

Autorregulación del consumo mediático en la era de la infoxicación: Tolima, Colombia

Yuly Maritza Guayara Diaz
yulyguayara@hotmail.com

Ivan Camilo Guerrero Cortes
miloguerra@hotmail.com

Liliana Carolina Latorre Florez
licarolaflo@gmail.com

Mayeste Portilla Botello
mportillabotello@gmail.com

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Colombia

Recibido: Junio, 2024
Aceptado: Septiembre, 2024

RESUMEN

El presente artículo de investigación, de carácter cualitativo, tiene como objetivo analizar los hábitos de consumo mediático de los estudiantes de la básica y media en una institución pública de Colombia, y promover la autorregulación como estrategia para el consumo crítico y responsable de la información en la era de la infoxicación. El proyecto se realizó entre los años 2023 y 2024, y utilizó formularios, talleres y grupos focales como instrumentos para medir el nivel de uso de las redes sociales y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes. Los resultados obtenidos dan nociones claras sobre los consumos mediáticos de los estudiantes en la región seleccionada, y permiten elaborar recomendaciones para fomentar la autorregulación en la educación mediática en Colombia.

Palabras clave: Autorregulación, Infoxicación, Consumo Mediático, Lectura Crítica Digital.

Self-regulation of media consumption in the era of infoxication: Tolima, Colombia

Yuly Maritza Guayara Diaz
yulyguayara@hotmail.com

Ivan Camilo Guerrero Cortes
miloguerra@hotmail.com

Liliana Carolina Latorre Florez
licarolaflo@gmail.com

Mayeste Portilla Botello
mportillabotello@gmail.com

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Colombia

ABSTRACT

This research article, of a qualitative nature, aims to analyze the media consumption habits of elementary and middle school students in a public institution in Colombia, and to promote self-regulation as a strategy for critical and responsible consumption of information in the era of infoxication. The project was carried out between 2023 and 2024, and used forms, workshops and focus groups as instruments to measure the level of use of social networks and their influence on student learning. The results obtained give clear notions about the media consumption of students in the selected region, and allow the elaboration of recommendations to promote self-regulation in media education in Colombia.

Key words: Self-regulation, Infoxication, Media Consumption, Digital Critical Reading.

Autorregulação do consumo de mídia na era da infoxicação: Tolima, Colombia

Yuly Maritza Guayara Diaz
yulyguayara@hotmail.com

Ivan Camilo Guerrero Cortes
miloguerre@hotmail.com

Liliana Carolina Latorre Florez
licarolaflo@gmail.com

Mayeste Portilla Botello
mportillabotello@gmail.com

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Colombia

RESUMO

Este artigo de pesquisa qualitativa tem como objetivo analisar os hábitos de consumo de mídia de alunos do ensino fundamental e médio de uma instituição pública da Colômbia e promover a autorregulação como estratégia para o consumo crítico e responsável de informações na era da infoxicação. O projeto foi realizado entre 2023 e 2024 e utilizou formulários, workshops e grupos focais como instrumentos para medir o nível de uso das redes sociais e sua influência na aprendizagem dos alunos. Os resultados obtidos fornecem noções claras sobre o consumo de mídia dos alunos na região selecionada e permitem o desenvolvimento de recomendações para promover a autorregulação na educação midiática na Colômbia.

Palavras-chave: Autorregulação, Infoxicação, Consumo de mídia, Leitura crítica digital.

1. Introducción

El presente artículo analiza los resultados obtenidos mediante actividades implementadas en la Institución Educativa Técnica Niña María, ubicada en el municipio de Fresno, Tolima. Esta es una entidad pública mixta, fundada en 1965 por la hermana María Berenice como un albergue infantil para niñas de la zona.

El colegio tiene su sede principal en el casco urbano, junto a la primaria y los grados de preescolar, y cuenta con aproximadamente 1200 estudiantes matriculados en el SIMAT para el año 2023. De estos, el 90% pertenece a los estratos socioeconómicos 1 y 2. La mayoría de los estudiantes residen en la zona urbana, mientras que aquellos que viven en la zona rural disponen de transporte escolar temporal o se desplazan por sus propios medios. La mayor parte de esta población estudiantil se encuentra en los niveles de básica y media (18 grupos), con un promedio de 35 estudiantes por aula. Al ser una institución mixta, se observa una mayoría de estudiantes de sexo femenino.

Los datos que se presentan son producto del análisis de los resultados encontrados en la tesis de Maestría en Educación de la Universidad Minuto de Dios Colombia, titulada “Autorregulación del consumo mediático en la era de la infoxicación. Experiencias de 8 instituciones educativas en Colombia”. En dicha investigación, se analizaron los resultados del trabajo de estas instituciones, teniendo en cuenta la recopilación de datos a través de los instrumentos requeridos. Para este caso particular formularios, grupos focales y talleres.

