos estudios señalado con anterioridad. A pesar de los efectos negativos, señalaron que, bajo un uso moderado y consciente de las redes sociales, se ve fortalecida la creación de conexiones sociales y el soporte emocional. Por ello, también es necesario considerar la necesidad de disponer de *estrategias preventivas* para mitigar los efectos perjudiciales del uso de herramientas tecnológicas y las redes sociales en la salud mental.

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Ambos estudios, tanto el de Primack et al. (2017) como el de Khalaf et al. (2023), y seguramente muchos otros, ponen en manifiesto los efectos colaterales del uso de las herramientas tecnológicas y las redes sociales, pero no por sí mismas, sino por el uso desmedido y descontrolado ante aquellos que la manipulan, proporcionando una visión clara, que el problema no es la tecnología, ni lo que se desarrolla a través de ella. Es el individuo que no reconoce los límites en su interacción. Donde ambos autores subrayan la importancia de reflexionar sobre dichas prácticas y la necesidad de encontrar el equilibrio antes los fines.

La educación y tecnología como mediadores de la sociedad

Ahora, si vemos más allá de la relación individuo – tecnología; la educación también ha gestado un giro en torno a ella, cambiando progresivamente las maneras de formar, adoptando un modelo pedagógico más innovador e interactivo por medio de la incorporación de plataformas digitales y redes sociales para evolucionar la interacción y el aprendizaje, ofreciendo cursos en línea, carreras a distancia e incorporando nuevos recursos digitales educativos inmersivos.

Sin embargo, esto también ha generado un desafío en cuanto a la atención y concentración, ya que, en palabras de Przybylski y Weinstein (2019), los jóvenes y adultos se enfrentan constantemente a distracciones digitales impuestas por el sistema para lograr estar a la vanguardia. Lo que evoca que la exposición constante viene dada por la demanda y la oferta y ciertamente ha traído consigo tanto beneficios como desafíos para todos, en especial la juventud.

En este sentido, es vital comprender que no se puede ignorar el impacto positivo que la tecnología puede tener. La educación a distancia y el acceso a recursos informáticos han permitido una democratización del conocimiento. Según un informe de la UNESCO (2020), las tecnologías digitales tienen el potencial de transformar la educación al facilitar el aprendizaje inclusivo y accesible para todos. Este aspecto resalta la dualidad del fenómeno tecnológico.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Sin hablar de los grandes aportes que ha logrado la humanidad gracias a la tecnología en diversas áreas, tales como: salud, agricultura, telecomunicaciones, ingeniería y un sinfín de sectores que han evolucionado, tanto como la ciencia e investigación, donde las herramientas tecnológicas han acelerado el descubrimiento científico, permitiendo acciones complejas que antes eran inimaginables, abriendo nuevas fronteras de saberes.

El fenómeno de las larvas digitales

Bajo todo este marco abstracto sobre el impacto de la tecnología en el comportamiento humano, se revela un paisaje complejo donde queda encriptado que no debemos satanizar la tecnología sino entender lo que pasa a través de ella y no es más que un desprendimiento de un nuevo concepto social, que adopta el nombre de *larvas digitales*, que emerge del uso desmedido de la tecnología en edad temprana sin control parental.

El fenómeno de las *larvas digitales* describe a todos aquellos individuos, principalmente adolescentes, que experimentan una inmersión excesiva en la tecnología a través de una pantalla, lo que limita su capacidad de interacción con el mundo real. La metáfora sugiere que estas *larvas* están en un estado de desarrollo truncado, incapaces de alcanzar un pleno progreso integral debido a la dependencia digital.

Esta definición refiere a los patrones de comportamiento y consumo que adopta la persona en el entorno tecnológico, caracterizados por la búsqueda constante de información, interacción en redes sociales y la dependencia de dispositivos electrónicos de manera desmedida por su estado de inmadurez.

Al fenómeno de la aparición de las larvas digitales le son atribuibles ciertos patrones de conducta o características, las cuales son brevemente descritas a continuación, tomando como referentes los trabajos de Arab y Díaz (2015); Colonio (2023) y Khalaf et al. (2023), entre otros. En primer lugar, destaca un *uso excesivo de dispositivos* electrónicos, puesto que suelen pasar largas horas en ellos, a menudo más de lo que se había planeado o permitido. Esto puede incluir el uso continuo de redes sociales,

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

videojuegos o navegación por internet. Por otro lado, la *Negligencia de responsabilidades*, que implica descuidar obligaciones personales, académicas o laborales debido al tiempo que se pasa en línea. Ejemplo: postergar u olvidar compromisos adquiridos o descuidar relaciones personales.

