



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

Plan de apoyo segundo periodo
Asignatura
Tecnología e Informática
Nombre del docente o los docentes
Aris Maribel Ferrer Diaz
Grupo
10-1, 10-2
Nombre del estudiante
Estándar
Identifico y aplico las normas APA en informes escritos.
Competencia
Gestión de la información y Cultura digital.
Indicadores de desempeño
Aplica las normas APA en informes escritos. Asume una actitud responsable en el trabajo individual y en equipo.
Contenidos
Ofimática - Word
Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante
1. Lee cuidadosamente el trabajo de ejemplo que inicia en la siguiente página (portada, cuerpo del texto y lista de referencias). 2. Identifica al menos 20 errores relacionados con normas APA: pueden estar en las citas dentro del texto, en la lista de referencias o en el formato general del documento (portada, márgenes, tipo de letra, interlineado, numeración). 3. Por cada error encontrado, escribe: (a) dónde se encuentra (párrafo o referencia), (b) en qué consiste el error y (c) cómo debería corregirse.



EL impacto de las redes sociales en la salud mental Y EL RENDIMIENTO académico DE LOS ADOLESCENTES

María Camila Restrepo
Institución Educativa Simón Bolívar
Ciencias Sociales, Grado Décimo
21 de septiembre de 2026

Resumen

Este trabajo analiza el impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico y el desempeño escolar de los adolescentes. Se revisan estudios recientes sobre el tema y se plantean estrategias de mitigación.

Introducción

En la actualidad, el uso de redes sociales se ha convertido en una práctica cotidiana entre los adolescentes. Según cifras recientes, 3 de cada 5 estudiantes de secundaria revisa su teléfono más de 100 veces al día, lo cual ha generado preocupación entre docentes y familias.

Diversos estudios demuestran que el uso excesivo de plataformas digitales incide directamente en los patrones de sueño, la concentración y las relaciones interpersonales de los jóvenes.

El uso de redes sociales y bienestar psicológico (García & Torres, 2019) se ha estudiado ampliamente en los últimos años, sin embargo aún existen vacíos importantes en la literatura sobre poblaciones adolescentes de Latinoamérica.

Efectos en la salud mental

Ramírez et al. (2020) señalan que la exposición prolongada a redes sociales se asocia con mayores niveles de ansiedad y comparación social entre pares.

Al respecto, López (2018, op. cit.) sostiene que "la adolescencia es una etapa crítica del desarrollo psicosocial" y que las plataformas digitales pueden intensificar la inseguridad propia de esta etapa.

Por su parte, Fernández (2021) plantea que el acompañamiento familiar reduce significativamente los efectos negativos del uso de redes sociales sobre la autoestima adolescente.

Un estudio adicional señala lo siguiente: la evidencia disponible sugiere que los adolescentes que dedican más de cuatro horas diarias a redes sociales presentan mayores niveles de fatiga, irritabilidad y dificultad para conciliar el sueño, además de reportar con mayor frecuencia sentimientos de soledad



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín

Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

y exclusión social cuando comparan su vida cotidiana con la de otros usuarios en las plataformas, lo cual termina afectando su rendimiento general en el entorno escolar y familiar.

Efectos en el rendimiento académico

Pérez (2020) encontró una correlación negativa entre el tiempo de uso de pantallas y las horas de sueño efectivo, lo cual repercute en la capacidad de atención durante la jornada escolar.

De acuerdo con J. Ramírez (comunicación personal, 15 de marzo de 2023), los docentes perciben una disminución notoria en la capacidad de concentración de los estudiantes durante las últimas evaluaciones.

Asimismo, Torres, S. (2021) resalta que las notificaciones constantes generan interrupciones frecuentes en los procesos de estudio, afectando la memoria de trabajo.

Estrategias de mitigación

Entre las estrategias más recomendadas se encuentran el establecimiento de horarios libres de pantallas, el acompañamiento familiar activo y la promoción de espacios de socialización presencial.

Hernández (2019) propone además el desarrollo de competencias de autorregulación digital desde edades tempranas como una vía efectiva para prevenir el uso problemático de redes sociales.

Conclusión

El uso de redes sociales representa tanto oportunidades como riesgos para el desarrollo integral de los adolescentes. Se requiere un abordaje conjunto entre familia, escuela y estudiantes para promover un uso saludable y equilibrado de estas herramientas.

Referencias

Ramírez, Carla, y Soto, Diego. (2020). Redes sociales y adolescencia: Un estudio exploratorio. Editorial Psicoeducativa.

García, M. & Torres, L. (2019). Uso De Redes Sociales Y Bienestar Psicológico. Revista Latinoamericana de Psicología, 45(2), 112-130.

López, J. (2018). La generación conectada.

Torres, S. (2021). El papel de las redes sociales en el rendimiento académico. <https://www.revistaeducativa.org/articulo123>

Pérez, A. (2020). Impacto del uso excesivo de pantallas en el sueño adolescente. Journal of Adolescent Health.

Hernández. (2019). Salud mental juvenil. Editorial Salud.

Morales, P. (2017). Educación digital y ciudadanía. Editorial Norte.

Ramírez, J. (2023). Comunicación personal.



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

Indicaciones para la los estudiantes: Forma de entrega y fecha máxima de entrega

Rubrica evaluativa

Criterio	Puntaje máximo
El plan de apoyo se realiza en el cuaderno de tecnología, ordenado, con letra clara y buena ortografía y se entrega máximo hasta la semana del 21 de septiembre EN CLASE	2
Sustentación EN CLASE . Tenga en cuenta que las preguntas pueden incluir cualquier tema visto en clase, por eso se requiere que esté completamente al día en los mismos y que los estudie.	1
Puntaje Total	3

Bajo: Puntaje menor a 3

Básico: Puntaje Igual a 3