



Escuela secundaria técnica #39

Ing. Carlos Ramírez Ulloa

Creación De Un Podcast

Diseño Grafico

Segundo Grafo Grupo E

Profesor: Hover Benavides

Alumnos:

Nahomi Rosa Isela Rojas Mejía

Victoria Ayala Pérez

## Contenido

Introducción .....	2
Guion del podcast.....	3
Realización del podcast.....	8
Conclusión.....	9
Fuentes de consulta .....	10

## **Introducción**

En la realización del podcast “Adicción a las redes sociales y la adolescencia” se eligió este tema debido a que representa una problemática real y vigente dentro de la sociedad actual. El uso excesivo de las redes sociales se ha convertido en una práctica cotidiana, especialmente entre los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa clave de desarrollo emocional, social y psicológico.

Esta situación puede generar consecuencias negativas como la dependencia digital, el aislamiento social, la disminución del rendimiento académico y afectaciones en la salud mental, incluyendo ansiedad y baja autoestima. Por ello, abordar este tema resulta fundamental para crear conciencia sobre los riesgos del uso desmedido de las plataformas digitales y fomentar un uso más responsable y equilibrado de la tecnología.

A través de este podcast se busca informar, reflexionar y sensibilizar a la audiencia sobre cómo la adicción a las redes sociales impacta a la adolescencia y, en consecuencia, a la sociedad en general.

## **Guion del podcast.**

**\*\*Naomi:\*\***

Hola, ¿qué tal? Bienvenidas y bienvenidos a este espacio de conversación donde hablamos de lo que realmente nos está pasando como sociedad. Hoy traemos un tema que, la verdad, nos atraviesa a todos, pero especialmente a los adolescentes: la adicción a las redes sociales.

**\*\*Victoria:\*\***

Así es, Naomi. Gracias por acompañarnos. Este no es un episodio para satanizar la tecnología ni decir “todo está mal”, sino para entender qué está pasando, por qué pasa y cómo nos afecta. Las redes sociales ya no son algo extra, son parte de la vida diaria, sobre todo para las y los jóvenes en México.

**\*\*Naomi:\*\***

Y para hablar de esto, hoy nos acompañan dos personas que saben muchísimo del tema desde la parte tecnológica, pero también desde lo humano. Está con nosotras Karla Rivera, ingeniera en formación en TICs. Karla, gracias por estar aquí.

**\*\*Karla:\*\***

Gracias a ustedes, la verdad me encanta que se hablen estos temas porque muchas veces solo se ve la parte divertida de las redes y no lo que hay detrás.

**\*\*Victoria:\*\***

También nos acompaña Manuel Rojas, ingeniero en TICs, con experiencia en seguridad digital. Manuel, bienvenido.

**\*\*Manuel:\*\***

Muchas gracias, es un gusto. Y sí, es un tema urgente, sobre todo cuando hablamos de adolescentes.

**\*\*Victoria:\*\***

Para empezar y poner un poquito de contexto, me gustaría regresar un poco en el tiempo. Las redes sociales no siempre fueron como las conocemos hoy. Al inicio, por ahí de los años dos mil, eran espacios para conectar con amigos, compartir fotos, escribir estados largos. Pensemos en Hi5, MySpace, incluso el Facebook de antes. No estaban diseñadas para que pasaras horas ahí.

**\*\*Naomi:\*\***

Exacto, no existía esta sensación de ansiedad de “tengo que contestar”, “tengo que subir algo”, “tengo que estar”. Y aquí me gustaría preguntarte, Karla, ¿en qué momento las redes pasan de ser una herramienta social a algo que literalmente nos atrapa?

**\*\*Karla:\*\***

Ese cambio es clave. Cuando las plataformas empiezan a competir por la atención. Hoy las redes no ganan dinero porque existan, ganan dinero porque tú pases el mayor tiempo posible dentro. Entonces entran los algoritmos, que básicamente aprenden qué te gusta, qué te engancha, qué te hace quedarte. TikTok es el ejemplo perfecto: no necesitas buscar nada, el contenido llega solo y está hecho a tu medida.

**\*\*Naomi:\*\***

Y eso para un adolescente es peligrosísimo, porque el cerebro todavía se está formando. La parte que regula impulsos, emociones y autocontrol aún no está madura. Entonces el refuerzo constante de likes, vistas y notificaciones genera una respuesta muy parecida a una adicción.