El trabajo realizado destaca la importancia del consumo mediático en jóvenes y adolescentes de algunos municipios de Colombia, ya que se evidencia su alta relevancia en la vida de los participantes. Esto resulta importante en la actualidad, dado que la sociedad se ve influenciada por conductas generadas por el uso constante de redes de comunicación virtual y por la necesidad de mantenerse siempre actualizados en materia de información.

Resulta innegable concebir esta época de la humanidad sin los beneficios que brindan las nuevas tecnologías y su rápida expansión. Sus avances han transformado la manera en que las personas se comportan y constituyen un factor determinante en el desarrollo social y cultural de una población. Se hace necesario, entonces, comprender que todo cambio a nivel social debe ser controlado por quienes son usuarios de un determinado sistema, como en este caso, una sociedad que se modula constantemente y que, en gran medida, modifica su percepción de la realidad debido a la influencia del constante flujo de información.

Es importante comprender que, para que todo proceso en el que la información genere nuevos conceptos se debe entender que las realidades de las personas son subjetivas y se modifican por su entorno. Es decir, la percepción que se tiene sobre el mundo puede verse sesgada por lo que se conoce de este. En este caso, y al enfrentarse a un mundo en el que el uso de las TIC representa un alto porcentaje en la cotidianidad, surgen interrogantes sobre cómo estos nuevos conceptos modulan el comportamiento humano. En este sentido, cabe preguntarse cómo el simple hecho de compartir información, seguir a determinado grupo de personas en una red o hacer comentarios en esta, pueden ser determinantes al momento de

enfrentar el mundo real, ya que, al parecer, con el paso de los años se ha creado una simbiosis difícil de distinguir entre lo real y lo digital.

En cuanto a las TIC'S, estas brindan una infinidad de herramientas tecnológicas para el aprendizaje, no solamente en el aula, también son un gran aporte a la educación que se imparte de forma remota, aportando significativamente en abarcar todos los entornos educativos. Lo cual indica que el simple uso de dispositivos electrónicos o plataformas digitales para impartir clases implica un cambio profundo en la concepción del proceso educativo.

En este nuevo paradigma, las TIC se han convertido en elementos centrales que influyen en la dinámica y la estructura misma de la enseñanza y el aprendizaje. Se requiere un rediseño de los estilos y espacios de aprendizaje para aprovechar plenamente esta transformación. Las TIC poseen la capacidad de personalizar el proceso educativo, adaptándose a las necesidades individuales de los estudiantes y fomentando un aprendizaje más activo y participativo. Además, ofrecen la oportunidad de superar las limitaciones físicas y geográficas al facilitar el acceso a la educación en entornos remotos o en situaciones donde la presencialidad no es factible.

Respecto al consumo mediático y el uso de los dispositivos móviles, la sociedad se enfrenta a un panorama que parece contradictorio. Por un lado, el consumo mediático ha aumentado con el transcurso de los años, y cada vez más usuarios confían en páginas web, blogs o grupos informativos como fuente de información. Quienes desean acceder a la fuente original, a menudo prefieren el uso de medios alternativos accesibles desde sus teléfonos celulares, que sirven como

una fuente inmediata para mantenerse actualizados. Por otro lado, al ser información que en algunas ocasiones proviene de fuentes anónimas o sin verificar, se pone en duda la veracidad de estos medios. Tal como se evidencia en el análisis realizado en la Institución Educativa Técnica Niña María del municipio de Fresno, Tolima, donde el consumo mediático representa un tema de alta relevancia para los jóvenes y adolescentes.

Desde la perspectiva de los dispositivos móviles o telefónicos, se observa que el consumo mediático es directamente proporcional al uso y la adquisición de estos artefactos. En efecto, no se requiere una gran inversión económica para acceder a un dispositivo con características básicas de software y hardware que permita revisar, crear, compartir y eliminar información en la red. Por esta razón, es cada vez más común encontrar no solo adultos, sino también a la mayoría de los jóvenes que priorizan la obtención de un celular, tableta digital o computador como una necesidad fundamental. No obstante, este panorama resulta problemático, ya que el acceso repentino y sin una formación pedagógica adecuada al mundo de las redes sociales y a una cantidad desmedida de información sin filtros genera una falta de conciencia sobre las responsabilidades inherentes a esta nueva forma de acceso a la información.