Asimismo, les caracteriza el *aislamiento social,* al preferir la interacción en línea en lugar de la comunicación personal. Sintiendo más comodidad interactuando a través de pantallas, lo que puede llevar a un aislamiento físico. Esto, a su vez, se asocia a *síntomas de abstinencia*, que involucra experimentar ansiedad, irritabilidad o tristeza cuando no se tiene acceso a dispositivos tecnológicos o redes sociales. Estos síntomas pueden ser similares a los que se observan en otras formas de adicción. También entran dentro de esta vertiente, la *compulsión*, que se basa en sentir la necesidad constante de revisar el teléfono o las redes sociales, incluso en momentos inapropiados, como durante reuniones, en áreas no permitidas o en plena conversación con alguien.

Otras características de las larvas digitales, considerando a Primack et al. (2017) y a Przybylski y Weinstein (2019), se asocian a la *Búsqueda de validación*, que se traduce a un dependencia emocional y afectiva de los *me gusta*, comentarios y reacciones en redes sociales o plataformas de interacción para obtener una sensación de validación personal para subir la autoestima. Esto a su vez, los puede conducir a una *desconexión de la realidad*, y a perder la noción del tiempo mientras se está en línea y tener dificultades para desconectarse, incluso cuando hay señales claras para hacerlo.

Dentro de estas secuelas cognitivas también se destacan la *dificultad para concentrarse* en tareas importantes mientras no usa la tecnología, debido a las constantes distracciones que ofrecen el dispositivo y las notificaciones; y paradójicamente la *negación y el trastorno del sueño.* Efectivamente, no suelen reconocer que están teniendo un uso excesivo de pantallas y uso de la tecnología en su vida personal, enfrentado a todo aquel que le invite a reflexionar sobre su comportamiento; y es común que tengan dificultades para dormir debido al uso excesivo de dispositivos antes de acostarse, lo que puede afectar la calidad del sueño y la salud general.

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Todo esto genera graves *trastornos de salud*, tanto física como mental y emocional. En lo físico, se suelen evidenciar problemas de fatiga ocular, dolores de cabeza, o cambios en las posturas corporales, obesidad, problemas metabólicos; que a su vez pueden llevar a trastornos depresivos y ansiosos o de estrés crónico. También es común que haya *Desinterés en actividades offline*, lo que conlleva a dejar de participar en eventos al aire libre que solían disfrutar, perdiendo el interés en actividades deportivas o recreativas que no involucren tecnología; con lo cual se favorece el aumento de riesgo de enfermedades asociadas al sedentarismo como la diabetes y problemas cardiovasculares.

Desde lo afectivo, considerando los aportes de autores como Arab y Díaz (2015); Colonio (2023) y Khalaf et al. (2023); las larvas mentales suelen recurrir al *escape emocional, al u*tilizar el medio tecnológico como único apoyo ante los problemas personales, lidiar con el estrés o las emociones negativas como una forma de escapar para evadir la realidad. Muchas veces, esto suele estar asociado a *conflictos interpersonales, al d*esconocer la autoridad en cualquier ámbito de la vida, o no saber establecer conexiones y relaciones personales con sus pares.

Esto, contradictoriamente, los suele aislar y preocupar más, pero la salida que encuentran es sumergirse cada vez más en la tecnología. Este círculo pernicioso conlleva a *sentimientos de culpa o vergüenza,* al sentirse mal por esta situación en la que se ve envuelto, generando desconfianza de su propio ser y personalidad, adoptando un falsa de identidad. Por supuesto que, es común que esto implique *efectos negativos en el rendimiento académico o laboral*.

Estos patrones pueden variar entre individuos, pero si alguien muestra la mayoría de estos comportamientos, podría ser un indicativo de una relación poco saludable de uso de pantallas, la tecnología y las redes sociales. Pero más allá de una guía para identificar este nuevo termino dentro del mundo virtual y comprender cuando una persona hace honor a ella, lo que se pretende es debelar el papel que juegan las personas que rodean a las larvas digitales y como se puede afrontar el desequilibrio que sufren.