**\*\*Victoria:\*\***

Claro, y además hoy ya no hablamos solo de “subir una foto”. Hablamos de filtros, de cuerpos perfectos, de vidas irreales. Karla, ¿eso también está pensado desde el diseño?

**\*\*Karla:\*\***

Totalmente. Los filtros, los conteos de likes, las rachas, todo está diseñado para darte pequeñas recompensas. Cada like es como un “bien hecho”. El problema es que cuando no llega, viene la frustración, la comparación y la baja autoestima. Y los adolescentes son el público más vulnerable a eso.

**\*\*Manuel:\*\***

Y aquí entra algo importante: mientras más tiempo pasan ahí, más datos entregan. Ubicación, gustos, horarios, contactos. Muchos adolescentes no son conscientes de eso. Creen que solo están viendo videos, pero en realidad están dejando una huella digital enorme.

**\*\*Naomi:\*\***

Y eso conecta con cosas que vemos en consulta o en escuelas: ansiedad, problemas de sueño, irritabilidad, aislamiento. Chavos que prefieren estar en el celular que convivir con su familia, o que miden su valor personal en función de seguidores.

**\*\*Victoria:\*\***

Manuel, hablando de riesgos reales, muchas veces los papás piensan que el peligro es solo “que vean cosas feas”. Pero va mucho más allá, ¿no?

**\*\*Manuel:\*\***

Sí, completamente. Hablamos de ciberacoso, grooming, sexting, extorsión. En México hay muchos casos donde un adolescente comparte una foto íntima sin pensar en las consecuencias y luego esa imagen se usa para chantajear. También está el acoso constante en grupos de WhatsApp o comentarios en redes que afectan seriamente la salud emocional.

**\*\*Naomi:\*\***

Y el daño psicológico es fuerte. Hay adolescentes que dejan de ir a la escuela, que desarrollan depresión o ataques de pánico por cosas que pasan en línea, pero que se sienten totalmente reales.

**\*\*Victoria:\*\***

Algo que me parece importante aclarar es que las redes no son “malas” en sí. También han servido para informar, para expresarse, para aprender. El problema es el uso excesivo y sin acompañamiento.

**\*\*Karla:\*\***

Exacto. El problema no es TikTok, Instagram o YouTube, es que están diseñadas para que no las sueltes. Si un adulto ya batalla, imagínate un adolescente. Por eso es importante hablar de límites, de tiempos, de educación digital.

**\*\*Manuel:\*\***

Y de privacidad. Cosas básicas como no aceptar a desconocidos, no compartir información personal, no mandar fotos íntimas, aunque “confíes”. En internet, una vez que algo se envía, se pierde el control.

**\*\*Naomi:\*\***

También es clave que los adultos escuchen sin juzgar. Muchos adolescentes no piden ayuda porque sienten que los van a regañar o quitarles el celular, cuando en realidad necesitan orientación.

**\*\*Victoria:\*\***

Ya casi para cerrar, me gustaría que cada uno dejara una reflexión o recomendación. Karla, ¿qué le dirías a un adolescente que nos escucha?

**\*\*Karla:\*\***

Que no todo lo que ve en redes es real. Que nadie tiene una vida perfecta, y que está bien desconectarse. Tu valor no depende de likes ni seguidores.

**\*\*Manuel:\*\***

Yo les diría que cuiden su información como cuidan su casa. No todo mundo tiene que entrar. Y que, si algo les incomoda, hablen con alguien de confianza.

**\*\*Naomi:\*\***

Y yo agregaría que pedir ayuda no es debilidad. Si algo en redes te hace sentir mal, ansioso o triste, eso importa y merece atención.

**\*\*Victoria:\*\***

Las redes sociales llegaron para quedarse, pero la conversación sobre su impacto también debe quedarse. Informarnos, acompañar y poner límites puede hacer una gran diferencia.

**\*\*Nahomi:\*\***

Gracias por acompañarnos en este episodio. Esperamos que esta charla sirva para reflexionar, cuestionarnos y, sobre todo, cuidar mejor a nuestras y nuestros adolescentes.