Aunque pueda parecer contradictorio, el exceso de información se convierte en una masa de datos que no han sido procesados ni verificados antes de ser compartidos. Lo ideal en todo sistema informativo sería que solo se publicara aquello que es relevante o que contribuye al enriquecimiento intelectual y moral de una sociedad. En el pasado, por ejemplo, la información publicada que contradecía los

ideales políticos y religiosos era censurada y eliminada para preservar el orden establecido. En contraste, en la actualidad, la información se comparte desde cualquier lugar del mundo, en diversos formatos y de forma gratuita, a menudo con el objetivo de generar tendencia. Sin embargo, en muchos otros casos, esto solo conduce a la desinformación, al estrés informativo e incluso a la ansiedad entre quienes la consultan. No solo se cuestiona la veracidad de los acontecimientos, sino que también la vida y la reputación de muchas personas pueden verse afectadas al no existir medidas de control inmediatas que obliguen a rectificar lo publicado. Esta situación se relaciona directamente con la necesidad de promover la autorregulación del consumo mediático, tal como se analiza en el contexto de los estudiantes de la Institución Educativa Técnica Niña María en Tolima, Colombia.

Los procesos en los que la información se convierte en el centro de atención en un mundo caracterizado por un alto nivel de consumo mediático y un uso poco responsable de los dispositivos electrónicos requieren de medidas para que el ejercicio de la comunicación se desarrolle en términos favorables. Para ello, se debe comprender que resulta casi imposible desconectarse del mundo digital, y es necesario aceptar que las personas necesitan estar conectadas para cultivar lazos sociales, afectivos, laborales y educativos; este mundo alternativo es inherente a su vida cotidiana.

Para que esto se lleve a cabo de forma efectiva, es necesario inculcar la autorregulación en la vida diaria de jóvenes y adultos, como un recurso que module la forma en que se accede a este universo de información. La autorregulación se

entiende como la capacidad individual para controlar de forma adecuada pensamientos, acciones, emociones y motivación mediante la aplicación de estrategias que permitan alcanzar las metas propuestas (Panadero & Alonso-Tapia, 2014).

Es fundamental comprender cómo las emociones, los sentimientos, los pensamientos y los estados de ánimo son condicionados por el tiempo dedicado al uso de los dispositivos electrónicos, y cómo el estado psicológico de una persona puede verse comprometido si no se ejerce moderación. Ser reflexivos sobre cómo y para qué se utilizan los medios informativos conducirá a una mayor estabilidad emocional y a una mejor optimización del tiempo.

Para que este nuevo periodo informativo, en el que los dispositivos y los medios de comunicación son prioritarios, se aproveche al máximo, se requieren medidas que trasciendan el simple cambio de hábitos. No solo se debe hablar de autorregular emociones y sentimientos, ya que los jóvenes, al menos, necesitan acciones que vayan más allá de sus niveles emocionales. Para esto, se debe inculcar el uso consciente de la lectura crítica de los medios, no solo como una práctica académica impartida en las aulas.

Según Vargas Franco (2015), la lectura crítica digital, como fundamento teórico, se refiere a la capacidad de seleccionar y filtrar grandes cantidades de información, analizar su veracidad y rigor, y contrastar las fuentes y los enfoques dados a los datos. La reflexión crítica promueve el uso reflexivo de dispositivos e información, y lleva a cuestionar la importancia de lo que se consume en los medios digitales. No se trata de eliminar el uso de dispositivos o redes sociales de la vida

cotidiana, sino de inculcar valores morales y fomentar la autocrítica sobre lo que realmente importa en la vida de una persona.

Esta perspectiva es crucial para abordar los desafíos del consumo mediático entre los estudiantes de la Institución Educativa Técnica Niña María en Tolima, Colombia. La importancia del uso de la información, sus usos, sus restricciones, y cómo esta representa un panorama variopinto para los jóvenes de la Institución Educativa Técnica Niña María., deja en evidencia que el sistema educativo, político y la sociedad en general, aún carecen de herramientas y literatura complementaria para abordar de manera adecuada los beneficios y conflictos que esta trae consigo.

2. Metodología

Esta investigación se llevó a cabo bajo la metodología cualitativa. Como fuente de información para analizar la autorregulación del consumo mediático en la era de la infoxicación, se trabajó con estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Técnica Niña María. El estudio indagó sobre el comportamiento cotidiano de los estudiantes con los diversos medios digitales, su capacidad para buscar información y evaluar la veracidad de las fuentes a las que acceden, como redes sociales, sitios de contenidos digitales y plataformas. Adicionalmente, se exploró su habilidad para autogestionar recursos y tiempo, así como la manera en que autorregulan sus emociones.