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

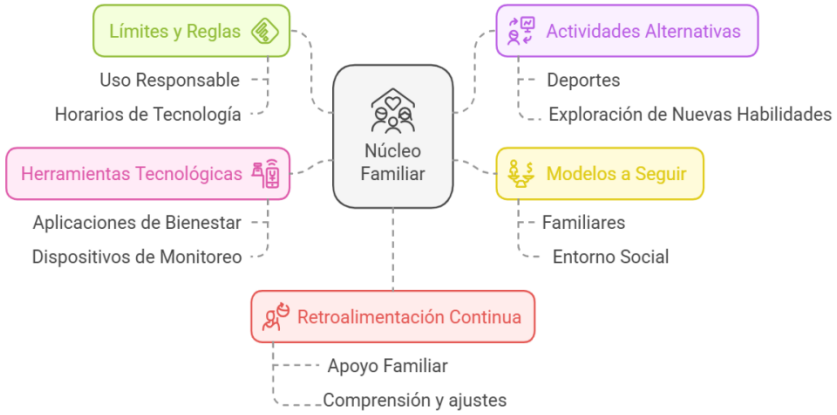
Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Construyendo ecosistemas de equilibrio para contrarrestar las larvas digitales

Lo primero, es separar el rol de los padres, los educadores y las instituciones escolares sobre el efecto de las larvas digitales, ya que cada uno cumple funciones y responsabilidades diferentes que se abordan bajo la noción de *ecosistema integrado*, pero con estrategias específicas cada uno, que se pueden apreciar en las figuras 1 y 2 a continuación.

Figura 1.

Ecosistema 1: Equilibrio Tecnológico Familiar



Fuente: Autora

Tenemos el *núcleo familiar* como eje del equilibro. En el centro del ecosistema se encuentra la familia, donde la comunicación abierta y el apoyo mutuo son fundamentales. Aquí, se establecen las bases de confianza y comprensión sobre el uso de pantallas, la tecnología y redes sociales. Los *límites y reglas*, que actúan como barreras protectoras. Estas reglas son acordadas en conjunto, promueven la responsabilidad y el respeto hacia el tiempo de uso de dispositivos.

También se consideran las *actividades alternativas*. En este ecosistema, también hay espacios dedicados a actividades offline, como deportes, juegos al aire libre y proyectos creativos. Estas áreas fomentan la exploración y el desarrollo de habilidades fuera del

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

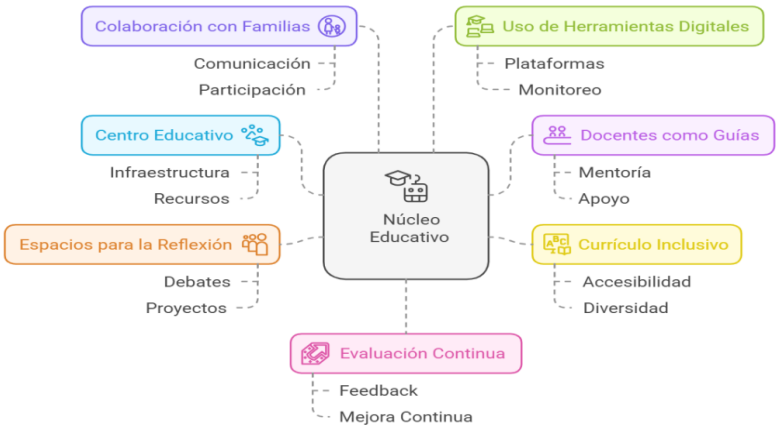
Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

ámbito digital que son necesarios para el cambio. Es importante en esta propuesta de ecosistema, contar con *modelos a seguir* donde los padres y cuidadores actúan como figuras centrales que guían a los hijos a través de su propio comportamiento. Al demostrar un uso equilibrado de pantallas, la tecnología y redes sociales, se convierten en ejemplos a seguir. No se puede exigir lo que no damos como familia.

También se han considerado como medios de regulación, por una parte, las *herramientas tecnológicas de protección*, que ayudan a monitorear y gestionar el tiempo de pantalla. Estas herramientas actúan como aliados en la búsqueda del equilibrio; y por otro lado, la *retroalimentación continua*, donde el ecosistema se nutre de un proceso constante de retroalimentación, y los miembros pueden expresar sus sentimientos y ajustar las reglas según sea necesario para mantener un ambiente saludable en el hogar.

Figura 2.