**\*\*Victoria:\*\***

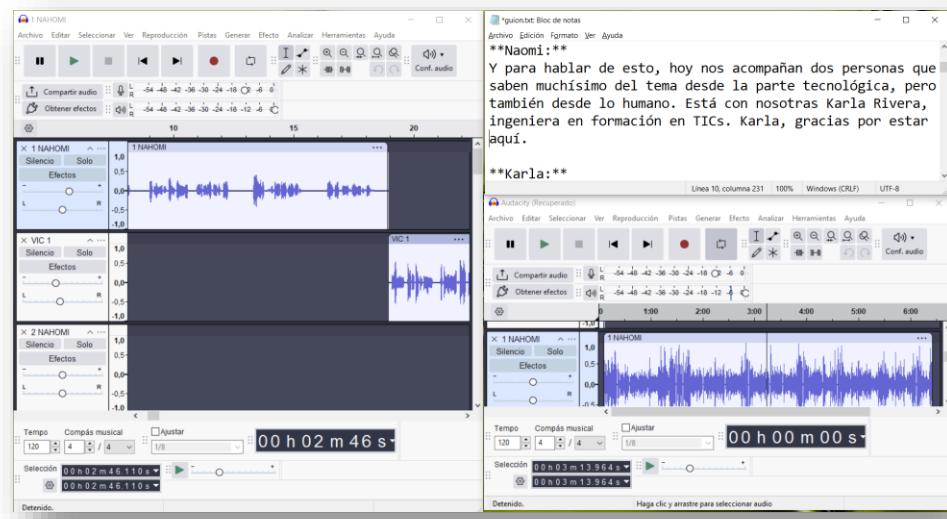
Nos escuchamos en el próximo episodio. Hasta pronto.

## Realización del podcast

La realización del podcast se llevó a cabo mediante un proceso organizado y adaptado a las circunstancias del equipo de trabajo. Debido a que el proyecto se desarrolló durante el periodo vacacional, no fue posible realizar las grabaciones de manera presencial o conjunta. Por esta razón, cada integrante grabó su audio de forma individual y en diferentes momentos, cuidando aspectos como la claridad de la voz, la pronunciación y el contenido establecido previamente en los guiones.

Una vez obtenidos los audios, se recurrió al uso de software libre para la edición y unión de las grabaciones. Estas herramientas permitieron integrar todas las participaciones en un solo archivo, ajustar volúmenes, eliminar errores y lograr una secuencia ordenada y coherente del contenido. El uso de este tipo de software facilitó el trabajo colaborativo a distancia y demostró que es posible crear productos de calidad sin necesidad de herramientas de pago.

Este proceso fortaleció habilidades técnicas y organizativas, además de resaltar la importancia de la planificación, la comunicación y el trabajo en equipo. A pesar de las dificultades logísticas, la creación del podcast permitió aplicar conocimientos de investigación, escritura de guiones y edición de audio, logrando así un proyecto final que cumple con el objetivo de informar y generar reflexión sobre la adicción a las redes sociales en la adolescencia.



## **Conclusión**

En conclusión, la adicción a las redes sociales en la adolescencia es una problemática que impacta de manera significativa a la sociedad actual, especialmente en el desarrollo emocional, social y académico de los jóvenes. Abordar este tema permitió reflexionar sobre la importancia de generar conciencia y promover un uso responsable de las plataformas digitales.

Asimismo, la elaboración de este podcast implicó un proceso cuidadoso que incluyó la investigación del tema, la escritura de los guiones y la organización de una estructura clara y coherente para comunicar la información de forma efectiva. Cada etapa fue fundamental para lograr un contenido comprensible, interesante y con sustento informativo. La creación del podcast no solo fortaleció habilidades de análisis, redacción y comunicación, sino que también permitió comprender la relevancia de informar y sensibilizar a la audiencia sobre problemáticas reales que afectan a la sociedad.

## Fuentes de consulta

- Muñoz Villegas, N. E., & Ramírez Cortés, S. (s. f.). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. Revista PsicoEducativa, FES Iztacala, UNAM.
- Valencia Ortiz, R., & Castaño Garrido, C. (2019). Use and abuse of social media by adolescents: A study in Mexico. Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación, 54. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2019.i54.01>
- Martínez Martínez, E. D. (2017). Autoestima y adicción a las redes sociales en adolescentes de nivel medio superior (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., & Garay Ruiz, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: Percepciones de discentes y docentes. Revista Tecnología, Ciencia y Educación, artículo 616. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>
- Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez de los Ríos, J. L., & Valencia-Ortiz, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. Convergencia Revista de Ciencias Sociales, 27, 1–29. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i0.11834>
- Reyes Feria, I. J. (2023). Adicción a las redes sociales en adolescentes (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).