Como etapa inicial, se solicitó el diligenciamiento de un consentimiento informado. Posteriormente, se utilizaron los siguientes instrumentos para la recolección de datos:

2.1 Consentimiento Informado Docente

Se realizó la descripción del trabajo investigativo de la maestría, titulado “Autorregulación del consumo mediático en la era de la infoxicación”, a 31 estudiantes participantes y a sus padres de familia de la institución. A través de este consentimiento informado, que debían firmar para autorizar su participación, se dio cumplimiento a la normatividad vigente sobre consentimientos informados, especificando que la información suministrada sería confidencial y con fines académicos. Además, se aclaró que los participantes eran menores de edad y requerían la autorización de su representante legal.

El tipo de muestra fue probabilística aleatoria simple. De los tres grados décimo de la Institución Educativa Técnica Niña María, se seleccionó un grupo con 31 estudiantes matriculados para el periodo académico 2023, con edades promedio entre 14 y 16 años, pertenecientes a los estratos socioeconómicos 2 y 3. Los criterios para la selección de esta población se basaron en que los estudiantes cuentan con conocimientos, habilidades y experiencias en el manejo de tecnologías y redes sociales, una comprensión intuitiva ante diferentes situaciones y la capacidad de autorregulación de emociones.

Los consentimientos informados fueron aplicados en el salón de clases habitual, con una duración de una hora.

Formulario de caracterización

Como primera medida, se recolectó información a través de un formulario de caracterización, utilizando la plataforma Google Forms. Esto se realizó con el fin de identificar los consumos mediáticos, el uso de redes sociales y la familiaridad

con la tecnología de los estudiantes, así como sus percepciones al respecto. En total, se formularon 29 preguntas que fueron contestadas en línea de forma individual. Para asegurar la correcta comprensión, el docente encargado orientó a los estudiantes en clase sobre cómo responder y les indicó que no debían sentirse presionados por sus respuestas.

El objetivo de este instrumento fue identificar los hábitos de consumo mediático de los estudiantes y sus percepciones sobre estos temas. Se incluyeron preguntas abiertas, enumeradas consecutivamente, que indagaron sobre las redes sociales de uso frecuente, el tiempo de permanencia en ellas, y la utilización de medios electrónicos. La información obtenida se organizó en una tabla de Excel y se realizó un análisis de los resultados encontrados, lo cual contribuyó a la comprensión del consumo mediático en la población estudiantil de la Institución Educativa Técnica Niña María.

2.2 Entrevista Grupo Focal

El segundo instrumento utilizado fue una entrevista grupal o grupo focal, cuyo objetivo principal fue evaluar los cambios en los comportamientos de los estudiantes en relación con la autorregulación, la lectura crítica y la inteligencia emocional como herramientas para mitigar la infoxicación en el uso de las redes sociales.

El grupo focal se aplicó a 31 estudiantes del grado décimo de la jornada de la mañana de la Institución Educativa Técnica Niña María, cuyas edades oscilaban entre los 14 y 16 años. Al inicio de la actividad, el docente responsable explicó el desarrollo de esta, aclarando algunos conceptos clave para facilitar la participación.

Las preguntas formuladas para esta actividad se centraron en indagar sobre la lectura crítica de los contenidos mediáticos y su impacto en el contexto educativo. A partir de las narraciones de los estudiantes, se identificaron evocaciones y palabras clave. Estos resultados fueron transcritos en una plantilla de Word para su posterior análisis.

Taller grupo focal

El último instrumento empleado fue un taller grupal, que fomentó la participación activa de los estudiantes en el desarrollo de las actividades propuestas. Se seleccionó esta técnica por su utilidad en estudios descriptivos y en las fases de exploración para recolectar información precisa. La intención de esta actividad se centró en promover el uso reflexivo de los dispositivos tecnológicos que difunden información y su rol en los entornos escolares de la Institución Educativa Técnica Niña María.

Este instrumento facilitó el diálogo con los estudiantes, permitiendo conocer sus experiencias y compartir vivencias comunes. Los resultados obtenidos se transcribieron en una plantilla de un documento Word para su análisis.

La selección de los instrumentos aplicados en esta investigación se fundamentó en las características de la población estudiantil de la Institución Educativa Técnica Niña María. La información recopilada permitió elaborar diversas plantillas, y a partir de los análisis realizados, se lograron los objetivos planteados en el estudio sobre la autorregulación del consumo mediático.

3. Resultados

Para este artículo, se tomaron los resultados de los instrumentos de

investigación aplicados a los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Técnica Niña María, ubicada en el municipio de Fresno, Tolima.