Ecosistema 2: Equilibrio Tecnológico Educativo



Fuente: Autora

En este nuevo ecosistema de equilibro, pero ahora entre educación y tecnología. En este caso, el eje central es el *núcleo educativo*. En el corazón del ecosistema se encuentra la institución educativa, que establece un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. Aquí se fomenta una cultura de respeto y

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

responsabilidad respecto al uso de pantallas, la tecnología y redes sociales. Esto se logra, gracias al accionar de los *docentes como Guías*, ya que los profesores desempeñan un rol crucial como mentores y modelos a seguir. A través de su comportamiento y enseñanzas, promueven el uso responsable de los elementos inmersos en la tecnología y ayudan a los estudiantes a entender sus efectos positivos y negativos.

Esto debe ir acompañado de un *Currículo Inclusivo*. El currículo debe incluir la educación sobre el uso saludable de las herramientas tecnológicas, abordando temas como ciberseguridad, pensamiento crítico y habilidades digitales. Esto prepara a los estudiantes para manejar sus dispositivos de manera consciente. También se debe sostener la acción educativa sobre la *conformación de espacios para la reflexión*, donde los estudiantes puedan discernir sobre su relación con la tecnología. Esto puede incluir debates, talleres o proyectos que analicen su impacto en la vida cotidiana.

La *colaboración con familias* también es un elemento clave. Las instituciones deben trabajar de la mano con los familiares de los estudiantes, ofreciendo talleres o recursos que ayuden a los padres a entender cómo pueden apoyar a sus hijos en casa. Esto crea un enfoque coherente entre el hogar y la escuela. Al respecto, también es crucial contar con *herramientas digitales* en las instituciones, por medio de las cuales se permita monitorear el uso y el tiempo en pantalla durante las actividades académicas, asegurando que se mantenga un equilibrio entre lo digital y lo presencial.

Finalmente, es necesaria la *evaluación continua*. Este ecosistema debe incluir un proceso de evaluación continua donde se revisen las políticas y prácticas relacionadas con el uso de tecnología, asegurándose de que se adapten a las necesidades cambiantes de los estudiantes, el sistema y la evolución académica.

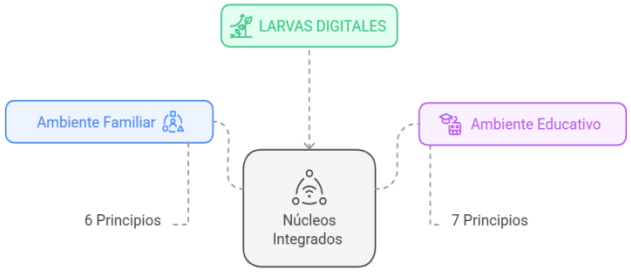
De los últimos aspectos tratados, podemos observar que estos ecosistemas descritos están interconectados entre sí. Sus miembros integrantes deben trabajar de la mano, juntos desde sus espacios de acción. Por ello, en la figura 3 se representa de forma sucinta, dicha integración entre ambos ecosistemas, permitiendo buscar un equilibro entre educación, sociedad y tecnología.

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Figura 3.

Ecosistemas Integrados. Equilibrio Tecnológico Colaborativo



Fuente: Autora

Finalmente lograr la integralidad de los dos núcleos anteriores genera una red de apoyo no solo para los jóvenes quienes son los expuestos a convertirse en *larvas digitales*, sino también para toda la sociedad. La idea de que cada ambiente —el hogar y los recintos de enseñanzas— colabore en la educación sobre el uso responsable de pantallas, la tecnología y redes sociales es un punto clave.

Poner en práctica los principios que se describen dentro de cada ecosistema, es la guía que permitirá que todos formen parte del cambio. Por ejemplo, mientras que en la escuela se puede enseñar habilidades digitales específicas y las implicaciones de su uso; en casa se pueden reforzar esos aprendizajes mediante práctica diaria bajo control y normas. Esta sinergia entre ambos entornos puede contribuir a formar individuos más críticos y conscientes de su interacción con el mundo digital.

No se trata de prohibir el uso, se trata de tener educación digital; ya que en palabras de Walsh (2011), demasiadas reglas pueden hacer que los jóvenes sientan una curiosidad enfermiza y ganas de romperlas, lo que podría llevarlos a usar la tecnología a escondidas y de forma perjudicial.