El formulario de caracterización tuvo como objetivo identificar los consumos mediáticos y las percepciones sobre estos en los estudiantes de la Institución Educativa Técnica Niña María. Los resultados del instrumento indicaron que un 70.97% de los encuestados consulta las redes sociales en su hogar, y que un 71% de ellos dispone de datos personales a través de los cuales acceden a dichas plataformas. Un porcentaje muy reducido accede a redes sociales mediante redes inalámbricas públicas.

Es evidente la importancia del acceso a internet en los hogares, a pesar de que los estudiantes de esta institución pertenecen principalmente a los estratos socioeconómicos 1 y 2. Esto resulta llamativo, ya que podría suponerse que el pago de un servicio adicional no sería una prioridad. Sin embargo, este fenómeno puede ser consecuencia de la pandemia, durante la cual la comunicación con familiares y amigos se convirtió en una necesidad primordial, además de las modificaciones que se implementaron en el ámbito educativo.

Esta investigación también evidenció que la red social más utilizada por los estudiantes de la Institución Niña María es Facebook, con un 23%, seguida de TikTok con un 21% y, de cerca, Instagram con un 18%. Estos resultados confirman la inmersión de los jóvenes en la información y el entretenimiento que ofrecen las redes sociales.

El instrumento también incluyó una pregunta abierta donde los encuestados podían especificar otras redes sociales que utilizaban. Los resultados mostraron

una confusión entre redes sociales y aplicaciones de mensajería, como WhatsApp.

En las respuestas recolectadas en el formulario de caracterización, se observan algunas contradicciones. Si bien Facebook es la red social más utilizada, en la pregunta sobre preferencias, TikTok obtuvo el mayor porcentaje con 10 estudiantes, mientras que Facebook solo fue la preferida por 6. Esto sugiere que la red social más utilizada no es necesariamente la preferida, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Preferencia en redes sociales

Red social de preferencia	Redes sociales con mayor preferencia entre los investigados
 TikTok	10 personas
 Facebook	7 personas
 Instagram	6 personas

Fuente: Elaboración propia

En el instrumento se indaga el por qué las personas prefieren ciertas redes sociales. Los participantes indicaron que su preferencia se debe principalmente al entretenimiento, consultándolas diariamente durante 1 a 6 horas. El 58% de ellos mencionó que prefieren contenido de entretenimiento, lo que confirma que los adolescentes utilizan las redes sociales como una forma de distracción. Además, el cuestionario indagó sobre los medios tecnológicos más utilizados, siendo el teléfono celular el más popular con un 94%, mientras que solo el 6% utiliza computadoras, en el caso de la Institución Técnica Niña María las respuestas

están limitadas a que la mayoría de los estudiantes poseen celular y no tiene otros medios tecnológicos, que el computador lo utilizan en el colegio y solo en las clases de informática.

En la pregunta ¿recibe orientación en casa sobre el uso correcto de los medios digitales? esta pregunta adquiere relevancia para esta investigación bajo las categorías que se aplicaron en el estudio, como lo fue en consumo mediático de información, la infoxicación y la autorregulación de la información. Así como las subcategorías que están ligadas a esta pregunta como lo es la inteligencia emocional, la lectura crítica y la motivación. Los estudiantes investigados respondieron de manera positiva, y con un porcentaje del 32%, donde manifiestan que casi siempre reciben orientación sobre el uso correcto de los medios digitales. Este porcentaje refleja que a pesar de que la mayoría de las personas piensan que los niños y jóvenes no tiene control sobre el uso correcto de los medios digitales, esto no es del todo cierto; porque esta investigación que se da en la Institución Educativa Niña María Ubicada en Fresno Tolima permite evidenciar que tanto los jóvenes como los padres de estos aún son responsables sobre el uso de la información a la que se exponen los niños y las niñas.

¿Acostumbra a confirmar la veracidad de la información que encuentra en los medios digitales?, esta pregunta al igual que la anterior también reviste relevancia frente a la investigación en lo que respecta a la subcategoría de Autorregulación y lectura crítica digital de la información; las respuestas por parte de los investigados fue NO, en un 55%, y SI en un 45%, este porcentaje en cuento a la opinión de los investigados podría darnos un poco de tranquilidad a los

adultos que pensamos que la mayoría de jóvenes consume la información digital sin verificar su autenticidad. En correspondencia con la anterior pregunta y con la lectura crítica de la información se indagó sobre si verifican la información que encuentran en redes sociales y la respuesta a esta era de esperarse de estos jóvenes que se evidencia que aun cuentan con el seguimiento y control de padres y maestros, es por esto que ellos respondieron así: casi siempre un 52%, casi nunca un 26%, siempre un 16% y nunca un 6%, un casi siempre se puede considerar que si lo hacen, lo cual es positivo y vemos como los jóvenes a diferencia de lo que pensamos los adultos ellos si hacen una lectura critica de la información. Esta respuesta tiene una correspondencia con lo que reconocieron en el taller de grupo focal cuando se indagó acerca de ¿Creen que tenemos alguna responsabilidad frente al consumo de información en medios digitales? ¿Por qué?; los investigados dieron respuestas coherentes y que van en línea con las enseñanzas que han recibido de docentes y padres, pues manifiestan que la información de medios digitales debe ser analizada a fondo para saber si es real, como se obtiene varias opiniones en este taller, los investigados se abren a situaciones que viven a diario y manifiestan que toda la información que circula en redes no debe ser tomada de manera personal, el investigado hace referencia a que no se debe hacer lo mismo que otros hacen en redes sociales sin saber si será cierto o no.

Entre otras de las preguntas que se le realizaron a los investigados en la aplicación de este formulario de caracterización, con las que se pretendía indagar sobre el conocimiento que estos podrían tener sobre los conceptos de consumo

mediático, autorregulación, lectura crítica digital de medios y sobre el conocimiento que tienen para identificar información falsa que circula en redes sociales; las respuestas obtenidas permitieron evidenciar que la mayoría de los investigados de la institución Educativa Niña María no reconocen los términos. Se les pudo haber hablado del tema, pero no poseen conceptos claros sobre ellos, en la institución si les han orientado sobre como identificar paginas falsas, pero solo un 35% de ellos recuerdan esta orientación.

En un segundo momento de la investigación, se aplicó un taller grupo focal cuyo objetivo era estimular la lectura crítica de los contenidos mediáticos y su impacto en el contexto educativo; en este taller se trabajaron preguntas tanto de conocimientos que se espera ellos posean por la inmersión en la internet y deberían conocer.

La otra línea de preguntas trataba de que los investigados analizaran y opinaran sobre el cómo deberían utilizar los medios tecnológicos que tienen a su alcance e incentivar en ellos la lectura crítica de la información a la que tienen alcance; específicamente se les preguntó sobre conceptos de autorregulación de las emociones, infoxicación, de si consideran que es necesario autorregular las emociones. Las repuestas que se obtuvieron de ellos presentan coherencia y permiten evidenciar que los estudiantes de la Institución Educativa Técnica Niña María son personas críticas de la información y responsables de las mismas, autorregulan el uso de los dispositivos móviles y acceso a redes sociales; esto se evidencia en las respuestas dadas por algunos de los investigados en las que manifiestan que los computadores los utilizan en el colegio y sobre todo lo hacen

para hacer presentaciones o trabajos que les encomiendan los docentes; utilizan programas como Word o Excel, o hacer algún tipo de consulta. En la conversación que se sostuvo con los investigados manifestaban que el docente les orientaba sobre el uso de los dispositivos ya que se habían dado momentos en los que los alumnos los usaban para ver pornografía y esto dañaba los computadores y que era responsabilidad de los alumnos cuidar y hacer uso correcto de los elementos que están a disposición de ellos para los procesos de aprendizaje, en las respuestas recibidas se evidencian las categorías y subcategorías de esta investigación.

Con respecto a la pregunta ¿Qué significa la palabra Infoxicación? ¿Tiene algo que ver con usted?; de forma positiva se obtuvieron respuestas muy acertadas; algunos manifestaron que eran riesgos a los que se exponen en internet y que ellos mismos deben regular y saber cómo actuar frente al tipo de información que se encuentra en internet. Otro investigado mencionó que la información que puede ser toxica o dañina ya que en el internet hay mucha información, pero que no toda es real. Estas respuestas demuestran que los investigados han escuchado hablar de estos términos y además también se pudo evidenciar en el taller la responsabilidad social frente a la denuncia de información falsa, pues ellos decían que sabían cómo denunciar contenido maliciosos o no aptos para su edad y que no deberían estar en las redes.

Las dos últimas preguntas tratadas en este taller de grupo focal fueron enfocadas a indagar sobre ¿qué temas asociados a redes sociales les gustaría trabajar en clase? y ¿Por qué es importante la lectura crítica en los medios para

las labores académicas y para la vida? En efecto a los investigados mencionan que les gusta que los docentes utilicen medios digitales en las aulas de clase, mencionan que les gustaría clases menos teóricas, que les pueden pasar videos de YouTube en clases de química y en artística. Que les enseñen temáticas de arte que se ven en internet.

Con respecto al uso de la lectura critica en lo académico y para la vida, las respuestas recibidas dejan ver una vez más que los investigados son conscientes que debe hacer uso reflexivo de la información que está en redes sociales y en sitios web, saben que deben hacer una lectura correcta de la información, pues de no hacerlo les traería consecuencias negativas en lo académico; dicen que pueden contestar mal las preguntas, por ejemplo, de las pruebas ICFES. Y respecto a la vida personal, manifiestan que deben leer toda la información antes de compartirla, porque de no hacer una lectura consciente y hacer comentarios sobre ella, se podría a transmitir información incorrecta y ayudarían a la creación de falacias.