No se puede perder de vista que la tecnología no es el problema, es el libre albedrio que tiene la juventud ante los entornos tecnológicos, la autonomía a temprana de edad de la manipulación de dispositivos sin limitaciones, sin estar completamente conscientes de

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

los factores que invaden su equilibrio, ya que no se plantean preguntas sobre la responsabilidad y el control sobre sus acciones, lo que sostiene que todos los eventos en su entorno, son consecuencia de la inmadurez de su neurodesarrollo por la falta de atención de un tutor responsable.

Es por ello que, aplicar los ecosistemas permite generar una conciencia colectiva. Sin embargo, aunque sabemos que el peso de la responsabilidad recae sobre los padres y educadores como formadores de valores sobre el mismo niño y adolescente, también lo tiene la comunidad y el estado. Cuando todos los actores sociales trabajan en conjunto, se crea una atmósfera controlada para enfrentar los desafíos futuros de un mundo cada vez más digitalizado.

Reflexiones finales

La introducción del concepto *larvas digitales* surge como un intento de describir la dependencia creciente de los jóvenes hacia las pantallas, la tecnología y las redes sociales, Este fenómeno no debe ser visto como una mera demonización de uso, sino como un llamado a la reflexión sobre cómo se aborda su integración en la vida cotidiana. Los estudios han demostrado que el uso excesivo de dispositivos puede estar relacionado con problemas como la ansiedad, el aislamiento social y dificultades en el desarrollo emocional. Sin embargo, es fundamental reconocer que la tecnología en sí misma no es intrínsecamente negativa; su impacto depende en gran medida del contexto y del uso que se le dé.

Los principales responsables —padres y educadores— juegan un papel crucial en este escenario. Su enfoque debe centrarse en promover un uso equilibrado y consciente de las herramientas disponibles en cada entorno, estableciendo límites claros y ofreciendo alternativas atractivas que fomenten interacciones sociales saludables. La educación sobre el uso responsable de los dispositivos debe ser parte integral del desarrollo infantil, donde se enseñen tanto las ventajas como los riesgos asociados con su uso.

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Reflexionando sobre esta problemática, es evidente que el término *larvas digitales* puede servir como una metáfora poderosa para entender la necesidad de cultivar habilidades críticas en los jóvenes, permitiéndoles navegar por el mundo digital sin perderse en él. En lugar de satanizar la tecnología, debemos enfocarnos en cómo podemos integrarla de manera positiva en la vida cotidiana, asegurando que se convierta en una herramienta para su crecimiento personal y social y no un distractor de su potencial evolución humana.

Referencias

Arab, E. y Díaz A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001

Colonio, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, *11*(2). https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759

Hampton, K., Rainie, L., Lu, W., Shin, I. y Purcell, K. (2015). *Social Media and the Cost of Caring*. https://www.pewresearch.org/internet/2015/01/15/social-media-and-stress/

Khalaf A. M., Alubied A. A., Khalaf A. M., Rifaey A. A. (2023) The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus* 15(8). doi:10.7759/cureus.42990

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. M., Rosen, D., Colditz, J., y Primack, B. A. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

Przybylski, A. K., y Weinstein, N. (2019). Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being: Evidence from a population-based study. *Child Development*, 90(1). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29235663/

Turkle, S. (2011). *Solos juntos: Por qué esperamos más de la tecnología y menos de nosotros*. New Yor, EE.UU: Basic Books.

UNESCO (2020). Aprendizaje digital y transformación de la educación. Abrir las oportunidades de aprendizaje digital para todos. https://www.unesco.org/es/digital-education

Walsh, D. (2011). Why Do They Act That Way? A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen. New York: Free Press

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.

Publicación en Línea (Semestral) UPEL-Maracay (Venezuela)
DL: PPL201102AR3941
ISSN: 2244-7962
Enero-Junio 2025. Vol. 22, N° 1
Revista Multidisciplinaria Dialógica

Síntesis Curricular



Karla Alejandra Guerra Méndez

Destacada profesional en el campo educativo y comercial. Su sólida formación incluye, Magíster en Educación con mención en Gerencia Educacional y especialización en Docencia Superior en Panamá. En su haber académico cuenta con licenciatura en Administración y múltiples especializaciones en mercadotecnia. Docente de la Universidad Interamericana de Panamá. Creadora y líder de la Fundación Chuchuriel Sonrisa, institución sin fines de lucro que lucha por el bienestar infantil.

Guerra Méndez, K. A. (2025). Larvas digitales ¿La tecnología como un problema que se debe atacar o realidad que debemos entender? *Dialógica, Revista Multidisciplinaria,* 22(1), 159-175.