Respecto de este instrumento taller de grupo focal se considera cumplido el objetivo pues se detecta en los investigados una reflexión y conciencia sobre la información que consumen, comparten en las redes sociales y consultan en internet.

El tercer instrumento taller aplicado en esta investigación, tuvo como objetivo fomentar el uso reflexivo de los dispositivos tecnológicos que promueven información, y su papel en los entornos escolares. El eje central de este taller fueron los videos sessions #53; pa' tipos como tú" de Shakira y Bzrp, y "TQG" de

Shakira y Karol G?, los cuales se volvieron virales y fue tema de conversación por algún tiempo hasta en medios de comunicación como noticieros; de acá que se eligieran estos videos para hacer la reflexión en el taller con los estudiantes investigados.

Los análisis hechos por los investigados responden a las subcategorías y categorías de esta investigación, ya que se estableció una relación entre el consumo mediático en el que están los estudiantes por el acceso poco controlado que tiene a las redes sociales y a la información que se encuentra en ellas.

En el taller, se alcanzó el objetivo de inducir reflexiones entre los participantes sobre la información mediática en las redes sociales, centrándose en el caso de Shakira, Piqué y Clara. Se cuestionó si las personas públicas deberían compartir sus emociones y situaciones en plataformas digitales. Durante la discusión, algunos expresaron que Shakira lo hizo por motivos económicos, por aumentar seguidores, por venganza o por desahogo. Sin embargo, también se destacaron opiniones que resaltaron el empoderamiento femenino a partir de la canción, donde se enfatizó la independencia de las mujeres en la consecución de sus metas. Este análisis evidenció una unión entre los participantes por géneros, con afirmaciones como "nosotras no necesitamos un hombre al lado para conseguir lo que queremos" y "las mujeres no deben perdonar ningún mal que venga del hombre". La reflexión sobre este caso específico demuestra que los adolescentes no solo consumen la información de las redes sociales, sino que también la analizan y extraen conclusiones positivas de ella. Esto cumple con el propósito del taller de promover un uso reflexivo de los dispositivos tecnológicos

en entornos educativos, resaltando su papel en la formación de opiniones.

Fue tan reflexivo el momento del taller que concluían y concuerdan en que no subirían fotos de ellos, pero, que sí, comparten publicaciones con las que se sienten identificados en determinadas situaciones que han vivido. Interesante que jóvenes de esa edad hablen de temas como raciocinio para hacer publicaciones de aspectos personales que les puedan suceder, definitivamente concuerdan también en la idea de que esos videos fueron por publicidad y ganar dinero; algunas opiniones fueron que los videos los hicieron por venganza; pero gratificante escuchar a los jóvenes haciendo un análisis profundo sobre un tema que todos comentaban pero por el morbo que produce como se dice en un lenguaje coloquial “los cachos que le pusieron a Shakira”. Ellos fueron más allá, manejaron inteligencia emocional, autorregularon su comportamiento y el uso de la información al igual que otros comentarios en donde se escuchaban palabras como “empoderamiento de la mujer” y que “hoy en día una mujer no depende de un hombre”.

4. Discusión

La presente investigación se planteó con el objetivo de caracterizar las estrategias que se pueden utilizar en las instituciones educativas a mediar la autorregulación del consumo mediático en la era de la infoxicación con la ayuda de los docentes los cuales juegan un papel fundamental en ayudar a los estudiantes a desarrollarla.

Algunas de las intervenciones buscan no solo desarrollar las habilidades cognitivas de los estudiantes, sino también fortalecer su capacidad para regular su

propio proceso de aprendizaje. La combinación de orientación, programas específicos y apoyo individualizado puede ser clave para mejorar la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes.

La gestión del consumo mediático en las escuelas de Colombia enfrenta desafíos en la era digital, donde los docentes pueden fomentar el pensamiento crítico y la selección consciente de información entre los estudiantes. Sin embargo, la promoción de la autorregulación del aprendizaje en la educación, tanto en Colombia como en otros países latinoamericanos, se encuentra limitada en la implementación de tales programas. Por lo tanto, surge la necesidad de desarrollar programas intracurriculares y explorar el papel de los profesores en este proceso.

Es evidente que la realidad actual, se encuentra marcada por el uso generalizado de las redes sociales y la información abundante en línea, la cual ha causado un gran impacto significativo en la percepción y el comportamiento de los adolescentes. La implicación socio-emocional y la infoxicación son temas cruciales que requieren una atención especial en el entorno educativo. Es por eso que docentes, guías y tutores aborden estos conceptos de una manera efectiva, integrando la educación mediática en el plan de estudios para ayudar a los estudiantes a comprender la naturaleza de la información en línea y sus posibles impactos sociales y emocionales. Así mismo, promover estrategias de autorregulación, como establecer límites de tiempo para el uso de redes sociales, desarrollar un sentido crítico y reflexivo, y aprender a desconectarse cuando sea necesario.

Fomentar la lectura crítica en la que puedan desarrollar habilidades de lectura crítica para que los estudiantes puedan discernir entre información veraz y

desinformación, identificar sesgos y evaluar la confiabilidad de las fuentes. Fomentar un entorno de diálogo abierto donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus percepciones y preocupaciones sobre el uso de las redes sociales y cultivar la empatía para que los estudiantes comprendan las diferentes perspectivas y realidades presentes en línea.

Por lo que es importante diseñar proyectos educativos que involucren el uso responsable de las TIC y las redes sociales, fomentando la colaboración, el pensamiento crítico y la creatividad. Modelar Comportamientos Positivos en los cuales los estudiantes puedan seguir y demostrar un uso responsable y consciente de las redes sociales. Y en la que puedan compartir sus experiencias personales sobre cómo gestionan la infoxicación y practican la autorregulación. Es por eso que es primordial ofrecer estrategias que ayuden de manera emocional a los estudiantes que puedan verse afectados por la presión social en línea o la comparación constante. Los docentes deben brindar recursos y estrategias para lidiar con el estrés digital, manteniendo una actualización constante, estando a la vanguardia sobre las tendencias en redes sociales y la evolución de la información en línea para adaptar la educación a las realidades cambiantes.

5. Conclusiones

Al abordar el tema de la infoxicación y promover un consumo mediático saludable entre nuestros adolescentes, es esencial tener claro un enfoque integral que involucre a las instituciones educativas, las familias y a la comunidad. La educación mediática y el desarrollo de habilidades de autorregulación serán clave para ayudar a los adolescentes a navegar con éxito por la era de la infoxicación. En

el contexto actual, caracterizado por una sobreabundancia de información y el fácil acceso a diversos medios, la autorregulación del consumo mediático se convierte en una habilidad esencial para los adolescentes en instituciones educativas en Colombia. A partir de nuestro estudio, hemos llegado a las siguientes conclusiones.

La sobrecarga de información, o "infoxicación", afecta de manera significativa a los adolescentes, llevándolos a menudo a una desinformación, a la distracción y el estrés. La constante exposición a múltiples fuentes de información, algunas de las cuales pueden ser contradictorias o no fiables, crea confusión y puede influir negativamente en el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Es por eso que es importante la autorregulación en este consumo mediático y es fundamental para ayudar a nuestros adolescentes a navegar por este entorno complejo. Esta habilidad implica ser un poco más selectivo con las fuentes de información, saber filtrar contenido y ser consciente del tiempo dedicado a la interacción con los medios. La autorregulación también implica inculcar y apoyar en nuestros adolescentes el desarrollo de un pensamiento crítico para distinguir entre información confiable y engañosa.

Por tal motivo, las instituciones educativas junto con los padres deben ser modelos para seguir en el uso responsable de los medios y establecer normas claras para el consumo mediático en el hogar. Proporcionar recursos y actividades que ofrezcan alternativas al uso excesivo de medios, y es justo ahí que las instituciones tienen un papel crucial en la promoción de la autorregulación del consumo mediático. La educación mediática, que incluye el desarrollo de habilidades para

evaluar y gestionar la información, debe ser parte integral del currículo escolar. Los educadores debemos proporcionar a nuestros estudiantes más herramientas para abordar la infoxicación y fomentar hábitos saludables de consumo mediático. Gracias a la demanda de tecnología que vivimos hoy en día, existen diversas estrategias que podemos implementar en las aulas o instituciones educativas para fomentar la autorregulación del consumo mediático entre los adolescentes. Para lo que las implementaciones de estas actividades fomenten el pensamiento crítico, los límites en el uso de dispositivos electrónicos durante las horas escolares y charlas con expertos para concienciar sobre los riesgos de la infoxicación.

6. REFERENCIAS

- Panadero, E. y Alonso-Tapia, J. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de psicología*, 30 (2), 450-462. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>
- Vargas Franco, A. (2015). Literacidad crítica y literacidades digitales: ¿una relación necesaria? (Una aproximación a un marco teórico para la lectura crítica). *Revista Folios*, (42), 139-160. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345938959009>